Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)
2025, 15(2), 41-54
Received: 6 April 2025
Accepted: 10 Jan 2026
DOI: 10.22055/jac.2026.50963.2134
Original Article

دوفصلنامه مشاوره کاربردی
دانشگاه شهید چمران اهواز
۱۴۰۴، ۱۵(۲)، ۴۱-۵۴
دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۲۷
پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۲۰
نوع مقاله: پژوهشی اصیل

Open Access
Publish Free

The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship between Mindful Parenting and Subjective Vitality in Adolescents of Divorced Parents

Reza Ghasemi Jobaneh[1*], Khadijeh Fooladvand[2], Mojtaba Janalipor Chenarrodkhani[3], Saba Siyahmansour[4]

1. Assistant Professor of Counseling, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran (Corresponding Author) ghasemi.r@lu.ac.
2. Assistant Professor of Psychology, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran
3. M.A in Family Counseling, University of Guilan, Rasht, Iran
4. M.A Student in Family Counseling, Lorestan University, Khorramabad, Iran

Citation: Ghasemi Jobaneh, R. , Fooladvand, K. , Janalipor Chenarrodkhani, M. and Siyahmansour, S. (2026). The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship between Mindful Parenting and Subjective Vitality in Adolescents of Divorced Parents. *Biannual Journal of Applied Counseling, 15*(2),41-54

Abstract

Children's emotion regulation is one of the factors related to psychological state and subjective vitality that can be influenced by parenting. the purpose of the present study was also to investigate the mediating role of emotion regulation in the relationship between mindful parenting and subjective vitality in adolescents of divorced parents. the research design was cross-sectional and structural equation modeling was used for analysis. the statistical population of the present study consisted of adolescents with divorced parents and their mothers in Rasht in 2024 that 211 adolescents (with their mothers) were selected using voluntary sampling method. to collect data, the state level subjective vitality scale (Ryan & Federick, 1997), the emotion regulation checklist (Shields & Cicchetti, 1997), and the mindfulness in parenting questionnaire (McCaffrey et al., 2017) were used. Data were analyzed using Spss and Amos software. the results showed that emotion regulation played a full mediating role in the relationship between mindful parenting and subjective vitality ($p<0.001$, $\beta= 0.32$). The results of the study showed that mindful parenting had a significant effect on the adolescents' subjective vitality of divorced parents indirectly through emotion regulation. Therefore, mothers' mindful parenting played an important role in improving emotion regulation and consequently increasing the adolescents' subjective vitality, which provided important implications for family counselors and systemic therapists to improve the functioning of single-parent families.

Keywords: adolescent, divorce, emotion regulation, mindful parenting, subjective vitality

Extended Abstract

Introduction

Parental divorce has significant effects on children's developmental trajectory and quality of life (Spremo, 2020) and significantly increases psychological and emotional problems in adolescents (Tullius et al., 2022); However, children's reactions to parental divorce are not uniform; while some are able to adapt to this experience and even move toward growth and development in their lives, others struggle to adjust and experience various psychological and emotional difficulties (Onarheim et al., 2018). One of the important factors influencing psychological status is the level of perceived vitality (Borji & Tarjoman, 2020). Subjective vitality is also associated with individuals' optimal functioning and perceived effectiveness (Satici & Deniz, 2019). Subjective vitality is defined as a state of feeling energetic and enthusiastic, which provides individuals with the necessary energy to engage in activities (Borji & Tarjoman, 2020). Empirical evidence has also reported a positive association between parent–child relationships and adolescents' vitality (Qi et al., 2023). Mindful parenting is a

relatively new parenting approach that helps parents adopt more adaptive responses and avoid the negative effects of judgmental attitudes related to parenting, family, and environmental challenges (Fernandes et al., 2022). In this regard, empirical evidence has highlighted the role of family communication patterns and parenting practices in the use of emotion regulation strategies (Selçuk et al., 2012). Research findings have also shown that adolescents who maintain a close and supportive relationship with their parents after divorce tend to experience more positive emotions (Esmaeily et al., 2022). Emotion regulation plays an important role in predicting adaptive coping among children of divorced parents (Esmailian et al., 2015). As a key skill, emotion regulation can contribute significantly to psychological adjustment and mental health (Verreault et al., 2014).

