

رابطه ساختاری والدگری ذهن آگاه و فرسودگی والدینی: نقش واسطه‌ای
استرس والدگری مادران

The Structural Relationship between Mindful Parenting and Parental
Burnout: The Mediating Role of Mothers' Parenting Stress

<https://doi.org/10.48308/JFR.19.3.501>

M. Sadeghzadeh, Ph.D.

Department of Psychology, Salman Farsi University
of Kazerun, Kazerun, Iran

M. Abbasi, Ph.D.

Department of Psychology, Salman Farsi University
of Kazerun, Kazerun, Iran

N. Taghi Pour, M. A.

Department of Psychology, Salman Farsi University
of Kazerun, Kazerun, Iran

N. Ghasemi, Ph.D.

Department of Psychology, Salman Farsi University
of Kazerun, Kazerun, Iran

مرضیه صادق‌زاده ✉

گروه روان‌شناسی، دانشگاه سلمان فارسی کازرون

مسلم عباسی

گروه روان‌شناسی، دانشگاه سلمان فارسی کازرون

نگار تقی‌پور

گروه روان‌شناسی، دانشگاه سلمان فارسی کازرون

نظام‌الدین قاسمی

گروه روان‌شناسی، دانشگاه سلمان فارسی کازرون

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۹/۱۱

دریافت نسخه اصلاح شده: ۱۴۰۲/۵/۱۱

پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۸/۵

Abstract

The few researches that have studied the burnout experience of Iranian parents in recent years have not developed or tested conceptual models and speculations regarding parental burnout in a meaningful way.

✉Corresponding author: Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanity, Salman Farsi University of Kazerun, Kazerun, Iran.
Email: sadeghzadeh@kazerunfsu.ac.ir

چکیده

پژوهش‌های اندکی که در سال‌های اخیر به مطالعه تجربه فرسودگی والدین ایرانی پرداخته‌اند، اقدام قابل توجهی در خصوص تدوین و آزمون مدل‌های مفهومی و گمانه‌زنی درباره متغیرهای واسطه مرتبط با فرسودگی والدین انجام نداده‌اند.

✉نویسنده مسئول: گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه سلمان فارسی کازرون
پست الکترونیک: sadeghzadeh@kazerunfsu.ac.ir

Therefore, this study investigates the mediating role of parenting stress in the relationship between mothers' mindful parenting and their experience of parental burnout. This research was a descriptive-cross-sectional study, and its statistical population included mothers who had preschool children in the academic year of 2019. The statistical sample was comprised of 369 mothers who participated in this research by completing online questionnaires. The research tools included the Parental Burnout Assessment (PBA), the Parenting Stress Index- Short Form (PSI), and the Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ). To examine the conceptual model, Structural Equation Modeling was used. The findings showed that mindful parenting explains nearly 78% of the variance of parental burnout only through mothers' parenting stress. However, it does not have a direct effect on parental burnout. The findings, in addition to providing a better understanding of parental burnout, can be applied in educational or therapeutic interventions aimed at reducing parental burnout.

Keywords: Mindful Parenting, Parental Burnout, Parental Stress.

از همین رو، مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای استرس والدگری در رابطه میان والدگری ذهن آگاه مادران با تجربه فرسودگی والدینی آن‌ها انجام شده است. پژوهش حاضر، یک مطالعه توصیفی-مقطعی، و جامعه آماری آن شامل مادرانی بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ دارای فرزند پیش‌دبستانی بوده‌اند. نمونه آماری نیز شامل ۳۶۹ مادری است که با تکمیل پرسش‌نامه‌های آنلاین در این پژوهش مشارکت کرده‌اند. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه فرسودگی والدینی (PBA)، فرم کوتاه شاخص استرس والدگری (PSI) و پرسش‌نامه والدگری ذهن‌آگاهانه (MIPQ) بود. برای بررسی مدل مفهومی پژوهش نیز از الگوی معادلات ساختاری استفاده شده است. یافته‌ها نشان داد که والدگری ذهن‌آگاه فقط با واسطه استرس والدگری مادران می‌تواند نزدیک به ۷۸ درصد از واریانس فرسودگی والدینی را تبیین کند؛ اما دارای اثر مستقیم بر فرسودگی والدینی نیست. یافته‌های پژوهش حاضر علاوه بر فراهم کردن درک بهتری درباره فرسودگی والدینی، می‌تواند در مداخله‌های آموزشی یا درمانی معطوف به کاهش فرسودگی والدینی نیز سودمند باشند.

کلیدواژه‌ها: والدگری ذهن‌آگاه، فرسودگی والدینی، استرس والدگری.

مقدمه

والدگری^۱ در چند دهه اخیر، تکلیفی پیچیده و سرشار از تنش‌های بسیار معرفی شده است (میکولایچک و رسکام^۲، ۲۰۱۸). این اندیشه که مبنای مطالعات صاحب‌نظرانی همچون آبیدين^۳ (۱۹۹۲) یا کرنیک و لو^۴ (۲۰۰۲) قرار گرفته، در نهایت به توسعه و گسترش مفهومی با عنوان فرسودگی والدینی^۵ منجر شده است. بنا به تعریف رسکام و همکاران (۲۰۱۷)، مراد از فرسودگی والدینی نوعی احساس خستگی است که در اثر ایفای نقش پدری و مادری به وجود آمده و اغلب با احساس بی‌کفایتی در انجام مسئولیت‌های مرتبط با این نقش و نیز احساس فقدان پیوند عاطفی با فرزندان همراه است.

البته در این مفهوم‌سازی، به فرسودگی والدینی با چهار مؤلفه خستگی مفرط از نقش والدی^۶، فاصله عاطفی با فرزندان^۷، حس ملال و بن‌بست در نقش والدی^۸ و تضاد با خویشتن والدینی پیشین^۹ توجه شده است. مؤلفه نخست که مهم‌ترین جزء فرسودگی والدینی است، به این موضوع بازمی‌گردد که امور والدگری، پدر یا مادر را به لحاظ عاطفی چنان تخلیه کرده که حس می‌کند تحمل این وظایف را حتی برای یک روز دیگر هم تاب نخواهد آورد. منظور از مؤلفه دوم، فقدان کیفیت عاطفی در رابطه والد و فرزند و محدود شدن تعامل آن‌ها به جنبه‌های کارکردی ابزاری^{۱۰} یا همان مسائل روزمره زندگی است. مؤلفه سوم به این موضوع بازمی‌گردد که والد نه تنها هیچ لذتی از تجربه پدری یا مادری نبرده، بلکه حس می‌کند که در چارچوب وظایف این نقش به طور کامل گرفتار شده است. مؤلفه چهارم نیز به طور واضح به این موضوع اشاره می‌کند که تجربه فعلی والد، به‌طور کلی، در تضاد با ایده‌ها و عواطف قبلی وی درباره پدری یا مادری قرار گرفته است (میکولایچک و رسکام، ۲۰۱۸).

تجربه فرسودگی والدینی برآمده از این چهار مؤلفه، گرچه در پژوهش رسکام و همکاران (۲۰۱۷) برای هر دو والد به یک شیوه در نظر گرفته شده، اما مطالعه بعدی رسکام و میکولایچک (۲۰۲۰) به‌وضوح از تفاوت کمی و کیفی فرسودگی والدینی در پدرها و مادرها خبر می‌دهد. در واقع، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که مادران، هم از میزان بالاتر در نمره کلی فرسودگی والدینی برخوردار هستند و هم در چهار مؤلفه فوق، وضعیت متفاوتی را گزارش می‌دهند. البته این موضوع به واسطه باورهای فرهنگی مربوط به نقش مادری چندان هم دور از انتظار نیست. زیرا مادر بودن در بسیاری از فرهنگ‌های بشری، اصلی‌ترین بخش زندگی زنان در نظر گرفته شده و ترغیب آن‌ها به پذیرش مسئولیت اصلی در پرورش فرزند و حتی ترجیح نیازهای او بر نیازهای خود، به عنوان بخشی از هنجارهای جنسیتی مورد توجه بوده است (لیس^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۳). به علاوه، تلاش برای دستیابی به معیارهای ذهنی مادر نمونه، بخش مهمی از زندگی روانی، فرایند شکل‌دهی به خودپنداره و هویت اجتماعی بسیاری از زنان را تشکیل می‌دهد (رنک^{۱۲} و همکاران، ۲۰۰۳؛ گانت^{۱۳}، ۲۰۰۸). تا جایی که پژوهش‌های اخیر، تلاش وسواس‌گونه زنان برای ایفای مادری تمام‌عیار را دلیل احساس گناه، خودکارآمدی پایین و سطح بالای استرس (هندرسن^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۶؛ بوری^{۱۵} و همکاران، ۲۰۱۷) و حتی زمینه‌ساز تجربه شدید فرسودگی والدینی در آن‌ها دانسته‌اند (میوسن و ون‌لار^{۱۶}، ۲۰۱۸).

