

سنگینی بار مسئولیت: مرور سیستماتیک بر پیامدهای روانی-اجتماعی مراقبت از والدین سالمند در

فرزندان بزرگسال

پروانه قدسی^۱ فاطمه رضازاده^۲

۱. استادیار گروه روانشناسی واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

با شتاب گرفتن گذار دموگرافیک و رشد جمعیت سالمند، پدیده «نسل ساندویچی» به چالش نوظهوری بدل شده است؛ نسلی که میان فشار مراقبت از والدین ناتوان و مسئولیت فرزندان محصور گشته است (حسینی و همکاران، ۱۴۰۰). این پژوهش با هدف واکاوی جامع پیامدهای روانی-اجتماعی این تجربه، به دنبال سنتز یافته‌های جهانی و بومی و تبیین نقش بافتار فرهنگی در تجربه مراقبت است. مطالعه حاضر با روش مرور سیستماتیک و رویکرد «سنتز روایی» انجام شد. با جستجو در پایگاه‌های استنادی معتبر (۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵) و غربالگری بر اساس پروتکل PRISMA، تعداد ۲۰ مقاله پژوهشی اصیل (۱۰ مورد داخلی و ۱۰ مورد خارجی) انتخاب و با روش تحلیل محتوای کیفی و ترکیب مضمون مورد بررسی قرار گرفتند. تحلیل‌ها نشان داد که مراقبت از والدین فراتر از یک وظیفه، بحرانی چندوجهی است که فرسودگی پیش‌رونده سلامت روان و جسم مراقبان را در پی دارد (Han & Lei, ۲۰۲۴). (در سطح جهانی، تضاد نقش‌های شغلی و نابرابری جنسیتی برجسته‌تر است؛ اما یافته متمایز در مطالعات بومی، پارادوکس «رنج و تقدس» است. در فرهنگ ایران، باورهای مذهبی و «طرحواره ایثارگری» اگرچه معنابخش هستند، اما همزمان منجر به غفلت از خود و احساس گناه مزمن می‌شوند (باقری و همکاران، ۱۴۰۲). همچنین، برخلاف تصور رایج از همبستگی خانوادگی در شرق، توزیع ناعادلانه بار مراقبت، محرک اصلی تنش بین خواهر-برادران و افت کیفیت زندگی زناشویی مراقب است. در واقع، سرریز این تنش‌ها ثبات خانواده هسته‌ای و امنیت شغلی فرزندان را به مخاطره می‌اندازد. مراقبت از والدین تیغی دو لبه است که در فقدان حمایت‌های ساختاری، به فروپاشی روانی نسل ساندویچی می‌انجامد. تفاوت اصلی در این است که چالش غرب عمدتاً معطوف به کمبود خدمات است، در حالی که در ایران، فشار درونی برای «فرزند فداکار بودن» بار روانی را سنگین‌تر می‌کند. از این رو، سیاست‌گذاران باید با گذار از الگوی «مراقبت فردی» به «مراقبت شبکه‌ای»، مانع از تبدیل این بحران خانوادگی به یک معضل اجتماعی در نیروی فعال کشور شوند.

واژگان کلیدی: نسل ساندویچی، فرسودگی مراقب، تعارض کار-خانواده، پویایی‌های خانوادگی، سنتز روایی.

مقدمه

۱ بیان مساله

پدیده «گذار دموگرافیک» در قرن حاضر، ساختارهای اجتماعی را با چالشی بی سابقه روبرو کرده است. افزایش امید به زندگی در کنار کاهش نرخ باروری، به شکلی ناگزیر منجر به سالخوردگی جمعیت و افزایش نیاز به مراقبت های درون خانوادگی شده است (Maust et al., ۲۰۲۳). در این میان، فرزندان بزرگسال در بافتارهای جمع گرا، خود را در مواجهه با یک «قرارداد بین نسلی» نانوشته می بینند که آن ها را به مراقبت از والدین ناتوان ملزم می کند. مسئله اصلی زمانی شکل می گیرد که این مسئولیت با سایر نقش های حیاتی فرد تلاقی می کند. ظهور پدیده «نسل ساندویچی» (Sandwich Generation) توصیف گر وضعیت افرادی است که میان مطالبات والدین سالخورده و نیازهای فرزندان در حال رشد خود تحت فشار قرار گرفته اند (حسینی و همکاران، ۱۴۰۰). تحقیقات نشان می دهد که این گروه غالباً در حساس ترین برهه از چرخه عمر خود (میان سالی) با این بحران روبرو می شوند؛ زمانی که تعهدات شغلی و والدینی به اوج خود رسیده است. این تلاقی نقش ها، تضادی عمیق ایجاد می کند که نه تنها سلامت روان مراقب را به مخاطره می اندازد، بلکه پایداری اقتصادی و انسجام خانواده هسته ای او را نیز با چالش های جدی مواجه می سازد (رضایی، ۱۴۰۲؛ Zheng, ۲۰۲۲). بنابراین، مسئله بنیادین پژوهش حاضر، شناسایی و آکاوی ابعاد این فشار مضاعف و پیامدهای روان شناختی- اجتماعی ناشی از آن در بستر تفاوت های فرهنگی است.

اهمیت موضوع

اهمیت پرداختن به چالش های نسل ساندویچی از چند منظر راهبردی قابل تبیین است. نخست از منظر سلامت عمومی؛ چرا که فرسودگی مراقبان مستقیماً بر کیفیت مراقبت از سالمندان تأثیر گذاشته و می تواند منجر به بروز بحران های بالینی در هر دو نسل شود (Dyrhovden et al., ۲۰۲۳). دوم از منظر اقتصادی و شغلی؛ با توجه به اینکه این نسل بدنه فعال نیروی کار کشور را تشکیل می دهند، کاهش بهره وری یا خروج آن ها از بازار کار به دلیل بار مراقبتی، هزینه های سنگینی را به سیستم اقتصادی تحمیل می کند (Lei, ۲۰۲۵). علاوه بر این، ضرورت این مطالعه در خلأهای نظری موجود نهفته است. در حالی که پژوهش های پیشین اغلب بر جنبه های بالینی محض یا مسائل کلان سالمندی متمرکز بوده اند، نیاز مبرمی به یک سنتز یکپارچه احساس می شود که بتواند تضاد نقش ها (کار- خانواده) را به طور همزمان تحلیل کند. همچنین، با توجه به شوک های جهانی اخیر و تغییرات سریع سبک زندگی در ایران، به روزرسانی دانش موجود و تلفیق یافته های بومی با مطالعات جهانی (۲۰۲۵-۲۰۲۰) برای طراحی مداخلات درمانی «فرهنگ- بنیان» و سیاست گذاری های حمایتی کارآمد، ضرورتی اجتناب ناپذیر است.