With existing evidence indicating psychological and mental health problems among children of divorced parents (Tullius et al., 2022; Spremo, 2020), their reactions are not uniform, and variables such as emotion regulation and parenting styles may contribute to their adaptation (Esmaeily et al., 2022). Emotion regulation is directly and indirectly associated with positive psychological outcomes (Zheng, 2025; Jamali & Rafiepoor, 2024; Zhao et al., 2024). Given the protective role of these factors and the limited focus on the mediating role of emotion regulation in children of divorce, the present study aimed to examine the mediating role of emotion regulation in the relationship between mindful parenting and subjective vitality among adolescents with divorced parents, in order to inform preventive and intervention programs aimed at improving their psychological well-being.

Methods

Population and sampling

the research design was cross-sectional and structural equation modeling was used for analysis. the statistical population of the present study consisted of adolescents with divorced parents and their mothers in Rasht in 2024 that 211 adolescents (with their mothers) were selected using voluntary sampling method.

Instruments

to collect data, the state level subjective vitality scale (Ryan & Federick, 1997), the emotion regulation checklist (Shields & Cicchetti, 1997), and the mindfulness in parenting questionnaire (McCaffrey et al., 2017) were used. All instruments used in the present study demonstrated acceptable validity and reliability.

Procedure

The procedure of the present study was carried out as follows: after obtaining the necessary coordination, the online questionnaire links were provided to students with divorced parents to complete the Subjective Vitality Scale and the Emotion Regulation Checklist. At the same time, the questionnaire link was also provided to their mothers to complete the Mindful Parenting Questionnaire online. A unique identical code was assigned to each mother–child pair in order to match their responses and to arrange the data side-by-side for analysis in the statistical software.

Results

The fit indices indicated that the proposed model demonstrated a good fit.the results showed that emotion regulation played a full mediating role in the relationship between mindful parenting and subjective vitality ($p<0.001$, $\beta= 0.32$).

Discussion

The mediating role of emotion regulation between mindful parenting and subjective vitality is consistent with previous studies, which have shown that emotion regulation can mediate the relationship between parenting styles and constructs related to subjective vitality, such as well-being and health in children (Zheng, 2025; Jamali & Rafiepoor, 2024; Zhao et al., 2024; Alidoosti & Naderi, 2024; Samani et al., 2011). In addition, the findings of the present study indicated that emotion regulation played a full mediating role between mindful parenting and subjective vitality, highlighting the importance of emotion regulation as a key mechanism of effect transmission among adolescents with divorced parents. In other words, mindful parenting influences adolescents' subjective vitality only when adolescents possess adequate emotion regulation skills, which in turn enable them to experience higher levels of vitality.

Conclusion

The findings of the present study indicate that adolescents' emotion regulation in divorced families is influenced by the parenting style of the custodial parent (in this study, the mother). Specifically, when the parent adopts an effective parenting style such as mindful parenting, the child is positively affected, demonstrating better emotion regulation skills, which in turn contributes to improved

psychological functioning. Accordingly, based on the findings of the present study, higher levels of subjective vitality were reported among these adolescents. Therefore, despite the psychological and social challenges associated with parental divorce, the presence of learnable and modifiable competencies such as mindful parenting in parents and emotion regulation in children can reduce vulnerability associated with divorce and enhance adolescents' subjective vitality.

Ethical Considerations

In the present study, sufficient information regarding the purely research nature of the questionnaires and the observance of confidentiality was provided to the participants to ensure their informed consent and voluntary participation. In addition, the researchers reported the findings of this study honestly and accurately.

Conflict of interest

There was no conflict of interest in this study.

Authors' Contribution

Author contributions were as follows: the first author developed the research idea, supervised the research process, and performed the data analysis. The second author contributed to the initial drafting of the manuscript. The third author was responsible for data collection and assisted in manuscript preparation. The fourth author finalized the manuscript and formatted it according to the journal's guidelines.

