

## Original Article

**Causal Model of Adolescent Girls' Emotion Regulation: The Role of Mindful Parenting Mediated by Cognitive Flexibility**Elahe Aslami<sup>✉1</sup>, Akram Malekzadeh<sup>1</sup>

1. Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

Received: 2024/12/16

Revised: 2025/04/17

Accepted: 2025/05/23

Doi: 10.48308/jfr.2025.237933.1880

**Extended Abstract**

**Introduction:** Emotion regulation- defined as using strategies to influence emotional experiences and expressions- is a critical developmental task in adolescence. This life stage involves biological, psychological, and social changes, often increasing emotional reactivity and stress. Adolescents generally experience stronger and more volatile emotions than children or adults and often lack mature regulation capacities due to ongoing brain development. Family processes and parenting styles play a significant role in the development of emotion regulation skills. According to Morris et al. (2007), family influence operates via: Modeling emotional responses, Parenting styles, and Emotional climate at home. In positive emotional environments, children feel secure expressing emotions. In contrast, negative climates hinder emotion regulation development. Thus, parenting styles like mindful parenting, which involve present-moment awareness and non-judgmental attention to the child, may support adaptive regulation strategies. Mindful parenting—conceptualized by Kabat-Zinn (1997)—includes: Full attention to the child, Emotional awareness, Self-regulation in parent-child interactions, Compassionate, non-judgmental attitude. Several studies (Duncan et al., 2009; Zhang et al., 2019) support the link between mindful parenting and better emotion regulation in children, often through secure attachment and emotional validation. The study also explores how psychological resources—particularly cognitive flexibility—might mediate this relationship. Cognitive flexibility, the ability to shift perspectives and generate alternative responses, is influenced by the family context. Past research shows authoritarian parenting is associated with low flexibility, whereas authoritative parenting enhances it. However, the underlying mechanisms of this relationship, particularly the mediating role of variables like cognitive flexibility, remain understudied. This research aimed to develop a causal model explaining the relationship between mindful parenting and emotion regulation in adolescent girls, with cognitive flexibility as a mediator.

**Method:** The present study method is a descriptive correlational study with structural equation modeling. The statistical population of the study included all Female students (grades 7–9) and one parent in Eqlid County (Iran) during 2023–24. 180 students were selected using a multi-stage cluster sampling method and the students responded to Dennis and Vander Wal's (2010) cognitive flexibility inventory and Gross and John's (2003) emotion regulation questionnaire, and one of their parents responded to McCaffrey, Reitman, and Black's (2015)

Mindfulness in parenting questionnaire. Smart PLS 3 and SPSS 26 software was used to analyze the data.

**Results:** In this study, the educational level of 39.2% of parents was a high school diploma or lower, 48.5% had a bachelor's degree, and 22.3% had a master's degree or higher. 53% of those completing the Mindful Parenting Questionnaire were mothers and 47% were fathers. 38% of the students were in the seventh grade, 40% in the eighth grade, and 22% in the ninth grade. For the variable of emotion regulation, the adaptive component had the highest mean (23.83), and for the variable of psychological flexibility, the alternatives component had the highest mean (51.66), and the alternatives for human behavior component had the lowest mean (7.73); And for the mindful parenting variable, the component in the present with the child had the highest average (23.40) and the component of mindful upbringing had the lowest average (39.74). In examining the normality of the variables, the absolute value of skewness and skewness for any of the variables was not greater than 2. Therefore, it can be said that the assumption of normality has been met. There is a significant correlation between the research variables ( $P < 0.05$ ). The values obtained from the model fit are acceptable and therefore the model fit is confirmed. Model Fit Indices (SRMR = .097, NFI = .98, GoF = .94) showed good model fit. The direct effect of mindful parenting on adolescents' emotion regulation was not statistically significant. The indirect effect—mindful parenting influencing emotion regulation through cognitive flexibility—was significant. Mindful parenting improves adolescents' cognitive flexibility, which in turn supports better emotion regulation.

**Discussion:** The study findings indicate that mindful parenting influences emotion regulation only indirectly—through cognitive flexibility. This finding is consistent with Williams et al.'s (2007) model and with previous findings by Williams et al. (2012) and Moreira & Canavarro (2020), indicating that family processes foster internal psychological resources that aid emotion regulation. Several possible reasons are discussed for the lack of a direct effect: Parental stress may undermine mindful parenting, Parents may model poor regulation despite mindful intentions, Cultural norms may emphasize emotional control rather than acceptance (e.g., authoritarian practices). External factors (e.g., trauma, SES) may override parenting influences. Mindful parenting likely facilitates emotional regulation through better emotional labeling, reduced reactivity, and supportive communication. The limitations of this research include being limited to a single geographical area (Eqbal County), the fact that the questionnaires were online, which may reduce the accuracy of the data, and the lack of separate examination of the roles of mothers and fathers. Practical suggestions include holding mindful parenting workshops in schools, encouraging parents to develop their own awareness and emotional regulation before teaching their children, separately examining the parenting styles of fathers and mothers, and comparing mindful parenting with other models (e.g., positive parenting).

**Keywords:** Cognitive Flexibility, Emotion Regulation, Mindful Parenting

**How to cite:** Aslami, E. and Malekzadeh, A. (2025). Causal model of adolescent girls' emotion regulation: The role of mindful parenting mediated by cognitive flexibility. *Journal of Family Research*, 21(2), 128-147. doi:10.48308/jfr.2025.237933.1880

✉Corresponding Author Email Address: [aslami.e@pnu.ac.ir](mailto:aslami.e@pnu.ac.ir)



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the creative commons attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

## مقاله پژوهشی

**مدل تبیینی تنظیم هیجان دختران نوجوان: نقش فرزندپروری ذهن آگاهانه  
با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی**الهه اسلمی<sup>۱</sup>؛ اکرم ملک زاده<sup>۱</sup>

۱. گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۹/۲۶ دریافت نسخه اصلاح شده: ۱۴۰۴/۰۱/۲۸ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۳/۰۲

Doi: 10.48308/jfr.2025.237933.1880

**چکیده:** هدف از پژوهش حاضر تدوین مدل علی تنظیم هیجان دختران نوجوان بر اساس فرزندپروری ذهن آگاهانه با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی آنها بود. روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی با مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمام دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم و یکی از والدین آنها در سال تحصیلی ۱۴۰۳ در شهرستان اقلید بود. تعداد ۱۸۰ دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و دانش‌آموزان به پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و واندروال (۲۰۱۰) و تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۳) و یکی از والدین آنها به پرسشنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه مک‌کافری، ریتمن و بلک (۲۰۱۵) پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار PLS استفاده شد. نتایج رابطه مثبت و معنی‌داری بین فرزندپروری ذهن آگاهانه با انعطاف‌پذیری شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی با تنظیم هیجان سازگارانه نشان دادند اما رابطه معنی‌داری بین فرزندپروری ذهن آگاهانه و تنظیم هیجان سازگارانه مشاهده نشد. در ضمن اثر غیر مستقیم فرزندپروری ذهن آگاهانه بر تنظیم هیجان سازگارانه از طریق میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی تایید شد و مدل علی تنظیم هیجان دختران نوجوان بر اساس فرزندپروری ذهن آگاهانه با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی از برآزش مناسبی برخوردار بود. بر اساس یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که فرزندپروری ذهن آگاهانه به همراه انعطاف‌پذیری شناختی در کنار یکدیگر می‌توانند نقش مهمی در تنظیم هیجان سازگارانه دختران نوجوان داشته باشند.