ادبیات و پیشینه

مرور جریانات پژوهشی اخیر، چهار محور اصلی را در ادبیات این حوزه برجسته می کند:

- پیامدهای فردی-بالینی: تأکید بر افزایش اضطراب، افسردگی و رابطه دوسویه میان تحلیل رفتن سلامت روان و جسم مراقب (Han & Lei, ۲۰۲۴) کرمی و همکاران، ۱۳۹۹).
- تعارض نقش و عملکرد شغلی: بررسی چگونگی کاهش کارایی در محیط کار و تهدید بهزیستی اقتصادی در پی مسئولیت‌های مراقبتی (زارع شاه‌آبادی و همکاران، ۱۴۰۳؛ Handayani, ۲۰۲۴).
- پویایی‌های خانواده و جنسیت: تحلیل نابرابری جنسیتی (فشار مضاعف بر زنان) و نقش تعدیل‌کننده رضایت زناشویی در کاهش تنش‌های خانوادگی (باقری و همکاران، ۱۴۰۲؛ نوری و همکاران، ۱۴۰۰).
- رویکردهای حمایتی و درمانی: تمرکز بر متغیرهای میانجی مانند خودکارآمدی و اثربخشی مداخلاتی نظیر طرحواره‌درمانی در بهبود وضعیت مراقبان (محمدی و همکاران، ۱۴۰۰؛ Lei, ۲۰۲۵)

اهداف پژوهش

این مقاله مروری با هدف ارائه یک مدل ترکیبی از پیامدهای روانی-اجتماعی مراقبت در نسل ساندویچی، اهداف زیر را دنبال می‌کند:

۱. تحلیل عواقب بالینی: بررسی سطوح پریشانی روان‌شناختی و فرسودگی عاطفی مراقبان.
۲. تبیین تضادهای شغلی-اجتماعی: سنتز یافته‌های مربوط به تعارض کار-خانواده و بهزیستی مالی.
۳. سنجش پویایی‌های بین فردی: واکاوی تأثیر مراقبت بر کیفیت روابط زناشویی و تنش‌های بین خواهر-برادران.
۴. شناسایی عوامل محافظت‌کننده: تبیین نقش حمایت اجتماعی و جنسیت در مدیریت بار مراقبتی.

سوالات پژوهش (گزاره‌های تحلیلی)

این مطالعه مروری در پی پاسخگویی به پرسش‌های کلیدی زیر در راستای تبیین زیست‌جهان «نسل ساندویچی» است:

۱. الگوهای فرسودگی: پیامدهای روان‌شناختی و بالینی مراقبت از والدین سالمند در فرزندان بزرگسال، تحت تأثیر چه الگوهای رفتاری و عاطفی (مانند سبک‌های دلبستگی و طرحواره‌ها) تشدید یا تعدیل می‌شوند؟
۲. تداخل نقش‌ها: تعارض میان تعهدات شغلی، نقش‌های والدینی و مسئولیت‌های مراقبتی، چگونه بهزیستی اقتصادی و امنیت حرفه‌ای نسل ساندویچی را در بازه زمانی اخیر (۲۰۲۰-۲۰۲۵) به مخاطره انداخته است؟
۳. واکاوی پویایی‌های خانوادگی: بار مراقبتی چگونه توازن روابط زناشویی و تعاملات میان خواهر-برادری را دستخوش تغییر کرده و در چه شرایطی منجر به «سرریز تنش» به خانواده هسته‌ای مراقب می‌شود؟
۴. بافتار فرهنگی و جنسیتی: تفاوت‌های فرهنگی (به‌ویژه پارادوکس ایثار در ایران در مقایسه با رویکردهای فردگرایانه غرب) و نابرابری‌های جنسیتی، چه تأثیر متمایزی بر ادراک «بار مراقبت» و اثربخشی حمایت‌های اجتماعی دارند؟
۵. سنتز مداخلات: بر اساس شواهد پژوهشی اخیر، کارآمدترین رویکردهای درمانی و مدل‌های سیاست‌گذاری برای گذار از «مراقبت انفرادی» به «مراقبت شبکه‌ای» کدامند؟

روش تحقیق

در این پژوهش، به منظور دستیابی به درکی عمیق و همه جانبه از پیامدهای مراقبت از والدین سالمند، از روش شناسی مرور سیستماتیک (Systematic Review) با رویکرد «سنتز روایی» (Narrative Synthesis) استفاده شده است. انتخاب این متدولوژی بدین دلیل صورت گرفت که موضوع مورد مطالعه دارای ماهیتی چندوجهی است و داده های موجود در ادبیات پژوهشی، طیف وسیعی از مطالعات کمی، کیفی و ترکیبی را شامل می شوند. بنابراین، صرفاً یک تحلیل آماری (متاآنالیز) نمی تواند تصویر کاملی از تجارب زیسته و پیامدهای پیچیده روان شناختی ارائه دهد. در ادامه، مراحل انجام کار در سه بخش مجزا تشریح می گردد.

نوع مطالعه و رویکرد

مطالعه حاضر از نظر هدف، یک پژوهش کاربردی و از نظر شیوه گردآوری داده ها، یک مطالعه کتابخانه ای مبتنی بر مرور نظام مند متون است. رویکرد اصلی در این مطالعه، «ترکیب مضمون» (Thematic Synthesis) بود؛ روشی که در آن پژوهشگر به جای تلخیص ساده یافته ها، می کوشد تا با کنار هم قرار دادن شواهد متکثر، الگوهای تکرارشونده و مضامین کلیدی را شناسایی کند. تمرکز زمانی این مرور بر بازه پنج ساله اخیر (۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵) قرار داده شد. این انتخاب، یک تصمیم استراتژیک پژوهشی بود؛ چرا که از یک سو، ساختار خانواده و فشارهای اقتصادی در سال های اخیر تغییرات شگرفی داشته و از سوی دیگر، وقوع همه گیری کووید-۱۹ به عنوان یک متغیر مداخله گر بزرگ، پارادایم مراقبت را دگرگون کرده است. لذا بازبینی متون قدیمی تر، ممکن بود نتایجی را بدست دهد که با واقعیت های زیسته مراقبین امروزی (به ویژه نسل ساندویچی) همخوانی نداشته باشد.