Acknowledgements

The authors would like to express their gratitude to the participants of this study.

دوفصلنامه مشاوره کاربردی
دانشگاه شهید چمران اهواز
۵۴-۴۱، (۲)۱۵، ۱۴۰۴
دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۲۷
پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۲۰
نوع مقاله: پژوهشی اصیل

Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)
2025, 15(2), 41-54
Received: 6 April 2025
Accepted: 10 Jan 2026
DOI: 10.22055/jac.2026.50963.2134
Original Article

Open Access
Publish Free

نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و سرزندگی ذهنی در نوجوانان والدین طلاق‌گرفته

رضا قاسمی جوبنه[1*]، خدیجه فولادوند، مجتبی جانعلی‌پور چنار رودخانی، صبا سیاه منصور

۱. استادیار مشاوره، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران
ghasemi.r@lu.ac.ir
۲. استادیار روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران
۳. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه گیلان، رشت، ایران
۴. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

چکیده

تنظیم هیجان فرزندان یکی از عوامل مرتبط با وضعیت روان‌شناختی و سرزندگی ذهنی است که می‌تواند تحت‌تأثیر فرزندپروری والدین باشد. هدف از پژوهش حاضر نیز بررسی نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و سرزندگی ذهنی در نوجوانان والدین طلاق‌گرفته بود. طرح پژوهش حاضر مقطعی بود و از تکنیک مدل‌سازی معادلات ساختاری برای تحلیل استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را نوجوانان والدین طلاق‌گرفته و مادران آن‌ها در شهر رشت در مهر ۱۴۰۳ تشکیل دادند که ۲۱۱ نوجوان (همراه با مادرشان) با استفاده از روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس سطح حالت سرزندگی ذهنی (رایان و فدریک، ۱۹۹۷)، چک‌لیست تنظیم هیجانی (شیلد . کیکتی، ۱۹۹۷) و پرسش‌نامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه (مک‌کافری و همکاران، ۲۰۱۷) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای Spss و Amos تحلیل شدند. نتایج نشان داد تنظیم هیجان در رابطه بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و سرزندگی ذهنی نقش میانجی کامل داشت ($p<۰/۰۰۱$، $\beta= ۰/۳۲$). نتایج پژوهش بیانگر نقش معنادار فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر سرزندگی ذهنی نوجوانان والدین طلاق به‌صورت غیرمستقیم از طریق تنظیم هیجان بود؛ بنابراین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه مادران نقش مهمی در بهبود تنظیم هیجان و در نتیجه افزایش سرزندگی ذهنی فرزندان دارد که تلویحات مهمی در جهت بهبود عملکرد خانواده‌های تک والد برای مشاوران خانواده و درمانگران سیستمی دارد.

واژه‌های کلیدی: تنظیم هیجان، سرزندگی ذهنی، طلاق، فرزندپروری ذهن‌آگاهانه، نوجوان

مقدمه

طلاق موجب پایان زندگی زناشویی می‌شود و ممکن است با سطح بالایی از استرس برای کل خانواده همراه باشد و آمار آن در ایران و سایر کشورها در حال افزایش است (Jaberi et al., 2022; Spremo, 2020). همچنین طلاق والدین اثرات زیادی بر روند رشد و کیفیت زندگی فرزندان دارد (Spremo, 2020) و مشکلات روان‌شناختی و هیجانی نوجوانان را به طور معناداری افزایش می‌دهد (Tullius et al., 2022)؛ البته واکنش همه فرزندان به طلاق والدین یکسان نیست، به‌طوری‌که برخی قادرند با این رویداد سازگار شوند و حتی در زندگی خود در جهت رشد و پیشرفت قدم بردارند؛ اما برخی نیز با این تجربه به‌خوبی سازگار نمی‌شوند و مشکلات مختلفی را تجربه می‌کنند (Onarheim et al., 2018). در همین راستا یافته‌های یک پژوهش نشان داد که نوجوانانی که با دید مثبت‌تری به تجربه طلاق نگاه می‌کنند، تعبیرهای منطقی‌تری از جنبه‌های مثبت و منفی طلاق والدین دارند و از لحاظ شناختی انعطاف‌پذیر هستند و تخلیه هیجانی، پذیرش و انطباق‌پذیری در حل موفق سوگ ناشی از طلاق در نوجوانان اثرگذار است (Esmaeily et al., 2022).

