

## Research Paper

# The Relationship Between Mindful Parenting and Academic Buoyancy : The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies

Mahmoud Kamkar-Amale<sup>1</sup>, Masoud Hosseinchari<sup>2\*</sup>

1- M.Sc. in Educational Psychology, School of Education & Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran.

2- Associate Professor of Educational Psychology, School of Education & Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran.

Received: 2023/01/26

Revised: 2023/05/03

Accepted: 2023/05/23

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/jpmm.2023.31433.3750

### Keywords:

Academic Buoyancy, Cognitive Emotion Regulation Strategies, Mindful Parenting

### Abstract

**Introduction:** The present study was conducted with the aim of investigating the relationship between mindful parenting and academic buoyancy in adolescents with the mediating role of cognitive emotion regulation strategies.

**Methods:** The participants of the research included 323 students of Shiraz city middle schools (174 girls and 149 boys) who were selected by multi-stage cluster random sampling. To examine the research variables the following questionnaires were used: The Academic Buoyancy Questionnaire (ABQ), Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ), and The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). Confirmatory factor analysis method was used to check the validity of the questionnaires and Cronbach's alpha coefficient was used to measure the reliability.

**Results:** The findings showed that mindful parenting has a direct effect on cognitive emotion regulation strategies (adaptive and maladaptive strategies) and academic buoyancy. adaptive and maladaptive strategies of cognitive emotion regulation also have a direct effect on academic buoyancy. Also, both adaptive and maladaptive dimensions of emotion regulation cognitive strategies had a mediating role between mindful parenting and academic buoyancy.

**Conclusion:** Based on the findings of this research, it can be concluded that in order to increase the academic buoyancy of students, attention should be paid to mindful parenting and cognitive strategies to regulate their emotions.

**Citation:** Kamkar-Amale M, Hosseinchari M. The Relationship Between Mindful Parenting and Academic Buoyancy : The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies. Journal of Psychological Methods and Models 2023; 14 (51):139-154.

\***Corresponding Author:** Masoud Hosseinchari

**Address:** Dept. of School of Education & Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran.

**Tell:** 09173136490

**Email:** [hchari@shirazu.ac.ir](mailto:hchari@shirazu.ac.ir)

## Extended Abstract

### Introduction

One of the most important periods of every person's life is academic life. In academic courses, these pressures and challenges usually occur with rapid cognitive and social changes that cause a difficult and difficult situation for teenage students, this situation may lead to failure or even their withdrawal from education(2).

When facing problems and obstacles, some students are successful and some of them are unsuccessful in this field. According to Zimmerman (3), a large number of researches have specifically focused on student failure, risks, deficiencies, weaknesses, and psychological injuries. He suggested that education administrators and social science theorists, instead of emphasizing weaknesses, consider academic vitality as a strengths-based model and emphasize students' strengths, interests, and support in order to explore why some Some of the students achieve success despite the problems in the field of study (3).

The concept of vitality is one of the important issues in the academic life of students (4). Positive psychology is one of the latest trends in psychology that uses academic vitality as an influential and important construct in the field of education (5). Martin and Marsh (6) proposed the concept of academic vitality, which includes the ability of students to successfully face academic challenges such as poor performance in homework, difficult homework, hasty competition, etc. (7).

Investigating the antecedents of vitality is an important and necessary matter, and in this research, mindful parenting as a basic component of the family factor and cognitive strategies of emotion regulation as a psychological component in predicting academic vitality have been proposed and examined in the form of a causal model.

Because parenting or parenting methods have significant effects on children's behavioral abnormalities; It is necessary to examine the role of the quality of parents' behavior on academic performance, relationships with peers, and adjustment in adolescence (10).

According to Ritman et al. (31), parenting stress can sometimes be caused by the pressures of playing the role of a parent.

### Method

The current research was of the correlation type, in which the relationships between research variables were investigated based on path analysis in AMOS software version 23.

The statistical population of the present study consisted of first secondary school students studying in Shiraz city in 2018-2019. In order to select the members of the sample group, cluster random sampling method was used.

A total of 360 boys and girls randomly participated in the research.

The selection of the number of sample people was done based on Klein's (37) view of selecting the number of research participants, 10 to 20 times the number of parameters of the research model.

Measuring tool

### Mindful parenting questionnaire

Mindful Parenting Questionnaire is a 28-question questionnaire that was created and validated in 2017 by McCaffrey et al. (38). This questionnaire measures the two factors of mindful education (questions 14 to 28) and being in the moment with the child (questions 1 to 13).

### Academic vitality questionnaire

The academic vitality questionnaire is a 9-item questionnaire created by Dehghanizadeh and Hosseinchari (4) and adapted from the academic vitality questionnaire of Martin and Marsh (6). This questionnaire has one component that is used on a 5-point Likert scale ranging from completely disagree (1) to completely agree (5).

### Cognitive emotion regulation questionnaire

Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (12) is an 18-item instrument and measures cognitive emotion regulation strategies in response to threatening and stressful life events based on a 5-point Likert scale from 1 (never) to 5 (always).

## Findings

In the present study, skewness and kurtosis indices were used to check the assumption of normality of the distribution of variables

According to the results presented in Table 1, the distribution of research variables was normal and there was no obstacle for the analysis.

The existence of a significant relationship between the research variables made it possible to carry out further analysis. In the review of the research model, the fit indices of the model were examined, which initially did not have a good fit.

In total, the results indicate the mediation of the dimensions of cognitive emotion regulation strategies between mindful parenting and academic vitality. According to the final research model, 18% of the variance of academic vitality is explained by this model.

## Discussion and conclusion

The results of this research indicated that conscious parenting has a direct, positive and significant effect on academic vitality ( $p \geq 0.05$  and  $\beta = 0.18$ ). This finding was consistent with the results of the researches of Siegel (8), Potwine et al. (7), Yang and Zhao (36), and Sohaili et al. (35).

In explaining this finding, it can be said that supportive factors such as family are useful for increasing the vitality of people who are caught in challenging academic situations (10).

Therefore, parents' awareness of their children and their academic problems will cause more empathy and more conscious reactions to their children and traumatic situations during their education (26).

Adolescents who have not acquired the necessary communication skills and problem-solving methods in a systematic way in their families, most of the time when faced with stressful and challenging events, they use ineffective methods such as

negative emotion regulation strategies to resolve conflicts (46).

According to the results of this research, incompatible cognitive emotion regulation strategies have a negative and significant effect on academic vitality and compatible cognitive emotion regulation strategies have a positive and significant effect on academic vitality.

Also, the results of this research confirmed that compatible and incompatible cognitive emotion regulation strategies play a mediating role between mindful parenting and academic vitality.

## Ethical considerations of following the principles of research ethics

Ethical principles are fully observed in this article. Participants were allowed to withdraw from the study at any time. Also, all participants were aware of the process of this research. Their information was also kept confidential.

## Sponsor

This research has not received any funding from funding organizations in the public, commercial or non-profit sectors.

## Contribution of authors

The author and supervisor of the research were the first author of the article (student) and the supervisor of the thesis.

## Conflict of interest

According to the authors, this article has no conflict of interest.

## مقاله پژوهشی

## رابطه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و سرزندگی تحصیلی: نقش واسطه‌ای راهبردهای

## شناختی تنظیم هیجان

محمود کامکار عمده<sup>۱</sup>، مسعود حسین چاری<sup>۲\*</sup>

۱- دانش‌آموخته کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۲- دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

## چکیده

**مقدمه:** این پژوهش با هدف بررسی رابطه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و سرزندگی تحصیلی در نوجوانان با نقش واسطه‌ای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان انجام شد.

**روش:** شرکت‌کنندگان پژوهش شامل ۳۲۳ نفر از دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهر شیراز (۱۷۴ دختر و ۱۴۹ پسر) بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. برای بررسی متغیرهای پژوهش از پرسش‌نامه‌های سرزندگی تحصیلی (ABQ)، فرزندپروری ذهن‌آگاهانه (MIPQ) و تنظیم شناختی هیجان (CERQ) استفاده شد. برای بررسی روابط پرسش‌نامه‌ها از روش تحلیل عامل تأییدی و برای سنجش پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید.

**یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان داد که فرزندپروری ذهن‌آگاهانه دارای تأثیر مستقیم بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (راهبردهای سازگار و ناسازگار) و سرزندگی تحصیلی است. راهبردهای سازگار و ناسازگار تنظیم شناختی هیجان نیز دارای اثر مستقیم بر سرزندگی تحصیلی دارد. همچنین، هر دو بعد سازگار و ناسازگار راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، نقش واسطه‌ای در بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و سرزندگی تحصیلی داشتند.

**نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که برای افزایش سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان به فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان آن‌ها توجه شود.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۰۶

تاریخ داوری: ۱۴۰۲/۰۲/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۰۲

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:  
10.30495/jpmm.2023.31433.3750

## واژه‌های کلیدی:

راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، سرزندگی تحصیلی، فرزندپروری ذهن‌آگاهانه

\* نویسنده مسئول: مسعود حسین چاری

نشانی: دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

تلفن: ۰۹۱۷۳۱۳۶۴۹۰

پست الکترونیکی: hchari@shirazu.ac.ir

تاب‌آوری تفاوت دارد؛ زیرا سرزندگی تحصیلی به‌عنوان توانایی در نظر گرفته می‌شود که در چالش‌ها، مشکلات و موانع عادی و جاری زندگی تحصیلی به دانش‌آموزان کمک می‌کند، درحالی‌که تاب‌آوری به طور خاص به ظرفیت افراد برای پاسخ‌دهی سازنده به چالش‌ها و موانع اصلی اشاره دارد و در شرایط سخت یاری‌رسان است (۶). مارتین و مارش (۶) پس از مقایسه سرزندگی با مفهوم تاب‌آوری تحصیلی، به پیش‌بینی‌های سرزندگی تحصیلی اشاره کرده‌اند که عوامل روان‌شناختی، مدرسه‌ای، خانوادگی و همسالان را در بر می‌گیرد. عامل روان‌شناختی پیش‌بینی‌کننده سرزندگی تحصیلی، خودکارآمدی، خودتنظیمی، هیجانات و انگیزش را شامل می‌شود. عامل خانواده به حمایت خانواده و ارتباط والد-فرزند و لزوم اقتدار والدین و مراقبت اشاره می‌کند. مشارکت و درگیری کلاسی، ارتباط با معلمان و مشارکت در مدرسه و لذت بردن از آن به عوامل مدرسه‌ای و ارتباط شبکه‌های دوستی و نقش دوستان و همسالان، به عامل همسالان اشاره دارد (۹). مدل نظری مطرح شده توسط مارتین و مارش (۶) نیازمند این است که در عرصه‌ی تجربی نیز مورد بررسی قرار گیرد. از آنجایی که خانواده در سرزندگی تحصیلی جایگاه والایی دارد؛ لذا، برخی از سبک‌های فرزندپروری یا شیوه‌های تربیتی ناموفق والدین و بی‌اطلاعی آنان از نیازهای فرزندان‌شان بر بروز ناهنجاری‌های رفتاری فرزندان اثرات قابل‌توجهی دارد (۱۰). از سوی دیگر، با توجه به نقش عوامل روان‌شناختی همچون تنظیم هیجان در توان یادگیری و سرزندگی و عملکرد دانش‌آموزان (۱۱)، بررسی پیش‌بینی‌های سرزندگی امری مهم و ضروری است که در این پژوهش از فرزندپروری ذهن‌آگاهانه<sup>۶</sup> به‌عنوان مؤلفه‌ای اساسی از عامل خانواده و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان<sup>۷</sup> به‌عنوان مؤلفه روان‌شناختی در پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی مطرح و در قالب یک مدل علی مورد بررسی قرار گرفته است.

تنظیم شناختی هیجان، نوعی تفکر خودآگاه و مجموعه‌ای از راهبردهای شناختی است که شخص در شرایط تنش‌زا و تهدیدآمیز برای مدیریت هیجان‌های خود بکار می‌گیرد (۱۲، ۱۳). گراس (۱۳) تنظیم شناختی هیجان را به‌عنوان کنترل توجه و ارزیابی مجدد شناختی تعریف کرده است. لذا، تنظیم شناختی هیجان شامل راهبردهای گوناگونی هستند. راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، پاسخ‌های شناختی هستند که افراد در هنگام وقوع رویدادهای فراخوانده‌شده هیجانی، هشیارانه یا ناهشیارانه اقدام به تغییر تجربه هیجانی خود یا رویداد می‌کنند (۱۴). بر اساس نظریه تنظیم شناختی هیجان، در تنظیم هیجان از فرایندهای شناختی استفاده می‌شود. به بیان دیگر، افراد به کمک شناخت‌ها و فرایندهای شناختی، هیجان‌ها و احساس‌های خود را تنظیم می‌کنند تا در هنگام رویارویی با هیجان‌ها تسلیم شدت آنان نشوند. راهبردهای شناختی تنظیم هیجان به گرایش‌های محسوسی اشاره دارد که افراد برای مدیریت هیجان‌هایشان استفاده می‌کنند. برای مثال، بعد از شکست عاطفی، احتمال دارد افراد با توجه کردن به

مدرسه از مکان‌های با اهمیت و سرنوشت‌ساز در دوران زندگی است. مکانی که دانش‌آموزان در آن با چالش‌ها، موانع و فشارهایی مثل کسب نمرات پایین، استرس، کاهش اعتماد به نفس در نتیجه عملکرد ضعیف، کاهش انگیزه و... مواجه می‌شوند (۱)؛ لذا، یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی هر فردی زندگی تحصیلی است. در دوره‌های تحصیلی این فشارها و چالش‌ها معمولاً با تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی بروز می‌کنند که سبب می‌شود وضعیتی سخت و دشوار برای دانش‌آموزان نوجوان بوجود بیاید، این وضعیت ممکن است منجر به شکست و یا حتی انصراف آن‌ها از تحصیل شود (۲). هنگام رویارویی با مشکلات و موانع برخی از دانش‌آموزان موفق عمل می‌کنند و برخی دیگر از آنان در این زمینه ناموفق هستند. از نظر زیمرمن<sup>۱</sup> (۳)، شمار زیادی از پژوهش‌ها مشخصاً بر شکست دانش‌آموزان، خطرات، کمبودها، نقاط ضعف و آسیب‌های روانی توجه داشته است. او پیشنهاد کرد که متولیان تعلیم و تربیت و نظریه‌پردازان علوم اجتماعی، به‌جای تأکید بر نقاط ضعف سرزندگی تحصیلی را به‌عنوان مدل مبتنی بر نقاط قوت در نظر گرفته و بر روی نقاط قوت، منافع و حمایت دانش‌آموزان تأکید کنند تا در پی آن باشند که چرا برخی از دانش‌آموزان با وجود مشکلات در زمینه تحصیل به موفقیت می‌رسند (۳). مفهوم سرزندگی یکی از مسائل مهم در زندگی تحصیلی دانش‌آموزان است (۴). روان‌شناسی مثبت‌نگر<sup>۲</sup> از جدیدترین گرایش‌های روان‌شناسی است که در زمینه تحصیل، از سرزندگی تحصیلی<sup>۳</sup> به‌عنوان سازه‌ای تأثیرگذار و مهم استفاده می‌کند (۵). مارتین و مارش<sup>۴</sup> (۶) مفهوم سرزندگی تحصیلی را مطرح کردند که توانایی رویارویی موفق دانش‌آموزان در مواجهه با چالش‌های تحصیلی از قبیل عملکرد ضعیف در تکلیف، دشواری تکلیف، رقابت عجولانه و... را شامل می‌شود (۷). مفهوم سرزندگی تحصیلی مطرح شده توسط مارتین و مارش برای بررسی واکنش‌های مثبت و اثربخش در برابر انواع موانع از قبیل فشارهای امتحانات پرمخاطره، دریافت نمرات ضعیف و امثال آن که توسط دانش‌آموزان در طول دوره‌ی تحصیلی یا مدرسه تجربه شده است، به‌کار می‌رود (۷). پس سرزندگی را می‌توان توانایی رویارویی موفق بسیار بالای افراد در محیط آموزشی و موقعیت‌های گوناگون زندگی با وجود دشواری‌ها و مصائب محیطی دانست. دانش‌آموزانی که سرزندگی دارند حتی با وجود موانع و مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی می‌توانند در محیط آموزشی به سطوح بالایی از موفقیت برسند (۶). براساس یافته‌های مارتین و مارش (۶) میزان سرزندگی در کاهش یا افزایش انگیزه دانش‌آموزان نقش اساسی دارد. سرزندگی تحصیلی کیفیت‌بخش و اثرگذار است (۸) و موجب سازگاری فرد در برابر موانع پیش‌رو در حوزه تحصیل و افزایش خودکارآمدی می‌شود (۴). نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که سرزندگی تحصیلی، تاب‌آوری<sup>۵</sup> تحصیلی را در چارچوب زمینه روان‌شناسی مثبت‌نگر منعکس می‌کند (۶). البته، سرزندگی تحصیلی با