البته شاخه‌ای از پژوهش‌های مربوط به فرسودگی والدینی به طور خاص، پیش‌آیندهای این متغیر را بررسی کرده و فهرستی از عوامل مؤثر در دو سطح فردی و خانوادگی را معرفی کرده است که مواردی همچون روان‌رنجورخویی، اضطراب، افسردگی، کمال‌گرایی و تعارض کار/خانواده (سیژورنی^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۸؛ کاواماتو^{۱۸} و همکاران، ۲۰۱۸؛ لویگور^{۱۹} و همکاران، ۲۰۱۷؛ میکولایچک و همکاران، ۲۰۱۸؛ ون‌بیکل^{۲۰} و همکاران، ۲۰۱۸) یا دلبستگی اجتنابی، محدودیت نقش در والدگری، اختلاف زوجین و بی‌نظمی در خانواده (میکولایچک و همکاران، ۲۰۱۸) را شامل می‌شود. همچنین در پژوهش میکولایچک و همکاران (۲۰۱۸)، از مواردی همچون هوش هیجانی، باورهای خودکارآمدی، فرزندپروری مثبت، رضایت زناشویی و توافق والدین بر سر شیوه‌های تربیتی نیز به عنوان عوامل محافظ در برابر ابتلای پدر و مادر به فرسودگی والدینی یاد شده است.

با این حال، تأمل در ادبیات پژوهشی مربوط به فرسودگی والدینی نشان می‌دهد که تمامی پیش‌آیندهای فوق، در مقایسه با استرس والدگری^{۲۱} که از لحاظ نظری خویشتاوند و پیش‌آیند نزدیک فرسودگی والدینی معرفی شده، در سطحی دورتر قرار می‌گیرند. به کلام بهتر، در چارچوب نظری خاصی که نخستین بار میکولایچک و رسکام (۲۰۱۸) با عنوان توازن میان خطرات و منابع^{۲۲} معرفی کردند، فرسودگی والدینی، اختلالی مرتبط با استرس معرفی می‌شود که نتیجه نهایی توازن نداشتن میان عوامل محافظ^{۲۳} و عوامل خطر ساز^{۲۴} مرتبط با والدگری است. منظور از عوامل محافظ، منابعی است که می‌تواند به طور معنادار استرس فرد در ایفای نقش والدی را کاهش دهد و عوامل خطر ساز، به طور مشخص، به مجموعه عواملی بازمی‌گردد که می‌تواند بر میزان استرس والدین بیفزاید. از این رو است که می‌توان گفت در چارچوب مفهومی ارائه شده برای فرسودگی والدینی، پیوند نزدیک میان این سازه و استرس والدینی کاملاً تأیید شده است. در مطالعه میکولایچک و همکاران (۲۰۱۹)، این موضوع حتی با صراحت بیشتری مطرح شده و فرسودگی والدینی به عنوان نتیجه حتمی مواجهه مکرر با نوعی استرس والدگری مزمن و درمان‌ناشدنی معرفی شده است. برخی از پژوهش‌های اخیر (همچون پینگ^{۲۵} و همکاران، ۲۰۲۲؛ لو^{۲۶} و همکاران، ۲۰۲۳؛ میوسن و ون لار، ۲۰۱۸؛ وانگ^{۲۷} و همکاران، ۲۰۲۳) نیز با تکیه بر همین تأکید نظری، استرس والدگری را مهم‌ترین پیش‌بین فرسودگی والدینی و حتی واسطه میان آن و سایر متغیرهای مرتبط با والدین در نظر گرفته‌اند. به کلام بهتر، هم چارچوب نظری توازن میان خطرات و منابع و هم پژوهش‌های جدید این حوزه بر این نکته تأکید می‌ورزند که می‌توان امکان بروز فرسودگی والدینی در اثر بعضی متغیرهای فردی، شغلی، خانوادگی و اجتماعی را با توجه به تأثیر این متغیرها در ایجاد میزان قابل توجهی از استرس والدگری پیش‌بینی کرد. چنان‌که به نظر می‌رسد، هریک از متغیرهای مربوط به والدین، پیش از دامن زدن به تجربه فرسودگی والدینی، نخست می‌باید به افزایش قابل توجهی در نمره استرس والدگری منجر شوند (وانگ و همکاران، ۲۰۲۳).

استرس والدگری، یا تنش‌ی که فرد در نقش پدری یا مادری از سر می‌گذراند، به باور آبی‌دین (۱۹۸۲)، با محدودیت در فعالیت‌های شخصی والدین توصیف شده و نتیجه مستقیم تقلای والد در تطبیق مدام با خواسته‌ها و نیازهای فرزندان است (به نقل از لیبرت - چارن^{۲۸} و همکاران، ۲۰۱۸). البته باید در نظر داشت که استرس والدگری، برخلاف فرسودگی والدینی، رایج بوده و به عنوان بخش معمولی از تجربه پدرها و مادرها معرفی می‌شود که صرف‌نظر از زمینه فرهنگی - اجتماعی یا پیشینه سلامت روان والدین، دست‌کم در بخشی از مسیر فرزندپروری آن‌ها رخ خواهد داد (موریرا و کاناوارو^{۲۹}، ۲۰۱۸).

جالب اینکه ادبیات پژوهشی موجود در رابطه با استرس والدگری نیز بر وضعیت پیچیده‌تر مادران تأکید می‌کند. برخی از پژوهش‌ها (همچون لیبرت-چارن و همکاران، ۲۰۱۸) به وضوح از نمره استرس والدگری بیشتر مادران خبر داده‌اند و عواملی همچون مراقبت شبانه‌روزی از فرزندان خردسال، مسئولیت نگهداری هم‌زمان چند فرزند در خانه، یکنواختی وظایف بی‌پایان روزمره و تعارض احتمالی میان وظایف شغلی با امور خانوادگی را در این خصوص مؤثر دانسته‌اند. هرچند به باور لیبرت - چارن و همکاران (۲۰۱۸)، عامل اولیه بروز این تفاوت جنسیتی خاص در حوزه استرس والدگری را باید به طور واقع در کلیشه‌های سنتی مرتبط با

زنان جست‌وجو کرد که در عین تحمیل فشارهای شدید روان‌شناختی، نظارت اندکی را در اختیار آن‌ها قرار داده است.

به‌هرحال، رابطه میان دو سازه استرس والدگری و فرسودگی والدینی را که در نوشته‌های قبلی (همچون میوسن و ون‌لار، ۲۰۱۸ و میکولایچک و همکاران، ۲۰۱۹) مطرح شده بود، پژوهشگرانی همچون پینگ و همکاران (۲۰۲۲)، لو و همکاران (۲۰۲۳) و وانگ و همکاران (۲۰۲۳) بررسی کرده و در قالب نقش قدرتمند استرس والدگری در پیش‌بینی فرسودگی والدینی تأیید کرده‌اند. بدین ترتیب، می‌توان گفت که با افزایش استرس والدگری، به‌تدریج توازن میان منابع والدین و دغدغه‌های آن‌ها درباره فرزندان از دست رفته و زمینه برای بروز فرسودگی والدینی نیز فراهم خواهد شد. پژوهش وانگ و همکاران (۲۰۲۳) علاوه بر این موضوع، نشان می‌دهد که تأثیر سایر متغیرهای مطرح در حوزه والدگری (همچون تعارض کار-خانواده) بر فرسودگی والدینی نیز با واسطه‌گری استرس والدگری روی می‌دهد.