یکی از عوامل مهم بر وضعیت روانی، میزان احساس سرزندگی است (Borji & Tarjoman, 2020). سرزندگی ذهنی (Subjective vitality) با عملکرد و ادراک کارکرد مطلوب فرد ارتباط دارد (Satici & Deniz, 2019). سرزندگی ذهنی به‌عنوان وجود با انرژی و مشتاق تعریف می‌شود که انرژی لازم برای انجام فعالیت‌ها را به فرد می‌دهد (Borji & Tarjoman, 2020). براین‌اساس سرزندگی ذهنی انرژی است که از منابع درونی فرد منشاء می‌گیرد (Saricam, 2016)، و با شادی و رضایت همراه است و منجر به عملکرد مثبت فرد در زمینه‌های مختلف اجتماعی و فردی می‌شود (Twenge & Campbell, 2018). مطالعات نشان داده‌اند که تجربه طلاق والدین در برخی فرزندان با کاهش بهزیستی ذهنی، سلامت روان و سایر شاخص‌های مرتبط با سرزندگی همراه است؛ ازاین‌رو، سرزندگی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم عملکرد بهینه روان‌شناختی و سازگاری، می‌تواند نقش مهمی در تبیین پیامدهای روانی فرزندان والدین طلاق گرفته ایفا کند (Tullius et al., 2022; Storksen et al., 2005). همچنین شواهد پژوهشی همبستگی مثبت رابطه والد– فرزند با سرزندگی ذهنی فرزندان را گزارش کرده‌اند (Qi et al., 2023)؛ زیرا راهبردهای مؤثر فرزندپروری نقش مهمی در شکل‌گیری وضعیت روان‌شناختی فرزندان ایفا می‌کند (Hoseynzadeh et al., 2025; Ghafouri et al., 2025).

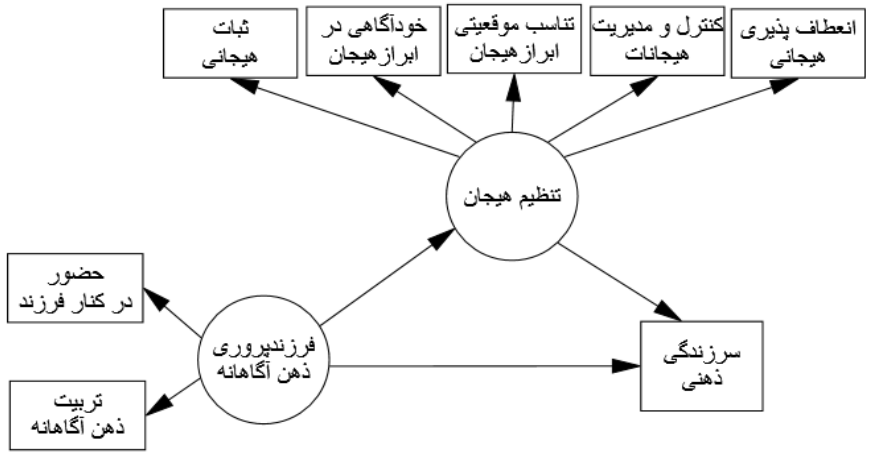
والدین جهت تربیت فرزندان، روش‌هایی را به کار می‌برند که نقش اساسی در وضعیت روان‌شناختی فرزندان داشته دارد (Carcedo et al., 2022). این روش‌ها سبک‌های فرزندپروری نامیده می‌شوند. فرزندپروری ذهن‌آگاهانه (Mindful parenting) یک روش فرزندپروری جدید است که به والدین کمک می‌کند تا مواجه سازگارانه‌تری را انتخاب کنند و از اثرات منفی قضاوت‌های مرتبط با مسائل فرزندپروری، خانوادگی و محیطی اجتناب کنند (Fernandes et al., 2022). براین‌اساس فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به‌کارگیری اصول ذهن‌آگاهی در زمینه فرزندپروری است و باعث می‌شود والدین بدون قضاوت‌های سوگیرانه به ادراک فرزندان پرداخته و در واکنش به نیازها و عملکرد فرزندان به‌صورت مسئولانه‌تر رفتار کنند و رفتارهای خودکار کاهش پیدا کند (Meppelink et al., 2016). شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه می‌تواند سلامت روان و کیفیت روابط والدین و فرزندان را ارتقا دهد و سطح اضطراب و مشکلات رفتاری آن‌ها را کاهش دهد (Carcedo et al., 2022; Meppelink et al., 2016). همچنین، نوجوانانی که در خانواده امن و ذهن‌آگاه زندگی می‌کنند مهارت‌های مختلف تنظیم هیجان (Emotion regulation) را در جهت انطباق با رویدادهای استرس‌زا پرورش می‌دهند (Carcedo et al., 2022)؛ از سوی دیگر جو خانوادگی نامطلوب، خانواده ناامن و غیر همدل منجر به راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان در فرزندان می‌شود (Selcuk et al., 2012).