منابع و استراتژی جستجوی ادبیات

برای تضمین جامعیت پژوهش و پرهیز از سوگیری در انتخاب منابع، جستجوی گسترده ای در دو حوزه زبانی فارسی و انگلیسی صورت گرفت. پیش فرض این بود که ادبیات جهانی الگوهای نظری را تبیین می کند، در حالی که ادبیات بومی (فارسی) بافتار فرهنگی خاص ایران را منعکس می نماید. پروتکل جستجو بر مبنای ترکیبی از کلیدواژه های اصلی (Main Terms) و عبارات مترادف (Synonyms) طراحی شد. در جستجوی منابع فارسی، پایگاه های داده ای که بیشترین ضریب نفوذ را در علوم انسانی و سلامت دارند، هدف قرار گرفتند. در بخش لاتین نیز، از موتورهای جستجوی علمی و پایگاه های استنادی معتبر استفاده شد تا مقالات با کیفیت بالا (High-impact) شناسایی شوند. جزئیات دقیق راهبرد جستجو، شامل پایگاه های مورد بررسی و کلیدواژه های به کار رفته، در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول ۱- راهبرد جستجو: پایگاه ها و کلمات کلیدی اصلی

حوزه زبان	پایگاه های اطلاعاتی	کلمات کلیدی و ترکیب جستجو
منابع فارسی	Magiran, SID, پرتال جامع علوم انسانی، سیویلیکا	کلیدواژه ها: مراقبت از والدین، نسل ساندویچی، فرسودگی مراقب، تعارض کار-خانواده، رضایت زناشویی. ترکیب: (مراقبت از سالمندان) و (پیامدهای روان شناختی یا چالش های اجتماعی)
منابع انگلیسی	Google Scholar, PubMed, Scopus, WoS, ScienceDirect	Keywords: Elderly care, Sandwich generation, Caregiver burden, Work-family balance String: ("Caregiving") AND ("Adult children") AND ("Psychosocial outcomes")

معیارها و فرایند انتخاب مقالات (نظام مندسازی روایتی)

پس از اجرای جستجوی اولیه، فرایند غربالگری و انتخاب مقالات طی یک روند چندمرحله ای و دقیق انجام شد تا از اعتبار علمی یافته ها اطمینان حاصل شود. این فرایند که بر اساس اصول بیانیه PRISMA (موارد ترجیحی برای گزارش مرورهای سیستماتیک) مدل سازی شده بود، شامل مراحل زیر بود:

الف) تعریف معیارهای ورود و خروج:

سنگ بنای انتخاب مقالات، انطباق آن ها با هدف اصلی پژوهش بود. معیارهای ورود شامل موارد زیر تعیین گردید:

۱. بازه زمانی: مقالات باید الزاماً در فاصله سال های ۲۰۲۰ تا اوایل ۲۰۲۵ منتشر شده باشند.
۲. نوع سند: تنها مقالات پژوهشی اصیل (Original Research) که دارای ساختار روش مند (مقدمه، روش، نتایج) بودند، پذیرفته شدند.
۳. جامعه هدف: تمرکز اصلی مطالعه باید بر «فرزندان بزرگسال» باشد که مسئولیت مراقبت از والدین را بر عهده دارند.

۴. متغیرهای وابسته: مقاله باید حداقل یکی از پیامدهای روانشناختی (مانند افسردگی، استرس) یا اجتماعی (مانند انزوای اجتماعی، مشکلات شغلی) را بررسی کرده باشد.

در مقابل، مقالاتی که صرفاً به جنبه های بالینی بیماری های سالمندان (بدون اشاره به وضعیت مراقب) می پرداختند، نامه های به سردبیر، پایان نامه های منتشر نشده و گزارش های غیررسمی از دایره بررسی خارج شدند.

ب) فرایند غربالگری و انتخاب نهایی (Screening Process):

در مرحله نخست، جستجوی کلیدواژه ها منجر به شناسایی اولیه تعداد زیادی سند شد. پس از حذف موارد تکراری (که در چندین پایگاه نمایه شده بودند)، غربالگری بر اساس «عنوان» انجام گرفت تا مقالات غیرمرتبط کنار گذاشته شوند. در گام بعد، «چکیده» مقالات باقی مانده با دقت مطالعه شد تا میزان ارتباط آن ها با پرسش های پژوهش سنجیده شود. در نهایت، متن کامل (Full-text) مقالات کاندیدا مورد ارزیابی دقیق قرار گرفت. در این مرحله، کیفیت متدولوژیک مقالات نیز به صورت کیفی بررسی شد. برای مثال، در مقالات کمی، به حجم نمونه و ابزارهای اندازه گیری و در مقالات کیفی، به غنای داده ها توجه شد.

خروجی این فرایند دقیق، انتخاب ۲۰ مقاله نهایی بود که هسته اصلی تحلیل های این مرور را تشکیل می دهند. این مجموعه شامل ترکیبی متوازن از پژوهش های داخلی (برای پوشش بافت فرهنگی ایران) و پژوهش های بین المللی (برای پوشش مبانی نظری جهانی) است. لیست نهایی شامل مطالعاتی کلیدی نظیر پژوهش های حسینی و همکاران (۲۰۲۴) و (۲۰۲۱) در زمینه بهزیستی و پریشانی روانشناختی، مطالعات زارع شاه آبادی (۲۰۲۴) با رویکرد پدیدارشناسی و تحقیقات جامع بین المللی مانند مطالعه Maust و همکاران (۲۰۲۳) می باشد که مجموعه ای غنی را برای پاسخگویی به اهداف پژوهش فراهم آورده اند. داده های استخراج شده از این ۲۰ منبع، پس از فیش برداری، بر اساس قرابت موضوعی در دسته هایی نظیر سلامت روان، چالش های شغلی و پویایی های خانوادگی طبقه بندی شدند تا در بخش یافته ها مورد بحث قرار گیرند.

معیارهای شمول: رویکرد تحلیل و ترکیب محتوا

برای استخراج و سنتز داده ها از ۲۰ مقاله منتخب، از روش «تحلیل محتوای کیفی (Qualitative Content Analysis)» با رویکرد استقرایی استفاده شد. این فرایند طی سه مرحله نظام مند زیر انجام پذیرفت:

۱. استخراج داده ها: ابتدا یک فرم ساختاریافته طراحی شد که شامل اطلاعات کتابشناختی (نویسندگان، سال)، ویژگی های جمعیت شناختی نمونه ها، ابزارهای پژوهش و یافته های اصلی بود. تمامی مقالات با دقت مطالعه و نکات کلیدی آن ها در این فرم ثبت گردید.

