

## Developing a Parent-Child Relationship Model based on Psychological Distress and Social Anxiety with the Mediation Role of Mindfulness

**Kamran Sheivandi Choliche** 

Associate Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: ksheivandi@gmail.com

**Parisa Ebadi**  \*

Corresponding Author, MSc in General Psychology, Kish Branch, Islamic Azad University, Kish, Iran. E-mail: parisaebadi931@gmail.com

**Maziar Shakarami** 

MSc in General Psychology, Kish Branch, Islamic Azad University, Kish, Iran. E-mail: maziarshakarami1362@gmail.com

### Abstract

This research was carried out with the aim of developing a model of parent-child relationship based on psychological distress and Social Anxiety with the mediation of mindfulness in teenage students, which was applied in terms of purpose and descriptive in nature. The statistical population included teenagers in Tehran. The statistical sample was equal to 300 people who were selected from five regions of Tehran. Sampling was done as a cluster and the questionnaires were completed using an internet survey. Research tools included the Kessler (2002) psychological distress, Fine, Moreland and Schaubel (1983) parent-child relationship, Walach et al (2006) mindfulness, and Corner (2000) Social Anxiety questionnaire. The structural equation model was used for statistical analysis. The findings showed that the standard coefficient of psychological distress and social anxiety in parent-child relationships in adolescents was -0.43 and -0.17, which indicated the significance of these relationships. But on the other hand, mindfulness had a mediating role in the standard relationship between psychological distress and Social Anxiety with the parent-child relationships in adolescents. According to the mediating role of mindfulness in explaining the relationship between damaging variables and parent-child relationships, psychologists and counselors can provide adolescent students with group and individual sessions in order to reduce the effects of psychological and social problems on the life of adolescents by paying special attention to mindfulness.

**Keywords:** Mindfulness, Parent-Child Relationship, Psychological Distress, Social Anxiety

**Cite this Article:** Sheivandi Choliche, K., Ebadi, P., & Shakarami, M. (2025). Developing a Parent-Child Relationship Model based on Psychological Distress and Social Anxiety with the Mediation Role of Mindfulness. *Educational Psychology*, 20(74), 125-148. <https://doi.org/10.22054/jep.2024.74014.3851>



© 2016 by Allameh Tabataba'i University Press

**Publisher:** Allameh Tabataba'i University Press

**DOI:** <https://doi.org/10.22054/jep.2024.74014.3851>

## Introduction

The family is the first base that influences the behavior, beliefs and emotions experienced by people in different situations (Li, Tang, and Zheng, 2023) and any turbulence in it can be the cause of various abnormalities and harms, because the increase of parental control over adolescents in the home environment is in conflict with the normal development of adolescents, which is characterized by greater independence from parents, and has caused parent-adolescent communication problems (Nguyen and Nguyen, 2023); while the parent-adolescent relationship can be important in the optimal and positive psychological and social functioning of adolescents. Therefore, trying to identify the unfavorable predictive factors of parent-adolescent relationships is of particular importance, and in the current research, the effects of psychological distress and Social Anxiety of adolescents were focused on in the current situation.

The importance of examining psychological distress in relation to parent-adolescent relationships is necessary due to the fact that adolescents naturally face normative but stressful changes in the field of preparation for university education, professional development and the formation of stable intimate relationships (Arnett, 2016). Lin, L. (2023) found that the existence of psychological and emotional distress has a positive relationship with the emergence of parent-child conflicts.

Social anxiety, as a factor that is believed to be effective in predicting the quality of parent-adolescent relationships, was investigated as another predictive variable in this research. In fact, feelings of loneliness, avoidance, and social anxiety have been identified as common behavioral symptoms among adolescents, who require serious attention (Danneel et al., 2020). Pilkioniene et al (2021) have shown that social anxiety in adolescence has a negative effect on their quality of life.

Based on what was said about the necessity of identifying the factors affecting the parent-child relationship in adolescence, it is obvious to investigate and determine the role of mediating factors affecting the relationship between negative antecedents and the relationship between parents and adolescents in order to develop positive relationships in families. Therefore, this study focused on the role of mindfulness. People with a high level of mindfulness are more likely to observe, understand and accept their negative emotions; instead of denying or rejecting their distressing experiences (Cheung and Ng, 2019). Based

on what was said, it is important to develop a model to explain and predict the parent-child relationship

### **Research Question(s)**

Does mindfulness play a mediating role in the parent-child relationship with psychological distress and Social Anxiety in adolescent students in Tehran?

### **Literature Review**

Research has shown that parent-adolescent relationships play an important role in optimal adolescent functioning (Zhao et al., 2025), and that the quality of these relationships, while reducing the burden of stressful events in early life, can serve as an effective resource for promoting resilience for both adolescents and parents during adolescence (Chen et al., 2024). This is reflected in family systems theory (Withers et al., 2016) and the life course perspective (Prime, Wade and Browne, 2020). Studies have also shown that high levels of mindfulness are positively associated with psychological well-being (Hepburn, Carroll and McCuaig, 2021).

### **Methodology**

This study was applied in terms of purpose and descriptive in nature. The statistical population included high school students in Tehran in 2021-2022. The sample size was considered equal to 280 people based on the number of parameters of the model. The following questionnaires were used to collect data.

Kessler's Psychological Distress (2002): This questionnaire has 10 items that are designed based on the Likert scale from never to always. In Iran, Yaghoobi (2014) confirmed the validity and reliability of this tool. The reliability of this questionnaire in the present study was calculated based on Cronbach's alpha coefficient equal to 0.90.

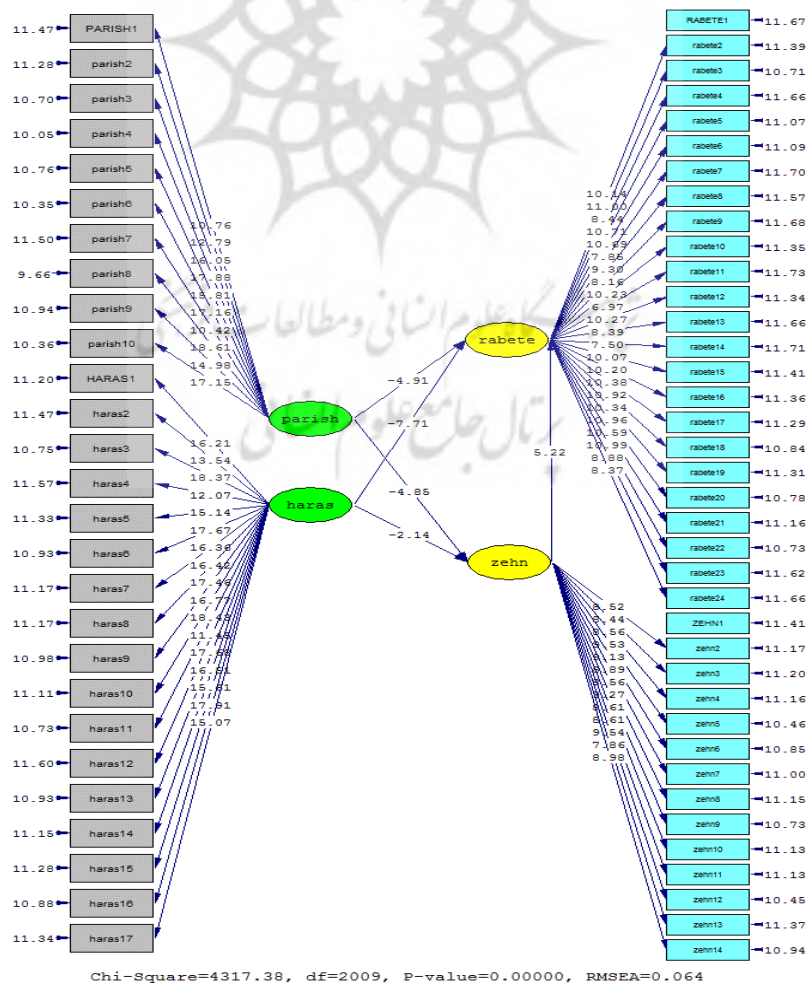
Fine, Moreland and Schaubel Parent-Child Relationship (1983): This scale has 24 items and its scoring scale was compiled based on a seven-point Likert scale from almost nothing to very much. Parhizgar, Mahmoudnia and Mohammadi (2008) confirmed the validity of this tool and reported its reliability based on Cronbach's alpha coefficient equal to 0.89. The reliability of this tool in the present study was obtained based on Cronbach's alpha coefficient equal to 0.86.