در همین راستا، شواهد پژوهشی اثر الگوهای ارتباطی خانواده و فرزندپروری را در استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان را نشان می‌دهند (Selcuk et al., 2012). نتایج پژوهشی نیز نشان داد نوجوانانی که بعد از طلاق رابطه صمیمانه و خوبی با والدین دارند، هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند (Esmaeily et al., 2022). همچنین نوجوانانی که والدین‌شان طلاق گرفته‌اند و از سوی خانواده و همچنین پدربزرگ و مادربزرگ نیز حمایت می‌شوند از راهبردهای کنارآمدن غیرسازنده کمتر استفاده و کیفیت زندگی بالاتری را گزارش می‌کنند (Sorek, 2020). به‌علاوه، مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث افزایش احساسات مثبت و کاهش احساسات منفی (Schroevers & Brandsma, 2010)، بهبود خلق (Zeidan et al., 2010) و افزایش بهزیستی ذهنی (Howell et al., 2010) می‌شود.

تنظیم هیجان نقش مهمی در پیش‌بینی کنارآمدن سازنده فرزندان طلاق دارد (Esmailian et al., 2015). تنظیم هیجانی به‌عنوان یک مهارت مهم می‌تواند در سازگاری و سلامت روان مؤثر باشد (Verreault et al., 2014). مشکل در تنظیم هیجانی با کارکرد اجتماعی ناکارآمد، پرخاشگری، احساس شرم و گناه (Lan, 2021) و مشکلات روان‌شناختی مانند افسردگی و اضطراب مرتبط است (Kraaij & Garnefski, 2019). از سوی دیگر تنظیم هیجان کارآمد موجب تسلط بهتر فرد بر رویدادهای استرس‌زا می‌شود (McRae & Gross, 2020). همچنین راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان با خوش‌بینی و اعتمادبه‌نفس بالاتر ارتباط دارند؛ اما راهبردهای سازش‌نایافته با سطوح بالاتر پریشانی روانی و مشکلات روان‌شناختی مرتبط هستند (Chen et al., 2015; Garnefski et al., 2002). درواقع به‌کارگیری راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان نقش مهمی در سرزندگی ذهنی (Theodorou et al., 2023) و بهزیستی روان‌شناختی (St-Louis et al., 2021) دارد و راهبردهای سازش نایافته تنظیم هیجان موجب آسیب‌پذیری بالاتر در مواجه با رویدادهای منفی می‌شود (Garnefski & Kraaij, 2009). همچنین مطالعات بیانگر آن هستند که تنظیم هیجان علاوه بر آنکه می‌تواند به‌صورت مستقیم موجب پیامدهای مثبت روان‌شناختی در فرزندان شود، به‌صورت غیرمستقیم نیز می‌تواند بخشی از اثرات سازه‌های مرتبط با خانواده همچون سبک‌های فرزندپروری بر متغیرهای پیامد در فرزندان را میانجی‌گری کند و به‌صورت غیرمستقیم نیز بر سازه‌های مرتبط با سرزندگی ذهنی همچون بهزیستی و سلامتی فرزندان نقش معنادار داشته باشد (Jamali & Rafiepoor, 2024; Zhao et al., 2024; Alidoosti & Naderi, 2024; Samani et al., 2011; Zheng, 2025).