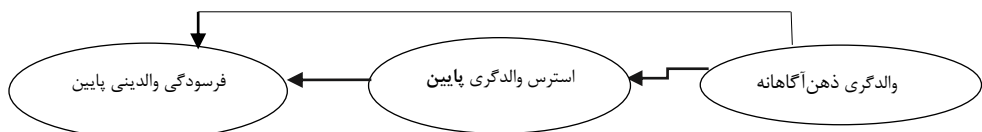
البته بنا بر مدل اولیه استرس والدگری (آبیدین، ۱۹۹۲)، میزان استرس والدگری بیشتر به ویژگی‌های فرزند (مثل خلق‌وخو یا بیش‌فعالی او)، ویژگی‌های والد (همچون صفات شخصیتی، میزان افسردگی، نوع دلبستگی و احساس شایستگی) و عوامل زمینه‌ای (مانند کیفیت رابطه زن و شوهر، حمایت اجتماعی موجود و محدودیت‌های ناشی از نقش والدی) نسبت داده شده است. اما پژوهش‌های یک دهه گذشته (همچون بوگلز^{۳۰} و همکاران، ۲۰۱۴؛ بیر^{۳۱} و همکاران، ۲۰۱۳؛ پان^{۳۲} و همکاران، ۲۰۱۹؛ پوتارست^{۳۳} و همکاران، ۲۰۱۷؛ گوویا^{۳۴} و همکاران، ۲۰۱۶؛ موریرا و کاناوارو، ۲۰۱۸) از متغیرهایی همچون فرزندپروری ذهن‌آگاه یاد می‌کند که می‌تواند به‌طور چشمگیری از بروز چنین استرسی پیشگیری کنند یا از شدت رخ دادن آن بکاهند. جالب اینکه اکثر این پژوهش‌ها از فرزندپروری ذهن‌آگاه به‌عنوان یک متغیر واسطه مهم در رابطه استرس والدگری و سایر متغیرهای مربوط به والدین یاد کرده‌اند.

برای درک رابطه میان این دو متغیر، باید به دریافت شناختی خاصی رجوع کرد که تجربه استرس والدگری بر مبنای آن استوار می‌شود. به باور آبیدین (۱۹۹۲)، این استرس زمانی پدیدار می‌شود که والد دریابد آنچه به‌عنوان منابع شخصی و اجتماعی در اختیار اوست (یا همان توان برآمده از دانش، مهارت‌های فرزندپروری و حمایت‌های اجتماعی) برای رویارویی با مقتضیات کار فرزندپروری کافی نیست (آبیدین، ۱۹۹۲). به کلام بهتر، آنچه بروز استرس والدگری را رقم می‌زند، تردید فرد درباره کافی بودن منابعی است که برای ایفای نقش والدگری خود در اختیار دارد. درحالی‌که نفوذ عامل ذهن‌آگاهی در امر والدگری، وی را درباره وجود منبع قدرتمندی مطمئن خواهد ساخت که هر لحظه در دسترس است و حتی قابلیت رویارویی با موقعیت‌های دشوار را نیز فراهم خواهد ساخت (دانکن^{۳۵} و همکاران، ۲۰۱۵). در واقع مفهوم فرزندپروری ذهن‌آگاه بنا بر یک تعریف ساده، به‌کارگیری ذهن‌آگاهی در رفتارهای روزمره فرزندپروری را دربرگرفته (دوماس، ۲۰۰۵) و رویکردی از والدگری را نشان می‌دهد که ویژگی اصلی‌اش، هشیاری کاملاً ذهن‌آگاه والد در هر لحظه از تعامل با فرزند است (بوگلس و همکاران، ۲۰۱۴). بدین ترتیب، گوش دادن توأم با توجه، پذیرش عاری از قضاوت خود و فرزند، آگاهی هیجانی از خود و فرزند، شفقت به خود و فرزند و خودتنظیمی در رفتار با فرزند، ارکان مهم رابطه والد - فرزندی را تشکیل می‌دهند (دانکن و همکاران، ۲۰۰۹) و منبعی قدرتمند را در مواجهه با دشواری‌های فرزندپروری فراهم خواهند ساخت.

به علاوه، پژوهش‌هایی همچون موریرا^{۳۶} و همکاران (۲۰۱۶) یا میلر^{۳۷} و همکاران (۲۰۱۵) گویای آن است که والدین ذهن‌آگاه از قابلیت بیشتری برای دستیابی به نظام تسکین هیجانی و تجربه شفقت به خود برخوردارند؛ از همین رو، در مواجهه با استرس، به ویژه استرسی که در تعامل با فرزندان پدیدار می‌شود، با توفیق بیشتری عمل می‌کنند. البته همسو با این پژوهش‌ها که به طور خاص به والدگری ذهن‌آگاه توجه داشته‌اند، شاخه دیگری از پژوهش‌ها (همچون آنکлер^{۳۸} و همکاران، ۲۰۱۸؛ پائوسیک^{۳۹} و همکاران، ۲۰۲۱) نیز از تأثیر مثبت صفت ذهن‌آگاهی و شفقت به خود بر کاهش میزان فرسودگی والدینی حکایت کرده‌اند.

بنابراین به طور خلاصه می‌توان گفت که پیشینه پژوهشی، ضمن اینکه استرس والدگری را پیش‌آیند مهم فرسودگی والدینی معرفی کرده، بر تأثیر والدگری ذهن‌آگاه در تجربه استرس والدینی نیز تأکید کرده و در عین حال بر تأثیر مستقیم صفت ذهن‌آگاهی هم بر میزان فرسودگی والدینی تأیید کرده است. به علاوه، پژوهش‌های جدیدتر (همچون وانگ و همکاران، ۲۰۲۳) از استرس والدگری به عنوان سازوکار واسطه اصلی در تأثیر سایر متغیرهای والدین بر تجربه فرسودگی والدینی آن‌ها یاد کرده‌اند. از این رو، شاید با در کنار هم قرار دادن این روابط بتوان از یک مدل مفهومی خاص سخن گفت که طی آن، تجربه والدگری ذهن‌آگاه پدر و مادر با واسطه استرس والدگری بر تجربه فرسودگی والدینی آن‌ها نیز تأثیر می‌گذارد. به عبارت بهتر، والدگری ذهن‌آگاه از طریق کاهش میزان استرس والدگری، در نهایت با کاهش میزان فرسودگی والدینی پدرها و مادرها همراه می‌شود. بررسی این مدل مفهومی که در شکل ۱ مجسم شده، بدون تردید، از چند جنبه سودمند خواهد بود. نخست و از همه مهم‌تر اینکه به باور میکولایچک و رسکام (۲۰۱۸)، تدوین و آزمون چنین مدل‌هایی به تدریج به طراحی مداخله‌ها یا دستورالعمل‌های روشنی به منظور کاهش میزان فرسودگی والدینی منجر خواهد شد. این موضوع، به ویژه درباره مادران که به گواه رسکام و میکولایچک (۲۰۲۰) در خطر بیشتری برای ابتلا به فرسودگی والدینی هستند، ضرورت بیشتری نیز می‌یابد. به علاوه، این موضوع را نمی‌توان نادیده گرفت که پژوهش‌های اندکی که در سال‌های اخیر درباره مفهوم فرسودگی والدینی در ایران انجام گرفته (همچون خانجانی^{۴۰} و همکاران، ۱۴۰۰؛ شمالی احمدآبادی^{۴۱} و همکاران، ۱۴۰۰؛ موسوی، ۱۳۹۹؛ موسوی و همکاران، ۱۴۰۰)، به تدوین و آزمون مدل‌های مفهومی درباره این متغیر اقدام نکرده و از این لحاظ چندان برای دستیابی به درکی کلی یا حتی گمانه‌زنی درباره سازوکارهای تأثیر مرتبط با فرسودگی والدین کافی نیستند. از این رو، بررسی مدل مفهومی حاضر، هم به واسطه بهبود دانش بومی درباره فرسودگی والدینی در مادران ایرانی، و هم ایجاد چشم‌اندازی به منظور کاهش این تجربه آزارنده از طریق پرورش ذهن‌آگاهی در آن‌ها ضرورت خواهد داشت.