Valach et al.'s Mindfulness (2006): This questionnaire has 14 items and its scoring method is based on a four-point Likert scale from rarely to almost always. In the study of Ghasemi Jovineh et al (2014), the validity of this questionnaire was confirmed based on concurrent validity and its reliability was reported as 0.92 and 0.88 based on Cronbach's alpha and retest. Its reliability in the present study was obtained based on Cronbach's alpha coefficient equal to 0.88.

Connor's Social Anxiety Questionnaire (2000): This scale has 17 items. Its scoring scale was compiled based on a five-point Likert scale from not at all to very much. Hasanvand (2015) confirmed its validity based on the confirmatory factor analysis method, content validity, and criterion validity and its reliability based on Cronbach's alpha and retest at 0.96 and 0.97. The reliability of this tool in this study was reported as 0.94 based on Cronbach's alpha coefficient.

## Results

**Figure 1.** T-values of Parent-Child Relationship Model based on Predictors and Mediator Variables



Based on Figure 1, the t-value of the relationship between psychological distress and social anxiety in the parent-child relationship is expressed through the mediation of mindfulness. In examining the first hypothesis of the research, the t-value of the direct relationship between psychological distress and the parent-child relationship is -4.91; psychological distress with mindfulness was 4.85 and mindfulness with parent-child relationship was 5.22, based on which the significant role of mindfulness in the relationship between psychological distress and parent-child relationship was confirmed. Therefore, the first hypothesis was accepted.

Also, in the examination of the second hypothesis, it was found that the t-value of the relationship between social anxiety and the parent-child relationship was equal to 7.71, and social anxiety with mindfulness was equal to 2.14. On the other hand, the t-value of the relationship between mindfulness and the parent-child relationship was equal to 5.22, on the basis of which, the mediating role of mindfulness in the relationship between social anxiety and the parent-child relationship was confirmed. All in all, the investigation of research hypotheses showed that psychological distress and social anxiety have a significant relationship with the parent-child relationship both directly and indirectly (with the mediation of mindfulness).

## Discussion

Examining the first hypothesis based on the relationship between psychological distress and the parent-child relationship with the mediation of mindfulness showed that an increase in psychological distress in adolescents can have a negative effect on positive relationships between parents and adolescents, but the existence of mindfulness in adolescents can explain this negative relationship and in a way, it means that the existence of mindfulness is a positive factor in the formation of constructive relationships between adolescences and parents. The results of this research are consistent with the research of Barata, Acar and Bostanci (2022), Nguyen, Nguyen et al (2022), Skinner et al. (2021), Bao, Sun, Meng, Shi and Lu (2020), Karsley et al. (2017), Sheivandi Choliche et al (2021). The examination of the second hypothesis based on the relationship between Social Anxiety and the parent-child relationship with the mediation of mindfulness showed that the formation of Social Anxiety in adolescents can reduce the quality of communication between parents and adolescent children,

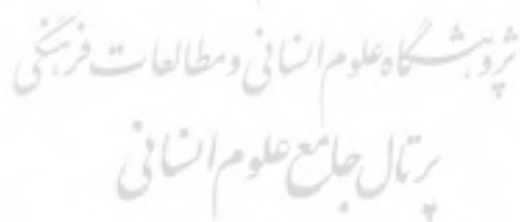
but on the other hand, mental high awareness of adolescents can change the direction of this negative relationship. The results are consistent with the research of Chiu, Clark and Leigh (2021), Pikainen et al. (2021), Ranta, LaGreca, Kaltiala-Heino and Marttunen (2021), Chiu, Clark and Leigh and the research of Mercer, Crocetti, Meeus and Branje (2017).

### **Conclusion**

Taken together, the results of this research show that mindfulness is a variable that can explain the negative relationship between psychological distress and social anxiety in the parent-child relationship. Among the limitations of this was the impossibility of using other data collection methods such as interviews. Researchers are suggested to investigate the effects of mindfulness on family relationships in other age groups.

### **Acknowledgments**

In this section, thanks are given to the students and their families.





## تدوین مدل رابطه والد- فرزند بر اساس پریشانی روانی و اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری ذهن آگاهی

کامران شیوندی چلیچه

رایانامه: ksheivandi@gmail.com

پریسا عبادی \*

نویسنده مسئول، کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد کیش، ایران. رایانامه: parisaebadi931@gmail.com

مازیار شاکرمی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کیش، ایران.  
رایانامه: maziarshakarami1362@gmail.com

### چکیده

رابطه میان والدین و فرزندان نوجوان به سبب ویژگی‌های خاص رشدی این گروه سنی با چالش‌های ویژه‌ای روبرو است. از این رو، این پژوهش با هدف تدوین مدل رابطه والد- فرزند بر اساس پریشانی روانی و اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری ذهن آگاهی در دانش‌آموزان نوجوان به انجام رسید. پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از حیث ماهیت، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری شامل دانش‌آموزان نوجوان شهر تهران و نمونه آماری برابر با ۳۰۰ نفر بود که از مدارس پنج منطقه تهران انتخاب گردید. روش نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای انجام گرفت. به منظور گردآوری داده‌ها از پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی کسلر (۲۰۰۲)، رابطه والد - فرزند فاین، مورلند و شوبل (۱۹۸۳)، ذهن آگاهی والاچ و همکاران (۲۰۰۶) و اضطراب اجتماعی کانر (۲۰۰۰) استفاده گردید. به منظور تحلیل آماری از مدل معادلات ساختاری بهره گرفته شد. یافته‌ها نشان داد که ضریب مسیر استاندارد پریشانی روانی و اضطراب اجتماعی با رابطه والد فرزند در نوجوانان به میزان  $-0.43$  و  $-0.17$  محاسبه شد که نشان‌گر معنادار بودن این روابط بود ( $P < 0.01$ ). ولی از سویی، ذهن آگاهی دارای نقش میانجی‌گری در رابطه استاندارد پریشانی روانی و اضطراب اجتماعی و رابطه والد فرزند در نوجوانان بود ( $P < 0.01$ ). بنا بر نقش میانجی‌گری ذهن آگاهی در تبیین رابطه متغیرهای آسیب‌زا و روابط والد فرزند، روان‌شناسان و مشاوران می‌توانند به منظور کاهش اثرات مشکلات روانی و اجتماعی نوجوانان بر وضعیت زندگی آنان، در جلسات گروهی و فردی به برخورداری دانش‌آموزان نوجوان از ذهن آگاهی توجه خاص داشته باشند.

کلیدواژه‌ها: رابطه والد- فرزند، پریشانی روانی، اضطراب اجتماعی، ذهن آگاهی

**استناد به این مقاله:** شیوندی چلیچه، کامران، عبادی، پریسا، و شاکرمی، مازیار. (۱۴۰۳). تدوین مدل رابطه والد- فرزند بر اساس پریشانی روانی و اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری ذهن آگاهی. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۲۰(۷۴)، ۱۲۵-۱۴۸. <https://doi.org/10.22054/jep.2024.74014.3851>





پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## مقدمه

خانواده، نخستین پایگاه اثرگذار بر رفتار، باورها و هیجانات تجربه‌شده افراد در شرایط مختلف است (Corso et al., 2025 و Li et al., 2023) و هرگونه تلاطم در آن می‌تواند زمینه‌ساز بروز ناهنجاری‌ها و آسیب‌های گوناگون باشد. در این میان، رسیدن فرزندان به سن نوجوانی ممکن است زمینه‌ساز بروز برخی چالش‌ها و تعارضات گردد و ایجاد سطوحی از استرس خانوادگی را به دنبال داشته باشد (Nguyen & Nguyen, 2023؛ Haspolat & Agirkan, 2024). تلاش والدین برای کنترل فرزندان در این دوره سنی با نوعی اعمال کنترل همراه است که با فرایند رشد معمول نوجوانان، که خواستار خودمختاری و استقلال بیشتر از والدین و گرایش بیشتر به همسالان هستند، در تعارض است و بدین سبب، احتمال بروز مشکلات ارتباطی والد - نوجوان محتمل است؛ این در حالی است که روابط نوجوانان با گروه‌های مختلف جامعه، همچون همسالان و مهم‌تر، والدین، تأثیری عمیق و غیرقابل‌انکار بر رشد طبیعی و وضعیت مثبت روانی آنان دارد (Flykt et al., 2021, Yan et al., ۲۰۲۴).