با وجود شواهد مبنی بر مشکلات سلامت روان در فرزندان طلاق (Tullius et al., 2022; Spremo, 2020)، واکنش همه آن‌ها یکسان نیست و متغیرهایی مانند تنظیم هیجان و سبک‌های فرزندپروری می‌توانند به سازگاری آن‌ها کمک کنند (Esmaeily et al., 2022). تنظیم هیجان به طور مستقیم و غیرمستقیم با پیامدهای مثبت روان‌شناختی مرتبط است (Jamali & Rafiepoor, 2024; Zhao et al., 2024; Zheng, 2025).

باتوجه‌به نقش محافظتی این عوامل و تمرکز کمتر بر نقش میانجی تنظیم هیجان در فرزندان طلاق، این پژوهش به بررسی نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و سرزندگی ذهنی نوجوانان والدین طلاق پرداخته است تا بتواند در برنامه‌های پیشگیرانه و مداخله‌ای برای ارتقای وضعیت روانی آن‌ها به کار گرفته شود.



شکل ۱
مدل مفهومی پژوهش

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

طرح پژوهش حاضر مقطعی بود و از تکنیک مدل‌سازی معادلات ساختاری برای تحلیل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهر رشت بودند که در آن زمان والدینشان طلاق گرفته بودند پژوهش حاضر در سال ۱۴۰۳ اجرا شده است. حجم نمونه در مطالعات مدل‌سازی معادلات ساختاری حدوداً ۲۰۰ مورد توصیه شده است که اگر توزیع داده‌ها نرمال باشد، مدل ساده باشد و از روش تخمینی بیشینه احتمال (Maximum likelihood) استفاده شده باشد، قابل‌قبول است (Kline, 2016). در پژوهش حاضر به دلیل احتمال ریزش نمونه حجم نمونه ۲۰ درصد بیشتر یعنی ۲۲۰ نفر تعیین شد که با استفاده از روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند.

روش اجرای پژوهش بدین ترتیب بود که پس از هماهنگی‌های لازم با مدیران مدارس مقطع دوم متوسطه لینک پرسشنامه‌ها به‌صورت مجازی در اختیار دانش‌آموزانی که دارای والدین طلاق‌گرفته بودند قرار گرفت تا به مقیاس سرزندگی ذهنی و چک‌لیست تنظیم هیجان پاسخ دهند و هم‌زمان لینک پرسش‌ها به‌صورت مجازی در اختیار مادران نیز قرار گرفت تا به پرسش‌نامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به‌صورت آنلاین پاسخ دهند. به مادران و فرزندان کد یکسانی تعلق گرفت تا پاسخ‌ها تا برای تحلیل در نرم‌افزار در کنار یکدیگر قرار بگیرند (به‌منظور رعایت محرمانگی در فرایند کدگذاری، به داده‌های مربوط به هر زوج دانش‌آموز – مادر یک کد یکسان اختصاص داده شد تا امکان تطبیق پاسخ‌ها و انجام تحلیل‌های وابسته فراهم شود). در پژوهش حاضر، جهت افزایش دقت تحلیل‌ها و کاهش واریانس ناخواسته ناشی از تفاوت‌های احتمالی جنسیتی، نمونه‌گیری صرفاً از میان پسران انجام شد. زمان پاسخ‌گویی به پرسش‌ها حدوداً ۱۰ دقیقه طول کشید و درنهایت ۲۱۱ پرسش‌نامه وارد تحلیل نهایی شد.