**کلیدواژه‌ها:** انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم هیجان، فرزندپروری ذهن آگاهانه.

**استناد به این مقاله:** اسلمی، ا. و ملک زاده، ا. (۱۴۰۴). مدل تبیینی تنظیم هیجان دختران نوجوان: نقش فرزندپروری ذهن آگاهانه با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی. خانواده پژوهی، ۲۱(۲)، ۱۲۸-۱۴۷. doi: 10.48308/jfr.2025.237933.1880

✉ نویسنده مسئول: [aslami.e@pnu.ac.ir](mailto:aslami.e@pnu.ac.ir)

## مقدمه

اکتساب و تسلط بر تنظیم هیجان که طی آن فرد از راهبردهایی برای تعدیل یا تأثیرگذاری بر تجربه و بیان حالات و پاسخ‌های هیجانی استفاده می‌کند (گراس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸)، یکی از مهم‌ترین وظایف رشدی نوجوانی است (آدرین<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). نوجوانی یک مرحله رشدی است که با دگرگونی‌های زیادی در سطوح جسمی (ساسمن و روگول<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴)، شناختی (ویلنر<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۲)، روانی (پل<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۳) و اجتماعی (ارسلان<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۴) مشخص می‌شود و اغلب با واکنش هیجانی و استرس بالا همراه است (احمد<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). چندین مطالعه نشان می‌دهد که نوجوانان در مقایسه با کودکان و بزرگسالان، شدت هیجانی بالاتری را تجربه می‌کنند (بابلنت<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۵) و احساسات منفی مانند اضطراب و خشم از اوایل تا اواسط نوجوانی افزایش می‌یابد (مکیجیوسکی<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). علاوه بر این، برخی از محققان استدلال کرده‌اند که نوجوانان به دلیل رشد مداوم مغز کمتر قادر به تنظیم احساسات خود هستند (پاورز و کیسی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۵). همه این دگرگونی‌ها نوجوان را در معرض افزایش خطر تجربه مشکلات در تنظیم هیجان قرار می‌دهند که می‌تواند پیامدهای بلندمدتی برای سلامت روانی و توانایی‌های نظارتی موفق آینده فرد داشته باشد (احمد و همکاران، ۲۰۱۵ و فامبانچت<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). تحقیقات نشان می‌دهد که خانواده و به‌ویژه والدین، توانایی‌های تنظیم هیجانی کودکان را شکل می‌دهند (رادرفورد<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). اگرچه انتقال راهبردهای تنظیم هیجان از والدین به فرزندان ممکن است مبنای ژنتیکی داشته باشد (گلداسمیت<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۸)، به نظر می‌رسد که بافت خانواده نقش مهمی در توسعه این راهبردها دارد (چیانگ<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). مدل سه جانبه تأثیر خانواده بر تنظیم و تعدیل هیجان کودکان موریس<sup>۱۵</sup> و همکاران (۲۰۰۷) فرض می‌کند که بافت خانواده از طریق سه فرآیند مشاهده یا مدل‌سازی، شیوه‌های فرزندپروری و جو عاطفی خانواده بر رشد تنظیم هیجانی کودکان تأثیر می‌گذارد. در یک جو خانواده مثبت، فرزندان در احساس و ابراز هیجانات خود احساس امنیت می‌کنند زیرا انتظار پذیرش و درک دارند و می‌دانند که نیازهای هیجانی آنها برآورده می‌شود. در مقابل، هنگامی که جو عاطفی خانواده منفی است، کودکان احساس امنیت کمتری می‌کنند و ممکن است مشکلات بیشتری را در تنظیم سازگاران هیجانات خود تجربه کنند (سیم<sup>۱۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). با توجه به شواهد مبنی بر اینکه شیوه‌ها و سبک‌های فرزندپروری نقش مهمی در تنظیم هیجانی کودکان و نوجوانان دارند، قابل قبول است که سبک فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌تواند رشد راهبردهای تنظیم هیجان سازگاران را در نوجوانان تسهیل کند. فرزندپروری ذهن آگاه برای اولین بار توسط کابات‌زین<sup>۱۷</sup> (۱۹۹۷) به عنوان روشی از فرزندپروری توصیف شد که با حضور و توجه بدون قضاوت به کودک مشخص می‌شود. این سبک فرزندپروری شامل رشد چندین ویژگی فرزندپروری، مانند ظرفیت گوش دادن به کودک با توجه کامل (توجه کامل به کودک و حضور کامل در طول تعاملات والدین و فرزند)، خودتنظیمی در تعاملات والدین و فرزند (توانایی تنظیم هیجانها و رفتارهای خود در رابطه والد-فرزند)، آگاه بودن از هیجانات کودک (توانایی تشخیص صحیح هیجانات کودک)، نگرش شفقت نسبت به کودک (نگرش مهربانی، حساسیت و پاسخگویی به نیازهای کودک) و پذیرش بدون قضاوت از عملکرد والدین (پذیرش بدون قضاوت در مورد خود به عنوان والدین و چالش‌های فرزندپروری) است (دانکن و همکاران، ۲۰۰۹). فرزندپروری ذهن آگاهانه یک رویکرد مثبت است (اصلانی، مردانی، شیرآلی‌نیا<sup>۱۸</sup>،

۱۴۰۰)، که تنظیم هیجانی سازگارانه را در کودکان تقویت می‌کند (دانکن و همکاران، ۲۰۰۹؛ وونگ<sup>۱۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ ژانگ<sup>۲۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۲ و لورسیا و اورو<sup>۲۱</sup>، ۲۰۲۳).

ژانگ و همکاران (۲۰۱۹) مستقیماً این فرضیه را در نمونه‌ای از والدین کودکان ۳ تا ۷ ساله مورد بررسی قرار دادند. آنها به این نتیجه رسیدند که فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و دلبستگی ایمن والد-کودک به عنوان میانجی در ارتباط بین تمایلات ذهن‌آگاهانه والدین و تنظیم هیجانی کودکان قرار دارند. این محققان پیشنهاد کردند که والدین ذهن‌آگاه تمایل به پذیرش هیجانان و برآوردن نیازهای هیجانی فرزندان را دارند، عواملی که دلبستگی ایمن و رشد مهارت‌های تنظیم هیجان سازگارانه را تسهیل می‌کنند. مک‌کی<sup>۲۲</sup> و همکاران (۲۰۱۷) دریافتند در زمان ابراز هیجان منفی توسط کودک، سطوح بالای فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با افزایش شیوه‌های حمایتی هیجان (به عنوان مثال، تشویق بیشتر به بیان هیجان فرزندان، پاسخ‌های متمرکز بر هیجان بیشتر مانند آرامش دادن به کودک و پاسخ‌های متمرکز بر مشکل مانند کمک به کودک برای حل یک مشکل) و کاهش اقدامات غیر حمایتی (به عنوان مثال، به حداقل رساندن ناراحتی کودک، واکنش‌های تنبیهی و تجربه پریشانی) همراه است. همچنین شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد داشتن سطوح بالاتر گرایشات ذهن‌آگاهانه با استراتژی‌های انطباقی‌تر تنظیم هیجانی همراه است (فوگارتی<sup>۲۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). به عبارتی ارتقا توجه مبسوط<sup>۲۴</sup> و آگاهی از لحظه حال منجر به بهبود توانایی فرد برای حضور در رویدادهای داخلی و خارجی می‌شود، که می‌تواند به توانایی بیشتر در تشخیص نیاز به اجرای استراتژی‌های تنظیم هیجان منجر شود. با افزایش حساسیت بیشتر به نشانه‌های عاطفی و آگاهی اولیه از تغییرات ظریف در حالات هیجانی که نشانه نیاز به کنترل است، ذهن‌آگاهی می‌تواند کنترل اجرایی و تنظیم هیجان را افزایش دهد (تیر<sup>۲۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). بنابراین، همانطور که گوویا<sup>۲۶</sup> و همکاران (۲۰۱۹) و شای<sup>۲۷</sup> و همکاران (۲۰۲۴) نشان دادند، والدین ذهن‌آگاه مهارت‌های تنظیم هیجانی سازگارت‌تری را ارائه می‌دهند و در نتیجه مطابق نظر موریس و همکاران (۲۰۰۷) فرزندان با راهبردهای تنظیم هیجانی بهتری نیز دارند. جالب توجه است که فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با سطوح بالاتری از گرایشات ذهن‌آگاهانه نوجوانان مرتبط است (موریرا و کاناوارو<sup>۲۸</sup>، ۲۰۱۸) و رویکرد فرزندپروری ذهن‌آگاهانه می‌تواند استراتژی‌های سازگاران‌تری از تنظیم هیجان در نوجوانان را ارتقا دهد.