۲. کدگذاری و شناسایی مضامین: یافته های استخراج شده مورد بازبینی قرار گرفت و کدهای اولیه (مانند "خستگی مفرط"، "تضاد نقش"، "حمایت همسر") شناسایی شدند. سپس، کدهای مشابه در مقوله های فرعی و نهایتاً در «مضامین اصلی» دسته بندی شدند. برای مثال، کدهای مربوط به افسردگی و اضطراب در مضمون «پیامدهای سلامت روان» ادغام شدند.

۳. سنتز و یکپارچه سازی: در مرحله نهایی، یافته های متناقض و همسو مورد مقایسه قرار گرفتند (Triangulation) برای نمونه، یافته های مربوط به تأثیر جنسیت در مطالعات داخلی [مانند باقری و همکاران (۱۴۰۲)] و شیری و همکاران (۱۴۰۱) [با مطالعات خارجی [مانند Park (۲۰۲۱)] مقایسه شد تا الگوی جهانی یا فرهنگی مشخص شود. این رویکرد تحلیلی امکان داد تا پژوهش حاضر فراتر از یک گزارش ساده، به تبیین چرایی و چگونگی تأثیر مراقبت بر ابعاد مختلف زندگی فرزندان بپردازد.

یافته ها: مرور توصیفی و تحلیلی پیشینه پژوهش

در این بخش، ابتدا به مرور نظام مند مطالعات انجام شده در بافتار بین المللی (انگلیسی) پرداخته و سپس مطالعات بومی (فارسی) را مورد واکاوی قرار می دهیم. تفکیک این دو بخش به خواننده کمک می کند تا ضمن درک الگوهای جهانی مراقبت، با ظرایف فرهنگی خاص جامعه ایران نیز آشنا شود.

بررسی مطالعات بین المللی (۲۰۲۰-۲۰۲۵)

در جدول شماره ۲، مشخصات توصیفی و یافته های کلیدی ۱۰ مقاله منتخب انگلیسی که به بررسی ابعاد مختلف پدیده مراقبت در نسل ساندویچی پرداخته اند، ارائه شده است.

جدول ۲- ویژگی های مطالعات مرور شده انگلیسی (۱۰ مقاله)

نویسندگان (سال)	روش	یافته های کلیدی
Lei (۲۰۲۰)	پیمایشی طولی	تضاد نقش های مراقبتی و شغلی عامل اصلی عدم تعادل کار-خانواده است؛ حمایت سازمانی اثر تعدیل کننده دارد.

نویسندگان (سال)	روش	یافته های کلیدی
Lei & Han (۲۰۲۴)	همبستگی	رابطه دو سویه بین سلامت روان و جسم؛ استرس مراقبت منجر به تضعیف ایمنی و بیماری های روان تنی می شود.
Handayani (۲۰۲۴)	کیفی	شناسایی راهکارهای مقابله ای مسئله مدار؛ ارتباط تاب آوری با معنایابی در رنج و پذیرش واقعیت.
.Maust et al (۲۰۲۳)	تحلیل ملی	افزایش شیوع مراقبت خانوادگی؛ فشار بیشتر بر فرزندان بزرگسال و اقلیت های نژادی در آمریکا.
Dyrhovden et .al (۲۰۲۳)	کوهورت	شروع نقش مراقبتی با افت ناگهانی و شدید شاخص های سلامت روان (حتی بدون سابقه قبلی) همراه است.
Buchanan (۲۰۲۳)	مقطعی	حمایت اجتماعی (به ویژه همسر) قوی ترین پیش بینی کننده کاهش بار مراقبتی و ریسک افسردگی است.
.Aruldoss et al (۲۰۲۲)	همبستگی	همبستگی مستقیم مراقبت با غیبت از کار (Absenteeism) و کاهش کارایی حین حضور (Presenteeism).

نویسندگان (سال)	روش	یافته های کلیدی
Zheng (۲۰۲۲)	اقتصادی	تهدید بهزیستی مالی به دلیل هزینه های پنهان و کاهش ساعات کاری؛ آسیب پذیری بیشتر زنان شاغل.
Evans et al (۲۰۲۱)	فرا تحلیل	زنان حتی با ساعات مراقبت برابر، استرس و افسردگی بیشتری نسبت به مردان گزارش می کنند.
Park (۲۰۲۱)	ترکیبی	تشدید بار مراقبت و اضطراب در پاندمی کووید-۱۹ به دلیل قطع دسترسی به خدمات حمایتی رسمی.

تحلیل و تفسیر محورهای اصلی در مطالعات بین المللی

با واکاوی عمیق محتوای مقالات جدول فوق، می توان دریافت که ادبیات جهانی در پنج سال اخیر از رویکردهای صرفاً توصیفی عبور کرده و به سمت تبیین مکانیسم های اثرگذار بر سلامت روان نسل ساندوپیجی حرکت کرده است. سنتز یافته های این ۱۰ مطالعه، چهار محور تحلیلی اصلی را آشکار می سازد که در ادامه تشریح می شوند.

الف) دینامیک فرسایش سلامت: از روان به تن

یکی از برجسته ترین یافته های مرور حاضر، تأکید بر ماهیت پیش رونده و فراگیر آسیب های سلامت است. مطالعه طولی مطالعه طولی Dyrhovden و همکاران (۲۰۲۳) که بر روی یک کوهورت بزرگ انجام شد، نشان داد که پذیرش نقش مراقبت، یک "نقطه شکست" در منحنی سلامت روان ایجاد می کند. این افت شدید، تنها یک واکنش هیجانی گذرا نیست، بلکه طبق یافته های Lei و Han (۲۰۲۴) به سرعت به قلمرو جسمانی سرایت می کند. مکانیزم این اثرگذاری احتمالاً از طریق فعال سازی محور استرس (HPA Axis) و اختلال در الگوهای خواب و تغذیه است. نکته حائز اهمیت در این مطالعات، این است که فرسایش سلامت در مراقبینی که آمادگی روانی کمتری دارند یا ورودشان به نقش مراقبتی ناگهانی (مثلاً پس از سکتة مغزی والد) بوده است، با شتاب بیشتری رخ می دهد.