از این رو هدف پژوهش حاضر، بررسی مدل مفهومی طرح‌شده در شکل ۱ است که تأثیر واسطه‌ای استرس والدگری را در رابطه میان والدگری ذهن‌آگاهانه مادران بر فرسودگی والدینی آن‌ها فرض می‌کند.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

این مطالعه را می‌توان پژوهشی توصیفی هم‌بستگی دانست. جامعه آماری این پژوهش مجموعه مادرانی بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۰ - ۱۳۹۹ فرزند خود را در یکی از مراکز پیش‌دبستانی شهر اهواز ثبت‌نام کرده بودند. هرچند به واسطه محدودیت‌های ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹ در زمان انجام پژوهش، فرایند جمع‌آوری اطلاعات به صورت مجازی انجام گرفته است. از این رو، روش نمونه‌گیری به کاررفته در این پژوهش را باید یک نمونه‌گیری در دسترس قلمداد کرد. بدین ترتیب که برای گردآوری اطلاعات، یک لینک مجازی متشکل از پرسش‌نامه‌های پژوهش تهیه شد و با همکاری سه مرکز پیش‌دبستانی شهر اهواز در گروه‌های مجازی مادران این مراکز قرار گرفت. البته به همراه این لینک، متن کوتاهی نیز ارسال شد که ضمن معرفی مختصر پژوهش، از مادران دعوت می‌کرد تا در پژوهش حاضر شرکت کنند. به علاوه، به منظور حفظ ملاحظات اخلاقی در این متن، بر محرمانه بودن اطلاعات، استقلال پژوهش از مدیریت مرکز پیش‌دبستانی و آزادی کامل مادران برای شرکت کردن یا شرکت نکردن در این پژوهش تأکید شده بود.

ملاک ورود به پژوهش نیز برخورداری از مدرک تحصیلی حداقل دیپلم و قرار گرفتن در بازه سنی بیست تا پنجاه سال، و ملاک‌های خروج، طلاق یا درگذشت همسر، داشتن فرزند دچار معلولیت جسمانی یا مشکل روانی ذهنی خاصی که به تأیید روان‌پزشک رسیده باشد و همین‌طور استفاده مادر از انواع روان‌درمانی‌ها تحت نظر یک روان‌پزشک بوده است. در نهایت و پس از یک دوره زمانی سی‌روزه، ۳۸۰ مادر به پرسش‌های پرسش‌نامه پاسخ داده بودند که یازده نفر از آن‌ها به دلیل احراز یکی از ملاک‌های خروج از این مطالعه کنار گذاشته شدند. از این رو، تمامی ۳۶۹ مادری که در پژوهش شرکت کرده و مشمول ملاک‌های خروج نبودند، به عنوان نمونه پژوهش در نظر گرفته شدند. باید در نظر داشت که نمونه‌ای با حجم فوق، بنا بر راهنمایی کلاین^{۴۲} (۲۰۱۶) - حداقل دویست نفر یا ده تا بیست برابر پارامترهای موجود در مدل - برای بررسی مدل پژوهش حاضر مناسب بوده است. از بین مادران شرکت‌کننده در پژوهش حاضر، ۳۱ درصد دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۸ درصد دارای مدرک کاردانی، ۴۳ درصد دارای مدرک کارشناسی، ۱۴ درصد دارای مدرک کارشناسی‌ارشد و ۴ درصد دارای مدرک دکتری بوده‌اند. میانگین و انحراف استاندارد سنی این مادران به ترتیب ۳۴/۲۲ و ۶/۱۲ بوده و ۴۸ درصد از آن‌ها در زمان انجام این پژوهش در بیرون از خانه شاغل بوده‌اند. برای بررسی داده‌های مربوط به این مادران و آزمون مدل مفهومی پژوهش، از الگوی معادلات ساختاری در نرم‌افزار AMOS-22 استفاده شده است. مراحل پایلایش و غربالگری داده‌ها، بررسی پیش‌فرض‌ها و محاسبه شاخص‌های توصیفی نیز در نرم‌افزار SPSS-22 انجام گرفته است.

ابزارهای پژوهش

برای اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شده است:

پرسش‌نامه فرسودگی والدینی^{۴۳}: پرسش‌نامه فرسودگی والدینی را رسکام و همکاران (۲۰۱۸) طراحی کردند که ۲۳ گویه دارد و همگی بر روی لیکرت هفت‌نقطه‌ای (=هرگز و =۶ هر روز) نمره‌گذاری می‌شوند.

نتایج تحلیل عاملی انجام‌گرفته در پژوهش رسکام و همکاران (۲۰۱۸) به شناسایی یک ساختار چهارعاملی منجر شده است: خستگی مفرط از نقش والدی؛ تضاد با خویشتن والدینی پیشین؛ حس ملال و بن‌بست در نقش والدی؛ فاصله عاطفی با فرزندان. همچنین در پژوهش آن‌ها، به منظور بررسی همسانی درونی پرسش‌نامه از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ استفاده و مقادیر آن برای چهار خرده‌مقیاس فوق به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۴، ۰/۹۱ و ۰/۷۷ گزارش شده است. نسخه فارسی این پرسش‌نامه را نیز برای نخستین بار موسوی، میکولایچک و رسکام (۲۰۲۰) در نمونه‌ای ادغام‌شده از مادران و پدران ایرانی بررسی کرده‌اند و ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و چهار خرده‌مقیاس فوق به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۸۲، ۰/۸۷، ۰/۹۰ و ۰/۶۰ برآورد شده است. صادق‌زاده و عباسی^{۴۴} (۱۴۰۱) نیز در مطالعه خود، ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی این پرسش‌نامه را در نمونه مادران ایرانی دارای کودک پیش‌دبستانی بررسی کرده‌اند. در پژوهش مذکور، برای بررسی روایی نسخه فارسی پرسش‌نامه، از فرایند تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی استفاده شده و وجود یک ساختار چهارعاملی در نسخه فارسی پرسش‌نامه فرسودگی والدینی تأیید شده است. به علاوه، در این مطالعه، ضرایب آلفای کرونباخ برای چهار خرده‌مقیاس این پرسش‌نامه به ترتیب بالا ۰/۹۴، ۰/۹۰، ۰/۹۱، ۰/۸۳ و ضریب آلفای کل مقیاس ۰/۹۶ گزارش شده است. مقادیر آلفا در پژوهش حاضر نیز برای چهار خرده‌مقیاس بالا به ترتیب ۰/۹۷، ۰/۸۹، ۰/۹۰ و ۰/۸۰ برآورد شده است. در پژوهش حاضر نیز برازش مربوط به این ساختار عاملی مورد توجه و مقادیر شاخص‌های CMIN/DF، GFI، CFI، IFI، NFI و RMSEA به ترتیب ۲/۱۴، ۰/۹۰، ۰/۹۱، ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۰۷ برآورد شده است.

فرم کوتاه شاخص استرس والدگری^{۴۵}: این پرسش‌نامه را آبی‌دین در سال ۱۹۹۵ تنظیم کرده و دارای ۳۶ گویه است که بر روی لیکرت پنج‌درجه‌ای (۱=کاملاً مخالفم و ۵=کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شوند؛ هرچند لیکرت به‌کاررفته درباره دو گویه ۳۲ و ۳۳ این پرسش‌نامه برچسب‌های متفاوتی دارند. پژوهش آبی‌دین (۱۹۹۵) وجود یک ساختار سه‌عاملی را در این گویه‌ها تأیید کرده که آشفتگی والدینی^{۴۶}، تعاملات ناکارآمد والد-کودک^{۴۷} و ویژگی‌های مشکل‌آفرین^{۴۸} نام‌گذاری شده است. ضریب قابلیت اعتماد درونی کل مقیاس نیز در مطالعه آبی‌دین (۱۹۹۵) معادل ۰/۹۳ گزارش شده است. ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی ابزار نیز نخستین بار در مطالعه فدایی^{۴۹} و همکاران (۱۳۸۹) بررسی شده و برای بررسی روایی آن از روش‌های تحلیل عاملی تأییدی و روایی همگرا (از طریق محاسبه ضریب هم‌بستگی با مقیاس سلامت خلقی^{۵۰} و پرسش‌نامه مشکلات رفتاری کودکان^{۵۱}) استفاده شده است. در این پژوهش نیز وجود ساختار سه‌عاملی فوق تأیید شده و ضرایب آلفای کرونباخ برای کل آزمون و سه خرده‌مقیاس آشفتگی والدینی، تعاملات ناکارآمد والد-کودک و ویژگی‌های مشکل‌آفرین به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۰، ۰/۸۴ و ۰/۸۰ گزارش شده است. مقادیر آلفا در پژوهش حاضر نیز برای کل مقیاس و سه خرده‌مقیاس بالا به ترتیب ۰/۹۷، ۰/۹۵، ۰/۸۹ و ۰/۹۳ برآورد شده است. در پژوهش حاضر نیز برازش مربوط به این ساختار عاملی مورد توجه و مقادیر مربوط به شاخص‌های CMIN/DF، GFI، CFI، IFI، NFI و RMSEA به ترتیب ۲/۵۱، ۰/۹۰، ۰/۹۴، ۰/۹۱ و ۰/۰۷ برآورد شده است.