در پژوهش حاضر ملاک‌های ورود به این پژوهش عبارت بود از رضایت آگاهانه، داشتن سواد ابتدایی و در حال حاضر تک والد بودن فرزند (مادران ازدواج مجدد نکرده باشند). ملاک خروج نیز پاسخ ناقص به پرسش‌نامه‌ها یا به هر دلیلی انصراف از شرکت در پژوهش بود. در این پژوهش قبل از ارسال لینک، توضیحات کافی درباره ماهیت صرفاً پژوهشی پرسش‌ها و رعایت اصل رازداری به شرکت‌کنندگان داده شد تا با رضایت آگاهانه و به‌صورت داوطلبانه شرکت کنند و ملاحظات اخلاقی نیز رعایت شد.

ابزار اندازه‌گیری

مقیاس سطح حالت سرزندگی ذهنی (State Level Subjective Vitality Scale) (SVS): در این پژوهش از مقیاس سطح حالت سرزندگی ذهنی Ryan & Frederick (1997) استفاده شد که ۷ گویه دارد و در یک طیف ۷ درجه‌ای لیکرت (در مورد من اصلاً درست نیست تا در مورد من کاملاً درست است) نمره‌گذاری می‌شود و نمره بیشتر نشانگر حالت سرزندگی بالاتر است. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که این مقیاس

۷۰ درصد از کل واریانس را تبیین کرد و پایایی نیز با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۲ محاسبه شد (Ryan & Frederick, 1997). در ایران نتایج مربوط به تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که فرم ۷ عبارتی ساختار تک عاملی با واریانس تبیین شده ۶۷/۱۹ درصد دارد و پایایی نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و ضریب دونیمه‌کردن ۰/۹۱ گزارش شد (Tanhaye Reshvanloo et al., 2019). پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۴ محاسبه شد.

چک‌لیست تنظیم هیجانی (Emotion regulation Checklist) (ERC): در این پژوهش از چک‌لیست تنظیم هیجانی Shields & Cicchetti (1997) استفاده شد که دارای ۲۴ گویه است و در یک طیف ۴ درجه‌ای لیکرت (تقریباً همیشه تا هرگز) نمره‌گذاری می‌شود و نمره بیشتر نشانگر تنظیم هیجان بالاتر است. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی از ۵۱۳ کودک ۶ تا ۱۲ساله نشان داد که این چک‌لیست دارای دو عامل بی‌ثباتی/ منفی‌گرایی (Lability/Negativity) و تنظیم هیجان است (Shields & Cicchetti, 1997) و ضریب آلفای کرونباخ نیز به ترتیب برای عامل اول و دوم برابر با ۰/۹۶ و ۰/۸۳ گزارش شد (Shields & Cicchetti, 1991, cited by Vahidi et al., 2022). نتایج تحلیل عاملی اکتشافی در ایران بر روی کودکان و نوجوانان ۱۰ تا ۱۶ساله نشان داد که این چک‌لیست دارای ۲۰ گویه و پنج عامل (بی‌ثباتی هیجانی، خودآگاهی در ابراز هیجان، تناسب موقعیتی ابراز هیجان، کنترل و مدیریت هیجانات، انعطاف‌پذیری هیجانی) است که ۴۳ درصد از کل واریانس را تبیین کرد. پایایی نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌ها بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۳ گزارش شد (Esmailian et al., 2016). در پژوهش حاضر نیز از نسخه ۲۰ گویه‌ای استفاده شد و پایایی آن در پژوهش حاضر با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۲ محاسبه شد و نتایج تحلیل عاملی تأییدی نیز نشان داد که این مدل اندازه‌گیری از برازش مطلوب برخوردار بود و روایی سازه تأیید شد (X^2/df= 1.27, GFI= 0.99, AGFI= 0.96, CFI= 0.99, NFI= 0.96, IFI= 0.99, TLI= 0.98, RMSEA= 0.04).

پرسش‌نامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه (Mindfulness In Parenting Questionnaire) (MPQ): در این پژوهش پرسش‌نامه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه McCaffrey et al., (2017) استفاده شد که ۲۸ گویه دارد و در یک طیف ۴ درجه‌ای لیکرت (به‌ندرت تا تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود و نمره بیشتر فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بالاتر است. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی بر روی والدین دارای فرزند در محدوده سنی ