

بسم الله الرحمن الرحيم

رابطه تعدد فرزندان با سلامت روان فرزندان و بهزیستی روانشناختی والدین

مریم موسوی

۱

چکیده

تحقیقات نشان می‌دهد که تعدد فرزندان می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روان فرزندان و بهزیستی روان‌شناختی والدین داشته باشد. داشتن چند فرزند، فرصت‌های اجتماعی و عاطفی بیشتری را برای کودکان فراهم می‌آورد، که به تقویت مهارت‌های اجتماعی و احساس تعلق کمک می‌کند. این تعاملات می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی فرزندان و کاهش اضطراب و افسردگی در آن‌ها منجر شوند. از سوی دیگر، والدینی که دارای چند فرزند هستند، معمولاً از تجربه‌های مثبت بیشتری بهره‌مند می‌شوند. این والدین به واسطه ارتباطات عمیق‌تر و حمایت‌های اجتماعی که از سوی فرزندان‌شان دریافت می‌کنند، احساس رضایت و خوشبختی بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین، تنوع در نقش‌های والدینی و تجربه‌های مشترک می‌تواند به تقویت پیوندهای خانوادگی و بهبود سلامت روان والدین کمک کند. به طور کلی، این مطالعه نشان می‌دهد که تعدد فرزندان می‌تواند به عنوان یک عامل تقویت‌کننده در بهبود سلامت روان فرزندان و افزایش بهزیستی روان‌شناختی والدین عمل کند و به ایجاد یک محیط خانوادگی شاداب و حمایت‌گر کمک نماید.

کلید واژه ها: تعدد فرزندان، سلامت روان فرزندان، بهزیستی روانشناختی

مقدمه

موضوع خانواده و روابط درون‌خانوادگی یکی از محورهای اصلی مطالعات روان‌شناختی و اجتماعی است. خانواده به عنوان کوچک‌ترین واحد اجتماعی نه تنها بر رشد و توسعه فردی اعضای خود تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند به بهزیستی روان‌شناختی کل جامعه نیز کمک کند. در این میان، تعداد فرزندان در یک خانواده به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت روان اعضا و بهزیستی والدین مورد توجه قرار گرفته است.

^۱ گروه مقاله نویسی شهید آرمان علی وردی، طلبه های حوزه علمیه امام خامنه ای (مدظله)

تعدد فرزندان می‌تواند با پیامدهای مثبت و منفی مختلفی همراه باشد. از یک سو وجود چندین فرزند می‌تواند حس تعلق و حمایت را در خانواده تقویت کند. این ارتباطات عاطفی ممکن است به والدین احساس رضایت و خوشبختی بیشتری بدهد و به‌طور کلی بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها را افزایش دهد. همچنین فرزندان می‌توانند از تعاملات اجتماعی با یکدیگر بهره‌مند شوند و این امر به توسعه مهارت‌های اجتماعی و عاطفی آن‌ها کمک کند.

از سوی دیگر والدینی که چندین فرزند دارند با چالش‌های متعددی مواجه هستند. تربیت بیش از یک فرزند ممکن است به فشارهای مالی و عاطفی بیشتری منجر شود. این فشارها می‌توانند کیفیت روابط خانوادگی را تحت تأثیر قرار دهند و به کاهش بهزیستی روان‌شناختی والدین منجر شوند. همچنین فرزندان ممکن است در رقابت برای توجه و محبت والدین قرار گیرند که این موضوع می‌تواند بر سلامت روان آن‌ها تأثیر بگذارد.

تحقیقات نشان می‌دهند که تعداد فرزندان نه تنها بر سلامت روان آن‌ها تأثیر می‌گذارد، بلکه بر رفتار و نگرش‌های والدین نیز تأثیرگذار است. به‌عنوان مثال، والدین با تعداد بیشتری فرزند ممکن است از نظر عاطفی و مالی دچار فشار شوند، که این فشار می‌تواند به مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی منجر شود. در مقابل، برخی از والدین ممکن است با وجود تعدد فرزندان، احساس رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند و این رضایت می‌تواند به بهبود سلامت روان فرزندان کمک کند.

علاوه بر این، عوامل فرهنگی و اجتماعی نیز نقش مهمی در این موضوع ایفا می‌کنند. در برخی فرهنگ‌ها داشتن فرزندان بیشتر ممکن است به‌عنوان نشانه‌ای از موفقیت اجتماعی و اقتصادی تلقی شود در حالی که در دیگر فرهنگ‌ها، تعداد کم فرزندان ممکن است به‌عنوان انتخابی هوشمندانه برای بهبود کیفیت زندگی شناخته شود. این تفاوت‌ها می‌توانند تأثیرات متفاوتی بر سلامت روان و بهزیستی والدین و فرزندان داشته باشند.

در نهایت، توجه به رابطه بین تعدد فرزندان، سلامت روان فرزندان و بهزیستی والدین، نیازمند بررسی‌های دقیق و جامع‌تری است. این بررسی‌ها می‌توانند به شناسایی الگوهای مؤثر در این زمینه کمک کنند و راهکارهایی برای بهبود کیفیت زندگی خانواده‌ها ارائه دهند. در پژوهش‌های آینده، لازم است به عوامل مختلفی مانند وضعیت اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی خانواده‌ها توجه شود تا بتوان به درک بهتری از این روابط پیچیده دست یافت.

تعدد فرزندان

در دنیای امروز، با تغییرات سریع اجتماعی و اقتصادی، موضوع تعدد فرزندان به یکی از مباحث مهم و چالش‌برانگیز تبدیل شده است که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر زندگی خانوادگی و اجتماعی داشته باشد. در حالی که برخی بر این باورند که داشتن فرزندان بیشتر می‌تواند به غنای زندگی خانوادگی و ایجاد روابط عمیق‌تر کمک کند، دیگران نگران چالش‌های روانی، اقتصادی و اجتماعی ناشی از این انتخاب هستند.

در بسیاری از کشورها، به ویژه در کشورهای در حال توسعه، مشکل کمبود جمعیت و پیری جمعیت به یک چالش جدی تبدیل شده است. کاهش نرخ زاد و ولد و افزایش امید به زندگی، منجر به تغییرات ساختاری در جمعیت شده است که می‌تواند به کاهش نیروی کار و افزایش بار مالی بر دوش نسل جوان منجر شود. این وضعیت نه تنها بر اقتصاد کشورها تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند به مشکلات اجتماعی و روانی نیز منجر شود.

تعداد فرزندان در یک خانواده می‌تواند به طور مستقیم بر کیفیت زندگی و سلامت روان اعضای خانواده تأثیر بگذارد. از یک سو، برخی از والدین بر این باورند که داشتن فرزندان بیشتر می‌تواند به غنای زندگی خانوادگی و ایجاد روابط عمیق‌تر کمک کند. این والدین ممکن است احساس کنند که فرزندان‌شان به آن‌ها حمایت عاطفی بیشتری می‌دهند و در کنار هم، تجربیات مشترک و خاطرات خوشی را ایجاد می‌کنند.

از سوی دیگر، تعدد فرزندان می‌تواند چالش‌های خاصی را نیز به همراه داشته باشد. والدینی که با فشارهای مالی و تربیتی ناشی از داشتن چندین فرزند مواجه هستند، ممکن است دچار استرس و اضطراب شوند. این فشارها می‌تواند بر کیفیت روابط خانوادگی تأثیر منفی بگذارد و سلامت روان فرزندان را نیز تحت تأثیر قرار دهد. به عنوان مثال، کمبود زمان و منابع برای توجه به هر یک از فرزندان می‌تواند منجر به احساس نادیده گرفته شدن و عدم توجه در فرزندان شود.

حال این سوال مطرح است که چگونه تعدد فرزندان می‌تواند بر سلامت روان فرزندان تأثیر بگذارد و بهزیستی روانشناختی والدین را تحت تأثیر قرار دهد؟

با توجه به تغییرات اجتماعی و اقتصادی در جوامع امروزی، درک این روابط نه تنها برای والدین، بلکه برای سیاست‌گذاران و متخصصان حوزه روانشناسی نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

تحقیقات نشان می‌دهد که خانواده‌های با تعداد فرزندان بیشتر ممکن است با چالش‌های خاصی مواجه شوند، از جمله کمبود زمان و منابع، که می‌تواند به کاهش کیفیت روابط خانوادگی و سلامت روان منجر شود. از سوی دیگر، برخی مطالعات نشان می‌دهند که فرزندان در خانواده‌های بزرگ ممکن است مهارت‌های اجتماعی بهتری را توسعه دهند و از حمایت عاطفی بیشتری برخوردار شوند.

رشد جمعیت ایران در سال‌های اخیر

ایران در دهه‌های گذشته با رشد جمعیت قابل توجهی مواجه بوده است. در اوایل انقلاب اسلامی، نرخ زاد و ولد به شدت افزایش یافت و جمعیت کشور به سرعت رشد کرد. اما از اوایل دهه ۱۳۶۹، سیاست‌های کنترل جمعیت و برنامه‌ریزی خانواده به کاهش نرخ زاد و ولد منجر شد. این تغییرات به تدریج تأثیرات خود را بر ساختار جمعیتی کشور گذاشت.

پیری جمعیت

یکی از چالش‌های جدی که ایران در سال‌های اخیر با آن مواجه است، پیری جمعیت است. با کاهش نرخ زاد و ولد، درصد جمعیت سالمند در کشور به طور قابل توجهی افزایش یافته است. طبق آمارها، پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۱۴۱۸، حدود ۲۵ درصد از جمعیت ایران را افراد بالای ۶۰ سال تشکیل دهند. این تغییرات می‌تواند به افزایش بار مالی بر دوش نسل جوان و کاهش نیروی کار منجر شود.

رشد منفی و کمبود زاد و ولد

در سال‌های اخیر، ایران با پدیده رشد منفی جمعیت نیز مواجه شده است. نرخ زاد و ولد در کشور به زیر سطح جانشینی (حدود ۲/۱ فرزند به ازای هر زن و مرد) رسیده است. این کاهش نرخ زاد و ولد می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله تغییرات فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی مرتبط باشد. جوانان به دلیل مشکلات اقتصادی، عدم دسترسی به مسکن مناسب و تغییر در اولویت‌های زندگی، تمایل کمتری به داشتن فرزندان دارند.

تأثیرات اجتماعی و اقتصادی

کاهش زاد و ولد و پیری جمعیت می‌تواند تأثیرات عمیقی بر ساختار اجتماعی و اقتصادی کشور داشته باشد. از جمله این تأثیرات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- کاهش نیروی کار: با افزایش جمعیت سالمند و کاهش جمعیت جوان، نیروی کار کشور کاهش می‌یابد که می‌تواند به کاهش تولید و رشد اقتصادی منجر شود. مقام معظم رهبری (حفظه الله) در دیدار با مسئولان نظام فرمودند: امروز جمعیت جوان ما یک پدیده است، یک نعمت است؛ چون جوان، منشأ حرکت و چشمه‌ی جوشان انگیزه و حرکت و نشاط و ابتکار و نوآوری است، کار را جوان میکند، اگرچنانچه این [جوانی جمعیت] بیست سال دیگر از دست رفت - [چون] این جوان را که نمیشود وارد کرد- کشور ضرر خواهد کرد؛ از امروز نباید بگذاریم. این حرفهایی که گاهی شایع میشود -که البته بنده تحقیق زیادی نکرده‌ام و درست اطلاع ندارم- که بعضی از روشهای غلط گذشته هنوز ادامه دارد و اسقاط جنین یا امثال اینها در بعضی از جاها انجام میگیرد، اگر اینها راست است، این مسئولین دولتی مشخص، مسئول این کارند و باید دنبال بکنند. مسئله‌ی جوانی جمعیت یک توانمندی بسیار بزرگ و مهمی است. ۲۵/۰۳/۱۳۹۵

۲- افزایش هزینه‌های اجتماعی: با افزایش جمعیت سالمند، هزینه‌های مربوط به بهداشت و درمان و خدمات اجتماعی افزایش می‌یابد که می‌تواند بار مالی سنگینی بر دوش دولت و نسل جوان بگذارد.