در این راستا، نقش مثبت کیفیت ارتباط والدین - نوجوان در کارکرد روانی و اجتماعی بهینه نوجوانان بر کسی پوشیده نیست (Zhao et al., 2025). روابط والد - فرزند در اواخر نوجوانی و اوایل بزرگسالی تغییر می‌کند و در مواجهه با تغییر نیازها، نقش‌ها و انتظارات نیاز به نوعی بازآرایی<sup>۱</sup> دارد (Bornstein & Putnick, ۲۰۲۱). کیفیت رابطه والد - فرزند، ضمن تعدیل فشار تجربه رویدادهای استرس‌زا در اوایل زندگی، در دوران نوجوانی به‌عنوان یک منبع کارآمد جهت ارتقای تاب‌آوری هم برای نوجوانان و هم برای والدین عمل کند (Chen et al., 2024). درحالی‌که نبود رابطه مثبت میان نوجوانان و پدر و مادر و بی‌اعتمادی و احساس بیگانگی میان آن‌ها پیش‌بینی‌کننده مشکلات سلامتی در دوران بعدی است. (Ebbert et al., 2019). این اثرگذاری رابطه والد فرزند در بخش مهمی از نظریه‌های روان‌شناختی مورد اشاره قرار گرفته است. به‌طور خاص، در نظریه سیستم‌های خانواده این مهم تصریح و بر اساس یافته‌های تجربی پشتیبانی شده است (Withers et al., 2016). همچنین، بر اساس دیدگاه مسیر زندگی<sup>۲</sup>، آسیب‌پذیری خانواده‌ها بر اثر انواع بحران خطر ناسازگاری اعضای خانواده را بیشتر می‌کند، ولی روابط خانوادگی قوی و یکپارچه می‌تواند

<sup>۱</sup> parent – adolescence relationship<sup>۲</sup> realignments<sup>۳</sup> life course perspective

به‌عنوان یک عامل ارتقادهنده (افزایش نتایج مثبت) و محافظت‌کننده (حفاظت‌کننده در برابر پیامدهای منفی) موجب کاهش تلاطم و چالش موجود در روابط گردد و وجود این عامل به‌طور خاص، در روابط والدین با فرزندان اهمیت دارد (Prime et al., 2020؛ Li et al., 2024). ضمن این که نظریه‌های کلیدی رشد مانند دل‌بستگی بر این ایده استوارند که کیفیت رابطه در مراحل اولیه رشد، سازگاری نوجوانان و جوانان در مراحل بعدی رشد را پیش‌بینی می‌کند (Jones et al., 2018). از این‌رو، تلاش برای شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده نامطلوب روابط والد-نوجوان اهمیت دارد، زیرا شناسایی عوامل پیش‌بیننده هر پدیده، گامی در جهت انجام اقدامات مناسب است و از این‌رو، در پژوهش حاضر بر پریشانی روانی و اضطراب اجتماعی در نوجوانان تمرکز شد.

در ارتباط با پریشانی روانی<sup>۱</sup> و پیوند آن با روابط والد-نوجوان، این نکته اهمیت دارد که نوجوانان به‌صورت طبیعی با تغییرات بهنجار، ولی استرس‌زا، در آمادگی برای ورود به دانشگاه، رشد حرفه‌ای و شکل‌گیری روابط صمیمانه پایدار روبرو هستند (Arnett, 2016) و هرگونه ناراحتی و اضطراب زمینه‌ساز چالش‌هایی در ارتباط نوجوانان با اعضای خانواده است که نیازمند بررسی دقیق علمی است (Chen et al., 2023). پریشانی روان‌شناختی، نوعی ناراحتی و وضعیت هیجانی خاص به شمار می‌رود که به‌صورت پایدار یا گذرا در پاسخ به عوامل فشارزای زندگی در افراد مستعد تجربه می‌شود (متحدین و همکاران، ۱۴۰۱). بر اساس دیدگاه Fancourt و همکاران (۲۰۲۱)، نشانه‌های پریشانی روانی همچون افسردگی و اضطراب در میان نوجوانان نسبت به بزرگ‌سالان از پایداری نسبی بیشتری برخوردارند. Lin و همکاران (۲۰۲۳) دریافتند که وجود پریشانی روانی و هیجانی با ظهور تعارضات والد-فرزند رابطه مثبت دارد. Bao و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان دادند که اضطراب اثرات نامطلوبی بر کارکردهای اجتماعی و ارتباطی دارد.

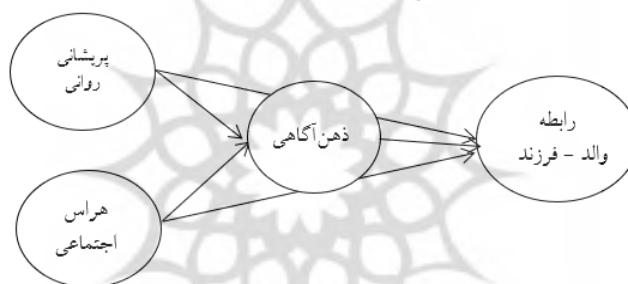
اضطراب اجتماعی<sup>۲</sup>، به‌عنوان عاملی که گمان می‌رود در پیش‌بینی کیفیت روابط والد-نوجوان اثرگذار باشد، به‌عنوان متغیر پیش‌بین دیگر در این تحقیق مورد بررسی قرار گرفت. در حقیقت، احساس تنهایی، دوری‌گزینی و اضطراب اجتماعی به‌عنوان نشانه‌های رفتاری شایع نگران‌کننده در میان جمعیت نوجوانان شناسایی شده‌اند که نیازمند توجه جدی است (Danneel et al., 2020). پژوهش Pilkioniene و همکاران (۲۰۲۲) نشان داده است که

<sup>۱</sup> psychological distress

<sup>۲</sup> Social Anxiety

اضطراب اجتماعی در نوجوانی تأثیری منفی بر کیفیت زندگی آنان دارد و سلامت روان افراد و به تبع، برقراری ارتباط اجتماعی مثبت متأثر از اضطراب اجتماعی می گردد. امروزه، استفاده روزافزون از فضای مجازی در میان گروه سنی نوجوانان موجب گرایش بیشتر آنان به برقراری روابط در فضای مجازی شده است؛ که انفعال در فعالیتهای روزانه، دوری از فضای ارتباط واقعی و کاهش کیفیت رابطه والد - فرزند را به دنبال داشته است (Li et al., ۲۰۲۱؛ Vismara et al., ۲۰۲۱). شیوندی و همکاران (۱۴۰۰) نشان داده اند که انزوای اجتماعی و احساس تنهایی با نشانه های کاهش کیفیت ارتباط با گروه های مختلف جامعه هویدا می گردد. Fisak and Mann (۲۰۱۰) رابطه معناداری میان اضطراب اجتماعی در نوجوانی و ادراکات منفی از روش فرزند پروری والدین گزارش نموده اند.

شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش



بر اساس آنچه درباره ی ضرورت شناسایی عوامل اثرگذار بر رابطه والد - فرزند در نوجوانان گفته شد، بررسی نقش عوامل میانجی در رابطه عوامل پیشاینده با رابطه والدین- نوجوانان، در جهت بسط روابط مثبت در خانواده ها امری مبرهن است. از این رو، در این پژوهش بر ذهن آگاهی<sup>۱</sup> تمرکز شده است. بر اساس پژوهش ها، ذهن آگاهی به طور مثبت با بهزیستی روانی و هیجانات مثبت و عدم تجربه آسیب های روانی همچون افسردگی، اضطراب و استرس مرتبط است (Hepburn et al., 2021). الگوی ذهن آگاهی مشتمل بر اولیه مشتمل بر دو مؤلفه خودتنظیمی توجه<sup>۲</sup> (آگاهی غیرقضوتی از هیجانات و افکار در لحظه حال) و اتخاذ جهت گیری خاص<sup>۳</sup> (با کنجکاوی، گشاده رویی و پذیرش نسبت به تجارب) متمرکز بوده است (Ma & Fang, 2019). ذهن آگاهی بر آگاهی از فرآیندهای ذهنی و عاطفی و بهبود