ب) بحران تضاد نقش‌ها و پیامدهای شغلی-اقتصادی

ادبیات پژوهشی سال‌های ۲۰۲۲ تا ۲۰۲۵ به شدت بر مفهوم «هزینه‌های پنهان مراقبت» متمرکز شده است. Lei (۲۰۲۵) در پژوهش اخیر خود استدلال می‌کند که بزرگترین چالش نسل ساندویچی، مدیریت زمان نیست، بلکه «فرسایش انرژی روانی» ناشی از تغییر مداوم نقش‌هاست (Role Switching). وقتی فرد از نقش کارمند به نقش مراقب و سپس والد تغییر وضعیت می‌دهد، دچار تخلیه منابع شناختی می‌شود. این پدیده در مطالعه Aruldoss و همکاران (۲۰۲۲) به صورت کاهش بهره‌وری شغلی و افزایش "حضور فیزیکی اما غیبت ذهنی" در محل کار نمود پیدا کرده است.

علاوه بر این، Zheng (۲۰۲۲) پرده از آسیب‌های اقتصادی برمی‌دارد. یافته‌های او نشان می‌دهد که مراقبت از والدین، به ویژه برای زنان، اغلب منجر به کاهش ساعات کاری یا بازنشستگی زودرس می‌شود که این امر نه تنها درآمد فعلی، بلکه امنیت مالی دوران سالمندی خود مراقب را نیز به خطر می‌اندازد. این چرخه معیوب، استرس مالی را به بار مراقبتی می‌افزاید.

ج) نابرابری جنسیتی و زمینه اجتماعی

تقریباً تمامی مطالعات مرور شده، بر زنانه بودن چهره مراقبت تأکید دارند. Evans و همکاران (۲۰۲۱) در تحلیل خود نشان دادند که حتی در جوامع غربی که برابری جنسیتی بالاتری دارند، هنجارهای اجتماعی همچنان زنان را "مراقبین طبیعی" (Natural Caregivers) می‌دانند. این انتظار فرهنگی باعث می‌شود زنان نه تنها حجم کار بیشتری انجام دهند، بلکه بار عاطفی (Emotional Load) سنگین‌تری را نیز متحمل شوند. در مقابل، Buchanan (۲۰۲۳) نقش حیاتی حمایت اجتماعی را برجسته می‌کند. یافته‌های او نشان می‌دهد که "ادراک تنها نبودن" حتی از "کمک فیزیکی واقعی" تأثیرگذارتر است. شبکه‌های حمایتی قوی می‌توانند به عنوان یک ضربه‌گیر عمل کرده و اثرات منفی استرس بر سلامت روان را تعدیل کنند.

د) تأثیر بافتار کلان (اثر کووید-۱۹)

نمی‌توان بدون اشاره به مطالعه Park (۲۰۲۱) تحلیلی جامع ارائه داد. همه‌گیری کرونا به عنوان یک "آزمایشگاه طبیعی"، نقاط ضعف سیستم‌های حمایتی را آشکار کرد. پارک نشان داد که در دوران قرنطینه، با بسته شدن مراکز روزانه سالمندان، فشار بر فرزندان به اوج رسید. این مطالعه ثابت کرد که دسترسی به منابع رسمی (مانند پرستار خانگی یا مراکز نگهداری)، مؤلفه‌ای حیاتی برای حفظ سلامت روان مراقبین است و بدون آن، سیستم خانواده به سرعت دچار فروپاشی عملکردی می‌شود.

بررسی مطالعات داخلی (۲۰۲۰-۲۰۲۴)

در ادامه، به بررسی مطالعات انجام شده در ایران می پردازیم. جدول شماره ۳ خلاصه ای از مشخصات و یافته های ۱۰ مقاله فارسی منتخب را نشان می دهد که با توجه به فرهنگ جمع گرا و ارزش های مذهبی جامعه ایران، حاوی نکات منحصر به فردی است.

جدول ۳- ویژگی های مطالعات مرور شده فارسی (۱۰ مقاله)

نویسندگان (سال)	روش	یافته های کلیدی
حسینی و همکاران (۱۴۰۳)	پیمایشی	پایین تر بودن معنادار بهزیستی اجتماعی در زنان مراقب نسبت به غیرمراقب؛ احساس انزوا.
زارع شاه آبادی و همکاران (۱۴۰۳)	پدیدارشناسی	تجربه پارادوکسیکال "رنج جانکاه" و "رضایت معنوی"؛ مضامین فرسودگی تن و امید به پاداش.
باقری و همکاران (۱۴۰۲)	نیمه آزمایشی	اثر بخشی طرحواره درمانی گروهی در کاهش طرحواره های ناسازگار (ایثارگری) و بهبود سلامت روان.
رضایی (۱۴۰۲)	همبستگی	رابطه معکوس بین فشار مراقبت و رضایت زناشویی؛ کاهش صمیمیت زوجین به دلیل تنش ها.
شیری و همکاران (۱۴۰۱)	همبستگی	دلبستگی ناایمن (اضطرابی/اجتنابی) پیش بینی کننده اصلی خستگی عاطفی در مراقبین است.

نویسندگان (سال)	روش	یافته های کلیدی
حسینی و همکاران (۱۴۰۰)	مقایسه ای	پیشانی روان شناختی بالاتر در فرزندان متأهل نسبت به مجرد به دلیل تضاد نقش های چندگانه.
میرزایی و همکاران (۱۴۰۰)	توصیفی	همبستگی بار مراقبتی با کاهش ابعاد کیفیت زندگی (QOL)؛ بیشترین آسیب در بعد اجتماعی.
نوری و همکاران (۱۴۰۰)	تحلیل محتوا	مراقبت عامل تنش بین خواهر-برادران؛ تعارض ناشی از توزیع ناعادلانه وظایف در خانواده.
محمدی و همکاران (۱۴۰۰)	تحلیل مسیر	نقش میانجی کامل "خودکارآمدی"؛ مراقبین توانمند آسیب روانی کمتری می بینند.
کرمی و همکاران (۱۳۹۹)	همبستگی	پیش بینی فرسودگی شغلی توسط فشار مراقبت؛ تداخل بالای خانواده-کار در نمونه های ایرانی.