نقش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در تنظیم هیجان کودکان می‌تواند مستقیم یا از طریق رشد منابع روان‌شناختی خاصی که با تنظیم هیجانی مرتبط هستند، اعمال شود. موریرا و کاناوارو (۲۰۲۰) نشان دادند که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی<sup>۲۹</sup> می‌تواند نقش متغیر میانجی را در رابطه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با مشکلات تنظیم هیجانی نوجوانان ایفا کند. بنابراین یکی از منابع روان‌شناختی مرتبط با تنظیم هیجانی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌عنوان «توانایی تماس کامل‌تر با لحظه حال به‌عنوان یک انسان آگاه و تغییر یا تداوم در رفتار، زمانی که انجام این کار در خدمت اهداف ارزشمند است» تعریف شده است (هایز<sup>۳۰</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تحت‌تأثیر بافت خانواده‌ای است که کودک یا نوجوان در آن رشد می‌کند. اگرچه نقش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نوجوانان تاکنون مورد بررسی قرار نگرفته است، ویلیامز<sup>۳۱</sup> و همکاران (۲۰۱۲) به بررسی روابط طولی بین سبک‌های فرزندپروری ادراک شده نوجوانان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در یک دوره ۶ ساله پرداختند و نشان دادند که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نوجوانان دارای والدین دیکتاتور، پایین و

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نوجوانان دارای والدین مقتدر، بالا بود. در خصوص تاثیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر تنظیم هیجان در نوجوانان، تحقیقات انجام شده بر انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی متمرکز شده‌اند. انعطاف‌ناپذیری روانی به یک الگوی شناختی، هیجانی و رفتاری مربوط می‌شود که توانایی فرد را برای انتخاب پاسخی که به بهترین وجه با ارزش‌های او همخوانی دارد، محدود می‌کند. انعطاف‌ناپذیری روانی عمدتاً از دو فرآیند اجتناب تجربه‌ای<sup>۳۲</sup> (عدم تمایل به تجربه برخی رویدادهای شخصی نامطلوب از جمله افکار، خاطرات، عواطف و احساسات بدنی و تلاش برای اجتناب، سرکوب یا حذف آن تجارب خصوصی نامطلوب یا کنترل کردن تکرار، شکل یا حساسیت موقعیتی آنها) و آمیختگی شناختی<sup>۳۳</sup> (وابستگی یا درهم‌تنیدگی با محتوای رویدادهای شخصی و پاسخ به محتوای این رویدادها به گونه‌ای که گویی بازنمایی دقیقی از واقعیت هستند) ناشی می‌شود (هایز و همکاران، ۲۰۰۶). رشد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با چندین شاخص بهزیستی هیجانی مرتبط است (کاشدان و روتنبرگ<sup>۳۴</sup>، ۲۰۱۰)، در حالی که انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی آسیب‌پذیری را در برابر چندین اختلال روان‌شناختی افزایش می‌دهد (هایز و همکاران، ۲۰۰۶). تحقیقات با نمونه‌های بزرگسال نشان می‌دهد که اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی تا حد زیادی در مشکلات تنظیم هیجان نقش دارند (کوکس<sup>۳۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). ونتا<sup>۳۶</sup> و همکاران (۲۰۱۳) نشان دادند که اجتناب تجربه‌ای نقش میانجی را در رابطه بین ناگویی هیجانی و تنظیم هیجان در نمونه‌ای از نوجوانان مبتلا به اختلالات روانی، داشته است. به وضوح برای درک بهتر این رابطه، به ویژه در نوجوانی، تحقیقات بیشتری لازم است. براینده نتایج پژوهش‌های پیشین در خصوص رابطه فرزندپروری ذهن آگاهانه با تنظیم هیجانی نوجوانان، این رابطه را تأیید کرده‌اند. یکی از هدف‌های پژوهش حاضر تکرار بررسی این رابطه است؛ اما آیا این رابطه یک رابطه خطی ساده است یا متغیرهای روان‌شناختی دیگری ممکن است در این رابطه نقش واسطه‌ای یا تعدیل کننده داشته باشند؟ بر این اساس، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه بین فرزندپروری ذهن آگاهانه با تنظیم هیجانی نوجوانان است. بررسی این نقش هم پاسخ پرسش مطرح شده را مشخص می‌کند و هم به عنوان یافته جدید پژوهش حاضر، می‌تواند به دانش آسیب شناختی ما در رابطه با مکانیسم‌های تنظیم هیجان سازگاران نوجوانان بیفزاید. با توجه به مطالب ذکر شده هدف مطالعه حاضر بررسی این موضوع است که آیا فرزندپروری ذهن آگاهانه با تنظیم هیجان سازگاران نوجوانان مرتبط است و آیا انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در این ارتباط می‌تواند میانجی باشد؟

## روش پژوهش

### جامعه، نمونه و روش اجرا

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش توصیفی از نوع همبستگی و معادلات ساختاری بوده است. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوره دوم شهرستان اقلید (یکی از شهرستان‌های استان فارس) در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. از بین ۸ مدرسه متوسطه ۳ مدرسه و از هر مدرسه ۵ کلاس و از هر کلاس ۱۵ دانش‌آموز بر اساس روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به زعم بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم برای مدل‌های ساختاری ۲۰۰ نفر است (حبیبی و عدنور، ۱۳۹۶) تعداد ۲۲۵ دانش‌آموز انتخاب شد ولی به دلایلی مانند عدم تکمیل سوالات پرسشنامه (به

دلیل آنلاین بودن پاسخگویی) در نهایت داده‌های مربوط به ۱۸۰ دانش‌آموز مورد تحلیل قرار گرفت. ملاک‌های ورود به مطالعه داشتن حداقل سواد والدین، توانایی فهم سوالات پرسشنامه و رضایت دانش‌آموز و والدین جهت شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج از مطالعه داشتن اختلال روانی شدید دانش‌آموز یا والدین، تک‌والدی بودن نوجوان، شرکت ناقص در فرایند پاسخ‌دهی و سابقه مداخله درمانی فعال برای تنظیم هیجان بود. بعد از دریافت معرفی‌نامه از دانشگاه و انجام هماهنگی‌های لازم با آموزش و پرورش شهرستان و ملاقات با مدیران مدرسه و کسب موافقت ایشان، لینک پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت. قبل از تکمیل پرسشنامه‌ها، دانش‌آموزان و والدین آنها در جریان هدف پژوهش و روش اجرای آن (از طریق متن تنظیم شده) قرار گرفته و از آنها خواسته شد با رضایت آگاهانه در پژوهش شرکت نمایند. سپس دستورالعمل نحوه پاسخگویی، در اختیار آنها قرار گرفت و تقاضا شد که پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه توسط یکی از والدین (مادر یا پدر) و پرسشنامه‌های تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی توسط دانش‌آموز (بدون محدودیت زمانی) تکمیل شود. پس از گردآوری اطلاعات به دلیل حجم کم نمونه از نرم‌افزار PLS ۳ جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

### ابزارهای پژوهش

#### پرسشنامه تنظیم هیجان<sup>۳۷</sup> (ERQ)

توسط گراس و جان<sup>۳۸</sup> (۲۰۰۳) تدوین شد. مشتمل بر دو خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد با ۶ گویه و سرکوبی با ۴ گویه می‌باشد. در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از به‌شدت مخالفم ۱ تا به‌شدت موافقم ۷ نمره‌گذاری می‌شود. در پژوهش گراس و جان (۲۰۰۳) همبستگی درونی برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۰/۷۳ به‌دست آمده است. ضریب همسانی درونی این مقیاس در دانشگاه میلان، برای ارزیابی مجدد از ۰/۴۸ تا ۰/۶۸ و برای سرکوبی ۰/۴۲ تا ۰/۶۳ به‌دست آمده است (بالزاروتی، جان و گراس<sup>۳۹</sup>، ۲۰۱۰). این مقیاس در فرهنگ ایرانی هنجاریابی شده است. اعتبار مقیاس براساس همسانی درونی با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۰ و روایی این پرسشنامه از طریق تحلیل مؤلفه‌های اصلی با استفاده از چرخش واریماکس همبستگی میان دو خرده‌مقیاس و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است (حصیرچمن و همکاران، ۲۰۱۸). قلندرزاده و پورنقاش تهرانی (۱۳۹۹) مقدار آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های سرکوب هیجان و ارزیابی مجدد به ترتیب ۰/۷۵۳ و ۰/۸۰۸ گزارش کردند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ آن ۰/۸۵ محاسبه شد. در این پژوهش فقط سوالات ارزیابی مجدد به منظور سنجش تنظیم هیجانی سازگارانه مورد تحلیل قرار گرفت.