<sup>۱</sup> mindfulness

<sup>۲</sup> self-regulation of attention

<sup>۳</sup> adoption of a particular orientation

نگرش کنجکاوی، صبر و عدم قضاوت نسبت به پریشانی تأکید دارد؛ که موجب کاهش گرایش به نشخوار فکری در مورد رویدادهای منفی می‌گردد و بدین ترتیب، به‌عنوان عاملی محافظتی در برابر پریشانی روانی نقش باز می‌کند (Shapiro et al., 2006). افراد با سطح بالای ذهن‌آگاهی با احتمال بالاتری به مشاهده، درک و پذیرش هیجانات منفی خود می‌پردازند؛ به‌جای این که تجربیات ناراحت‌کننده خود را انکار کنند (Cheung & Ng, 2019). Carsley و همکاران (2017) نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی می‌تواند نقشی میانجی‌گرانه در رابطه پریشانی روانی و اضطراب با بروندادهای نامطلوب داشته باشد. بر اساس آنچه گفته شد، این مطالعه با هدف پاسخ به این سؤال به انجام رسید که آیا مدل رابطه والد-فرزند بر اساس پریشانی روانی و اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان نوجوان شهر تهران از برازش برخوردار است؟

#### پیشینه پژوهش

در بررسی مطالعات مرتبط، Lin و همکاران (2023) دریافتند که وجود پریشانی روانی با ظهور تعارضات والد-فرزند رابطه مثبت دارد و Bao و همکاران (2020) بر وجود اثرات نامطلوب اضطراب بر کارکردهای اجتماعی و ارتباطی صحنه نهاده‌اند. در ارتباط با هراس، پژوهش Pilkioniene و همکاران (2022) گویای آن است که اضطراب اجتماعی نوجوانان اثری منفی بر کیفیت زندگی و روند برقراری ارتباط اجتماعی دارد. شیوندی و همکاران (1400) نیز به نقش انزوای اجتماعی در کاهش کیفیت ارتباط اشاره داشته‌اند. درنهایت، در بررسی نقش میانجی‌گرانه ذهن‌آگاهی، پژوهش‌ها گویای این است که ذهن‌آگاهی دارای رابطه مثبت با بروز هیجانات مثبت، نبود آسیب روانی مانند افسردگی، اضطراب و استرس است (Hepburn et al., 2021). Carsley و همکاران (2017) نیز دریافتند که افزایش ذهن‌آگاهی دارای نقش میانجی‌گرانه در رابطه پریشانی روانی و اضطراب با شکل‌گیری بروندهای مختلف در زندگی است. روی‌هم‌رفته، مطالعات موجود نشانگر این است که در کمتر پژوهشی به‌طور هم‌زمان بر درک نقش پریشانی روانی بر سطح ذهن‌آگاهی و همچنین، سطح ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی روابط در فضای والدین و فرزندان تمرکز شده است.

## روش

این پژوهش از نظر هدف، از نوع کاربردی و از حیث ماهیت، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری شامل دانش‌آموزان نوجوان دوره متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. حجم نمونه بر اساس تعداد پارامترهای مدل در معادلات ساختاری برابر با ۳۰۰ نفر در نظر گرفته شد که از میان دختران و پسران به صورت نسبتاً یکسان انتخاب شد. تحلیل آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS24 و LISREL8.8 انجام گرفت. ملاک ورود شامل قرار داشتن شرکت‌کنندگان در دوره سنی نوجوانی، پاسخگویی داوطلبانه و پاسخ با دقت به پرسشنامه و ملاک خروج کامل نبودن پاسخ‌ها به ابزار پژوهش و عدم اشتغال به تحصیل در مدارس شهر تهران بود. ملاحظات اخلاقی شامل رضایت آگاهانه، آگاهی شرکت‌کنندگان از اهداف، حفظ محرمانگی، عدم اعمال هزینه مالی رعایت شد. جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد.

پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی Kessler (۲۰۰۲): این پرسشنامه دارای ۱۰ گویه مبتنی بر مقیاس نمره‌گذاری بر اساس طیف لیکرت از هیچ‌وقت تا همیشه است. این مقیاس علائم اضطراب و افسردگی و دیگر ناملایمات روانی تجربه‌شده فرد در گذشته نزدیک را مشخص می‌نماید. گرفتن نمره بالاتر نشان‌گر پریشان‌روانی بیشتر است. نتایج پژوهش Furukawa و همکاران (۲۰۰۳) نشان داده است که این پرسشنامه از اعتبار و پایایی مطلوب برخوردار است. در ایران، یعقوبی (۱۳۹۴)، روایی و پایایی نمونه‌ای از این ابزار را تأیید نمود. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۰ محاسبه شد.

پرسشنامه رابطه والد- فرزند Fine و همکاران (۱۹۸۳): این مقیاس دارای ۲۴ گویه برای سنجش نظر افراد درباره رابطه با والدین است. مقیاس نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت هفت‌بخشی از تقریباً هیچ تا خیلی زیاد تدوین شده است. حداقل و حداکثر نمره مقیاس ۲۴ و ۱۶۸ است و نمره بالاتر مبین رابطه بهتر میان والدین و فرزندان است. پرهیزگار، محمودنیا و محمدی (۱۳۸۸) ضمن تأیید روایی این ابزار، پایایی آن را بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۹ گزارش کردند. میزان پایایی این ابزار در پژوهش حاضر بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۶ به دست آمد.

پرسشنامه ذهن‌آگاهی Walach و همکاران (۲۰۰۶): این پرسشنامه در سال ۲۰۰۶ توسط والاچ و همکاران ساخته شد و دارای ۱۴ گویه است. نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت

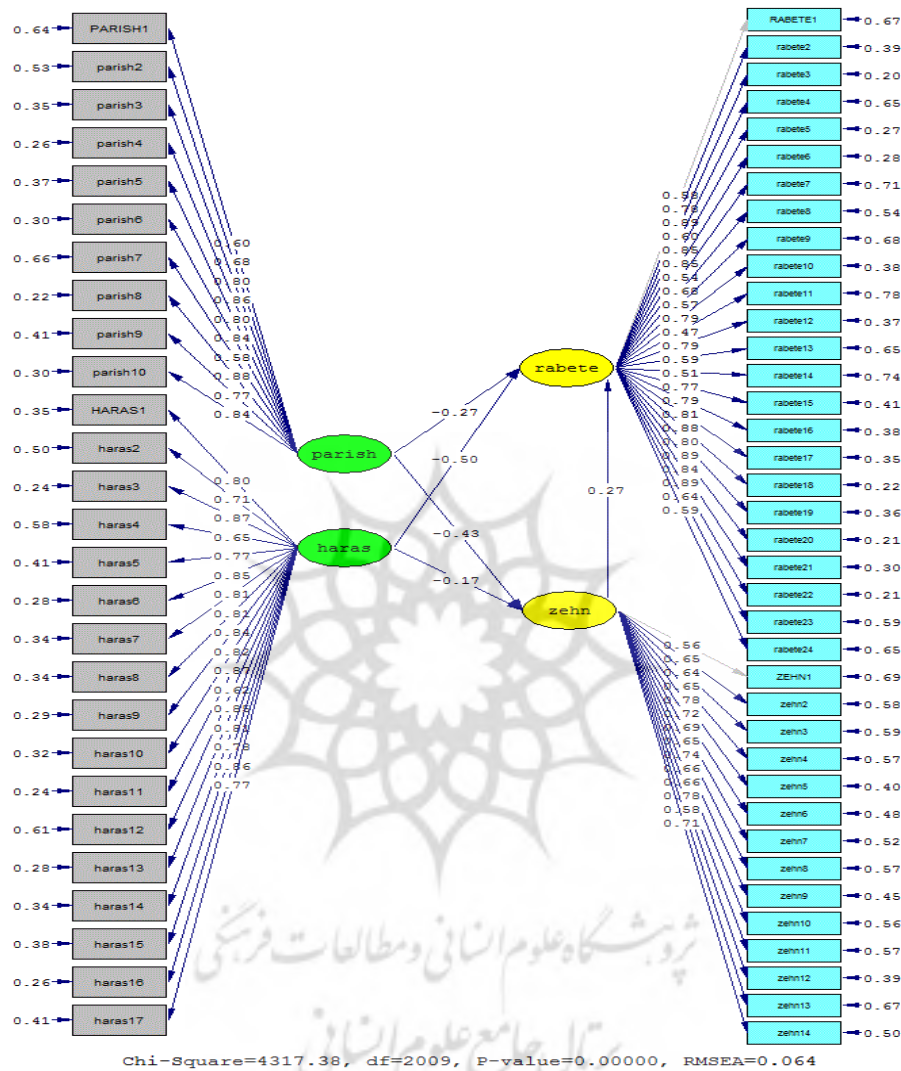
چهاردرجه‌ای از به‌ندرت تا تقریباً همیشه انجام شده است. در پژوهش قاسمی جوینه و همکاران (۱۳۹۴) روایی این پرسشنامه بر اساس روایی هم‌زمان با محاسبه ضریب همبستگی بالا با تنظیم هیجان و خودکنترلی و اعتبار سازه مبتنی بر تحلیل عاملی تأییدی و پایایی آن بر اساس آلفای کرونباخ و بازآزمایی برابر با ۰/۹۲ و ۰/۸۸ تأیید شد. پایایی ابزار در پژوهش حاضر بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامه اضطراب اجتماعی Connor (۲۰۰۰): این ابزار دارای ۱۷ گویه است. مقیاس نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت پنج‌بخشی از اصلاً تا خیلی زیاد تدوین شده و سه بعد ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک را اندازه می‌گیرد. نمره بالاتر مبین میزان اضطراب اجتماعی بالاتر است. در ایران، این پرسشنامه توسط حسنوند عموزاده (۱۳۹۵) ترجمه و روایی آن بر اساس تحلیل عاملی تأییدی، روایی محتوایی و ملاکی و پایایی آن بر اساس آلفای کرونباخ و بازآزمایی به میزان ۰/۹۶ و ۰/۹۷ تأیید گردید. پایایی این ابزار در این پژوهش بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۴ گزارش شد.