5. resilience

6. mindful parenting

7. cognitive emotion regulation strategies

1. Zimmerman

2. positive psychology

3. academic buoyancy

4. Martin &amp; Marsh

شود. نبود خانواده امن، حامی و همدل سبب استفاده فرزندان از راهبردهای ناسازگار در هنگام مواجهه با مشکلات می‌شود (۲۴). خانواده‌ها برای تربیت فردی و اجتماعی فرزندان خود، راه‌ها و الگوهای را استفاده می‌کنند که تحت‌عنوان سبک‌های فرزندپروری از آن‌ها یاد می‌شود. فرزندپروری از عوامل بسیاری از جمله عوامل فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی تأثیر می‌پذیرد. پس می‌توان گفت نقش مهمی در آسیب‌شناسی روانی و رشد فرزندان ایفا می‌کند (۲۵). یکی از روش‌های فرزندپروری جدید که به کاهش واکنش‌پذیری والدین در قبال رفتارهای کودکان منجر می‌شود، فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌باشد (۲۶). فرزندپروری ذهن آگاهانه نخستین بار توسط کابات زین<sup>۱۱</sup> مطرح شد. ذهن آگاهی و فرزندپروری ذهن آگاهانه از جمله منابع روان‌شناختی بالقوه در زمان‌های استرس و فرایندهای مقابله‌ای هستند که به والدین این اجازه را می‌دهند تا مقابله انطباقی‌تری را انتخاب کنند و از اثرات بالقوه مخرب ناشی از قضاوت‌های مرتبط با فرزندپروری، خانوادگی و محیطی بر بهزیستی روان‌شناختی خود و فرزندپرورشانشان دوری کنند (۲۷). ذهن آگاهی از مفاهیم قدیمی است و ریشه آن را در آموزه‌های بودا<sup>۱۲</sup> می‌توان یافت (۲۸). ذهن آگاهی را به‌عنوان «آگاه شدن به‌وسیله توجه به هدف، در لحظه‌ی حال و بدون قضاوت درباره امور تجربه شده» تعریف شده است. می‌توان گفت ذهن آگاهی روشی در جهت بهتر زندگی کردن، معنا بخشی به زندگی و کاهش مصائب و دردهای روزمره است (۸). فرزندپروری ذهن آگاهانه استفاده از مداخلات و اصول ذهن آگاهی در بافت فرزندپروری است و سبب می‌شود والدین به ادراک فرزندانشان بدون سوگیری و قضاوت بپردازند و در پاسخ به نیازها و رفتارهای فرزندانشان، مسئولانه‌تر عمل کردن را جایگزین واکنش‌های خودکار و غیرارادی کنند (۲۶، ۲۹).

از این رو، پژوهش‌های مداخلاتی اولیه نشان دادند که آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه، سلامت روان والدین و کیفیت تعامل والد-فرزند را بهبود بخشیده و استرس و مشکلات رفتاری آنان را کاهش می‌دهد (۲۶). خرماهی و زارع (۳۰) در پژوهشی عنوان کردند که الگوهای ارتباطی خانواده، سبب استفاده بیشتر از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان می‌شود. هرچند که پژوهشی یافت نشد تا به بررسی مستقیم فرزندپروری ذهن آگاهانه و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بپردازد، اما بررسی پژوهش‌های پیشین مشابه حاکی از آن است که ذهن آگاهی و فرزندپروری رابطه مثبتی با راهبردهای شناختی تنظیم هیجان دارند (۲۶، ۲۹، ۳۰).

از سوی دیگر، با رسیدن فرزندان به دوره نوجوانی و سن بلوغ، در نظام خانواده و خرده نظام‌های آن مشکلات و مسائل جدید اتفاق می‌افتد، به همین دلیل والدگری از دوره‌های رشدی قبل، دشوارتر می‌شود بنابراین، از آنجا که فرزندپروری یا شیوه‌های تربیتی والدین بر

فعالیت‌های خنثی تمرکز خود را حفظ کنند (۱۵)، از لحاظ شناختی به تنظیم مجدد موقعیت بپردازند (۱۶) یا به نوشتن احساساتشان روی بیاورند (۱۷). راهبردهای نه‌گانه‌ی تنظیم شناختی هیجان به دو گروه راهبردهای سازگار<sup>۱</sup> (مثبت) و راهبردهای ناسازگار<sup>۲</sup> (منفی) تقسیم می‌شوند. راهبردهای سازگار شامل ارزیابی مثبت<sup>۳</sup>، تمرکز مجدد مثبت<sup>۴</sup>، پذیرش<sup>۵</sup>، برنامه‌ریزی<sup>۶</sup>، توسعه‌ی چشم‌انداز<sup>۷</sup> و راهبردهای ناسازگار نیز شامل سرزنش خود<sup>۸</sup>، سرزنش دیگران<sup>۹</sup>، نشخوار فکری<sup>۱۰</sup>، فاجعه‌آمیز کردن<sup>۱۱</sup> هستند (۱۲). به عقیده گارنفسکی و کرایچ (۱۲) افراد در هنگام روبه‌رو شدن با شرایط تنش‌زا، از راهبردهای مثبت (سازگار) و منفی (ناسازگار) استفاده می‌کنند. نتایج پژوهش‌های پیشین حاکی از آن است که شناسایی و تنظیم شناختی هیجان‌ها موجب سازگاری و رشد بهینه در دوران تحصیل می‌شود (۱۸). بر اساس نتایج پژوهش‌ها، استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان، تأثیر بسزایی در بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان دارد (۱۲) و منجر به موفقیت بیش‌تر آنان در مدرسه می‌شود (۱۹). در مقابل، راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان، سبب آسیب‌پذیری بیش‌تری در هنگام رویارویی با حوادث منفی زندگی می‌شود (۱۲). با توجه به آنچه تاکنون گفته شد و با توجه به اثر تنظیم هیجان بر سلامتی و سازگاری این انتظار می‌رود که تنظیم شناختی هیجان‌ها بر سرزندگی تحصیلی اثرگذار باشد (۲۰). پژوهش‌های زیادی در تأیید اثرگذاری راهبردهای سازگار و ناسازگار تنظیم شناختی هیجان بر سرزندگی تحصیلی صورت نگرفته، با این حال، پوتواین و همکاران (۷) شیخ‌الاسلامی و طاهری (۲۰) و آذریان و همکاران (۲۱)، پژوهش‌هایی درباره رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و متغیرهای نزدیک به سرزندگی تحصیلی همچون عملکرد، موفقیت و پیشرفت تحصیلی انجام داده‌اند و این رابطه را معنادار گزارش کرده‌اند. بنابراین، سؤال این است که آیا راهبردهای سازگار و ناسازگار تنظیم شناختی هیجان تأثیر متفاوتی بر سرزندگی تحصیلی می‌گذارد؟

از سویی دیگر، تنظیم هیجان یکی از جنبه‌های اصلی رشد هیجانی بشمار می‌آید و تأثیر بسیاری از محیط بخصوص از شیوه‌های تربیتی والدین می‌گیرد. از این رو تنظیم شناختی هیجان‌ها با وجود مهیا بودن یک محیط مراقبتی آرام و امن، امکان رشد و تعالی را فراهم می‌کند و پیش از هر چیز، فراهم بودن یک محیط امن و مراقبتی به سطح کیفیت تعاملات والد-فرزند بستگی دارد (۲۲). نوجوانان در خانواده‌ای امن و ذهن آگاه، همراه با تعامل و درک متقابل، می‌توانند مهارت‌های تنظیم هیجان گوناگونی را در راستای سازگار شدن با عوامل استرس‌زا، تجربه‌های هیجانی منفی و روابط میان فردی در زمانی که با این مشکلات روبه‌رو می‌شوند، یاد بگیرند (۲۳). بنابراین، احتمال دارد که فرد به دلیل فقدان محیط خانوادگی مناسب و وجود الگوهای یادگیری نامناسب در سازمان دهی و اداره هیجان‌های خویش با مشکلاتی روبه‌رو