#### سیاهه انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۴۰</sup> (CFI)

این سیاهه ابزار خودگزارش‌دهی کوتاه ۲۰ سوالی است که برای سنجش انعطاف‌پذیری شناختی افراد برای به‌چالش کشیدن و جایگزین کردن افکار ناسازگار با افکار متعادل‌تر و سازگارتر، توسط دنیس و واندروال<sup>۴۱</sup> در سال ۲۰۱۰ ساخته شد. این سیاهه دارای سه مولفه (الف) تمایل به درک موقعیت‌های دشوار به عنوان قابل کنترل (کنترل) (ب) توانایی درک چندین توضیح جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان (جایگزین‌ها) و (ج) توانایی ایجاد راه‌حل‌های جایگزین متعدد برای موقعیت‌های دشوار (جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی) می‌باشد. این سیاهه دارای مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۷) است

و نمره‌گذاری معکوس در سؤالات ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۷ انجام می‌شود. دنیس و واندروال (۲۰۱۰) به ۱۹۶ دانشجوی کارشناسی یک دانشگاه خصوصی در آمریکا با نام میدوسترن<sup>۴۲</sup>، پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین<sup>۴۳</sup> و افسردگی بک را دادند و روایی همگرا این ابزار با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ و روایی واگرا آن را با پرسشنامه افسردگی بک ۰/۳۹ - و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و با روش بازآزمایی ۰/۸۱ گزارش کردند. همچنین مرادزاده و پیرخائفی (۲۰۱۸) با پژوهشی که با کارکنان اداره بهزیستی شهر ورامین انجام شد، پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کردند. در تحقیق ایمانی (۱۳۹۵) با جامعه آماری دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه فردوسی مشهد، روایی صوری پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت و ضریب پایایی آن ۰/۷۸ به‌دست‌آمد. در پژوهش ابهرزنجانی و گمرکی (۲۰۲۱) همسانی درونی پرسشنامه برای نمونه زنان متأهل شهر مشهد بررسی و میزان آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۴۳ محاسبه شد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۷۹ محاسبه شد.

#### پرسشنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه<sup>۴۴</sup> (MIPQ)

یک مقیاس ۲۸ ماده ای است و توسط مک‌کافری، ریتمن و بلک<sup>۴۵</sup> در سال (۲۰۱۵) ساخته و اعتباریابی شد. شامل دو عامل تربیت ذهن آگاهانه و بودن در زمان حال با کودک است. عامل بودن در زمان حال با کودک، آگاهی از فرزندپروری و فرزندپروری مبتنی بر هدف را می‌سنجد و عامل تربیت ذهن آگاهانه هم پذیرش و هم درک همدلانه کودک توسط والدین را ارزیابی می‌کند. این مقیاس مناسب کودکان و نوجوانان رده سنی ۲ تا ۱۶ می‌باشد. از والدین خواسته می‌شود با استفاده از یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای مشخص کنند در طول دو هفته گذشته هرچند وقت یک‌بار در حالت‌های توصیف‌شده با فرزند خود تعامل داشته‌اند (مک‌کافری و همکاران، ۲۰۱۶). روایی هم‌زمان این مقیاس با پرسشنامه اقتدار والدینی و مقیاس آگاهی و توجه ذهن آگاهانه همبستگی مثبت و معنی‌دار به‌دست‌آمد. همچنین بین مقیاس فرزندپروری ذهن آگاهانه با سبک‌های فرزندپروری مستبدانه و سهل‌گیرانه از پرسشنامه سبک‌های فرزندپروری رابطه منفی و معنی‌دار به‌دست‌آمد. این نتایج نشان می‌دهند که این مقیاس از روایی خوبی در زمینه سنجش فرزندپروری ذهن آگاهانه برخوردار است همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای عامل‌های تربیت ذهن آگاهانه و بودن در لحظه را به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۲ به دست آوردند (آرنولد<sup>۴۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۳). کامکار عمده و حسین چاری (۱۴۰۱) برای بررسی روایی از روش‌های تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی و پایایی استفاده کردند. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی، دو عامل حضور در کنار فرزندان و تربیت ذهن آگاهانه را تایید کردند. نتایج همبستگی درونی نیز روایی همگرا و روایی واگرایی مقیاس را تایید کردند. برای تعیین پایایی مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که تمامی ضرایب (حضور کنار فرزند ۰/۸۲، تربیت ذهن آگاهانه ۰/۸۵ و ضریب پایایی کل ۰/۹۰) حاکی از همسانی درونی قابل قبول زیر مقیاس‌ها و نمره کل مقیاس بود. نتایج نشان می‌دهد که در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ مقیاس فرزندپروری ذهن آگاهانه ۰/۸۶ محاسبه شد.

در این پژوهش داده‌ها با نرم‌افزارهای PLS نسخه ۳ و SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند. روش آماری در پژوهش حاضر مدل‌یابی معادلات ساختاری است.

## یافته‌ها

در این پژوهش سطح تحصیلات ۳۹/۲ درصد از والدین فوق دیپلم و پایین‌تر، ۴۸/۵ درصد لیسانس و ۲۲/۳ درصد فوق لیسانس و بالاتر بود. ۵۳ درصد از تکمیل‌کنندگان پرسشنامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، مادران و ۴۷ درصد پدران بودند. ۳۸ درصد از دانش‌آموزان کلاس هفتم، ۴۰ درصد کلاس هشتم و ۲۲ درصد کلاس نهم بودند. شاخصهای توصیفی آزمودنی‌ها همانند میانگین، انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی در جدول شماره ۱ گزارش شده است. برای متغیر تنظیم هیجان در مولفه سازگارانۀ بیشترین میانگین (۲۳/۸۳) و برای متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، مولفه جایگزین‌ها بیشترین میانگین (۵۱/۶۶) و مولفه جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی کمترین میانگین (۷/۷۳) را داشتند؛ و برای متغیر فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، مولفه در زمان حال با کودک بیشترین (۴۰/۲۳) و مولفه تربیت ذهن‌آگاهانه کمترین میانگین (۳۹/۷۴) را به خود اختصاص داده بودند. در بررسی نرمال بودن متغیرها، مقدار قدرمطلق کجی و کشیدگی برای هیچ یک از متغیرها، بزرگتر از ۲ نبود. بنابراین می‌توان گفت پیش فرض نرمال بودن رعایت شده است.

جدول ۱: شاخص توصیفی مولفه‌های متغیرهای تنظیم هیجان سازگارانۀ، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و فرزندپروری ذهن‌آگاهانه

کشیدگی	کجی	انحراف معیار	میانگین	تنظیم هیجان
-۰/۳۳	۰/۱۶	۴/۷۱	۲۳/۸۳	تنظیم هیجان سازگارانۀ
کشیدگی	چولگی	انحراف معیار	میانگین	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی
۰/۱۱	-۰/۶۷	۹/۶۶	۵۱/۶۶	جایگزین‌ها
-۰/۷۴	-۰/۲۱	۹/۶۴	۳۵/۶۸	کنترل
-۰/۵۷	۰/۱۵	۲/۷۷	۷/۷۳	جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی
۰/۲۶	-۰/۵۶	۱۶/۳۷	۹۵/۰۸	نمره کل
کشیدگی	چولگی	انحراف معیار	میانگین	فرزندپروری ذهن‌آگاهانه
-۰/۰۹	-۰/۰۲	۷/۱۵	۴۰/۲۳	در زمان حال با کودک
۰/۲۹	-۰/۲۲	۷/۶۷	۳۹/۷۴	تربیت ذهن‌آگاهانه
۰/۲۱	-۰/۰۴	۱۳/۸۳	۷۹/۹۷	نمره کل

مطابق جدول شماره ۲ بین متغیرهای پژوهش همبستگی معنادار وجود دارد ( $P < ۰/۰۵$ ). پس از اطمینان از روایی و اعتبار شاخص‌های گردآوری شده و همچنین نرمال بودن داده‌ها، شاخصهای کلی برازش برای الگوهای اندازه‌گیری با به‌کارگیری نرم‌افزار PLS نسخه ۳ انجام شد.