#### یافته‌ها

در توصیف نمونه، بر اساس جنسیت، ۵۰/۷ درصد دختر (۱۴۲ نفر) و ۴۹/۳ درصد پسر (۱۳۸ نفر)؛ از نظر سنی، ۵۰ نفر ۱۵ ساله و پایین‌تر (۱۷/۸ درصد)، ۷۵ نفر ۱۶ ساله (۲۶/۸ درصد)، ۸۵ نفر ۱۷ ساله (۳۰/۴ درصد)، ۵۵ نفر ۱۸ ساله (۱۹/۶ درصد) و ۱۵ نفر بالاتر از ۱۸ سال (۵/۴ درصد) بود. میانگین رابطه والد-فرزند، ذهن‌آگاهی، پریشانی روانی و اضطراب اجتماعی برابر با ۱۱۷/۷۴، ۳۷/۶۷، ۲۴/۹۹ و ۳۸/۸۴ بود. پیش‌فرض نرمال بودن به دلیل سطح چولگی و کشیدگی مناسب تأیید شد (از ۲+ تا ۲-) و عدم هم‌خطی بودن در متغیرها دیده نشد، زیرا عامل تورم متغیرها کمتر از ۱۰ و ضریب تحمل بیشتر از ۰/۱ بود.

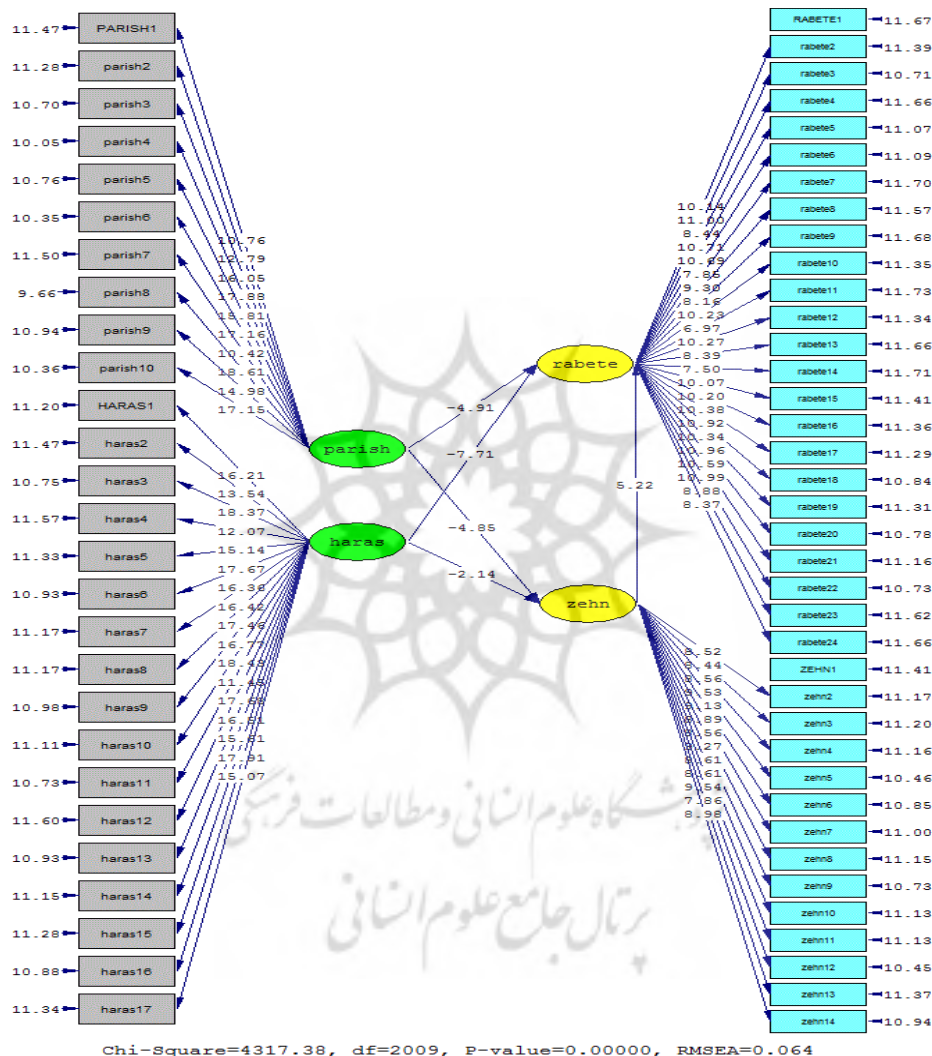
شکل ۱. ضرایب استاندارد مدل رابطه والد-فرزند بر اساس متغیرهای پیش‌بین و میانجی



بر اساس شکل ۱، ضرایب مسیر استاندارد محاسبه شده مدل گویای این است که پریشانی روانی دارای ضریب تأثیر به میزان ۰/۲۷- بر رابطه والد-فرزند و ۰/۴۳- بر ذهن آگاهی بود. همچنین، ضریب تأثیر استاندارد اضطراب اجتماعی بر رابطه والد-فرزند برابر با ۰/۵۰- و بر ذهن آگاهی برابر با ۰/۱۷- بود. درنهایت، رابطه مستقیم ذهن آگاهی با رابطه والد-فرزند برابر

با ۰/۲۷ بود. اکنون که ضرایب استاندارد مورد بحث قرار گرفت، در ادامه، به این موضوع پرداخته شد که آیا ضرایب استاندارد محاسبه شده معنادار هستند.

شکل ۲. مقادیر معناداری مدل رابطه والد-فرزند بر اساس متغیرهای پیش‌بین و میانجی



بر اساس شکل ۲، مقدار  $t$  رابطه‌ی پریشانی روانی و اضطراب اجتماعی با رابطه والد-فرزند با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی بیان شده است. در بررسی فرضیه نخست پژوهش، مقدار  $t$  رابطه مستقیم پریشانی روانی با رابطه والد-فرزند برابر با ۴/۹۱؛ پریشانی روانی با

ذهن آگاهی برابر با ۴/۸۵- و ذهن آگاهی با رابطه والد- فرزند برابر با ۵/۲۲ بود؛ که بر این اساس، معناداری نقش ذهن آگاهی در رابطه بین پریشانی روانی و رابطه والد- فرزند تأیید و بدین ترتیب، فرضیه نخست مورد پذیرش قرار گرفت.