8. self-blame

9. other-blame

10. rumination

11. catastrophizing

12. Kabat-Zenn

13. Buddha

1. adaptive strategies

2. maladaptive strategies

3. positive reappraisal

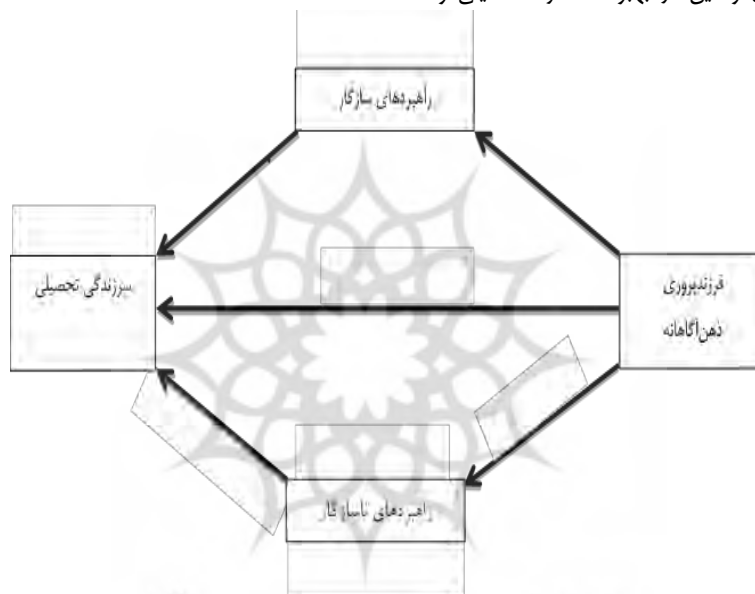
4. positive refocusing

5. acceptance

6. planning

7. putting into perspective

سرزندگی تحصیلی فرزندان ضروری است. در پژوهش‌هایی مشابه، سهیلی و همکاران (۲۵)، سیگل (۸) و یانگ و ژائو<sup>۲</sup> (۲۶) رابطه فرزندپروری و سرزندگی تحصیلی را تایید کردند؛ اما پژوهشی تاکنون به بررسی رابطه فرزندپروری ذهن آگاهانه و سرزندگی تحصیلی نپرداخته است. از سوی دیگر، پژوهشی انجام نشده تا به بررسی همزمان فرزندپروری ذهن آگاهانه، سرزندگی تحصیلی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان پردازد و پژوهش‌های انجام شده به بررسی رابطه متغیرهای مشابه این سه متغیر پرداخته‌اند. بر این اساس این پژوهش، اثر فرزندپروری ذهن آگاهانه و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان را در سرزندگی تحصیلی مورد بررسی قرار داده است. بنابراین، فرضیه پژوهش به این صورت طرح‌ریزی می‌شود: فرزندپروری ذهن آگاهانه از طریق راهبردهای سازگار و ناسازگار تنظیم شناختی هیجان بر سرزندگی تحصیلی اثرگذار است. مدل پیشنهادی پژوهش در شکل ۱ نشان داده شده است.



شکل ۱- مدل پیشنهادی پژوهش

جامعه آماری این پژوهش متشکل از دانش‌آموزان متوسطه اول مشغول به تحصیل در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۹ در شهر شیراز بودند. بمنظور انتخاب اعضای گروه نمونه، از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده شد. به این صورت که از مجموع نواحی آموزشی شهر شیراز، دو ناحیه به تصادف انتخاب و از هر ناحیه، چهار مدرسه دخترانه و چهار مدرسه پسرانه به تصادف انتخاب شد و از میان پایه‌های هفتم تا نهم هر مدرسه، سه کلاس به طور تصادفی انتخاب شدند. در مجموع ۳۶۰ دانش‌آموز دختر و پسر در پژوهش شرکت کردند. انتخاب تعداد افراد نمونه براساس دیدگاه کلین<sup>۳</sup> (۳۷) مبنی بر انتخاب تعداد شرکت‌کنندگان پژوهش، ۱۰ تا ۲۰ برابر تعداد پارامترهای مدل پژوهش انجام شد. پس از اخذ مجوزهای لازم و با جلب رضایت دانش‌آموزان بر حفظ محرمانه اطلاعات پژوهشی و عدم نیاز به نوشتن نام و نام

روز ناهنجاری‌های رفتاری فرزندان اثرات قابل‌توجهی دارد؛ بررسی نقش کیفیت رفتار والدین بر عملکرد تحصیلی، روابط با همسالان و سازگاری در دوره‌ی نوجوانی ضروری است (۱۰). به عقیده ریتمن<sup>۱</sup> و همکاران (۲۱) استرس فرزندپروری گاهی می‌تواند ناشی از فشارهای ایفای نقش والدینی باشد. این استرس، حتی زندگی تحصیلی فرزندان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ لذا با دانستن این نکته که فرد سرزنده در زمان حال زندگی می‌کند، می‌توان با پذیرفتن هیجان‌ها و چالش‌ها به همان صورتی که رخ می‌دهند به برطرف شدن این چالش‌ها کمک کرد و سبب احساس سلامتی و سرزندگی در افراد شد. از جهتی آگاهی کمتر والدین به مهارت‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه با افسردگی بیش‌تر کودکان و نوجوانان همراه است (۳۲). هم‌چنین، این امر سبب افزایش میزان اختلالات رفتاری کودکان و نوجوانان شده (۳۳) و در مدرسه آنان را با مشکلات ارتباطی مواجه کرده و منزوی‌تر می‌کند (۳۴)؛ بنابراین، شناخت الگوهای فرزندپروری والدین در بهبود عملکرد تحصیلی و

## روش

### جامعه آماری، نمونه، روش و شیوه اجرای پژوهش

این پژوهش از نوع همبستگی بود که در آن روابط بین متغیرهای پژوهش بر اساس تحلیل مسیر در نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۳ بررسی شده است. در این پژوهش برای انجام تجزیه و تحلیل آماری، ابتدا با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی، اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش شامل (میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات) مشخص و از SPSS ۲۳ برای توصیف داده‌ها استفاده شد. جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش از روش تحلیل مسیر هم از نرم‌افزار AMOS استفاده شده است. هم‌چنین، جهت بررسی نقش واسطه‌گری راهبردهای شناختی تنظیم هیجان نیز از آزمون بوت‌استروپ در نرم‌افزار AMOS استفاده شد.

3 . Kline

1. Reitman

2 . Yang & Zhao

### پرسش‌نامه سرزندگی تحصیلی<sup>۹</sup>:

پرسش‌نامه سرزندگی تحصیلی، پرسش‌نامه‌ای ۹ گویه‌ای است که توسط دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۴) و با اقتباس از پرسش‌نامه سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۶) ساخته شده است. این پرسش‌نامه یک مؤلفه دارد که از طیف ۵ درجه‌ای لیکرتی از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) را استفاده شده است. دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۴) روایی پرسش‌نامه را با روش همسانی درونی گویه‌ها با نمره کل و تحلیل مؤلفه‌ی اصلی با چرخش متعامد واریماکس به دست آوردند. نتایج حاصل از همسانی درونی نشان داد که همبستگی گویه‌ها با نمره کل بین ۰/۵۱ تا ۰/۶۸ بود. پایایی پرسش‌نامه نیز توسط دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۴)، با استفاده از آلفای کرونباخ و با حذف گویه ۸، ضریب ۰/۸۰ و با استفاده از بازآزمایی ضریب ۰/۷۳ به دست آمد. کامکار عمده و حسین‌چاری (۴۲) نیز پایایی مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آوردند. برای بررسی پایایی مقیاس نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

### پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان<sup>۱۰</sup>:

پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان (۱۲) یک ابزار ۱۸ گویه‌ای است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنش‌زای زندگی بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) می‌سنجد. عبارات این پرسش‌نامه ۹ راهبرد را در بر می‌گیرد که در دو عامل راهبردهای سازگار (شامل پذیرش، برنامه‌ریزی، توجه مثبت مجدد، ارزیابی مثبت و توسعه چشم‌انداز) و ناسازگار (شامل مقصر دانستن خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری و فاجعه‌آمیز کردن) طبقه‌بندی می‌شوند. در پژوهش کاک‌مک و سویک<sup>۱۱</sup> (۴۴) پایایی پرسش‌نامه مورد بررسی قرار گرفته و ضرایب آلفای کرونباخ هر دو عامل در دامنه بین ۰/۶۳ تا ۰/۷۴ بدست آمد. هم‌چنین، روایی این ابزار با تحلیل عامل تأییدی مورد تأیید قرار گرفته است. در پژوهش هاشمی و جوکار (۴۵) ضریب آلفای کرونباخ برای عامل‌های تنظیم شناختی سازگار و ناسازگار به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۳ بدست آمد و روایی ابزار نیز مورد تأیید بود. برای بررسی پایایی پرسش‌نامه نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس راهبردهای سازگار و ناسازگار به ترتیب، ۰/۷۴ و ۰/۷۳ به دست آمد.