۳- تغییرات فرهنگی: تغییر در ساختار جمعیتی می‌تواند به تغییرات فرهنگی و اجتماعی منجر شود، از جمله تغییر در الگوهای خانواده و روابط اجتماعی.

با توجه به این چالش‌ها، نیاز به سیاست‌گذاری‌های مؤثر برای تشویق زاد و ولد و حمایت از خانواده‌ها احساس می‌شود. این سیاست‌ها می‌توانند شامل تسهیلات مالی، حمایت‌های اجتماعی

و برنامه‌های آموزشی برای جوانان باشند تا به آن‌ها کمک کنند تا تصمیمات بهتری در مورد خانواده و فرزندآوری اتخاذ کنند.

همچنین طی مصاحبه‌ای که در تاریخ ۱۴۰۳/۹/۵ با سرکار خانم جانجانی مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری استان کرمانشاه صورت پذیرفت به بررسی موضوعات مختلفی در رابطه با فرزندآوری و تأثیرات آن بر سلامت روان و بهزیستی روان شناختی والدین پرداختند که رئوس مطالب آن بدین شرح است:

کاهش نرخ باروری: نرخ باروری در ایران از شش و نیم فرزند به ازای هر خانواده به دو یا سه فرزند کاهش یافته است. این تغییر به دلیل سیاست‌های جمعیتی و توافقات بین‌المللی، به ویژه با بانک جهانی، اتفاق افتاده است.

عوامل موثر بر فرزندآوری: عواملی مانند سن بالای ازدواج، ناباروری اولیه و ثانویه، و سقط جنین می‌توانند بر تصمیم‌گیری خانواده‌ها برای داشتن فرزندان بیشتر تأثیر بگذارند. همچنین، تأثیرات فرهنگی و اجتماعی نیز در این زمینه مهم هستند.

تأثیرات مثبت خانواده‌های چند فرزندی: فرزندان خانواده‌های چندفرزندی معمولاً خلاق‌تر، باهوش‌تر و سازگارتر هستند. این فرزندان به دلیل تعاملات بیشتر با خواهران و برادران خود، مهارت‌های اجتماعی بهتری پیدا می‌کنند.

نقش دولت و سازمان‌های مردمی: ایشان بیان داشتند که برنامه‌ریزی‌های فرهنگی و اجتماعی در این زمینه اهمیت زیادی دارند و دولت و سازمان‌های مردمی در تشویق فرزندآوری و حمایت از خانواده‌ها نقش بسزایی می‌توانند داشته باشند. این برنامه‌ها می‌توانند شامل تسهیلات اقتصادی، آموزش و فرهنگ‌سازی باشند.

تغییر نگرش: در نهایت، ایشان به ضرورت تغییر نگرش‌ها نسبت به فرزندآوری و حمایت از خانواده‌ها برای افزایش فرزندآوری و بهبود کیفیت زندگی اشاره کردند. و بیان داشتند که این تغییر نگرش می‌تواند به کاهش اضطراب و نگرانی‌های والدین کمک کند و به ایجاد یک محیط مثبت برای رشد فرزندان منجر شود. و در نهایت به اهمیت همکاری بین دولت، سازمان‌های مردمی و خانواده‌ها تأکید داشتند.

رابطه تعدد فرزندان با سلامت روان آنها

تعداد فرزندان در یک خانواده به عنوان یک عامل کلیدی در شکل‌گیری الگوهای رفتاری و روانی فرزندان به شمار می‌آید. در پژوهش‌های اجتماعی و روان‌شناسی، توجه به تأثیرات تعدد فرزند بر سلامت روان فرزندان به عنوان یک موضوع مهم و مورد بررسی قرار گرفته است. خانواده به عنوان اولین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی، نقش بسزایی در شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان فرزندان دارد.

آیات و روایات اسلامی به‌طور خاص بر اهمیت فرزندآوری و تأثیرات مثبت آن بر زندگی خانوادگی تأکید دارند. به عنوان مثال، در آیه ۳۱ سوره اسراء آمده است: "و لا تقتلوا اولادکم

نگهداری فرزند سهل تر شود و هم آزادی های شخصی والدین کمتر تحت تاثیر قرار گیرد و رضایت والدین با آمدن فرزند بیشتر میشود

همچنین در جوامعی که فرهنگ غالب برای خانواده ها گسترده است و مادر بودن اهمیت بسزایی دارد فرزند آوری و تعدد فرزند موجب بهزیستی روانشناختی والدین می شود (احمدی -تأثیرات اجتماعی و عاطفی فرزندان بر والدین_ص ۱۹)

-دوره زندگی:

رضایت از زندگی افراد تا حد زیادی تحت تأثیر ارتباط والدین و فرزندان است و این رابطه به سن والدین و سن فرزندان وابسته است. از یک سو، والدینی که در سنین مناسبتری فرزندآوری می کنند، معمولاً از نظر جسمی و روانی آمادگی بیشتری برای پذیرش مسئولیت های تربیتی و ارتباط مؤثر با فرزندان دارند. این آمادگی می تواند موجب کاهش تنش ها و افزایش رضایت کلی از زندگی شود. از سوی دیگر، سن فرزندان نیز اهمیت دارد؛ در سنین کودکی، وابستگی بیشتر فرزندان به والدین می تواند فشارهایی ایجاد کند، اما در عین حال، حس معنا و رضایت از نقش والدینی را تقویت می کند. در سنین نوجوانی و بزرگسالی، اگر والدین در سنین مناسبتری باشند، احتمال ارتباط بهتر و درک متقابل افزایش می یابد، و این خود به بهزیستی روانی والدین کمک می کند. در مجموع، تعادل مناسب میان سن والدین و سن فرزندان یکی از عوامل کلیدی در ایجاد و حفظ رضایت از زندگی است. (نوروزی-نقش بهزیستی روانشناختی والدین و تعاملات والد فرزند_ص ۲۳)

مقام معظم رهبری در رابطه با نقش سن در سلامت رابطه والد و فرزند در یک سخنرانی در دیدار با ائمه جمعه سرار کشور فرمودند: در داخل جامعه ای خودمان مسائلی داریم که جنبه ای سیاسی ندارد، اما برای جامعه جنبه ای حیاتی دارد؛ فرض کنید مسئله ی زاد و ولد یا مسئله ی جوانی جمعیت که یک مسئله ی حیاتی است... جوانها - چه دختر، چه پسر - تا آنجایی که ممکن است، در وقت خود و به موقع خود ازدواج کنند. این آیه ی شریفه ی «إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» (برای ما است، خطایش به ما است، حرف خدا است؛ ما باید این را به مردم بگوییم. اینها مسائل اجتماعی است، اینها موعظه است. «موعظه ی اجتماعی» که گفته میشود، یعنی اینها. ۲۶/۱۰/۱۴۰۲

-جنسیت:

به طور کلی می توان گفت مادران به دلیل نقش های چندگانه و مسئولیت های بیشتر در مراقبت از فرزندان و همچنین تغییرات جسمی و هورمونی در طول بارداری های متعدد ممکن است در معرض استرس و چالش های روان شناختی بیشتری قرار بگیرند و رضایت والدین از فرزندآوری کاهش یابد اما این موضوع در صورت آگاهی و آموزش والدین و

همچنین در یافت حمایت‌های معنوی و مادی برطرف شده و مادر با پیدا کردن جایگاه و نقش اثرگذار خود هویت مادرانگی خود را شکل می‌دهد و موجب سلامت روان و بهزیستی روانشناختی او می‌شود (عالمی نیسی_ مقاله فراتحلیلی با عنوان تحقیقات تجربی پیرامون رضایت از زندگی و تعدد فرزندان_ص ۲۱) .

جمع بندی و نتیجه گیری:

تحقیقات نشان می‌دهد که تعدد فرزندان می‌تواند تأثیرات مثبتی بر بهزیستی روان‌شناختی والدین داشته باشد. خانواده‌هایی که دارای چند فرزند هستند، معمولاً از فرصت‌های بیشتری برای ایجاد روابط عاطفی و اجتماعی بهره‌مند می‌شوند. این روابط می‌توانند به تقویت احساس رضایت و خوشبختی در والدین کمک کنند. از آنجا که والدین در تعاملات روزمره با فرزندان خود، فرصت‌های بیشتری برای ابراز عشق، حمایت و آموزش مهارت‌های زندگی دارند، این تعاملات می‌توانند به افزایش اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی والدین منجر شوند. همچنین، وجود چند فرزند می‌تواند به کاهش استرس‌های روزمره کمک کند؛ زیرا والدین می‌توانند در مسئولیت‌های خانوادگی و تربیتی به یکدیگر کمک کنند. علاوه بر این، والدینی که با چالش‌های فرزندپروری مواجه می‌شوند، معمولاً در کنار همدیگر، تجربیات مشترکی را از سر می‌گذرانند که می‌تواند به تقویت پیوندهای خانوادگی و فراهم کردن محیطی حمایتی منجر شود. این عوامل به نوبه خود می‌توانند به کاهش علائم اضطراب و افسردگی در والدین کمک کنند و به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها بیانجامد. در نهایت، این مطالعه بیانگر این نکته است که تعدد فرزندان نه تنها می‌تواند تأثیرات مثبت بر سلامت روان فرزندان داشته باشد، بلکه بهزیستی روان‌شناختی والدین را نیز بهبود بخشد و به ایجاد یک خانواده شاداب و حمایت‌گر کمک کند.

منابع

*قرآن کریم

۱. الکافی: اثر کلینی که شامل روایات متعددی درباره فرزندآوری و تأثیر آن بر خانواده است.
۲. بحار الانوار: اثر علامه مجلسی که به بررسی روایات مختلف در زمینه خانواده و فرزندآوری پرداخته است.

۳. وسائل الشیعه: اثر شیخ حر عاملی که شامل احادیثی در مورد تربیت فرزندان و تأثیرات آن بر والدین می‌باشد.
۴. بیانات مقام معظم رهبری
۵. ذبیحی، ترمه "شخصیت‌شناسی تک و چند فرزندی و شیوه‌های تربیت فرزندان"، ۱۴۰۰.
۶. حسینی، علی "روانشناسی خانواده"، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۹.
۷. نیکفر، سارا "نقش خانواده در توسعه مهارت‌های اجتماعی"، مجله روان‌شناسی کودک، ۱۴۰۱.
۸. رضایی، مهدی، "آسیب‌شناسی فرزندان تک‌فرزند"، ۱۴۰۰.
۹. رستمی، نرگس. "تأثیر تعدد فرزند بر سلامت روان فرزندان"، ۱۴۰۰.
۱۰. یوسفی، فاطمه، "رابطه میان تعداد فرزندان و سلامت روان در کودکان"، ۱۴۰۲.
۱۱. کاپلان، هاروی. "روانشناسی خانواده: تأثیرات اجتماعی و عاطفی فرزندان بر والدین". انتشارات دانشگاهی، ۱۳۹۸.
۱۲. سلیمانی، مهدی، "تعداد فرزندان و سلامت روان: یک بررسی جامع"، انتشارات پژوهش‌های اجتماعی، ۱۴۰۱.
۱۳. موسوی، فاطمه. "تأثیرات روانی فرزندآوری بر خانواده‌ها". انتشارات روان‌شناسی، ۱۴۰۰.
۱۴. احمدی، سارا، "تأثیر تعداد فرزندان بر سلامت روان والدین: یک مطالعه میدانی"، مجله روان‌شناسی خانواده، ۱۴۰۲.
۱۵. خانی، علی، "تعداد فرزندان و کیفیت زندگی: بررسی تأثیرات روانی"، فصلنامه مطالعات اجتماعی، ۱۴۰۰.
۱۶. بهرامی، نرگس، "تأثیرات روانی فرزندان بر والدین در خانواده‌های چندفرزندی"، مجله روان‌شناسی کودک و نوجوان، ۱۴۰۱.
۱۷. گزارش مرکز آمار ایران، "تأثیرات اجتماعی و اقتصادی تعداد فرزندان بر خانواده‌ها"، ۱۴۰۱.
۱۸. تحقیقات دانشگاه تهران، "تأثیر تعداد فرزندان بر سلامت روان و کیفیت زندگی".
۱۹. محمدی، علی، کتاب "روانشناسی خانواده"، ۱۳۹۸، انتشارات دانشگاه تهران
۲۰. کریمی، فاطمه، کتاب "مدیریت خانواده"، ۱۴۰۱، انتشارات سمت