همچنین، در بررسی فرضیه دوم مشخص شد که مقدار  $t$  رابطه‌ی اضطراب اجتماعی با رابطه والد - فرزند برابر با ۷/۷۱- و اضطراب اجتماعی با ذهن آگاهی برابر با ۲/۱۴- بود. از سویی، مقدار  $t$  رابطه ذهن آگاهی با رابطه والد- فرزند برابر با ۵/۲۲ بود که بر این اساس، نقش میانجی‌گرانه ذهن آگاهی در رابطه اضطراب اجتماعی با رابطه والد- فرزند تأیید شد. روی هم رفته، بررسی فرضیه‌های پژوهش نشان داد که پریشانی روانی و اضطراب اجتماعی هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم (با میانجی‌گری ذهن آگاهی) با رابطه والد- فرزند رابطه معنادار دارند.

جدول ۱. شاخص‌های برازش مدل برازش یافته پژوهش

| شاخص برازش مدل                          | مقدار شاخص | سطح مطلوب            | وضعیت برازش |
|-----------------------------------------|------------|----------------------|-------------|
| ریشه میانگین مجذورات تقریب <sup>۱</sup> | ۰/۰۶۴      | زیر ۰/۱              | مطلوب است   |
| تقسیم‌خی دو بر درجه آزادی <sup>۲</sup>  | ۲/۱۴       | زیر ۵                | مطلوب است   |
| شاخص برازش استاندارد <sup>۳</sup>       | ۰/۹۶       | بالا تر یا مساوی ۰/۹ | مطلوب است   |
| شاخص برازش تطبیقی <sup>۴</sup>          | ۰/۹۶       | بالا تر یا مساوی ۰/۹ | مطلوب است   |
| شاخص برازش افزایشی <sup>۵</sup>         | ۰/۹۴       | بالا تر یا مساوی ۰/۹ | مطلوب است   |
| شاخص برازش نسبی <sup>۶</sup>            | ۰/۹۴       | بالا تر یا مساوی ۰/۹ | مطلوب است   |
| شاخص نیکویی برازش <sup>۷</sup>          | ۰/۹۲       | بالا تر یا مساوی ۰/۹ | مطلوب است   |

در این پژوهش، مدل برازش یافته شده بر اساس شاخص ریشه میانگین مربعات خطاهای تخمین برابر با ۰/۰۶۴ (کوچک تر از ۰/۱)، نتیجه تقسیم‌خی دو بر درجه آزادی برابر با ۲/۱۴ (پایین تر از ۵) و همچنین، شاخص‌های برازش استاندارد، برازش تطبیقی، برازش افزایشی، شاخص برازش نسبی و شاخص نیکویی برازش برابر با ۰/۹۶، ۰/۹۶، ۰/۹۴، ۰/۹۴ و ۰/۹۱ (بالا تر یا مساوی ۰/۹) تأیید شد.

۱) root mean square error of approximation (RMSEA)

۲) Chi - square / Df

۳) normalized fitness index (NFI)

۴) comparative fitness index (CFI)

۵) incremental fitness index (IFI)

۶) relative fitness index (IFI)

۷) Goodness of fit index

## بحث و نتیجه‌گیری

رابطه والدین با فرزندان می‌تواند زیربنای شکل‌گیری بروندهای مثبت بسیاری در زندگی والدین و فرزندان باشد و این مسئله در دوره سنی از اهمیت بسیار بیشتری برخوردار است. در این راستا، پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل رابطه والد-فرزند بر اساس پریشانی روانی و اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان دوره متوسطه در دانش‌آموزان نوجوان مدارس شهر تهران بر اساس روش توصیفی - همبستگی انجام شد. بررسی فرضیه اول مبنی بر رابطه پریشانی روانی با رابطه والد-فرزند با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی نشان داد که ضمن تأیید رابطه منفی و مستقیم پریشانی روانی با رابطه والد - فرزند، پریشانی روانی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی با ارتباط والد-فرزند رابطه معنادار دارد. این بدان معنا است که افزایش پریشانی روانی در نوجوانان (به معنای احساس عصبانیت، ناآرامی، بی‌قراری، ناامیدی، افسردگی، ناتوانی در انجام امور و بی‌ارزشی) می‌تواند تأثیری منفی بر روابط مثبت میان والدین و نوجوانان داشته باشد (یعنی کاهش زمان ارتباط با والدین، عدم برقراری رابطه پایدار صمیمانه، نبود اعتماد میان والدین و نوجوان، عدم یاری‌گرفتن از والدین در حل مشکلات، نبود درک درست از احساسات، افکار و رفتار والدین). ولی وجود ویژگی ذهن‌آگاهی در نوجوانان می‌تواند بخشی از این رابطه منفی را تعدیل سازد؛ یعنی وجود ذهن‌آگاهی (زندگی در لحظه حال، توجه به احساسات خود در کارهای مختلف، استفاده درست از حافظه کاری، درک دلایل اعمال خود، پذیرش اشتباهات، مشکلات و تجارب ناخوشایند خود، ارزشمند پنداشتن و دلسوزی نسبت به خود، تأمل درباره شرایط دشوار به منظور کشف راه‌حل‌های مناسب، حفظ آرامش در اوضاع پرتنش، داشتن حوصله در برقراری ارتباط با دیگران و انعطاف‌پذیری در برابر سختی‌ها) عاملی مثبت در جهت شکل‌گیری روابط سازنده میان نوجوانان و والدین است. بدین ترتیب ذهن‌آگاهی بخشی از رابطه منفی پریشانی روانی با رابطه والد-فرزند را تعدیل نمود. نتایج حاصل از این تحقیق با پژوهش Barata و همکاران (۲۰۲۲)، Nguyen و همکاران (۲۰۲۲)، Skinner و همکاران (۲۰۲۱)، Bao و همکاران (۲۰۲۰)، Carsley و همکاران (۲۰۱۷) و شیوندی‌چلیچه و همکاران (۱۴۰۰). در تبیین این یافته می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی عاملی است که می‌تواند به‌خوبی بخشی از اثرات منفی بسیاری از مشکلات فردی همچون پریشانی روانی بر روابط خانوادگی را تحت تأثیر خود قرار دهد و در حقیقت زمینه‌ای ایجاد کند که فرد با استفاده از فرایندها و

ابزارهای روان‌شناختی مثبت، اثرات نامطلوب پریشانی‌ها و اختلالات روانی را تعدیل نماید و زمینه بسط روابط مثبت و عمیق مطلوب در نهاد خانواده را فراهم سازد. Bogels و همکاران (۲۰۱۴) بر این باورند که ذهن‌آگاهی به سبب افزایش توانایی افراد در ایجاد تمایز بین تجربیات شناختی و عاطفی جداگانه، در طول زمان، منجر به توانمندی شناختی و افزایش آگاهی عاطفی بیشتر می‌شود؛ که به نوبه خود، توانمندی شناختی بالا فرد را در حل تعارض بین فردی یاری می‌رساند و از سویی، هیجانات مناسب می‌تواند مبنایی برای برقراری روابط پایدار میان والدین و نوجوان باشند. همچنین، Barata و همکاران (۲۰۲۰) نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی در نوجوانان از طریق افزایش همدلی شناختی موجب بهبود روابط با خواهرها و برادرها در محیط خانواده می‌شود، زیرا آگاهی و پذیرش ذهن آگاه، مهربانی، مشارکت و همدلی را در روابط خواهر و برادر از طریق همدردی پیش‌بینی می‌کند. Zare و همکاران (۲۰۲۲) نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی در نوجوانان موجب کاهش پرخاشگری و تکانش‌گری می‌شود؛ که عاملی اساسی در کاهش تعارضات بین فردی و خلق روابط سازنده است.