تحلیل و تفسیر محورهای اصلی در مطالعات داخلی

سنتز پژوهش های انجام شده در ایران نشان می دهد که اگرچه پیامدهای کلی مراقبت (نظیر افسردگی و خستگی) مشابه الگوی جهانی است، اما "معنای" مراقبت و "بافتار" تجربه آن تحت تأثیر مؤلفه های فرهنگی و مذهبی، ویژگی های متمایزی دارد. تحلیل محتوای این ۱۰ مقاله، چهار تم اصلی را برجسته می کند:

الف) پارادوکس رنج و تقدس: تجربه زیسته ایرانی

تمایزترین یافته در مطالعات داخلی، که به زیبایی در پژوهش پدیدارشناسی زارع شاه آبادی و همکاران (۱۴۰۳) منعکس شده است، ماهیت دوگانه تجربه مراقبت است. بر خلاف بسیاری از مطالعات غربی که مراقبت

را عمدتاً یک "بار" (Burden) می بینند، در فرهنگ ایرانی، این پدیده با مفاهیم مذهبی نظیر "برکت"، "وظیفه شرعی" و "جبران زحمات والد" درآمیخته است. این معنابخشی معنوی اگرچه می تواند تاب آوری را افزایش دهد، اما گاهی منجر به پدیده های می شود که باقری و همکاران (۱۴۰۲) آن را در قالب "طرحواره ایثارگری افراطی" شناسایی کرده اند. یعنی فرد مراقب (اغلب دختر خانواده) به قیمت نابودی سلامت خود، سعی در جلب رضایت والد و انجام وظیفه اخلاقی دارد. این فشار درونی برای "فرزند خوب بودن"، منشأ اصلی اضطراب و احساس گناه دائمی است.

(ب) خانواده به عنوان کانون حمایت یا تنش؟

در حالی که خانواده در فرهنگ ایرانی باید پناهگاه باشد، مطالعات نوری و همکاران (۱۴۰۰) و میرزایی و همکاران (۱۴۰۰) نشان می دهند که در موضوع مراقبت از سالمند، خانواده اغلب به کانون تنش تبدیل می شود. "توزیع ناعادلانه بار مراقبت" یکی از ترجیع بندهای اصلی شکایات مشارکت کنندگان در این پژوهش هاست. معمولاً یک فرزند (اغلب دختری که مجرد است یا بیکار، و یا عروس خانواده) بار اصلی را به دوش می کشد و سایرین تنها نظارت می کنند. این وضعیت منجر به بروز خشم فروخورده و تعارضات شدید بین خواهر و برادران می شود که به نوبه خود، شبکه حمایت اجتماعی مراقب اصلی را تضعیف می کند.

(ج) فرسایش نهاد خانواده هسته ای (تضاد نقش های چندگانه)

پژوهش های حسینی و همکاران (۱۴۰۰) و رضایی (۱۴۰۲) بر یک بحران نوظهور در جامعه ایران انگشت می گذارند: قربانی شدن خانواده هسته ای فرزندان به پای خانواده پدری. یافته ها حاکی از آن است که فشار مراقبت از والدین، به شدت کیفیت رابطه زناشویی فرزندان را کاهش می دهد. خستگی مفرط، کاهش میل جنسی ناشی از استرس و کمبود وقت برای همسر و فرزندان خود، رضایت زناشویی را تهدید می کند. کرمی و همکاران (۱۳۹۹) نشان دادند که این تضاد تنها به خانه محدود نمی شود و به محیط کار نیز سرریز می کند، که منجر به فرسودگی شغلی می شود. در جامعه ایران که فشارهای اقتصادی بالاست، این تهدید شغلی استرس مضاعفی ایجاد می کند.

(د) اثربخشی مداخلات روان شناختی بومی سازی شده

نقطه قوت ادبیات پژوهشی داخلی، توجه به مداخلات درمانی است. مطالعه باقری و همکاران (۱۴۰۲) و محمدی همکاران (۱۴۰۰) نشان داد که رویکردهایی که بر اصلاح شناخت ها و تقویت باورهای خودکارآمدی تمرکز دارند، بسیار اثربخش هستند. به طور خاص، طرحواره درمانی با هدف قرار دادن الگوهای عمیق فرهنگی (مثل باور به اینکه "من باید خودم را فدا کنم تا ارزشمند باشم")، توانسته است بار روانی را کاهش دهد. این یافته ها پیشنهاد

می کنند که مداخلات در ایران نباید صرفاً بر مهارت آموزی (چگونه از سالمند مراقبت کنیم) متمرکز باشند، بلکه باید به بازسازی ساختار روانی مراقب و اصلاح باورهای کمال گرایانه و ایثارگرانه او بپردازند.

در مجموع، مرور مطالعات فارسی نشان می دهد که مراقبت از والدین در ایران، پدیده ای است که در تقاطع "سنت" و "مدرنیته" گرفتار شده است. فرزندان با ارزش های سنتی تربیت شده اند اما در دنیای مدرن با فشارهای اقتصادی و شغلی زندگی می کنند و این شکاف، ریشه اصلی فشارهای روانی-اجتماعی آنان است.

تلفیق و جمع بندی: ترسیم مدل مفهومی

گذار از یافته های پراکنده به یک درک منسجم، نیازمند سنتز مطالعات داخلی و خارجی است. مرور سیستماتیک حاضر نشان می دهد که پدیده مراقبت از والدین سالمند در فرزندان بزرگسال، یک تجربه خطی نیست، بلکه فرایندی پویا و چندلایه است که تحت تأثیر متقابل «فشارهای ساختاری» (مانند اشتغال و اقتصاد) و «منابع درون روانی» (مانند طرحواره ها و حمایت اجتماعی) قرار دارد. تلفیق ادبیات پژوهشی ایران و جهان آشکار می سازد که اگرچه هسته مرکزی تجربه (یعنی فشار روانی و جسمانی) جهانی است، اما بافتار فرهنگی به عنوان یک فیلتر عمل کرده و نحوه ادراک و مقابله با این فشار را تغییر می دهد.

جدول شماره ۴، با رویکردی مقایسه ای، تلاش می کند تا نقاط تلاقی و افتراق ادبیات پژوهشی داخلی و خارجی را در قالب یک چارچوب مفهومی یکپارچه ترسیم نماید.