۲۱. کاظمی ورمله، نادر، کتاب "بهزیستی روانشناختی از دیدگاه اسلام"، انتشارات نظری ۱۴۰۰
۲۲. قاسمی، حسن، کتاب "روانشناسی کودک"، ۱۳۹۶، انتشارات رشد
۲۳. شریفی، مریم، کتاب "خانواده و سلامت روان"، ۱۴۰۱، انتشارات آوای نور
۲۴. حسینی، سارا، مقاله "تأثیر تعداد فرزندان بر سلامت روان"، ۱۴۰۰، مجله روانشناسی اجتماعی، شماره ۱۲، صفحات ۴۵-۶۰
۲۵. نیکفر، امیرحسین، مقاله "تأثیرات اجتماعی خانواده‌های بزرگ"، ۱۳۹۷، فصلنامه مطالعات اجتماعی، شماره ۸، صفحات ۲۳-۳۵
۲۶. سلیمانی، لیلا، مقاله "چالش‌های تربیتی در خانواده‌های بزرگ"، ۱۴۰۰، مجله روانشناسی تربیتی، شماره ۵، صفحات ۷۸-۹۰
۲۷. رستمی، نرگس، مقاله "تأثیرات اقتصادی بر سلامت روان خانواده‌ها"، ۱۳۹۹، مجله اقتصاد خانواده، شماره ۳
۲۸. پایان‌نامه "بررسی رابطه بین تعدد فرزند و بهزیستی روان‌شناختی والدین"، رضایی، مهدی، ۱۳۹۹، دانشگاه علامه طباطبایی
۲۹. پایان‌نامه "تحلیل کیفی روابط خانوادگی در خانواده‌های چندفرزندی"، احمدی، زهرا، ۱۴۰۲، دانشگاه شیراز
۳۰. پایان‌نامه "بررسی سلامت روان والدین در خانواده‌های چندفرزندی"، اکبرزاده، علی، ۱۳۹۸، دانشگاه تهران
۳۱. حیدری سارا، مقاله "مفاهیم و مبانی نظری بهزیستی روانشناختی"، ۱۴۰۱، دانشگاه فارس
۳۲. هاشمی نصرت آبادی، تورج و همکاران، مقاله "نقش سرمایه روانشناختی در بهزیستی روانی با توجه به اثرات تعدیلی سرمایه اجتماعی"، ۱۳۹۰، نشریه پژوهش‌های روانی اجتماعی، شماره ۴
۳۳. مجدآبادی زهره، مقاله مقیاس‌های بهزیستی روانشناختی، ۱۳۹۴، نشریه روانشناسی تحولی، شماره ۴۵
۳۴. عالمی نیسی، مسعود، "فرا تحلیل تحقیقات تجربی پیرامون رضایت از زندگی و تعداد فرزندان در کشورهای مختلف"، فصلنامه شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده، ۱۳۹۷، شماره ۷۹، صص ۷-۴۴

۳۵. سایتهای <https://www.motekhassasan.com/book-id-page> ،

، <https://hamid1.blogsky.com/1391/11/03/post-7>

، <https://t.me/s/PHDDOkTORI/19263>