بررسی فرضیه دوم مبنی بر رابطه اضطراب اجتماعی با رابطه والد-فرزند با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی نشان داد که رابطه‌ای منفی میان اضطراب اجتماعی و رابطه والد-فرزند وجود دارد، ولی از سویی، ذهن‌آگاهی می‌تواند نقشی میانجی‌گرانه در رابطه میان متغیرها داشت. این بدان معنا است که شکل‌گیری اضطراب اجتماعی در نوجوانان (یعنی ناراحتی و ترس از حضور در میان جوامع مختلف مانند جلسات، کلاس‌ها و مهمانی‌ها؛ اجتناب از صحبت کردن با غریبه‌ها، ترس از انتقادات دیگران، داشتن ناراحتی جسمی ناشی از فشار در حضور در اجتماع، عدم انجام فعالیت‌های اجتماعی معمول) می‌تواند موجب کاهش کیفیت ارتباط والدین با فرزندان نوجوان گردد. ولی از سویی برخورددار نوجوانان از ذهن‌آگاهی بالا می‌تواند بخشی از این رابطه منفی را تعدیل می‌سازد. نتایج حاصل از این تحقیق با پژوهش‌هایی مانند Chiu و همکاران (۲۰۲۱)، Pilkioniene و همکاران (۲۰۲۱)، Sirvinskiene و همکاران (۲۰۲۱)، Ranta و همکاران (۲۰۱۶)، Waite و همکاران (۲۰۱۴)، Fisak and Mann (۲۰۱۰) و Miller و همکاران (۲۰۱۰) همخوان و با پژوهش Mercer و همکاران (۲۰۱۷) و Loukas (۲۰۰۹) ناهم‌سو است. نتایج فراترکیب Chiu و همکاران (۲۰۲۱) نشان داده است که عناصر ارتباطی مانند کیفیت دوستی، طرد شدن از سوی دیگران، قربانی شدن توسط همسالان با اضطراب اجتماعی رابطه دارند. Waite و همکاران (۲۰۱۴) ارتباط

معناداری میان اضطراب نوجوانان و کنترل ادراک‌شده والدین و اثرات اضطراب نوجوانان بر میزان گرما و شور والدین نشان ندادند. نتایج پژوهش Mercer و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد که ارتباطی میان اضطراب اجتماعی نوجوانان با ارتباطات اجتماعی مانند حمایت از دوست، مادر و پدر و تعارض میان فردی وجود ندارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که اضطراب اجتماعی به‌نوعی یک اهرم بازدارنده در برقراری روابط صمیمانه و مبنی بر هیجانات بین فردی است که ممکن است فرد را به حدی در انزوای اجتماعی قرار دهد که از داشتن روابط نزدیک، حتی با اعضای خانواده مانند والدین محروم بمانند. نتایج پژوهش Ranta و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد که اضطراب اجتماعی در دوره نوجوانی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده اختلالات بین فردی، عملکرد ارتباطی ضعیف، ناتوانی در یافتن دوستان صمیمی، رویارویی با حمایت ضعیف دوستان و افراد مهم زندگی خود باشد. از سویی، ذهن‌آگاهی در حقیقت زمینه‌ای ایجاد می‌کند که فرد با استفاده از توانمندی روان‌شناختی خود، اثرات نامطلوب مخاطرات روانی بر پیوندهای ارتباطی و دل‌بستگی به والدین را به گونه مثبت متأثر سازد؛ که بی‌شک نقشی اساسی در رشد فردی و گسترش روابط خانوادگی مطلوب دارد.

ازجمله محدودیت‌های این پژوهش عدم امکان مراجعه حضوری به افراد مورد مطالعه و نظارت بر تکمیل پرسشنامه‌ها و همچنین، عدم امکان استفاده از دیگر روش‌های گردآوری داده مانند مصاحبه بود. بر اساس نتایج، با توجه به اثرات میانجی ذهن‌آگاهی به محققان پیشنهاد می‌شود که در دیگر دوره‌های سنی به بررسی اثرات ذهن‌آگاهی بپردازند و در جهت بهبود کیفیت ارتباط والدین - نوجوان، مداخلات سازنده‌ای مبتنی بر ذهن‌آگاهی در تناسب با شرایط نوجوانان طراحی و اجرا کنند.

### تعارض منافع

نویسندگان تضاد منافی در انجام این پژوهش ندارند.

### سپاسگزاری

بدین وسیله از دانش‌آموزان گرامی و خانواده‌های ایشان تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

### منابع

پرهیزگار، آذر دخت، محمودنیا، علیرضا و محمدی، شهناز. (۱۳۸۸). مقایسه کیفیت روابط والد- فرزند در دانش آموزان دختر دبیرستانی دارای بحران هویت و فاقد بحران هویت. فصلنامه

روانشناسی کاربردی، ۲ (۱۰)، ۸۲-۹۳. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.50918.2346>

حسنوند عموزاده، مهدی. (۱۳۹۵). بررسی روایی و پایایی مقیاس هراس اجتماعی در میان دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی

مازندران، ۲۶ (۱۳۹)، ۱۷۷-۱۶۶. <http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-8146-fa.html>

شیوندی چلیچه، کامران و حسنوند، فضل الله. (۱۳۹۹). تدوین مدل پیامدهای روان شناختی اضطراب ناشی از اپیدمی کرونا ویروس و بررسی نقش میانجی گری سلامت معنوی.

فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۱ (۴۲)، ۳۶-۱. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.50918.2346>

قاسمی جوبنه، رضا، عربزاده، مهدی، جلیلی نیکو، سعید، محدعلی پور، زینب، محسن زاده، فرشاد. (۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی

فراپورگ. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۴ (۲)، ۱۵۰-۱۳۷. <http://journal.rums.ac.ir/article-1-2293-fa.html>

متحدین، مهرنوش، درتاج، فریبرز، قائمی، فاطمه و قربان جهرمی، رضا. (۱۴۰۱). مدل علی استفاده آسیب زا از اینترنت: نقش دل بستگی ناایمن با میانجیگری راهبردهای تنظیم هیجان

و پریشانی روان شناختی. روان شناسی تربیتی، ۱۸ (۶۶)، ۲۷ - ۷. <https://doi.org/10.22054/jep.2023.70153.3712>

یعقوبی، حمید. (۱۳۹۴). بررسی ویژگی های روان سنجی نسخه ده سؤالی پرسشنامه پریشانی روان شناختی کسلر. فصلنامه پژوهش های کاربردی روان شناختی، ۶ (۴)، ۵۷ - ۴۵.

[https://japr.ut.ac.ir/article\\_57963\\_en.html](https://japr.ut.ac.ir/article_57963_en.html)

## References

- Arnett, J. J. (2016). Does emerging adulthood theory apply across social classes? National data on a persistent question. *Emerging Adulthood*, 4(4), 227-235. <https://doi.org/10.1177/2167696815613000>
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). CoV-19 epidemic: address mental health care to empower society. *Lancet*, 395, 37-38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
- Barata, O., Acar, I. H., & Bostanci, S. (2022). Associations Among Adolescents' Mindfulness, Sympathy, Cognitive Empathy, and Sibling Relationships. *Psychological Reports*, 00332941221097951. <https://doi.org/10.1177/00332941221097951>
- Bogels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Romer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital

- functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536-551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>
- Bornstein, M. H., & Putnick, D. L. (2021). Dyadic development in the family: Stability in mother-child relationship quality from infancy to adolescence. *Journal of Family Psychology*, 35 (4), 445-456. <https://doi.org/10.1037/fam0000794>
- Carsley, D., Heath, N. L., Gomez-Garibello, C., & Mills, D. J. (2017). The importance of mindfulness in explaining the relationship between adolescents' anxiety and dropout intentions. *School Mental Health*, 9(1), 78-86. <https://doi.org/10.1007/s12310-016-9196-x>.
- Chen, J., Wang, Q., Liang, Y., Chen, B., & Ren, P. (2023). Comorbidity of loneliness and social anxiety in adolescents: Bridge symptoms and peer relationships. *Social Science & Medicine*, 334, 116195. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116195>.
- Chen, M., Chen, X., Jiang, H., Wang, Y., Ren, L., Zhang, L., & Dong, C. (2024). Parent-adolescent family resilience and psychological adjustment in chronically ill adolescents: An actor-partner interdependence mediation model. *Journal of Advanced Nursing*. 39119754. <https://doi.org/10.1111/jan.16377>
- Cheung, R. Y., & Ng, M. C. (2019). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety: the underlying roles of awareness, acceptance, impulse control and emotion regulation. *Mindfulness* 10, 1124-1135. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1069-y>
- Chiu, K., Clark, D. M., & Leigh, E. (2021). Prospective associations between peer functioning and social anxiety in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 279, 650-661. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.055>
- Corso, C. B., Shin, S. H., Darnell, A., Kliwer, W., & Winter, M. A. (2025). The Influence of Parental Social-Emotional Competencies on Intergenerational Child Maltreatment: A Scoping Review. *Journal of Trauma, Violence, & Abuse*, 152483234802416475. <https://doi.org/10.1177/15248380241296475>
- Ebbert, A. M., Infurna, F. J., & Luthar, S. S. (2019). Mapping developmental changes in perceived parent-adolescent relationship quality throughout middle school and high school. *Development and Psychopathology*, 31(4), 1541 - 1561. <https://doi.org/10.1017/S0954579418001219>
- Fancourt, D., Steptoe, A., & Bu, F. (2021). Trajectories of anxiety and depressive symptoms during enforced isolation due to COVID-19 in England: A longitudinal observational study. *The Lancet Psychiatry*, 8(2), 141-149. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30482-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30482-X)
- Fisak, B., & Mann, A. (2010). The relation between parent rearing practices and adolescent social anxiety: A factor analytic approach. *Journal of Adolescence and Youth*. 15 (4), 303-317. <https://doi.org/10.1080/02673843.2010.9748037>.
- Furukawa, T. A., Kessler, R. C., Slade, T., & Andrews, G. (2003). The performance of the K-6 and K-10 screening scales for psychological distress in the Australian National Survey of Mental Health and Well-Being. *Psychological Medicine*, 23, 357-362. <https://doi.org/10.1017/s0033291702006700>
- Ghasemi Jobneh, R., Arabzadeh, M., Jalili Niko, S., Mohd Alipour, Z., Mohsenzadeh, F. (2014). Checking the validity and reliability of the Persian version of the short form of the Freiburg Mind-Awareness Questionnaire. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 14 (2), 137-150. <https://doi.org/20.1001.1.17353165.1394.14.2.5.5> [In Persian].