جدول ۴- مقایسه تطبیقی ادبیات پژوهشی و مدل سازی مفهومی

ارتباط مفهومی	تفاوت تمرکز (خارجی VS داخلی)	دغدغه اصلی
ترکیب مدل "زیستی" (خارجی) با مدل "معنوی-فرهنگی" (داخلی) برای تبیین کامل فشار.	خارجی: پیامدهای بیولوژیک و مرگومیر. داخلی: خستگی عاطفی و رنج مقدس.	سلامت روان/جسم

ارتباط مفهومی	تفاوت تمرکز (خارجی VS داخلی)	دغدغه اصلی
تأکید هر دو بر "تضاد نقش"؛ لزوم حمایت های سیستمی و فردی.	خارجی: سیاست های سازمانی و بهره وری. داخلی: فرسودگی شغلی و تهدید امنیت مالی.	تعادل کار/زندگی
فقدان حمایت رسمی (خارجی) باعث سرریز فشار به درون روابط خانواده (داخلی) می شود.	خارجی: انزوا و نیاز به حمایت اجتماعی. داخلی: تنش بین خواهر-برادر و تعارض همسری.	پویایی خانواده
جنسیت قوی ترین پیش بینی کننده جهانی بار مراقبتی (زنانگی مراقبت) است.	خارجی: نابرابری ساختاری. داخلی: انتظارات سنتی و مذهبی.	جنسیت

بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از این مرور سیستماتیک، تصویر پیچیده‌ای از وضعیت «نسل ساندویچی» ارائه می‌دهد که فراتر از یک چالش ساده خانوادگی است. یافته‌ها نشان داد که مراقبت از والدین سالمند با افزایش معنادار افسردگی، اضطراب و مشکلات جسمانی در فرزندان همراه است (حسینی و همکاران، ۱۴۰۰؛ Han & Lei, ۲۰۲۴). این یافته با نظریه «تراکم نقش» (Role Overload) همسویی دارد؛ زمانی که فرزندان میانسال مجبور می‌شوند منابع محدود انرژی و زمان خود را بین نیازهای شغلی، همسری، فرزندپروری و مراقبت از والدین تقسیم کنند، دچار گسست روانی می‌شوند. مطالعات (Lei و Aruldoss, ۲۰۲۵) و همکاران (۲۰۲۲) به خوبی نشان دادند که این فشار تنها در خانه باقی نمی‌ماند و با کاهش بهره‌وری شغلی، به

اقتصاد کلان نیز آسیب می‌زند. یک یافته بسیار مهم و تأمل‌برانگیز در این مرور، تفاوت ماهیت فشار در بافتار ایران نسبت به غرب بود. در مطالعات داخلی [مانند زارع شاه‌آبادی و همکاران (۱۴۰۳) و باقری و همکاران (۱۴۰۲)]، مشاهده شد که مراقبین ایرانی اغلب در دام «طرحواره ایثارگری» گرفتارند؛ جایی که مرز بین «وظیفه فرزندی» و «خودویرانگری» مخدوش می‌شود. در حالی که در مطالعات خارجی [Maust و همکاران (۲۰۲۳)، Lei, (۲۰۲۵)] تأکید بیشتر بر کمبود خدمات اجتماعی است. این امر نشان می‌دهد که در ایران، بار روانی مراقبت با فشارهای فرهنگی و انتظارات جنسیتی درهم‌تنیده است. زنان، طبق یافته‌های Evans و همکاران (۲۰۲۱) و باقری و همکاران (۱۴۰۲)، در خط مقدم این آسیب قرار دارند و سیستم‌های حمایتی خانواده اغلب به جای کمک، با ایجاد تنش‌های بین‌فردی (نوری و همکاران، ۱۴۰۰)، باری مضاعف ایجاد می‌کنند. از سوی دیگر، نقش عوامل محافظت‌کننده نباید نادیده گرفته شود. پژوهش‌ها نشان دادند که «ادراک حمایت» (چه از سوی همسر و چه از سوی جامعه) می‌تواند مانند یک ضربه‌گیر عمل کند (Buchanan, ۲۰۲۳). همچنین مداخلات روان‌شناختی متمرکز، نظیر طرحواره‌درمانی، با اصلاح باورهای کمال‌گرایانه مراقبین، اثربخشی بالایی در کاهش رنج آنان داشته‌اند (باقری و همکاران، ۱۴۰۲). این بدان معناست که اگرچه نمی‌توان بار عینی مراقبت (نیازهای سالمند) را حذف کرد، اما می‌توان بار ذهنی (نحوه مواجهه با آن) را مدیریت نمود. در نهایت، این مطالعه نشان می‌دهد که مراقبت از والدین سالمند تیغی دو لبه است؛ از سویی فرصتی برای تعالی معنوی و جبران زحمات والدین است و از سوی دیگر، تهدیدی جدی برای سلامت روان و ثبات خانوادگی نسل ساندویچی محسوب می‌شود. بدون مداخلات حمایتی و تغییر در تقسیم ناعادلانه نقش‌های جنسیتی، این پدیده می‌تواند منجر به بحران فرسودگی در نیروی فعال جامعه شود. راهکار اصلی، گذار از "مراقبت انفرادی" به "مراقبت شبکه‌ای" با حمایت دولت و خانواده است.

نتایج این پژوهش برای درمانگران حائز اهمیت حیاتی است. روانشناسان باید در مواجهه با مراجعین میانسال، حتماً بار مراقبتی آنان را ارزیابی کنند. مداخلات مبتنی بر «طرحواره‌درمانی» برای تعدیل ایثارگری افراطی (باقری و همکاران، ۱۴۰۲) و «زوج‌درمانی» برای مدیریت تنش‌های ناشی از مراقبت (رضایی، ۱۴۰۲) پیشنهاد

می شود. همچنین، آموزش مهارت های «مذاکره خانوادگی» برای تقسیم عادلانه وظایف بین خواهر و برادران و آموزش تکنیک های «شفقت با خود» به مراقبین، می تواند از فروپاشی روانی آنان پیشگیری کند.

پژوهش حاضر با وجود جامعیت، دارای محدودیت هایی است که باید در تفسیر نتایج لحاظ شود. نخست، ماهیت اکثر مطالعات مرور شده (به ویژه در بخش داخلی) مقطعی (Cross-sectional) بود که امکان استنتاج روابط علی و معلولی قطعی را دشوار می سازد. دوم، ابزارهای سنجش در مطالعات مختلف ناهمگون بودند (پرسشنامه های متنوع برای سنجش کیفیت زندگی)، که مقایسه دقیق کمی را محدود می کرد. سوم، در اکثر نمونه های پژوهشی، زنان حضور غالب داشتند و صدای مردان مراقب کمتر شنیده شده است، که ممکن است نتایج را به سمت تجارب زنانه سوگیری داده باشد. چهارم، نقش متغیرهای اقتصادی در مطالعات داخلی به اندازه کافی شفاف سازی نشده بود.