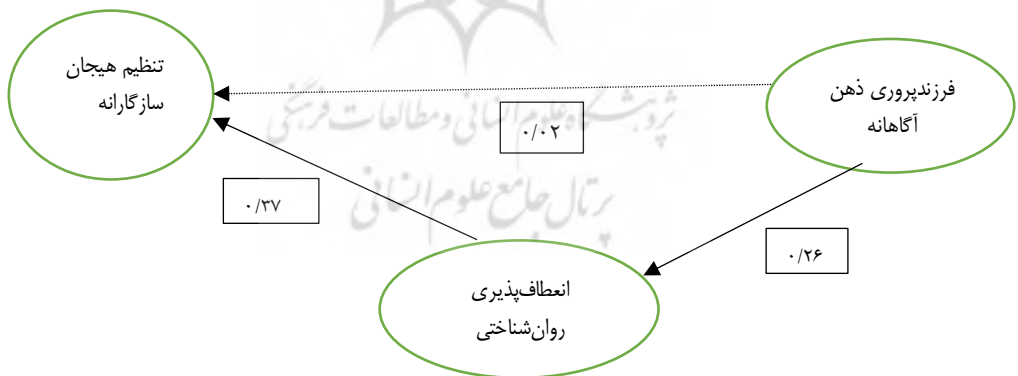
جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
							-	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (۱)
							**۰/۶۸	جایگزین‌ها (۲)
						**۰/۴۵	**۰/۶۴	کنترل (۳)
				-	**۰/۳۹	**۰/۵۷	**۰/۷۴	جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی (۴)
			-	**۰/۳۹	**۰/۴۱	**۰/۳۲	**۰/۳۸	فرزندپروری ذهن‌آگاهانه (۵)
		-	**۰/۴۰	**۰/۳۷	**۰/۳۱	**۰/۴۲	**۰/۳۷	در زمان حال با کودک (۶)
	-	**۰/۴۶	**۰/۴۱	**۰/۳۵	**۰/۴۵	**۰/۳۷	**۰/۳۷	تربیت ذهن‌آگاهانه (۷)
-	**۰/۳۹	**۰/۴۶	**۰/۳۴	**۰/۳۷	**۰/۳۶	**۰/۴۹	**۰/۴۲	تنظیم هیجان سازگارانه (۸)

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل معادلات ساختاری تحقیق

شاخص نیکویی برزش (Gof)	فاصله ژئودزیکی (d-G)	فاصله اقلیدسی (d-ULS)	شاخص تناسب به‌هنگار (NFI)	شاخص ریشه میانگین مربعات باقیمانده استاندارد (SRMR)	کای اسکوئر نسبی (Chi-Square)	
نزدیک به عدد ۱	< ۰/۹۵	< ۰/۹۵	> ۰/۹	< ۰/۱	< ۴	مقادیر قابل قبول (مطلوب)
۰/۹۴	۰/۸۷	۰/۸۷	۰/۹۸	۰/۰۹۷	۳/۲۱	مقدر به‌دست‌آمده

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود مقادیر بدست آمده از برازش مدل مورد قبول است و بنابراین برازش مدل تایید می‌شود. الگوی پیشنهادی پژوهش در زیر ارائه شده است.



شکل ۱. ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی

در شکل ۱ اعداد روی مسیرها، وزن‌های مسیر یا بتاها هستند. نتایج حاصل از روابط مستقیم متغیرهای پژوهش در مدل پیشنهادی نشان می‌دهد که ضرایب مسیر فرزندپروری به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به تنظیم هیجان سازگارانه از لحاظ آماری معنادار بودند. ضرایب استاندارد همه مسیرهای الگوی پژوهش براساس نتایج به‌دست آمده خروجی نرم افزار PLS در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. ضرایب استاندارد مسیرهای الگوی پیشنهادی

مسیر	ضریب مسیر	نسبت بحرانی	سطح معناداری	نتیجه آزمون
فرزندپروری ذهن‌آگاهانه ← تنظیم هیجان سازگارانه	۰/۰۲	۰/۲۷	۰/۷۸	رد
فرزندپروری ذهن‌آگاهانه ← انعطاف‌پذیری	۰/۲۶۱	۲/۵۸۴	***۰/۰۱	تأیید (مثبت)
انعطاف‌پذیری ← تنظیم هیجان سازگارانه	۰/۳۶۸	۳/۱۸۳	***۰/۰۰۲	تأیید (مثبت)
فرزندپروری ذهن‌آگاهانه ← انعطاف‌پذیری تنظیم هیجان سازگارانه	۰/۱۳۳	۲/۱۱	***۰/۰۴	تأیید (مثبت)

مطابق سطوح معناداری جدول ۴ فرزندپروری ذهن‌آگاهانه والدین بر انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان تأثیر مستقیم و معنادار دارد و ضریب مسیر آن ۰/۲۶۱ و مثبت است و انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان بر تنظیم هیجان سازگارانه آنها تأثیر مستقیم و معنادار دارد و ضریب مسیر آن ۰/۳۶۸ و مثبت است در ضمن فرزندپروری ذهن‌آگاهانه والدین تأثیر مستقیم و معنادار بر تنظیم هیجان سازگارانه ندارد اما اثر غیرمستقیم فرزندپروری ذهن‌آگاهانه از طریق انعطاف‌پذیری شناختی بر تنظیم هیجان سازگارانه ۰/۱۳۳ است که مثبت و معنادار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با تنظیم هیجان سازگارانه با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی نوجوانان دختر بود. مطابق نتایج تحلیل داده‌ها اثر مستقیم فرزندپروری ذهن‌آگاهانه والدین بر تنظیم هیجان نوجوانان معنی‌دار نبود. این یافته با پژوهش‌های (دانکن و همکاران، ۲۰۰۹؛ وونگ و همکاران، ۲۰۱۹؛ ژانگ و همکاران، ۲۰۱۹ و شای و همکاران، ۲۰۲۴) مبنی بر معنی‌دار بودن اثر مستقیم فرزندپروری ذهن‌آگاهانه والدین بر تنظیم هیجان فرزندان، همخوان نیست. در تبیین عدم معنادار بودن اثر مستقیم فرزندپروری ذهن‌آگاهانه والدین بر تنظیم هیجان نوجوانان، می‌توان به نتایج پژوهش اسمیت<sup>۴۷</sup> و همکاران (۲۰۲۳) اشاره داشت. این محققان اذعان می‌دارند فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به تنهایی نمی‌تواند تنظیم هیجان را در فرزندان ایجاد کند، چرا که عوامل متعددی از جمله استرس والدینی می‌توانند از تنظیم هیجان جلوگیری نماید و تأثیر فرزندپروری ذهن‌آگاهانه را کم‌رنگ نماید. همچنین بریدگت<sup>۴۸</sup> و همکاران (۲۰۱۵) معتقدند تنظیم هیجان متغیر پیچیده‌ای است؛ اگر والدین خود از مهارت‌های تنظیم هیجان ضعیفی برخوردار باشند، حتی با وجود فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، ممکن است انتقال این مهارت‌ها به فرزندان محدود شود، آنها

به نقش عوامل تعدیل‌گر اشاره می‌نمایند و بیان می‌دارند که عواملی مانند حمایت اجتماعی، وضعیت اقتصادی یا تجربه‌های تروماتیک فرزندان ممکن است تأثیر مستقیم‌تری بر تنظیم هیجان داشته باشند و نقش فرزندپروری ذهن آگاهانه را تحت‌الشعاع قرار دهند. چانگ و پومرانتز<sup>۴۹</sup> (۲۰۱۱) در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که در برخی فرهنگها، تمرکز بر کنترل هیجانها، به جای پذیرش هیجانها ممکن است باعث شود فرزندپروری ذهن آگاهانه به شکل متفاوتی بر تنظیم هیجان تأثیر بگذارد. لذا در جوامعی که فرزندپروری مبتنی بر سختگیری است، تأثیر ذهن آگاهانه ممکن است کمتر مشهود باشد.