- Hasanvand, A. M. (2015). Examining the validity and reliability of the social anxiety scale among students with social anxiety. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 26 (139), 177-166. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.50918.2346> [In Persian]
- Haspolat, N. K., & Agirkan, M. (2024). When Parents Press for Achievement: The Relationship between Academic Stress, Insomnia, Adolescent-Parent Relationships, and Life Satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02921-z>.
- Hepburn, S. J., Carroll, A., & McCuaig, L. (2021). The relationship between mindful attention awareness, perceived stress and subjective wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12290. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312290>.
- Jones, J. D., Fraley, R. C., Ehrlich, K. B., Stern, J. A., Lejuez, C. W., Shaver, P. R., & Cassidy, J. (2018). Stability of attachment style in adolescence: An empirical test of alternative developmental processes. *Child Development*, 89(3), 871–880. <https://doi.org/10.1111/cdev.12775>
- Keijsers, L., & Bülow, A. (2020). Growing up in times of COVID-19: When a window of opportunity is temporarily closed. In E. Aarts, H. Fleuren, M. Sitskoorn, & T. Wilthagen (Eds.), *The new common: Coping with corona in everyday life*. 117–123. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-65355-2\\_17](https://doi.org/10.1007/978-3-030-65355-2_17)
- Li, J., Yu, C., Zhen, S., and Zhang, W. (2021). Parent-adolescent communication, school engagement, and internet addiction among Chinese adolescents: the moderating effect of rejection sensitivity. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 18, 3542. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073542>
- Li, S., Tang, Y., & Zheng, Y. (2023). How the home learning environment contributes to children's social-emotional competence: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1065978. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00378-4>.
- Li, W., Song, Y., Zhou, Z., Gu, C., & Wang, B. (2024). Parents' Responses and Children's Subjective Well-Being: The Role of Parent-Child Relationship and Friendship Quality. *Sustainability*, 16(4), 1446. <https://doi.org/10.3390/su16041446>.
- Lin, L., Ding, R., & Ni, S. (2023). How does parents' psychological distress relate to adolescents' problematic gaming? The roles of parent-adolescent relationship and adolescents' emotion regulation. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(4), 953-963. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00060>
- Loukas, A. (2009). Examining temporal associations between perceived maternal psychological control and early adolescent internalizing problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37(8), 1113–1122. <https://doi.org/10.1007/s10802-009-9335-z>
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' mindfulness and psychological distress: The mediating role of emotion regulation. *Frontiers in psychology*, 10, 1358. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01358>
- Mercer, N., Crocetti, E., Meeus, W., & Branje, S. (2017). Examining the relation between adolescent social anxiety, adolescent delinquency (abstention), and emerging adulthood relationship quality. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(4), 428-440. <https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1271875>
- Nguyen, T. H. H., & Nguyen, T. N. T. (2023). Parent-adolescent conflict: an exploration from the perspective of Vietnamese adolescents. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1243494>
- Nguyen, T. T. P., Nguyen, T. T., Do, H. N., Vu, T. B. T., Vu, K. L., Do, H. M., ... & Ho, R. C. (2022). Parent-Child Relationship Quality and Internet Use in a

- Developing Country: Adolescents' Perspectives. *Frontiers in psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.847278>
- Parhizgar, A., Mahmoudnia, A., Mohammadi, S. (2009). Comparing the quality of parent-child relationships in female high school students with and without identity crisis. *Journal of Applied Psychology*, 2(10), 82-93. <https://doi.org/20.1001.1.20084331.1388.3.2.3.6>. [In Persian]
- Pilkioniene, I., Sirvinskiene, G., Zemaitiene, N., & Jonyniene, J. (2021). Social Anxiety in 15–19 Year Adolescents in Association with Their Subjective Evaluation of Mental and Physical Health. *Children*, 8(9), 737. <https://doi.org/10.3390/children8090737>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *The American Psychologist*, 75(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Ranta, K., La Greca, A. M., Kaltiala-Heino, R., & Marttunen, M. (2016). Social Anxiety and educational and interpersonal impairments in adolescence: prospective study. *Child Psychiatry & Human Development*, 47(4), 665-677. <https://doi.org/10.1007/s10578-015-0600-9>
- Restrepo, A., Scheininger, T., Clucas, J., Alexander, L., Salum, G. A., Georgiades, K., et al. (2020). Problematic internet use in children and adolescents: associations with psychiatric disorders and impairment. *BMC Psychiatry* 20: 252. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02640-x>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16385481/>
- Sheivandi Cholichah, K., Dortaj, Z., Hasanvand, F., & Ghaemi, F. (2021). Developing causal model of meaningful life and loneliness based on psychological distress with the mediating role of family emotional climate in people with experience of coping with coronavirus pandemic. *Journal of Research in Educational Science*, 15(55), 75-95. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.50918.2346>. [In Persian]
- Skinner, A. T., Godwin, J., Alampay, L. P., Lansford, J. E., Bacchini, D., Bornstein, M. H., ... & Yotanyamaneewong, S. (2021). Parent–adolescent relationship quality as a moderator of links between COVID-19 disruption and reported changes in mothers' and young adults' adjustment in five countries. *Developmental Psychology*, 57(10), 1648. <https://doi.org/10.1037/dev0001236>
- Vismara, L., Lucarelli, L., & Sechi, C. (2022). Attachment style and mental health during the later stages of COVID 19 pandemic: the mediation role of loneliness and COVID-19 anxiety. *BMC psychology*, 10(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00767-y>
- Waite, P., Whittington, L., & Creswell, C. (2014). Parent-child interactions and adolescent anxiety: A systematic review. *Psychopathology Review*, 1(1), 51-76. <https://doi.org/10.5127/pr.033213>
- Walach, H., Buchheld, N., Büttenmüller, V., Kleinknecht, N., and Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personal. Individ. Differ.* 40, 1543–1555. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>
- Withers, M. C., Cooper, A., Rayburn, A. D., & McWey, L. M. (2016). Parent-adolescent relationship quality as a link in adolescent and maternal depression. *Children and youth services review*, 70, 309-314. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.09.035>
- Yaghoobi, H. (2014). Examining the psychometric properties of the ten-question version of Kessler's Psychological Distress Questionnaire. *Quarterly Journal*

- of *Applied Psychological Research*, 6 (4), 57-45.  
[https://japr.ut.ac.ir/article\\_57963\\_en.html](https://japr.ut.ac.ir/article_57963_en.html). [In Persian]
- Yan, Z., Yu, S., & Lin, W. (2024). Parents perceived social support and children's mental health: the chain mediating role of parental marital quality and parent-child relationships. *Current Psychology*, 43(5), 4198-4210.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-023-04625-x>
- Zare, H., Khaleghi, D. F., Zare, M., & Shayeghian, Z. (2016). Effect of mindfulness in reducing aggression and impulsivity in adolescents. 6 (1), 113 – 121. *J Research Health*. [In Persian]. <http://jrh.gmu.ac.ir/article-1-198-en.html>