پرسش‌نامه والدگری ذهن‌آگاهانه^{۵۲}: این پرسش‌نامه را مک‌کافری، ریتمن و بلاک^{۵۳} (۲۰۱۷) تنظیم کرده‌اند که دارای ۲۸ گویه است و همگی بر روی یک لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱ (معادل هرگز) تا ۵ (معادل

تقریباً همیشه) نمره گذاری می‌شوند. نتایج تحلیل عاملی انجام گرفته در مطالعه مک کافری و همکاران (۲۰۱۷) به شناسایی یک ساختار دو عاملی شامل «خودکارآمدی والدینی» و «در لحظه بودن با کودک» منجر شده است. وی برای بررسی روایی همگرا و واگرایی پرسش‌نامه والدگری ذهن آگاه به ضرایب هم‌بستگی نمره‌های این مقیاس با ابزارهایی همچون نسخه بازنگری شده مرجعیت والدینی^{۵۴}، مقیاس والدگری^{۵۵} و مقیاس توجه و آگاهی ذهن آگاه^{۵۶} استناد کرده است. ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی این پرسش‌نامه نیز در پژوهش زارع و محمدی^{۵۷} (۱۳۹۹) بررسی شده و ساختار دو عاملی آن تأیید شده است. در این مطالعه، برای بررسی همسانی درونی نسخه فارسی پرسش‌نامه از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده و مقادیر آن برای کل مقیاس و دو خرده‌مقیاس خودکارآمدی والدینی و در لحظه بودن با کودک به ترتیب ۰/۹۳ و ۰/۹۳ و ۰/۹۳ گزارش شده است. زارع و محمدی (۱۳۹۹) هم‌بستگی گویه‌ها با نمره کل پرسش‌نامه را نیز در بازه‌ای از ۰/۵۰ تا ۰/۸۳ برآورد کرده‌اند. مقادیر آلفا در پژوهش حاضر نیز برای کل مقیاس و همین طور دو خرده‌مقیاس فوق به ترتیب ۰/۹۶، ۰/۹۰ و ۰/۹۵ برآورد شده است. در پژوهش حاضر نیز برازش مربوط به این ساختار عاملی مورد توجه و مقادیر مربوط به شاخص‌های CMIN/DF، GFI، CFI، IFI، NFI و RMSEA به ترتیب ۲/۱۹، ۰/۹۲، ۰/۹۴، ۰/۹۴، ۰/۹۴ و ۰/۰۶ برآورد شده است.

بیان یافته‌ها

مقادیر مربوط به شاخص‌های توصیفی و ماتریس هم‌بستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ گزارش شده است. قابل ذکر است که در تحلیل مقدماتی داده‌ها، نخست مفروضه‌های آماری شامل داده‌های پرت تک‌متغیری و چندمتغیری، رابطه خطی و نرمال بودن تک‌متغیری و چندمتغیری بررسی شده است. بدین ترتیب که برای بررسی داده‌های پرت چندمتغیری از محاسبه شاخص مهالانویس^{۵۸} استفاده شده و نرمال تک‌متغیری با رجوع به شاخص‌های کجی و کشیدگی بررسی شده است. چنان‌که جدول ۱ نیز نشان می‌دهد، مقادیر مربوط به کجی و کشیدگی تمامی متغیرهای پژوهش در بازه مدنظر کلین (۲۰۱۶)، یعنی قدرمطلق کجی کمتر از ۳ و قدرمطلق کشیدگی کمتر از ۱۰، قرار می‌گیرند. همچنین برای بررسی وضعیت نرمال چندمتغیری نیز به شاخص کشیدگی چندمتغیری در نرم‌افزار AMOS-22 رجوع شده که مطابق نظر بنتلر^{۵۹} (۲۰۰۶) باید کمتر یا مساوی ۵ باشد و درباره داده‌های پژوهش حاضر معادل ۴/۶۵ تخمین زده شده است. به علاوه، به منظور اطمینان از نبود وضعیت هم‌خطی چندگانه نیز از چهار شاخص پارامتر تحمل، عامل تورم واریانس، ارزش‌های ویژه و شاخص وضعیت استفاده شده است. مطابق راهنمایی ویتن و جیمز (۲۰۱۳) چنان‌که مقادیر به دست آمده در شاخص پارامتر تحمل^{۶۰} بزرگ‌تر از ۰/۲، در شاخص عامل تورم واریانس^{۶۱} کوچک‌تر از ۵، در ارزش‌های ویژه^{۶۲} بزرگ‌تر از ۰ و در شاخص وضعیت^{۶۳} کمتر از ۱۵ باشد، می‌توان به نبود وضعیت هم‌خطی چندگانه مشکل‌ساز در داده‌ها اطمینان داشت.

مقادیر مربوط به میانگین، انحراف استاندارد و دامنه برای دو مؤلفه والدگری ذهن آگاهانه (خودکارآمدی والدینی و در لحظه بودن با کودک)، سه مؤلفه استرس والدگری (آشفته‌گی والدینی، تعاملات ناکارآمد والد - کودک و ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین) و چهار مؤلفه فرسودگی والدینی (خستگی مفرط از نقش والدی، تضاد با خویشتن والدینی پیشین، حس ملال و بن‌بست در نقش والدی و فاصله عاطفی با فرزندان) نیز در

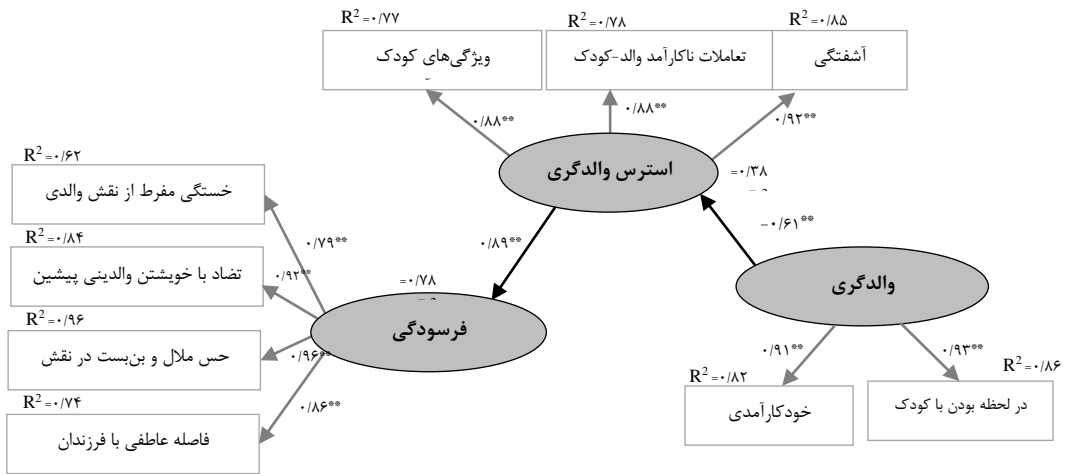
جدول ۱ گزارش شده است. این جدول همچنین گویای روابط معنادار میان تمامی متغیرهاست. بدین ترتیب که مؤلفه‌های والدگری ذهن‌آگاهانه دارای هم‌بستگی منفی و معنادار با مؤلفه‌های استرس والدگری و مؤلفه‌های چهارگانه فرسودگی والدینی بوده و هم‌بستگی میان مؤلفه‌های استرس والدگری و تمامی مؤلفه‌های فرسودگی والدینی نیز مثبت و معنادار است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی و ماتریس هم‌بستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱. خودکارآمدی والدینی	۱								
۲. در لحظه بودن با کودک	۰/۸۴**	۱							
۳. آشفتگی والدینی	۰/۴۹**	۰/۴۹**	۱						
۴. تعاملات ناکارآمد والد-کودک	۰/۵۲**	۰/۵۰**	۰/۸۱**	۱					
۵. ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین	۰/۵۴**	۰/۵۴**	۰/۸۱**	۰/۸۲**	۱				
۶. خستگی مفرط از نقش والدی	۰/۳۴**	۰/۴۲**	۰/۷۳**	۰/۵۸**	۰/۶۱**	۱			
۷. تضاد با خویشتن والدینی پیشین	۰/۳۸**	۰/۴۸**	۰/۷۷**	۰/۷۰**	۰/۶۸**	۰/۷۹**	۱		
۸. حس ملال و بن‌بست در نقش والدی	۰/۴۲**	۰/۵۳**	۰/۸۰**	۰/۷۷**	۰/۷۴**	۰/۷۷**	۰/۹۱**	۱	
۹. فاصله عاطفی با فرزندان	۰/۴۲**	۰/۴۸**	۰/۷۴**	۰/۶۹**	۰/۶۷**	۰/۶۹**	۰/۷۷**	۰/۷۸**	۱
میانگین	۳۵/۸۳	۵۸/۹۹	۳۹/۳۱	۳۲/۳۹	۳۸/۹۸	۱۶/۱۲	۵/۹۱	۴/۵۹	۲/۲۵
انحراف استاندارد	۷/۳۸	۱۲/۱۱	۱۰/۷۳	۸/۱۶	۱۰/۷۶	۱۲/۵۰	۵/۷۰	۵/۰۷	۲/۵۵
دامنه	۵۰-۱۰	۸۰-۱۶	۵۹-۱۲	۵۵-۱۲	۶۰-۱۲	۵۴-۰	۲۱-۰	۰=۲۰	۱۰-۰
کجی	-۰/۸۰	-۰/۷۶	۰/۳۸	۰/۸۲	۰/۱۷	۰/۵۰	۰/۸۰	۱/۰۶	۱/۰۹
کشیدگی	۱/۱۰	۱/۲۳	-۰/۷۴	۰/۳۴	-۰/۹۱	-۰/۵۵	-۰/۴۸	-۰/۰۹	-۰/۲۵