اثر غیرمستقیم فرزندپروری ذهن آگاهانه والدین از طریق انعطاف‌پذیری شناختی بر تنظیم هیجان نوجوانان معنی‌دار بود. نتایج نشان داد که فرزندپروری ذهن آگاهانه بر انعطاف‌پذیری شناختی اثر مستقیم و معنی‌داری دارد. مطابق مدل سه جانبه تأثیر خانواده بر تنظیم و تعدیل هیجان کودکان موریس و همکاران (۲۰۰۷)، بافت خانواده از طریق سه فرآیند مشاهده یا مدل‌سازی، شیوه‌های فرزندپروری و جو عاطفی خانواده بر رشد تنظیم هیجانی کودکان تأثیر می‌گذارد. اول، کودکان می‌توانند راهبردهای تنظیم هیجان خاص را از طریق مشاهده یا مدل‌سازی بیاموزند. با مشاهده مکرر نحوه واکنش کلامی و رفتاری والدینشان به موقعیت‌هایی که باعث برانگیختن احساسات می‌شود (اینکه معمولاً چگونه عواطف خود را تنظیم می‌کنند)، کودکان می‌توانند این راهبردهای تنظیمی را درونی کنند و شروع به استفاده از آنها در موقعیت‌های تحریک‌کننده هیجان کنند. دومین فرآیند که تأثیر عمیقی بر توانایی‌های تنظیمی کودکان دارد، شیوه‌های فرزندپروری، به‌ویژه شیوه‌های مرتبط با احساسات (یعنی روشی که والدین فرزندان خود را با هیجانها، اجتماعی می‌کنند) است (ایزنبرگ<sup>۵۰</sup> و همکاران، ۲۰۰۳). به طور کلی، تحقیقات موجود نشان می‌دهد، والدینی که از واکنش‌های حمایتی در برابر هیجان‌های فرزندان خود استفاده می‌کنند، معمولاً کودکانی دارند که بهتر می‌توانند هیجانهای خود را تنظیم کنند (جین<sup>۵۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۷؛ چیانگ و همکاران، ۲۰۲۴). در مقابل، واکنش‌های غیرحمایتی به هیجانهای منفی کودکان (مثلاً تنبیه یا به حداقل رساندن ابراز هیجانها) معمولاً با اختلال در تنظیم هیجانی<sup>۵۲</sup> کودکان و علائم درون‌سازی شده<sup>۵۳</sup> آنان مرتبط است (ساندرز<sup>۵۴</sup>، ۲۰۱۵) و سومین فرآیندی که از طریق آن والدین می‌توانند بر توانایی‌های تنظیم هیجان فرزندان خود تأثیر گذارند، جو عاطفی خانواده است که توسط فرآیندها و پویایی‌های متعددی از جمله رابطه دلبستگی والد-کودک، سبک فرزندپروری، رابطه زناشویی و بیان هیجانی اعضای خانواده تعیین می‌شود، بعبارتی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تحت‌تأثیر بافت خانواده‌ای است که کودک یا نوجوان در آن رشد می‌کند. پژوهش ویلیامز و همکاران (۲۰۱۲) نشان داد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نوجوانان دارای والدین دیکتاتور، پایین و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نوجوانان دارای والدین مقتدر، بالا بود. این یافته گویای این مطلب است که رفتار کنترل‌کننده روان‌شناختی والدین و گرمای کم، رشد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نوجوانان را در طول زمان مختل می‌کند. والدین ذهن آگاه‌نگر پذیرش رویدادهای شخصی و بیرونی، مقابله با گرایش‌های اجتنابی و سرکوب در کودکان و ارتقای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را انتقال می‌دهند و فرزندپروری ذهن آگاهانه، آگاهی هیجانی را ارتقا می‌دهد.

رفتارهای والدینی که باعث احساس گناه، ترس یا رنجش می‌شود می‌تواند کودکان را از داشتن شانس محیط حمایتی که در آن مهارت‌های خودتنظیمی را تمرین می‌کنند، محروم کند و توجه را از موضوع فوری (رفتار کودک) به احساسات کودک معطوف نماید (مولان<sup>۵۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). کودکی که به طور مرتب به

دلیل ابراز ناراحتی، ترس یا خشم، از طرف والدین پاسخ‌های تحقیرآمیز یا تنبیهی دریافت می‌کند، یاد می‌گیرد که به این هیجانات برچسب بی‌اهمیت، نامناسب یا شرم آور بزند (روزنتال<sup>۵۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). در مقابل، برخی از والدین از هیجانات خود و فرزندشان، حتی زمانی که شدت آنها کم است، آگاه هستند، به کودک کمک می‌کنند تا به آنها برچسب بزند و در حل مسئله شرکت کند. کودکانی که این «تسهیل‌گری هیجان<sup>۵۷</sup>» را دریافت می‌کنند، بهتر می‌توانند در موقعیت‌هایی که احساسات قوی را برمی‌انگیزند، برانگیختگی خود را تسکین یا کاهش دهند. این امر کودکان را قادر می‌سازد توجه را متمرکز کنند و خود را برای اقدامات هماهنگ در جهت دستیابی به اهداف سازماندهی کنند (گاتمن<sup>۵۸</sup> و همکاران، ۱۹۹۶). بنابراین توانایی کودک برای پاسخگویی مناسب به خواسته‌های محیطی، با اقدامات معطوف به هدف (که جوهر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است) می‌تواند به وسیله پاسخگویی والدین و استفاده از استدلال ارتقا یابد یا توسط والدین تنبیه‌گر و کنترل کننده بازدارد شود. با توجه به مطالب ذکر شده فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر انعطاف‌پذیری شناختی فرزندان تاثیر دارد.

مطابق نتایج پژوهش تاثیر انعطاف‌پذیری شناختی بر تنظیم هیجانی نوجوانان نیز معنی‌دار و این یافته نیز با پژوهش‌های (ونتا و همکاران، ۲۰۱۳؛ پالاس<sup>۵۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۶ و کوکس و همکاران، ۲۰۱۸) همسو بود. تحقیقات با نمونه‌های بزرگسال نشان می‌دهد که اجتناب تجربه‌ای و آمیختگی شناختی که دو مولفه انعطاف‌ناپذیری شناختی هستند به مقدار زیادی در مشکلات تنظیم هیجان نقش دارند (فرناندز<sup>۶۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۳ و کوکس و همکاران، ۲۰۱۸). وقتی مردم به جای دیدن افکار خود به عنوان حالت‌های درونی گذرا، آنها را به عنوان معنای واقعی<sup>۶۱</sup> باور دارند، یعنی زمانی که آنها با باورهای خود ترکیب یا درگیر آنها می‌شوند، توانایی آنها برای تصدیق و مشاهده وضوح حالات هیجانی و آگاهی و پذیرش هیجانات خود کاهش می‌یابد در صورتی که اینها جنبه‌های مهم تنظیم هیجان هستند (گراتز و رومر<sup>۶۲</sup>، ۲۰۰۴). پالاس و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که آمیختگی شناختی با علائم استرس پس از سانحه و اختلال در تنظیم هدف از طریق مشکل در تنظیم هیجانات (به ویژه عدم پذیرش و عدم شفافیت هیجانی) در جانبازان آسیب دیده مرتبط است. ونتا و همکاران (۲۰۱۳) دریافتند که اجتناب تجربه‌ای به عنوان میانجی در ارتباط بین ناگویی هیجانی و تنظیم هیجان در نمونه‌ای از نوجوانان مبتلا به اختلالات روانی نقش دارد. در میان نوجوانان، مطالعات کمی ارتباط معنی‌دار بین فرآیندهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و مشکلات در تنظیم هیجان را گزارش کرده‌اند. به وضوح برای درک بهتر این رابطه، به ویژه در نوجوانی، تحقیقات بیشتری لازم است.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به جامعه آماری اشاره کرد با توجه به اینکه پژوهش بر روی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوره دوم شهرستان اقلید انجام شده است باید در تعمیم‌پذیری نتایج به دانش‌آموزان سایر مقاطع و مناطق با احتیاط عمل شود. در ضمن با توجه به توزیع آنلاین پرسشنامه‌ها، علیرغم تلاش محقق مبنی بر ارایه توضیحات لازم درخصوص تکمیل پرسشنامه‌ها به دانش‌آموزان، عدم حضور محقق در هنگام تکمیل پرسشنامه‌ها می‌تواند نتایج را تحت تاثیر قرار داده باشد. در راستای پژوهش‌های آتی برای تعمیم‌پذیری دقیق‌تر پیشنهاد می‌شود که نتایج حاصل از فرزندپروری ذهن‌آگاهانه مادران و پدران به صورت جداگانه مورد ارزیابی قرار گیرد. همچنین با توجه به اثر فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی نوجوانان پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و بهبود