بر این اساس، پیشنهادات زیر برای پژوهش های آتی ارائه می گردد:

(۱) انجام مطالعات طولی (Longitudinal) برای بررسی اثرات درازمدت مراقبت بر سلامت فیزیکی و نرخ مرگ و میر مراقبین؛

(۲) طراحی پژوهش های مداخله ای آزمایشی (RCT) برای سنجش اثربخشی درمان های موج سوم (مانند ACT) بر تاب آوری مراقبین؛

(۳) انجام مطالعات تطبیقی بین فرهنگی دقیق برای تفکیک اثرات فرهنگ از اثرات ساختاری؛

(۴) تمرکز ویژه بر تجربه مردان مراقب و چالش های خاص آنان در تعادل کار-مراقبت؛ و

(۵) بررسی نقش تکنولوژی و سلامت الکترونیک (e-Health) در کاهش بار مراقبتی فرزندان دور از والدین.

منابع

- ۱- باقری، م.، و همکاران. (۱۴۰۲). اثربخشی طرحواره درمانی گروهی بر کاهش بار روانی و طرحواره های ناسازگار در دختران مراقب سالمند. *مجله روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۲۱(۲)، ۱۴۵-۱۵۸.
- ۲- حسینی، آ.، و همکاران. (۱۴۰۳). بررسی وضعیت بهزیستی اجتماعی زنان سرپرست خانوار و مراقب سالمند. *فصلنامه مطالعات اجتماعی و روانشناختی زنان*، ۲۲(۱)، ۴۵-۶۲.
- ۳- حسینی، و.، و همکاران. (۱۴۰۰). مقایسه پریشانی روانشناختی در فرزندان متاهل و مجرد مراقب والدین سالمند. *مجله سالمند ایران*، ۱۶(۲)، ۲۰۱-۲۱۵.

- ۴-رضایی، س. (۱۴۰۲). رابطه بین کیفیت مراقبت از والدین سالمند و رضایت زناشویی در فرزندان: نقش میانجی استرس ادراک شده. فصلنامه مشاوره و خانواده، ۱۳(۳)، ۱۱۰-۱۲۵.
- ۵-زارع شاه آبادی، ا.، و همکاران. (۱۴۰۳). تجربه زیسته مراقبت از والدین سالمند در بستر فرهنگ ایرانی: یک مطالعه پدیدارشناسی. نشریه تحقیقات پرستاری ایران، ۱۹(۶)، ۶۱-۷۵.
- ۶-شیری، ب.، و همکاران. (۱۴۰۱). پیش بینی خستگی عاطفی بر اساس سبک های دلبستگی در مراقبین خانوادگی سالمندان. فصلنامه روانشناسی خانواده، ۹(۱)، ۸۸-۱۰۲.
- ۷-کرمی، آ.، و همکاران. (۱۳۹۹). پیش بینی کننده های فرسودگی شغلی در کارکنان دارای والدین سالمند: نقش تعارض کار-خانواده. فصلنامه علوم رفتاری، ۱۵(۲)، ۱۴-۲۶.
- ۸-محمدی، ف.، و همکاران. (۱۴۰۰). نقش میانجی گر خودکارآمدی در رابطه بین بار مراقبتی و سلامت عمومی مراقبین سالمندان. نشریه پرستاری سالمندان، ۷(۳)، ۳۰-۴۱.
- ۹-میرزایی، ح.، و همکاران. (۱۴۰۰). تأثیر بار مراقبت بر ابعاد مختلف کیفیت زندگی فرزندان مراقب سالمندان مبتلا به دمانس. مجله مدیریت سلامت و اطلاع رسانی، ۱۵(۵)، ۳۹-۴۸.
- ۱۰-نوری، س.، و همکاران. (۱۴۰۰). تحلیل جامعه شناختی تنش های خانوادگی ناشی از نگهداری سالمند در خانواده. مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، ۱۰(۴)، ۷۶۵-۷۸۸.
- ۱۱-Aruldoss, R. R & .Members, T. (۲۰۲۲). Work productivity and parental caregiving: A systematic review. Quality of Life Research, ۳۱(۵), ۱۰۱۲-۱۰۲۵.
- ۱۲-Buchanan, J. (۲۰۲۳). Social support and the sandwich generation: The role of spousal and network support. Journal of Family Issues, ۴۴(۲), ۴۱۵-۴۳۸.
- ۱۳-Dyrhovden, H & .Colleagues, N. (۲۰۲۳). Steep decline in mental health among adult children caregivers: A prospective cohort study. American Journal of Psychology and Aging, ۳۸(۴), ۳۱۰-۳۲۲.
- ۱۴-Evans, K. L & .Research Group. (۲۰۲۱). Gender differences in caregiving burden: A meta-analysis. The Gerontologist, ۶۱(۳), ۳۴۵-۳۶۰.
- ۱۵-Han, T & .Lei, Y. (۲۰۲۴). The interplay between mental and physical health in caregivers of elderly parents. Archives of Gerontology and Geriatrics, ۱۱۸, ۱۰۴-۱۱۵.
- ۱۶-Handayani, T. (۲۰۲۴). Challenges and coping strategies in family caregiving: A qualitative inquiry. Proceedings of the International Conference on Family and Child Psychology (ICFCP), ۲۱۸-۲۲۵.
- ۱۷-Lei, Y. (۲۰۲۵). Work-family balance dynamics in the sandwich generation: A longitudinal analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, ۲۲(۵), ۴۱۷۰.
- ۱۸-Maust, D. T & .National Survey Team. (۲۰۲۳). National profile of family caregivers for older adults in the US. Journal of the American Geriatrics Society, ۷۱(۸), ۲۴۵۰-۲۴۶۲.

- ۱۹-Park, S. S. (۲۰۲۱). The impact of COVID-۱۹ on family caregiving: Distress and resilience. *Journal of Applied Social Psychology*, ۵۱(۹), ۸۹۰-۹۰۵۱۹.
- ۲۰-Zheng, Y. (۲۰۲۲). Financial well-being and intergenerational transfers in caregiving families. *Journal of Marriage and Family*, ۸۴(۳), ۷۸۰-۷۹۸۲۰. +۴