### یافته‌ها

در این پژوهش برای بررسی پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیرها از شاخص‌های کجی و کشیدگی استفاده شد که در جدول ۱ مقادیر

خانوادگی شرکت‌کنندگان تأکید شد. پس از جمع‌آوری اطلاعات، پرسش‌نامه‌های مخدوش و ناقص کنار گذاشته شد، در نهایت پرسش‌نامه‌های ۳۲۳ نفر (۱۷۴ دختر، ۱۴۹ پسر) بررسی شد. به منظور گردآوری اطلاعات متغیرها از این ابزارها استفاده شد:

### ابزار سنجش

#### پرسش‌نامه فرزندپروری ذهن آگاهانه<sup>۱</sup>:

پرسش‌نامه فرزندپروری ذهن آگاهانه، پرسش‌نامه ۲۸ سوالی است که در سال ۲۰۱۷ به‌وسیله مک‌کافری<sup>۲</sup> و همکاران (۳۸) ساخته و اعتبارسنجی شد. این پرسش‌نامه دو عامل تربیت ذهن آگاهانه<sup>۳</sup> (سوالات ۱۴ تا ۲۸) و بودن در لحظه با کودک<sup>۴</sup> (سوالات ۱ تا ۱۳) را می‌سنجد. پرسش‌نامه فرزندپروری ذهن آگاهانه مناسب برای کودکان و نوجوانان ۲ تا ۱۶ ساله است. در این پرسش‌نامه از طیف لیکرت چهار درجه‌ای از ۱ (بهدرت) تا ۴ (تقریباً همیشه) استفاده شده است. در اعتبارسنجی پرسش‌نامه، مک‌کافری و همکاران (۳۸)، پژوهشی انجام دادند که در آن ضریب آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه فرزندپروری ذهن آگاهانه و عامل‌های تربیت ذهن آگاهانه و بودن در لحظه با کودک به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۴ و ۰/۸۲ بود. با بررسی روایی هم‌زمان این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه‌های دیگر، پرسش‌نامه فرزندپروری ذهن آگاهانه دارای همبستگی مثبت و معنادار با پرسش‌نامه اقتدار والدینی<sup>۵</sup> (۳۹) و مقیاس آگاهی و توجه ذهن آگاهانه<sup>۶</sup> (۴۰) بود. هم‌چنین، پرسش‌نامه فرزندپروری ذهن آگاهانه رابطه منفی و معناداری با سبک‌های فرزندپروری مستبدانه و سهل‌گیرانه از پرسش‌نامه‌ی سبک‌های فرزندپروری<sup>۷</sup> (۴۱) داشت. نتایج بدست آمده نشان داد که این پرسش‌نامه از روایی مطلوب در سنجش فرزندپروری ذهن آگاهانه برخوردار است (۳۸). در پژوهش کامکار عمده و حسین‌چاری (۴۲)، ضرایب آلفای کرونباخ کل ۰/۹۰ و برای تربیت ذهن آگاهانه و بودن در لحظه با کودک به ترتیب، ۰/۸۵ و ۰/۸۲ به دست آمدند. ضرایب روایی همگرای نمره کل این پرسش‌نامه و دو عامل آن با مقیاس ذهن آگاهی نوجوان و بزرگسال<sup>۸</sup> (۴۳) به ترتیب، ۰/۶۱، ۰/۵۴ و ۰/۵۷ به دست آمدند و هم‌چنین، ضرایب روایی واگرای این پرسش‌نامه و دو عامل آن با پرسش‌نامه سرزندگی تحصیلی (۴) حاکی از عدم همبستگی آنان بود. در این پژوهش روایی پرسش‌نامه از روش تحلیل عامل تأییدی مرتبه دوم بررسی و تأیید شد. در این پژوهش از نمره کل استفاده شد و پایایی پرسش‌نامه با ضریب آلفای کرونباخ انجام شد که برای عامل‌های تربیت ذهن آگاهانه، بودن در لحظه با کودک و نمره کل فرزندپروری ذهن آگاهانه به ترتیب، ۰/۸۶، ۰/۸۴ و ۰/۹۳ بدست آمد.

6 . Mindful Attention and Awareness (MAAS)

7 . Parenting Scale (PS)

8 Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS)

9 . Academic Buoyancy Questionnaire (ABQ)

10. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

11 .Cakmak & Cevik

1. Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ)

2 .Mccaffrey

3 . mindful discipline

4 . being in the moment with the child

5. Parental Authority Questionnaire – Revised (PAQ-R)



است. هم‌چنین، نتایج حاصل از میانگین، انحراف معیار و هم‌چنین، ماتریس همبستگی بین متغیرها در جدول ۳ گزارش شده است.

چولگی و کشیدگی، محاسبه و گزارش شده است. بنابر نتایج ارائه شده، توزیع متغیرهای پژوهش نرمال بود و برای تحلیل مانعی وجود نداشت. ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان پژوهش در جدول ۲ آمده

جدول ۱- نتیجه نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیر	چولگی	انحراف معیار چولگی	کشیدگی	انحراف معیار کشیدگی
۱- فرزندپروری ذهن‌آگاهانه	-۰/۹۷	۰/۱۴	۱/۵۴	۰/۲۷
۲- راهبردهای ناسازگار	۰/۲۶	۰/۱۴	۰/۵۴	۰/۲۷
۳- راهبردهای سازگار	-۰/۳۴	۰/۱۴	-۰/۳۶	۰/۲۷
۴- سرزندگی تحصیلی	-۰/۶۴	۰/۱۴	-۰/۰۱	۰/۲۷

جدول ۲- ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان پژوهش

متغیر	مقوله‌ها	تعداد	درصد
جنسیت	دختر	۱۷۴	۵۳/۹
	پسر	۱۴۹	۴۶/۱
	کل	۳۲۳	۱۰۰
کلاس	هفتم	۱۱۷	۳۶/۲
	هشتم	۱۲۳	۳۸/۱
	نهم	۸۳	۲۵/۷
	کل	۳۲۳	۱۰۰

جدول ۳- میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳
۱- فرزندپروری ذهن‌آگاهانه	۸۷/۹۸	۱۱/۷۴	-		
۲- راهبردهای ناسازگار	۲۳/۳۶	۵/۰۶	-۰/۳۸**	-	
۳- راهبردهای سازگار	۳۲/۸۶	۷/۷۸	۰/۴۶**	-۰/۲۸**	-
۴- سرزندگی تحصیلی	۳۳/۴۱	۷/۵۵	۰/۴۳**	-۰/۴۱**	۰/۵۴**

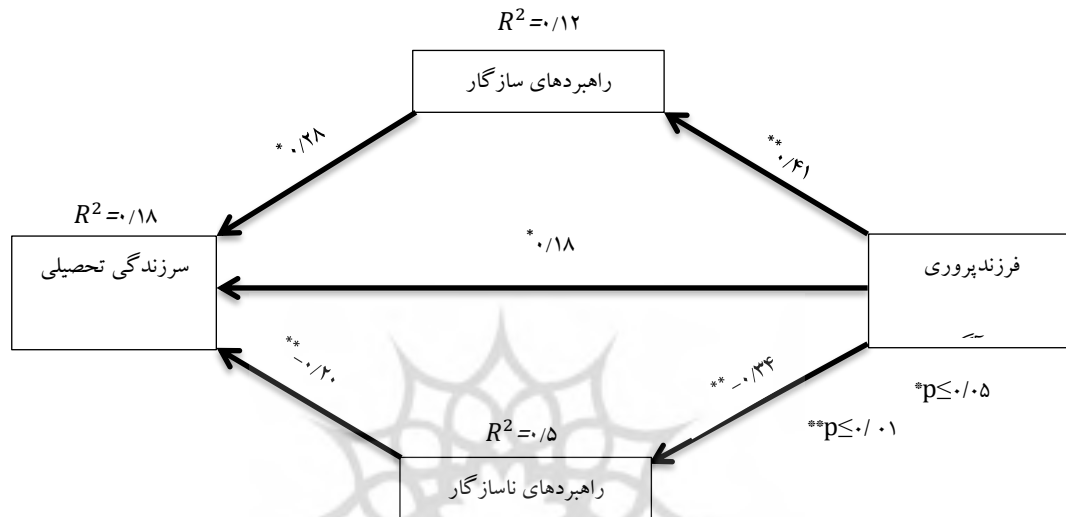
\*\* $p \leq 0.01$

مورد بررسی قرار گرفت که در ابتدا از برازش خوبی برخوردار نبود. شاخص‌های برازش مدل نهایی پژوهش پس از اصلاح (ترسیم کواریانس متغیرهای خطا) به برازش مطلوب رسید و نتایجی که  $(X^2/df=1/85, GFI=0/90, AGFI=0/86, IFI=0/94, CFI=0/93, RMSEA=0/05, PCLOSE=0/36)$  بدست آمدند حاکی از برازش مناسب مدل پژوهش است. مدل نهایی پژوهش در شکل ۲ قابل مشاهده است.

براساس جدول ۳، ضریب همبستگی بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با راهبردهای سازگار، راهبردهای ناسازگار و سرزندگی تحصیلی به ترتیب ۰/۴۶، -۰/۳۸ و ۰/۴۳ است. هم‌چنین، همبستگی بین راهبردهای ناسازگار با راهبردهای سازگار و سرزندگی تحصیلی -۰/۲۸ و ۰/۴۱- و همبستگی بین راهبردهای سازگار با سرزندگی تحصیلی ۰/۵۴ گزارش شده است که تمامی آن‌ها در سطح ۰/۰۱ معنادار هستند. وجود رابطه معنادار بین متغیرهای پژوهش، انجام تحلیل‌های بعدی را امکان‌پذیر ساخت. در بررسی مدل پژوهش، شاخص‌های برازش مدل

جدول ۴- اثرات مستقیم متغیرهای پژوهش

معناداری	اثر مستقیم		مسیر
	t	p	
۳/۴۵	۰/۰۵	۰/۱۸	فرزندپروری ذهن آگاهانه بر سرزندگی تحصیلی
۸/۵۵	۰/۰۱	۰/۴۱	فرزندپروری ذهن آگاهانه بر راهبردهای سازگار
۷/۳۳	۰/۰۱	-۰/۳۴	فرزندپروری ذهن آگاهانه بر راهبردهای ناسازگار
۵/۱۴	۰/۰۵	۰/۲۸	راهبردهای سازگار بر سرزندگی تحصیلی
۴/۸۷	۰/۰۱	-۰/۲۰	راهبردهای ناسازگار بر سرزندگی تحصیلی



شکل ۲- مدل نهایی پژوهش

جدول ۵- نتایج مسیرهای غیرمستقیم با استفاده از بوت استروپ

معناداری	حد بالا	حد پایین	برآورد استاندارد	مسیرهای غیرمستقیم
۰/۰۰۲	۰/۰۰۶	۰/۰۰۱	۰/۰۵	۱- فرزندپروری ذهن آگاهانه بر سرزندگی تحصیلی با واسطه‌گری راهبردهای سازگار
۰/۰۰۲	۰/۱۰۲	۰/۰۲۲	۰/۰۵	۲- فرزندپروری ذهن آگاهانه بر سرزندگی تحصیلی با واسطه‌گری راهبردهای ناسازگار

نقش واسطه‌گری در رابطه با فرزندپروری ذهن آگاهانه و سرزندگی تحصیلی دارند، تأیید می‌شود. نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد، فرزندپروری ذهن آگاهانه با واسطه‌گری راهبردهای سازگار ( $\beta=0/05$ )، تحصیلی اثر غیرمستقیم دارد. در مجموع، نتایج حاکی از واسطه‌گری ابعاد راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در بین فرزندپروری ذهن آگاهانه و سرزندگی تحصیلی است. با توجه به مدل نهایی پژوهش، ۱۸ درصد از واریانس سرزندگی تحصیلی توسط این مدل تبیین شده است.

نتایج مسیرهای غیرمستقیم با استفاده از بوت استروپ در جدول ۵ نشان داده شده است. مندرجات جدول ۵ حاکی از آن است که حد پایین و بالای رابطه غیرمستقیم فرزندپروری ذهن آگاهانه بر سرزندگی تحصیلی با واسطه‌گری راهبردهای سازگار به ترتیب، ۰/۰۰۱ و ۰/۰۰۶ است. به دلیل اینکه ضرائب به دست آمده در حدفاصل بین حد پایین و بالا قرار گرفته‌اند و فاصله اطمینان صفر را در بر نمی‌گیرد، بنابراین، نقش میانجی‌گری راهبردهای سازگار در رابطه با فرزندپروری ذهن آگاهانه و سرزندگی تحصیلی تأیید می‌شود. همچنین، حد پایین و بالای رابطه غیرمستقیم فرزندپروری ذهن آگاهانه بر سرزندگی تحصیلی با واسطه‌گری راهبردهای ناسازگار به ترتیب، ۰/۰۲۲ و ۰/۱۰۲ بدست آمد، با توجه به اینکه ضرائب بدست آمده فاصله اطمینان صفر را در بر نمی‌گیرد، این فرضیه که راهبردهای ناسازگار

## بحث و نتیجه‌گیری

می‌شود که والدینش به تجربه‌های شخصی وی، درک او از پدیده‌های گوناگون و احساس کنترل او آگاه‌اند؛ همین احساس بودن و فهمیده شدن در جمع است که نوجوان را به مهارت‌های خودتنظیمی و استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان مجهز می‌سازد (۲۳).

با توجه به نتایج این پژوهش، راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان تأثیر منفی و معنادار بر سرزندگی تحصیلی دارد ( $p \leq 0/01$ ) و  $\beta = -0/20$  و راهبردهای سازگار تنظیم شناختی هیجان تأثیر مثبت و معنادار بر سرزندگی تحصیلی دارد ( $p \leq 0/05$  و  $\beta = 0/28$ ). این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های گارنفسکی و کرایچ (۱۲)، پوتوین و همکاران (۷)، شیخ‌الاسلامی و طاهری (۲۰) و آذریان و همکاران (۲۱) همسو است. از آنجایی که تنظیم سازگار هیجان با پیامدهای سلامت، روابط بین فردی، عملکرد شغلی و تحصیلی مطلوب مرتبط است (۱۲)، بنابراین، موفقیت تحصیلی و پیشرفت‌های فردی و اجتماعی در طول تحصیل نوجوانان در گرو استفاده از راهبردهایی همچون ارزیابی مثبت از شرایط ناگوار تحصیلی و به‌کارگیری افکار و احساسات خوشایند، در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات تحصیلی است. استفاده از راهبردهای سازگار تنظیم شناختی هیجان، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا برانگیختگی و هیجانات منفی ناشی از چالش‌ها و رقابت‌های تحصیلی را تنظیم نمایند و در نتیجه، تنش‌ها و چالش‌های روزانه را با موفقیت بیشتری سپری کنند (۱۸). دانش‌آموزانی که از تنظیم هیجان ناسازگار و ناکارآمد استفاده می‌کنند، با مشکلات سازگاری و هیجانی بسیاری رو به‌رو می‌شوند، پس استفاده از این راهبردها فرد را در برابر مشکلات هیجانی آسیب‌پذیرتر می‌کند و دانش‌آموزانی که در حین تحصیل راهبردهای ناسازگار را در مواجهه با چالش‌ها انتخاب کرده‌اند، در رویدادهای دشوار تحصیلی به سرزنش خود و دیگران پرداخته و با فاجعه‌آمیز قلمداد کردن شرایط تحصیلی در برخورد با چالش‌ها خود را ناتوان فرض می‌کنند، تا جایی که تداوم استفاده از راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان، می‌تواند منجر به آسیب‌پذیری بیش‌تر در مواجهه با حوادث منفی زندگی شود (۱۲).

هم‌چنین، نتایج این پژوهش تأییدکننده این بود که راهبردهای سازگار و ناسازگار تنظیم شناختی هیجان نقش واسطه‌ای بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با سرزندگی تحصیلی دارند ( $p \leq 0/02$ ) و  $\beta = 0/05$ . این بدان معنا است که فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر انتخاب راهبردهای سازگار و ناسازگار فرزندان در موقعیت‌های هیجانی اثرگذار است و این راهبردها بر سرزندگی آنان در طول تحصیل اثر دارد. خانواده به‌عنوان زیربنایی‌ترین واحد اجتماعی، مکانی امن و سالم برای رشد و شکوفایی فرزندان به‌حساب می‌آید. فرزندی که از حمایت و همدلی برخوردار باشند، در مواجهه با موقعیت‌های ناگوار از راهبردهای سازگار برای تنظیم هیجان خود بهره می‌گیرند، این حمایت‌ها و ایجاد احساس همدلی و درک متقابل توسط والد، توانایی دانش‌آموزان در منطبق شدن با شرایط تحصیلی را افزایش می‌دهد (۲۳). نبود حمایت و همدلی بین والد-فرزند، سبب استفاده از راهبردهای ناسازگار شده که فرزندان غیرهمدل با والد در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها، توانایی سازگاری و انطباق را از دست می‌دهند و به اضطراب، افسردگی و گوشه‌گیری مبتلا می‌شوند (۲۴). در دوره نوجوانی که مصادف با حساس‌ترین مقطع

هدف این پژوهش بررسی نقش واسطه‌گری راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (سازگار و ناسازگار) در رابطه بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و سرزندگی تحصیلی در بین نوجوانان شهر شیراز بود که پس از گردآوری پرسش‌نامه‌ها تعداد ۳۲۳ نفر تحلیل شدند (نرخ بازگشت ۸۹/۷ درصد). یافته‌ها نشان از تایید مدل پیشنهادی ارائه شده بود ( $IFI=0/94$ ,  $AGFI=0/86$ ,  $GFI=0/90$ ,  $X2/df=1/85$ ,  $PCLOSE=0/36$ ,  $RMSEA=0/05$ ,  $CFI=0/93$ ) ارائه شده مورد تایید قرار گرفت. نتایج این پژوهش حاکی از این بود که فرزندپروری ذهن‌آگاهانه تأثیر مستقیم، مثبت و معنادار بر سرزندگی تحصیلی دارد ( $p \leq 0/05$  و  $\beta = 0/18$ ). این یافته با نتایج پژوهش‌های سیگل (۸)، پوتوین و همکاران (۷)، یانگ و ژائو (۲۶) و سهیلی و همکاران (۲۵) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که عوامل حمایتی همچون خانواده، برای افزایش سرزندگی افرادی که در موقعیت‌های چالش برانگیز تحصیلی گرفتار هستند، مفید است (۱۰). پس آگاهی والدین نسبت به فرزندان‌شان و مشکلات تحصیلی آنان سبب همدلی بیش‌تر و انجام واکنش‌های هشیارانه‌تری نسبت به فرزندان و موقعیت‌های آسیب‌زای زمان تحصیل آنان خواهد شد (۲۶). بسیاری از والدین از نیازهای هیجانی فرزندان‌شان بی‌اطلاع و فاقد مهارت لازم برای تعامل کارآمد با فرزندان‌شان هستند (۱۰)، بنابراین، اگر در کانون خانواده محبت، صداقت و احترام متقابل حکم‌فرما باشد، فرزندان بدون داشتن نگرانی و ترس از جریمه شدن، خود و توانایی‌های درونی خویشان را به عرصه ظهور می‌گذارند و در امور تحصیلی نیز موفق‌تر خواهند بود. در واقع والدین با انطباق رویکرد ذهن‌آگاهی در ارتباط با فرزندان‌شان به ایجاد وضعیتی آرام و مطلوب در راستای حفظ ارزش‌ها و اهداف‌شان نسبت به فرزندان‌شان کمک می‌کنند (۲۲).

نتایج یافته دیگر بیانگر این بود که فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان تأثیر منفی و معنادار ( $p \leq 0/01$  و  $\beta = -0/34$ ) و بر راهبردهای سازگار تنظیم شناختی هیجان تأثیر مثبت و معنادار دارد ( $p \leq 0/01$  و  $\beta = 0/41$ ). نتایج پژوهش‌های دانکن و همکاران، مپلینک و همکاران و خرمایی و زارع (۲۶، ۲۷، ۳۰)، با این یافته‌ها همخوان بود. در دوران نوجوانی، استقلال‌طلبی افراد، گرایش به همسالان و فاصله گرفتن از خانواده اوج می‌گیرد. این چالش‌ها و مشکلات نوجوانان، دقیقاً مصادف با کاهش توانایی‌های درونی نوجوان در تنظیم هیجان، عواطف و رفتارهاست؛ پس در جهت رفع بحران ایجاد شده به شدت نیاز به یک منبع بیرونی هیجان احساس می‌شود که کانون گرم خانواده می‌تواند این پشتوانه را در راستای پشت سر گذاشتن بحران‌ها فراهم کند (۲۴). از این رو والدین ذهن‌آگاه و فرزندان‌شان با کمک هم می‌توانند هیجانات ناسازگار را تعدیل و هیجانات سازگار را تقویت کنند. نوجوانانی که در خانواده خود مهارت‌های ارتباطی لازم و شیوه حل مسأله را به گونه نظام‌مند کسب نکرده باشند، در بیش‌تر اوقات هنگام مواجهه با وقایع تنش‌زا و چالش برانگیز برای حل تعارض از شیوه‌های ناکارآمد مانند راهبردهای منفی تنظیم هیجان استفاده می‌کنند (۴۶). در خانواده‌هایی که از مهارت‌ها و فرایندهای ارتباطی قوی برخوردارند فرزند نوجوان متقاعد

نظری و عملی زیر نظر روان‌شناسان و مشاوران خانواده تهیه شود و در اختیار آنان قرار گیرد.

### ملاحظات اخلاقی پیروی از اصول اخلاق پژوهش

اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است. شرکت‌کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین، همه شرکت‌کنندگان در جریان روند این پژوهش بودند. اطلاعات آن‌ها نیز محرمانه نگه داشته شد.

### حامی مالی

این پژوهش هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

### مشارکت نویسندگان

نویسنده و مجری پژوهش نویسنده اول مقاله (دانشجو) و استاد راهنمای پایان‌نامه بودند.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

### References

- 1- Khoshab S. The effectiveness of training self-regulation learning strategies on academic vitality and academic achievement. Master of science dissertation. Psychology university. 2016; Shahid bahonar university of kerman. (In Persian)
- 2- Spear LP. Adolescent neurodevelopment. Journal of adolescent health. 2013 Feb 1; 52(2): S7-13. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05.006>
- 3- Zimmermann P, Iwanski A. Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. International journal of behavioral development. 2014 Mar;38(2):182-94. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>
- 4- Dehghanizade MH, Hoseinchari M. Investigating the mediational role of self-efficacy between family communication pattern and class structure with academic buoyancy. Studies in learning and Instruction.

تحصیلی است، چالش‌ها و مشکلات تحصیلی ظهور می‌کنند. چالش‌های موجود در زمان تحصیل نیازمند کسب توانایی در تنظیم هیجانی بالاست (۲۰)، خانواده‌های ذهن‌آگاه فرزندان خویش را در مواجهه با هیجان‌ات و مسائل روزمره و تحصیلی یاری می‌رسانند و توانایی مقابله با هیجان‌ات ناسازگار و استفاده صحیح و به‌موقع از هیجان‌ات سازگار را به آنان می‌آموزند. لذا دانش‌آموزان نوجوانی که در حین تحصیل از راهبردهای سازگار استفاده می‌کنند، سرزندگی و سازگاری با شرایط را در خود بالا می‌برند. نه‌تنها استفاده از راهبردهای سازگار تنظیم شناختی هیجان، سرزندگی را افزایش می‌دهد، بلکه آگاهی از راهبردهای ناسازگار و کاهش استفاده از این راهبردها نیز سبب بالا رفتن سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود.

مدل نظری مطرح شده مارتین و مارش (۶) نیازمند این است که در عرصه تجربی نیز مورد بررسی قرار گیرد. در این پژوهش سعی بر این بود تا از محدودیت‌های پژوهش‌های دیگر در جهت انجام پژوهشی بهتر بهره گرفته شود، اما خود این پژوهش نیز دارای محدودیت‌هایی بود. از آنجا که آزمودنی‌های این پژوهش نوجوانان (کلاس هفتم تا نهم) بودند، بنابراین، در تعمیم نتایج به رده‌های سنی دیگر باید احتیاط کرد. در این پژوهش، جهت انجام محاسبات آماری از روش تحلیل مسیر استفاده شد، پس در نتیجه گیری علی معلولی باید جانب احتیاط رعایت شود. به لحاظ کاربردی پیشنهاد می‌شود که بسته‌های آموزشی در راستای تقویت مهارت‌های ذهن‌آگاهانه فرزندپروری و آموزش تنظیم هیجان‌ات به دانش‌آموزان به‌صورت فیلم آموزشی، بروشور و کلاس‌های

2013; 4(2): 47-63. (In Persian) 10.22099/JSLI.2013.1575

5- Rahimi M, Zarei A. The role of adult attachment dimension in academic buoyancy with the mediation of coping self-efficacy and perfectionism dimensions. Quarterly Journal of Research in School and Virtual Learning. 2016; 3(12): 59-70. (In Persian)

<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=358010>

6- Martin AJ, Marsh HW. Investigating the reciprocal relations between academic buoyancy and academic adversity: Evidence for the protective role of academic buoyancy in reducing academic adversity over time. International Journal of Behavioral Development. 2020 Jul;44(4):301-12. DOI:10.1177/0165025419885027

7- Putwain DW, Wood P, Pekrun R. Achievement emotions and academic achievement: Reciprocal relations and the moderating influence of academic buoyancy. Journal of Educational Psychology. 2020 Oct 8; 8(24): 125-37. doi/10.1037/edu0000637

8- Siegel, R. D. The mindfulness Solution: everyday practices for everyday problems.