روش‌های فرزندپروری برای والدین در مدارس از سوی مراکز مشاوره برگزار شود و اثرات روش‌های مداخله مورد بررسی قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود فرزندپروری ذهن آگاهانه با سایر روش‌های فرزندپروری مانند فرزندپروری مثبت یا فرزندپروری مؤثر مقایسه شود. در ضمن با توجه به تاثیر فرزندپروری ذهن آگاهانه بر تنظیم هیجان فرزندان، به والدین پیشنهاد می‌شود قبل از هر چیز به احساسات و واکنش‌های خود آگاه باشند و سعی در تنظیم هیجانات خود به عنوان والد داشته باشند زیرا این احساسات و هیجانات قابل انتقال به فرزندان هستند. به رفتارهای چالش برانگیز فرزندان خود با آگاهی پاسخ دهند و توانایی تنظیم هیجانها و رفتارهای خود در رابطه با فرزند را داشته باشند، در هنگام ارتباط با فرزند حضور کامل در لحظه داشته باشند و تمام توجه خود را به او معطوف کرده و گوش دادن فعال را تمرین کنند، هیجانات فرزند خود را بدون قضاوت بپذیرند و فضای امنی برای بیان احساسات فرزند خود ایجاد کنند و نسبت به نیازهای کودک حساس و پاسخگو باشند.

### ملاحظات اخلاقی

تمام اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شد. شرکت‌کنندگان در جریان هدف پژوهش و روش اجرای آن قرار گرفتند و با رضایت خود در پژوهش شرکت کردند. محققان به آن‌ها اطمینان دادند که نتایج تحقیق محرمانه خواهد بود و امکان ترک پژوهش در صورت تمایل در هر مرحله وجود دارد.

### سپاسگزاری و حمایت مالی

از تمامی شرکت‌کنندگانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری کردند، بینهایت سپاسگزاریم. در این پژوهش هیچ کمک مالی از سازمانها اعم از دولتی یا خصوصی دریافت نشد.

### تعارض منافع

در پژوهش حاضر هیچگونه تضاد منافی وجود ندارد.

پی‌نوشت‌ها

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1. Gross                          | 33. cognitive fusion                            |
| 2. Adrian                         | 34. Kashdan & Rottenberg                        |
| 3. Susman& Rogol                  | 35. Cox   |
| 4. Willner                        | 36. Venta                                       |
| 5. Pohl                           | 37. emotional regulation questionnaire          |
| 6. Arslan                         | 38. Gross & John                                |
| 7. Ahmed                          | 39. Balzarotti, John & Gross                    |
| 8. Bailen                         | 40. cognitive flexibility inventory             |
| 9. Maciejewski                    | 41. Dennis & Vander Wal                         |
| 10. Powers & Casey                | 42. Midwestern                                  |
| 11. Fombouchet                    | 43. Martin & Rubin                              |
| 12. Rutherford                    | 44. Mindfulness in parenting question-<br>naire |
| 13. Goldsmith                     | 45. McCaffrey, Reitman & Black                  |
| 14. Chiang                        | 46. Arnold                                      |
| 15. Morris                        | 47. Smith                                       |
| 16. Sim                           | 48. Bridgett                                    |
| 17. Kabat-Zinn                    | 49. Cheung, R. Y. M., & Pomerantz               |
| 18. Aslani, Mardani, Shiralinia   | 50. Eisenberg                                   |
| 19. Wong                          | 51. Jin   |
| 20. Zhang                         | 52. dysregulation                               |
| 21. Larrucea-Iruretagoyena & Orue | 53. internalizing symptoms                      |
| 22. McKee                         | 54. Sanders                                     |
| 23. Fogarty                       | 55. Moilanen                                    |
| 24. expanded attention            | 56. Rosenthal                                   |
| 25. Teper                         | 57. emotion coaching                            |
| 26. Gouveia                       | 58. Gottman                                     |
| 27. Shay                          | 59. Paulus                                      |
| 28. Moreira & Cana varro          | 60. Fernandez                                   |
| 29. psychological flexibility     | 61. literal meaning                             |
| 30. Hayes                         | 62. Gratz & Roemer                              |
| 31. Williams                      |   |
| 32. experiential avoidance        |   |

## منابع

- Abhar Zanjani, F., & Gomroky, P. (2021). The Role of Secure Marriage, Cognitive Flexibility, Hexaco Personality Dimensions on Predicting Covid-19 Self-Care Behavior in Married Women. *Journal of Family Research*, Vol.17(3): 369-384. <https://dx.doi.org/10.52547/JFR.17.3.369>. (in persian)
- Adrian, M., Zeman, J., Erdley, C., Lisa, L., Homan, K., & Sim, L. (2009). Social contextual links to emotion regulation in an adolescent psychiatric inpatient population: do gender and symptomatology matter? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(11), 1428–1436.
- Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 15, 11–25.
- Arnold, D. S., O'Leary, S. G., Wolff, L. S., & Acker, M. M. (1993). The Parenting Scale: A measure of dysfunctional parenting in discipline situations. *Psychological Assessment*, 5(2), 137-144.
- Arllan, İ. B., Boele, S., Dietvorrt, .. , uucassen, N., & Keijeer,, .. (2024). Within family associations of parent–adolescent relationship quality and adolescent affective well being. *Journal of Adolescence*, 96(4), 803-819. DOI: 10.1002/jad.12299
- Aslani, KH., Mardani, M., & Shiralinia, KH. (2021). The effectiveness of mindful parenting training on parenting stress and marital quality among mothers of intellectually disabled children. *Journal of Family Research*, 17(2): 303-317. <https://dx.doi.org/10.52547/jfr.17.2.303>(in persian)
- Bailen, N. H., Green, L. M., & Thompson, R. J. (2019). Understanding emotion in adolescents: a review of emotional frequency, intensity, instability, and clarity. *Emotion Review*, 11(1), 63–73.
- Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*. 26(1), 61– 67.
- Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., & Deater-Deckard, K. (2015). Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework. *Psychological Bulletin*, 141(3), 602–654. <https://doi.org/10.1037/a0038662>
- Chiang, S. C., Bai, S., Mak, H. W., & Fosco, G. M. (2024). Dynamic characteristics of parent–adolescent closeness: Predicting adolescent emotion dysregulation. *Family Process*, 63(4), 2243-2257. DOI: 10.1111/famp.12978
- Cheung, R. Y. M., & Pomerantz, .. M. (2011)."arent" involvement in children' learning in the United State and China: Implication for children' academic and emotional adjustment.*Child Development*, 82(3), 932–950. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2011.01582.x>
- Cox, D. W., Motl, T. C., Myfanwy Bakker, A., & Lunt, R. A. (2018). Cognitive fusion and post-trauma functioning in veterans: examining the mediating roles of emotion dysregulation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 1–7.

- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241–253.
- Duncan, L., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270.
- Eisenberg, N., Valiente, C., Morris, A. S., Fabes, R. A., Cumberland, A., & Reiser, M., et al. (2003). Longitudinal relations among parental emotional expressivity, children' regulation, and quality of oocioemotional .unctioning. *Developmental Psychology*, 39(1), 3–19. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.39.1.3>
- Fogarty, F. A., Lu, L. M., Sollers, J. J., Krivoschekov, S. G., Booth, R. J., & Consedine, N. S. (2015). Why it pays to be mindful: trait mindfulness predicts physiological recovery from emotional stress and greater differentiation among negative emotions. *Mindfulness*, 6(2), 175–185.
- Fombouchet, Y., Pineau, S., Perchec, C., Lucenet, J., & Lannegrand, L. (2023). The development of emotion regulation in adolescence: What do we know and where to go next?. *Social Development*, 32(4), 1227-1242.
- Ghalandarzadeh, Z., & Pournaghash- Tehrani, S. (2020). The mediating role of psychological distress, reappraisal emotion-regulation strategy and suppression emotion-regulation strategy in the relationship between domestic violence and cognitive functions in female victims of violence. *Applied Psychological Research Quarterly*, 11(2), 1-21. (in persian)
- Goldsmith, H. H., Pollak, S. D., & Davidson, R. J. (2008). Developmental neuroscience perspectives on emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 132–140.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental metaemotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10, 243–268.
- Gouveia, M. . . , Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2019). ii nki. g mother'’ difficultie in emotion"regulation to children/adoleccent'’ emotional eating in pediatric obeiity: the mediating role of mindful parenting and children/adoleccents' depressive symptoms. *Mindfulness*, 10(1):1-17.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Habibi, A & Adanvar, M. (2016). *Structural Equation Modeling*, Jahad Daneshgahi Publications. (in persian)
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002.
- Hasirchaman, A., Shakerinia, I., & Sadeghi, A. (2018). RelationShip between Communication Skills, Responsibility and Emotional Regulation with Mental Health at the Empeloe of Melli Bank. *Quarterly Journal of Career & Organizational Counseling*, 10, (34), 23-43.
- Imani, M. (2017). Examining the factor structure of psychological flexibility questionnaire in students. *Journal of Education and Learning Studies*, 8, 1, 162-181. (in Persian).
- Jin, Z., Zhang, X., & Han, Z. h. R. (2017). Parental emotion socialization and child psychological adjustment among Chinese urban families: mediation through child emotion regulation and moderation through dyadic collaboration. *Frontiers in Psychology*, 8 (2198).
- Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997/2014). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hachette.
- Kamkar Amale, M., & Hosseinchari, M. (2022). Psychometric Properties of Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ). *Rooyesh - e -Ravanshenasi Journal(RRJ)*,11 (6), 195- 204.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
- Larrucea-Iruretagoyena, M., & Orue, I. (2023). The mediating role of mindful parenting in the relationship between parental anxiety and youth' emotional and behavioral difficulties. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1471-1480.
- Maciejewski, D. F., van Lier, P. A., Branje, S. J., Meeus, W. H., & Koot, H. M. (2017). A daily diary study on adolescent emotional experiences: measurement invariance and developmental trajectories. *Psychological Assessment*, 29(1), 35–49
- Mccaffrey, Stacey; Reitman, David & Black, Ryan (2016). Mindfulness in parenting questionnaire (MIPQ) : Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*. 8 (1) : 232-246.
- McKee, L. G., Parent, J., Zachary, C. R., & Forehand, R. (2017). Mindful parenting and emotion socialization practices: concurrent and longitudinal associations. *Family Process*.
- Moilanen, K. L., Shaw, D. S., & Fitzpatrick, A. (2010). Self regulation in early adolescence: Relations with mother-son relationship quality and maternal

- regulatory support and antagonism. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 1357–1367.
- Moradzadeh, F., & Pirkhaef, A. (2018). Effect of Acceptance and Commitment Training on Cognitive Flexibility and Self-compassion among Employees of the Welfare Office of Varamin City. *Journal of Health Promotion Management (JHPM)*, 7, 3.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). Does the association between mindful parenting and adolescent's dispositional mindfulness depend on the level of anxiety and depression symptomatology in mothers? *Journal of Adolescence*, 68, 22–31.
- Moreira, H., & Canavarro, M. (2020). Mindful parenting is associated with adolescent's difficulties in emotion regulation through adolescent's psychological inflexibility and self-compassion. *Journal of youth and adolescence*, 49(1), 192–211.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of Journal of Youth and Adolescence emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388.
- Pohl, T., & Hörnberg, H. (2023). Social stress during adolescence: neuroimmunological signatures of stress susceptibility. *IBRO Neuroscience Reports*, 15, S47.
- Paulus, D. J., Vanwoerden, S., Norton, P. J., & Sharp, C. (2016a). Emotion dysregulation, psychological inflexibility, and shame as explanatory factors between neuroticism and depression. *Journal of Affective Disorders*, 190, 376–385.
- Powers, A., & Casey, B. J. (2015). The adolescent brain and the emergence and peak of psychopathology. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 14(1), 3–15.
- Rosenthal, M., Polusny, M. A., & Follette, V. M. (2006). Avoidance mediates the relationship between perceived criticism in the family of origin and psychological distress in adulthood. *Journal of Emotional Abuse*, 6, 87–102.
- Rutherford, H. J. V., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1–14.
- Shareh, H., & Eshaghi Sani, M. (2019). Predictive Role of Morningness-Eveningness Personality, Cognitive Flexibility and Cognitive Emotion Regulation in Marital Satisfaction in Middle-Aged Women. *IJPCP*, 24 (4), 384-399.
- Sanders, W., Zeman, J., Poon, J., & Miller, R. (2015). Child regulation of negative emotions and depressive symptoms: the moderating role of parental emotion socialization. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 402–415.
- Smith, J. A., Johnson, R. B., & Lee, K. (2023). The role of mindful parenting in child emotion regulation: A cross-cultural analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 32(4), 567-582. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02545-9>

- Xi, C., Ren, L., & Li, J. (2024). Mindful Parenting and Trajectories of Child Social-Emotional Development: A Study on Chinese Migrant Preschoolers. *Mindfulness, 15*(4), 931-944.
- Sim, L., Adrian, M., Zeman, J., Cassano, M., & Friedrich, W. N. (2009). Adolescent deliberate self-harm: linkages to emotion regulation and family emotional climate. *Journal of Research on Adolescence, 19*(1), 75–91.
- Susman, E. J., & Rogol, A. (2004). Puberty and psychological development. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*. 2nd ed. (pp. 15–44). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: how mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science, 22*(6), 449–454.
- Venta, A., Hart, J., & Sharp, C. (2013). The relation between experiential avoidance, alexithymia and emotion regulation in inpatient adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 18*(3), 398–410.
- Williams, K. E., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2012). Inflexible parents, inflexible kids: A 6-year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents. *Journal of youth and adolescence, 41*, 1053-1066.
- Willner, C. J., Hoffmann, J. D., Bailey, C. S., Harrison, A. P., Garcia, B., Ng, Z. J., ... & Brackett, M. A. (2022). The development of cognitive reappraisal from early childhood through adolescence: A systematic review and methodological recommendations. *Frontiers in Psychology, 13*, 875964.
- Wong, K., Hicks, L. M., Seuntjens, T. G., Trentacosta, C. J., Hendriksen, T. H. G., & Zeelenberg, M., et al. (2019). The role of mindful parenting in individual and social decision-making in children. *Frontiers in Psychology, 10*, 550–550.
- Zhang, W., Liu, T., Zhang, S., & Li, X. (2022). The mutual role of mindful parenting on parent'’ subjective well-being and young children'’ emotional regulation through reducing perceived parenting daily hassles. *Mindfulness, 13*(11), 2777-2787.
- Zhang, W., Wang, M., & Ying, L. (2019). Parental mindfulness and preschool children'’ emotion regulation: hhe role of mindful parenting and eecure parent-child attachment. *Mindfulness, 10*, 2481-2491.