**P<۰/۰۱

پس از اطمینان از برقراری مفروضه‌های آماری، مدل پیشنهادشده پژوهش با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری بررسی شد. در این مدل، متغیر مکنون والدگری ذهن‌آگاهانه به عنوان متغیر برون‌زاد، متغیر مکنون فرسودگی والدینی به عنوان متغیر درون‌زاد و متغیر مکنون استرس والدگری به عنوان متغیر واسطه مدل در نظر گرفته شده‌اند. مدل نهایی پژوهش در شکل ۲ ترسیم شده است. چنان‌که در این شکل نیز مشاهده می‌شود، مسیر مستقیم از والدگری ذهن‌آگاهانه به فرسودگی والدینی معنادار نبوده و از مدل نهایی پژوهش حذف شده است. ضریب استاندارد این مسیر مستقیم در مدل اولیه برابر ۰/۰۳- بوده و با حذف آن، در نهایت، ۷۸ درصد واریانس متغیر درون‌زاد فرسودگی والدینی در مدل نهایی، تبیین شده است.



$P < 0.001^{**}$

شکل ۲: مدل نهایی پژوهش

شاخص‌های برازش مدل اولیه (قبل از حذف مسیر مستقیم و غیرمعنادار والدگری ذهن آگاه به فرسودگی والدینی) و مدل نهایی پژوهش در جدول ۲ گزارش شده است. با توجه به مقادیر شاخص‌های مختلف برازش و بر اساس ملاک مد نظر کلاین (۲۰۱۶) می‌توان گفت که مدل نهایی پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار است.

جدول ۲: شاخص‌های برازش مدل نهایی پژوهش حاضر

شاخص	χ^2/df	CFI	IFI	NFI	GFI	AGFI	RMSEA	PCLOSE
مقادیر مربوط به مدل اولیه پژوهش	۴/۳۹	۰/۹۶	۰/۹۶	۰/۹۶	۰/۹۳	۰/۸۹	۰/۰۹	۰/۰۹
مقادیر مربوط به مدل نهایی پژوهش	۲/۹۴	۰/۹۷	۰/۹۷	۰/۹۷	۰/۹۵	۰/۹۴	۰/۰۷	۰/۴۰
مقادیر قابل قبول	< ۳	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	< ۰/۰۸	> ۰/۰۵

در جدول ۳ نیز ضرایب مربوط به اثرهای مستقیم و سطح معناداری آن‌ها گزارش شده است. چنان که در این جدول و نیز شکل ۱ مشاهده می‌شود، متغیر مکنون والدگری ذهن آگاهانه اثر منفی و معناداری بر متغیر مکنون استرس والدگری داشته ($\beta = -0.161, P < 0.001$) و متغیر مکنون استرس والدگری نیز دارای اثر مثبت و معناداری بر متغیر مکنون افسردگی والدینی بوده است ($\beta = 0.189, P < 0.001$). این جدول همچنین نتایج مربوط به آزمون بوت‌استرپ برای بررسی نقش واسطه‌گری متغیر مکنون استرس والدگری را نشان می‌دهد. نتیجه این آزمون که با فاصله اطمینان ۹۵ درصدی و نمونه ۲۰۰ انجام گرفته، در سطح ۰/۰۰۷ معنادار است.

جدول ۳: نتایج مربوط به آزمون معناداری اثرهای مستقیم و نتیجه آزمون بوت‌استراب برای بررسی

تأثیر غیرمستقیم والدگری ذهن آگاهانه بر فرسودگی والدینی

مسیر مستقیم	اثر مستقیم		سطح معناداری
	ضریب استاندارد	ضریب غیراستاندارد	
به استرس والدگری:	از والدگری ذهن آگاهانه	-۰/۶۱	۰/۰۰۱
به فرسودگی والدینی:	از استرس والدگری	۰/۸۹	۰/۰۰۱
مسیر غیرمستقیم	اثر مستقیم		سطح معناداری
	ضریب استاندارد	ضریب غیراستاندارد	
تأثیر غیرمستقیم والدگری ذهن آگاهانه بر فرسودگی والدینی	کران پایین	-۰/۴۸	۰/۰۰۷
	کران بالا	-۰/۶۰	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

چنان‌که پیش از این گفته شد، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای استرس والدگری در رابطه میان والدگری ذهن آگاهانه و فرسودگی والدینی مادران انجام گرفته است. یافته‌های پژوهشی در درجه نخست، از تأثیر مستقیم والدگری ذهن آگاه بر استرس والدگری حمایت کرده است. این یافته با پژوهش‌های متعددی که در یک دهه گذشته انجام گرفته (همچون بوگلز و همکاران، ۲۰۱۴؛ بیر و همکاران، ۲۰۱۳؛ پان و همکاران، ۲۰۱۹؛ پوتارست و همکاران، ۲۰۱۷؛ گوویا و همکاران، ۲۰۱۶؛ موریرا و کاناوارو، ۲۰۱۸)، همسو بوده و تأثیر مستقیم والدگری ذهن آگاه بر میزان استرس والدگری را به نمایش می‌گذارد. توضیحی که این پژوهش‌ها درباره رابطه میان این دو متغیر در اختیار می‌گذارند، متوجه منبع حفاظتی قدرتمند و در دسترسی است که به واسطه هشیاری کاملاً ذهن آگاه والد در هر لحظه از تعامل با فرزند شکل گرفته و والد را در مواجهه با دشواری‌های فرزندپروری همراهی می‌کند. بدین ترتیب، یک والد ذهن آگاه، حتی در موقعیت‌های دشواری که سایر والدین را به عدم توازن میان عوامل حفاظتی و عوامل خطر - در نتیجه استرس - سوق می‌دهد، همچنان از منابعی بهره‌مند است که به واسطه گوش دادن توأم با توجه، پذیرش عاری از قضاوت خود و فرزند، آگاهی هیجانی از خود و فرزند، شفقت به خود و فرزند و خودتنظیمی در رفتار با فرزند در اختیار او گذارده می‌شود (دانکن و همکاران، ۲۰۰۹).

از سوی دیگر، در مدل نهایی پژوهش حاضر، والدگری ذهن آگاه دارای اثر مستقیم و معناداری بر تجربه فرسودگی والدینی نیست. این موضوع با نتایج پژوهش‌هایی همچون آنکلر و همکاران (۲۰۱۸) یا پاوسیک و همکاران (۲۰۲۱) که از تأثیر مثبت صفت ذهن آگاهی بر کاهش میزان فرسودگی والدینی خبر می‌دهند، همسو نیست. هرچند باید به خاطر داشت که در هیچ‌یک از این پژوهش‌ها، به نقش واسطه‌گری استرس والدینی در قبال رابطه میان ذهن آگاهی والد و تجربه فرسودگی او در این نقش توجه نشده است. حال آنکه چارچوب نظری موسوم به توازن منابع و خطرات و همین‌طور پژوهش‌های اخیر این حوزه (همچون پینگ و همکاران، ۲۰۲۲؛ لو و همکاران، ۲۰۲۳؛ وانگ و همکاران، ۲۰۲۳) بر نقش مهم استرس والدگری در پیش‌بینی تجربه فرسودگی والدینی تأکید می‌کنند. از این‌رو، می‌توان عدم همسویی مطالعه حاضر با پژوهش‌هایی را که تأثیر مستقیم ذهن آگاهی بر فرسودگی والدینی را گزارش کرده‌اند، به وجود متغیر واسطه قدرتمندی به نام

استرس والدگری نسبت داد. چنان که به‌رغم وجود هم‌بستگی میان والدگری ذهن‌آگاه با فرسودگی والدینی، مدل نهایی پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تأثیر والدگری ذهن‌آگاه بر تجربه فرسودگی والدینی فقط با واسطه‌گری کامل^{۶۴} استرس والدگری روی داده است.

به عبارت دقیق‌تر، مدل نهایی پژوهش حاضر نشان می‌دهد که والدگری ذهن‌آگاه فقط به واسطه کاهش میزان استرس والدگری مادران، در کاهش تجربه فرسودگی والدینی آن‌ها تأثیر گذارده و همین تأثیر غیرمستقیم بیش از ۷۸ درصد واریانس موجود در نمره‌های مربوط به فرسودگی والدینی را تبیین کرده است. این یافته گرچه تاکنون به طور دقیق در پژوهش دیگری گزارش نشده، اما به‌رحال با پژوهش‌هایی همچون میوسن و ون‌لار (۲۰۱۸) و وانگ و همکاران (۲۰۲۳) همسویی دارد، پژوهش‌هایی که استرس والدگری را نه‌تنها به عنوان پیش‌بین فرسودگی والدینی، بلکه به عنوان واسطه میان فرسودگی و سایر متغیرهای مرتبط با والدین معرفی کرده‌اند. به علاوه، چنان‌که پیش از این نیز گفته شد، نقش واسطه‌ای متغیر استرس والدگری با چارچوب نظری مفهوم فرسودگی والدینی که از ابتدا با عنوان توازن منابع و خطرات معرفی شده بود، همخوانی کامل دارد.

به کلام دیگر، فرسودگی والدینی نتیجه و پیامد حتمی مواجهه مکرر با استرس والدگری مزمن و درمان‌ناشدنی است (میکولایچک و همکاران، ۲۰۱۹) و از این‌رو کاهش قابل توجه استرس والدگری به طور طبیعی بر کاهش فرسودگی والدینی نیز تأثیر خواهد گذارد. این موضوع به نحوی، نبود تأثیر مستقیم والدگری ذهن‌آگاه بر تجربه فرسودگی والدین مادران شرکت‌کننده در پژوهش حاضر را نیز تبیین می‌کند. به کلام بهتر، چارچوب مفهومی فرسودگی والدینی مطرح‌شده توسط میکولایچک و همکاران (۲۰۱۹)، تأثیر متغیرهای مختلف والدگری بر فرسودگی والدینی را بیش از همه متوجه تأثیری می‌داند که این متغیرها بر افزایش استرس والدگری خواهند داشت. از این‌رو، مدل نهایی پژوهش حاضر که بر نقش واسطه‌ای کامل متغیر استرس والدگری تأکید می‌کند، با این چارچوب نظری همخوان و هماهنگ است.

در واقع، مدل پژوهش حاضر ضمن آنکه درک بهتری از تجربه فرسودگی والدینی مادران ایجاد می‌کند، می‌تواند به یک دریافت بسیار واضح درباره روش‌های مداخله در کاهش تجربه فرسودگی والدینی نیز منجر شود و الهام‌بخش متخصصانی باشد که در محیط‌های درمانی یا آموزشی در صدد کاهش درد و رنج ناشی از تجربه فرسودگی والدینی هستند. به کلام بهتر، می‌توان به عنوان یک پیشنهاد کاربردی برای مداخله‌های آموزشی و درمانی معطوف به بهبود فرسودگی والدینی، به آموزش والدگری ذهن‌آگاهانه روی آورد و با ایجاد یک منبع حفاظتی قدرتمند و در دسترس، نخست بر میزان استرس والدگری اثر گذارد و سپس به‌تدریج و در طول زمان، به کاهش تجربه فرسودگی نیز امید بست.

البته باید به خاطر داشت که پژوهش حاضر نیز محدودیت‌هایی دارد که گرچه نمی‌توان از آن‌ها صرف‌نظر کرد، اما بر اساس آن‌ها می‌توان پیشنهادهایی را برای پژوهش‌های آتی مطرح کرد: ۱. مطالعه حاضر دارای طرح مقطعی است که نه مجال استنتاج علی را فراهم می‌آورد و نه امکان طرح مدل‌های جایگزین را رد می‌کند. از این‌رو می‌توان امید داشت که پژوهش‌های آتی با تکیه بر طرح‌های طولی، به درک بهتر و دقیق‌تری از روابط میان این متغیرها دست یابند؛ ۲. پژوهش حاضر با تمرکز بر روی نمونه‌ای بسیار محدود از مادران انجام گرفته و همین موضوع تعمیم نتایج آن را با پرسش‌های محتاطانه بسیاری روبه‌رو خواهد ساخت. لذا

می‌توان توصیه کرد که پژوهشگران در پژوهش‌های آتی، درباره روابط موجود در مدل پژوهشی حاضر، در نمونه مرکبی از هر دو والد با ترکیب سنی گسترده‌تری مطالعه کنند. همچنین باید به خاطر داشت که صرف استفاده از ابزارهای خودگزارشی، رعایت احتیاط در تعمیم نتایج فعلی را ضروری خواهد ساخت.

پی‌نوشت‌ها

1. Parenting
2. Mikolajczak & Roskam
3. Abidin
4. Crnic & Low
5. Parental Burnout
6. Exhaustion in one's Parental Role
7. Emotional Distancing from one's Child-
-ren
8. Feelings of Being Ffed up with one's -
Parental Role
9. Contrast with Previous Parental Self
10. Functional-Instrumental
11. Liss
12. Renk
13. Gaunt
14. Henderson
15. Borelli
16. Meeussen & Van Laar
17. Séjourné
18. Kawamoto
19. Le Vigouroux
20. Van Bakel
21. Parenting Stress
22. The Balace between Risks and Resour-
-ces (BR2)
23. Protection Factors
24. Risk Factors
25. Ping
26. Liu
27. Wang
28. Lebert-Charron
29. Moreira & Canavarro
30. Bögels
31. Beer
32. Pan
33. Potharst
34. Gouveia
35. Duncan
36. Moreira
37. Miller
38. Anclair
39. Paucsik
40. Khanjaani
41. Shomaliahmadabadi
42. Kline
43. Parental Burnout Assessment (PBA)
44. Sadeghzadeh & Abbasi
45. Parenting Stress Index (PSI)
46. parental Distress
47. Parent-Child Dysfunctional Intera-
-ction
48. Difficult Child
49. Fadaei
50. Stress Anxiety Depression Scales -
(DASS)
51. The Child Behavior Checklist (CBCL)
52. Mindfulness in Parenting Questionn-
-aire (MIPQ)
53. McCaffrey
54. Parental Authority Questionnaire-
Revised (PAQ-R)
55. Mindful Attention and Awareness -
Scale (MAAS)
56. Zare & Mohammadi
57. Mahalanobis
58. Bentler
59. Tolerance Parameter
60. Variance Inflation Factor (VIF)
61. Eigen Values
62. Condition Index
63. Full Mediation