- New York: Guilford Press. 2010. pp: 217-223.  
<https://www.amazon.com/Mindfulness-Solution-Everyday-Practices-Problems/dp/1606232940>
- 9- Wayman JC. The utility of educational resilience for studying degree attainment in school dropouts. *The Journal of Educational Research*. 2002 Jan 1;95(3):167-78..  
<https://doi.org/10.1080/00220670209596587>
- 10- Noller P, Callan V. *The adolescent in the family*. Routledge. 2015; pp: 85-89.  
<https://www.amazon.com/Adolescent-Family-Routledge-Library-Editions/dp/1138952044>
- 11- Bradberry T, Greaves J. *The emotional intelligence quick book: Everything you need to know to put your EQ to work* (1st edition). London, Simon & Schuster. 2005; pp:102-105.  
<https://www.amazon.com/Emotional-Intelligence-Quick-Book-Everything-ebook/dp/B002H3MRSG>
- 12- Garnefski N, Kraaij V. Cognitive Coping and Psychological Adjustment in Different Types of Stressful Life Events. *Individual Differences Research*. 2009 Sep 1;7(3): 168-81 .  
<https://psycnet.apa.org/record/2009-20981-003>
- 13- Gross JJ. Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*. 2013 Jun;13(3):359.-65.  
<https://doi.org/10.1037/a0032135>
- 14- Campbell-Sills L, Barlow DH, Brown TA, Hofmann SG. Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour research and therapy*. 2006 Sep 1;44(9):1251-63.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.001>
- 15- Koole SL, van Dillan, L. F., Sheppes, G. The self-regulation of emotion. In R. F. 7 Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and 8 applications*. New York, NY: 2011 (pp.40-61). Guilford Press.  
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.4.715>
- 16- Tugade MM., Frederickson BL. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004, 86(2), 320-33. 10.1037/0022-3514.86.2.320
- 17- Pennebaker JW, Chung CK. Expressive writing, emotional upheavals, and health .In H. Friedman & R. Silver (Eds.), *Handbook of health psychology* New York : Oxford University Press. 2007, (pp. 263-284).  
<https://c3po.media.mit.edu/wpcontent/uploads/sites/45/2016/01/PennebakerChung-FriedmanChapter.pdf>
- 18- Hen M, Goroshit M. Academic procrastination, emotional intelligence, academic self-efficacy, and GPA: A comparison between students with and without learning disabilities. *Journal of learning disabilities*. 2014 Mar;47(2):116-24.  
<https://doi.org/10.1177/0022219412439325>
- 19- Boekaerts M. Motivation to learn (International Academy of Education, Educational Practices Series-10, 2002. pp: 18-24)  
<http://www.ibe.unesco.org/en/document/motivation-learn-educational-practices-10>
- 20- Sheikholeslami R, Taheri Zh. Causal explanation of academic buoyancy based on parental and peer attachment and cognitive emotion regulation. *Journal of Research in Psychological Model and Methods*. 2018; 9(3): 1-22. (In Persian)  
[. 20.1001.1.22285516.1396.8.29.1.0](https://doi.org/10.22285/16.1396.8.29.1.0)
- 21- Azarian R, Mahdian H, Jajarami M. Comparison the effectiveness of academic buoyancy and emotion regulation training on academic meaning and academic adjustment. *Journal of Research in Educational Science*. 2020; 14(1): 483-94. (In Persian)  
[http://www.jiera.ir/article\\_109773.html](http://www.jiera.ir/article_109773.html)
- 22- Mackler JS. The role of emotion regulation in children's coping with environmental stress: Requirements for degree of Master of Science. University of North Carolina, Greensboro. 2008; pp:261-263.  
<http://libres.uncg.edu/ir/uncg/listing.aspx?id=1878>
- 23- Carcedo RJ, Vázquez-Iglesias P, Parade S, Herreros-Fraile A, Hervalejo D. Social anxiety mediates the effect of attachment to parents on friendships and loneliness during the college transition. *Current Psychology*.

- 2022 Nov 11:1-1. DOI:[10.1007/s12144-022-03868-4](https://doi.org/10.1007/s12144-022-03868-4)
- 24- Selcuk E, Zayas V, Günaydin G, Hazan C, Kross E. Mental representations of attachment figures facilitate recovery following upsetting autobiographical memory recall. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2012 Aug;103(2):362. DOI: [10.1037/a0028125](https://doi.org/10.1037/a0028125)
- 25- Hardy DF, Power TG, Jaedicke S. Examining the relation of parenting to children's coping with everyday stress. *Child development*. 1993 Dec;64(6):1829-41. [10.1111/j.1467-8624.1993.tb04216.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1993.tb04216.x)
- 26- Meppelink R, de Bruin EI, Wanders-Mulder FH, Vennik CJ, Bögels SM. Mindful parenting training in child psychiatric settings: heightened parental mindfulness reduces parents' and children's psychopathology. *Mindfulness*. 2016 Jun;7:680-9. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0504-1>
- 27- Fernandes DV, Monteiro F, Canavarró MC, Moreira H. A Web-Based, Mindful, and Compassionate Parenting Training for Mothers Experiencing Parenting Stress: Results from a Pilot Randomized Controlled Trial of the Mindful Moment Program. *Mindfulness*. 2022 Nov 10:1-8. DOI:[10.1007/s12671-022-02016-0](https://doi.org/10.1007/s12671-022-02016-0)
- 28- Segal Z, Williams M, Teasdale J. Mindfulness-based cognitive therapy for depression. Guilford publications; 2018 Jun; pp:38-41. <https://www.guilford.com/books/Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy-for-Depression/Segal-Williams-Teasdale/9781462537037>
- 29- Barnes A, Mcaskill G. The Conscious Parent: Transforming Ourselves, Empowering Our Children: Mindful Parenting in a Messy World: Living with Presence and Parenting With Purpose. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2020; 59(5): 672-4. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.03.003>
- 30- Khormaei F, Zare M. The relationship between family/teachers communication patterns and students assertiveness through the mediating role of emotion regulation. *Studies in learning and Instruction*. 2017; 8(2): 68-91. (In Persian) [10.22099/JSLI.2017.3968](https://doi.org/10.22099/JSLI.2017.3968)
- 31- Reitman D, Currier RO, Stickle TR. A critical evaluation of the Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF) in a head start population. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 2002 Aug 1;31(3):384-92. [10.1207/S15374424JCCP3103\\_10](https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3103_10)
- 32- Emerson LM, Aktar E, de Bruin E, Potharst E, Bögels S. Mindful parenting in secondary child mental health: Key parenting predictors of treatment effects. *Mindfulness*. 2021 Feb; 12: 532-42. DOI:[10.1007/s12671-019-01176-w](https://doi.org/10.1007/s12671-019-01176-w)
- 33- Hanson R. Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom. New Harbinger Publications; 2009 Nov; pp:81-4. <https://www.amazon.com/Buddhas-Brain-Practical-Neuroscience-Happiness-ebook/dp/B003TU29WU>
- 34- Keng SL, Looi PS, Tan EL, Yim OS, San Lai P, Chew SH, Ebstein RP. Effects of mindfulness-based stress reduction on psychological symptoms and telomere length: A randomized active-controlled trial. *Behavior Therapy*. 2020 Nov 1;51(6):984-96. [10.1016/j.beth.2020.01.005](https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.01.005)
- 35- Soheili M, Kazemi S, Sohrabi-Shegefti N, Barzegar M. Causal model of parenting styles and academic performance with the mediator role of academic buoyancy. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*. 2020; 63(3): 2472-83. (In Persian) [10.22038/MJMS.2020.17719](https://doi.org/10.22038/MJMS.2020.17719)
- 36- Yang J, Zhao X. Parenting styles and children's academic performance: Evidence from middle schools in China. *Children and Youth Services Review*. 2020; 113(1): 105-111. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105017>
- 37- Kline RB. Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling (4th Ed.). New York: Guilford Press. 2016. <https://www.guilford.com/books/Principles-and-Practice-of-Structural-Equation-Modeling/Rex-Kline/9781462523344>
- 38- McCaffrey S, Reitman D, Black R. Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*.

2017 Feb;8:232-46. DOI:[10.1007/s12671-016-0596-7](https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7)

39- Reitman D, Rhode PC, Hupp SD, Altobello C. Development and validation of the parental authority questionnaire-revised. Journal of psychopathology and Behavioral Assessment. 2002 Jun;24:119-27. <https://doi.org/10.1023/A:1015344909518>

40- Brown KW, Ryan RM. Mindful attention awareness scale. Journal of personality and social psychology. 2003 Apr;84(4):822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

41- Arnold DS, O'leary SG, Wolff LS, Acker MM. The Parenting Scale: a measure of dysfunctional parenting in discipline situations. Psychological assessment. 1993 Jun;5(2):137-44. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.137>

42- Kamkar-Amale M., Hoseinchari M. Psychometric properties of mindfulness in parenting questionnaire. Journal of Rooyesh - e -Ravanshenasi. 2022;11(6): 195-204. (In Persian) [20.1001.1.2383353.1401.11.6.14.1](https://doi.org/10.1001.1.2383353.1401.11.6.14.1)

43- Drouman V, Wang P, Golub I, Read S. Adolescent and Adult Mindfulness Scale

(AAMS). In Handbook of Assessment in Mindfulness Research 2022 Mar 4 (pp. 1-14). Cham: Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.037>

44- Cakmak AF, Çevik EI. Cognitive emotion regulation questionnaire: Development of Turkish version of 18-item short form. African Journal of Business Management. 2010 Aug 18;4(10):2097. <https://doi.org/10.5897/AJBM.9000135>

45- Hashemi Z, Jowkar B. A causal modeling of emotional resilience: Parent and peer attachment, cognitive emotion regulation and coping strategies. Journal of psychological studies. 2013 Apr 21;9(1):9-38. (In Persian) [10.22051/PSY.2013.1735](https://doi.org/10.22051/PSY.2013.1735)

46- Hosseini M, Samani S. A study of the relationship between the family function dimensions and self-regulation in children. Journal of Family Research. 2012 Jan 1;8(3):305-17. (In Persian). [https://jfr.sbu.ac.ir/article\\_96125.html](https://jfr.sbu.ac.ir/article_96125.html)