منابع

- خانجانی، ز.، هاشمی نصرت‌آباد، ت. و پاکروان، ه. (۱۴۰۰). پیش‌بینی فرسودگی والدین در دوران قرنطینه کرونایی بر اساس کمال‌گرایی و عواطف مثبت و منفی والدین کودکان دبستانی. *رویش روان‌شناسی*، ۶۵، ۲۱۸-۲۰۹.
- زارع، ف. و محمدی، م. (۱۳۹۹). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس والدگری ذهن آگاهانه. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱۱(۴۰)، ۱۵۰-۱۳۳.
- شمالی احمدآبادی، م.، برخوردار احمدآبادی، ع. و آریانپور، ل. (۱۴۰۰). نقش فرسودگی والدینی در بدرفتاری با دانش‌آموزان ابتدایی در همه‌گیری کووید-۱۹. *پویش در آموزش علوم انسانی*، ۷(۲۴)، ۱۷-۳۲.
- صادق‌زاده، م. و عباسی، م. (۱۴۰۱). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه ارزیابی فرسودگی والدینی (PBA) در مادران ایرانی دارای کودک پیش‌دبستانی. *فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۵(۱۴)، ۲۹۶-۲۸۲.
- فدایی، ز.، دهقانی، م.، طهماسیان، ک. و فرهادی، ف. (۱۳۸۹). بررسی ساختار عاملی، اعتبار و روایی فرم کوتاه شاخص استرس فرزندپروری (PSI-SF) مادران کودکان عادی ۷-۱۲ سال. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۲۸(۲)، ۹۱-۸۰.
- موسوی، س. ف. (۱۳۹۹). مقایسه تجربه فرسودگی والدینی و نگرش به نقش‌های جنسیتی در مادران شاغل و غیرشاغل ساکن شهر تهران. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۴(۴)، ۳۲-۷.
- موسوی، س. ف.، پرستان‌پور، م. و اصغری، م. (۱۴۰۰). آسیب‌بینایی در فرزندان: مقایسه رضایت زناشویی، اتحاد والدینی و فرسودگی والدینی در پدران و مادران ایرانی. *روان‌شناسی افراد استثنایی*، ۱۱(۴۴)، ۱۶۷-۱۴۱.
- Abidin, R. R. (1992). The Determinants of Parenting Behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407-412.
- Abidin, R. (1995). *Parenting Stress Index Psychological Assessment Resources*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources.
- Anclair, M., Lappalainen, R., Muotka, J. & Hiltunen, A. J. (2018). Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness for Stress and Burnout: a Waiting List-Controlled Pilot Study Comparing Treatments for Parents of Children with Chronic Conditions. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32(1), 389-396.
- Beer, M., Ward, L. & Moar, K. (2013). The Relationship between Mindful Parenting and Distress in Parents of Children with an Autism Spectrum Disorder. *Mindfulness*, 4(2), 102-112.
- Bentler, P. M. (2006). *EQS 6, Structural Equations Program Manual*. Encino, CA: Multivariate Software Inc.
- Bögels, S. M., Helleman, J., van Deursen, S., Römer, M. & van der Meulen, R. (2014). Mindful Parenting in Mental Health Care: Effects on Parental and Child Psychopathology, Parental Stress, Parenting, Co-Parenting, and Marital Functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536-551.
- Borelli, J. L., Nelson, S. K., River, L. M., Birken, S. A. & Moss-Racusin, C. (2017). Gender Differences in Work-Family Guilt in Parents of Young Children. *Sex Roles*, 76(5), 356-368.
- Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday Stresses and Parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting Volume 5 Practical Issues in Parenting* (pp. 243-268). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D. & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270.

- Fadaei, Z., Dehghani, M., Tahmasian, K. & Farhadei, M. (2011). Investigating Reliability, Validity and Factor Structure of Parenting Stress-Short form in Mothers of 7-12-Year-Old Children. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 8(2), 80-91 [in Persian].
- Gaunt, R. (2008). Maternal Gatekeeping: Antecedents and Consequences. *Journal of Family Issues*, 29(3), 373-395.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C. & Moreira, H. (2016). Self-Compassion and Dispositional Mindfulness are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: The Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712.
- Henderson, A., Harmon, S. & Newman, H. (2016). The Price Mothers Pay, Even When They are not Buying It: Mental Health Consequences of Idealized Motherhood. *Sex Roles*, 74(11), 512-526.
- 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, 970.
- Khanjaani, Z., Hashemi Nosratabad, T. & Pakravan, H. (2021). Predicting Parental Burnout during Corona Quarantine Based on Perfectionism and Positive and Negative Effects of Primary School Children. *Rooyesh*, 10(8), 209-218 [in Persian].
- Kline, R. B. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (3rd Ed.), New York: The Guilford Press.
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E. & Wendland, J. (2018). Maternal Burnout Syndrome: Contextual and Psychological Associated Factors. *Frontiers in Psychology*, 9, 885.
- 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.
- Liss, M., Schiffrin, H. H., Mackintosh, V. H., Miles-McLean, H. & Erchull, M. J. (2013). Development and Validation of a Quantitative Measure of Intensive Parenting Attitudes. *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 621-636.
- Liu, S., Zhang, L., Yi, J., Liu, S., Li, D., Wu, D., & Yin, H. (2023). 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*, 1-11.
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of a Measure of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 8(1), 232-246.
- Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling Pressure to Be a Perfect Mother Relates to Parental Burnout and Career Ambitions. *Frontiers in psychology*, 9, 2113.
- 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.
- 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.

- 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, 1-12.
- Miller, J. G., Kahle, S., Lopez, M., & Hastings, P. D. (2015). Compassionate Love Buffers Stress-Reactive Mothers from Fight-or-Flight Parenting. *Developmental psychology*, 51(1), 36.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The Association between Self-Critical Rumination and Parenting Stress: The Mediating Role of Mindful Parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27(7), 2265-2275.
- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J. & Canavarro, M. C. (2016). Exploring the Link between Maternal Attachment-related Anxiety and Avoidance and Mindful Parenting: The Mediating Role of Self-Compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(4), 369-384.
- Mousavi S. F. (2021). The Comparison of Parental Burnout Experience and Attitudes Towards Gender Roles in Employed and Non-Employed Mothers Living in Tehran. *Women Studies*, 65(4), 7-32 [in Persian].
- Mousavi, S., 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*, 174, 85-100.
- Mousavi, S. F., Parastanpoor, M. & Asghari, M. (2021). Visual Impairment in Children: Comparison of Marital Satisfaction, Parental Alliance and Parental Burnout in Iranian Fathers and Mothers. *Psychology of Exceptional Individuals*, 11(44), 141-167 [in Persian].
- Pan, J., Liang, Y., Zhou, H. & Wang, Y. (2019). Mindful Parenting Assessed in Mainland China: Psychometric Properties of the Chinese Version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale. *Mindfulness*, 10(8), 1629-1641.
- Paucsik, M., Urbanowicz, A., Leys, C., Kotsou, I., Baeyens, C., & Shankland, R. (2021). Self-Compassion and Rumination Type Mediate the Relation between Mindfulness and Parental Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8811.
- Ping, Y., Wang, W., Li, Y., & Li, Y. (2022). Fathers' Parenting Stress, Parenting Styles and Children's Problem Behavior: The Mediating Role of Parental Burnout. *Current Psychology*, 1-13.
- Potharst, E. S., Aktar, E., Rexwinkel, M., Rigterink, M., & Bögels, S. M. (2017). Mindful with Your Baby: Feasibility, Acceptability, and Effects of a Mindful Parenting Group Training for Mothers and Their Babies in a Mental Health Context. *Mindfulness*, 8(5), 1236-1250.
- Renk, K., Roberts, R., Roddenberry, A., Luick, M., Hillhouse, S., Meehan, C., Oliveros, A. & Phares, V. (2003). Mothers, Fathers, Gender Role, and Time Parents Spend with Their Children. *Sex Roles*, 48(7), 305-315.
- Roskam, I., Brianda, M., & Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758.
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender Differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles*, 83(7), 485-498.

- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 163, 1-12.
- Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboullenger, A., & Callahan, S. (2018). Maternal Burn-Out: an Exploratory Study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 36(3), 276-288.
- Sadeghzadeh, M., & Abbasi, M. (2022). Psychometric Properties of Parental Burnout Assessment (PBA) in Iranian Mothers with Preschool Children. *Journal of New Strategies in Psychology and Educational Sciences*. 5(14), 282-296 [in Persian].
- Shomaliahmadabadi, M., Barkhordariahmadabadi, A. & Aryanpoor, L. (2021). The Role of Parental Burnout in Child Maltreatment in During Pandemic of Covid-19. *Pouyesh in Humanities Education*, 7(24), 17-32 [in Persian].
- Van Bakel, H. J., Van Engen, M. L. & Peters, P. (2018). Validity of the Parental Burnout Inventory among Dutch Employees. *Frontiers in Psychology*, 9, 697.
- Wang, W., Song, T., Chen, S., Li, Y. & Li, Y. (2023). Work-Family Enrichment and Parental Burnout: the Mediating Effects of Parenting Sense of Competence and Parenting Stress. *Current Psychology*, 1-11.
- Zare, F. & Mohammadi, M. (2020). Psychometric Properties of Mindfulness Parenting Scale. *Psychological Methods and Models*, 11(40), 133-150 [in Persian].

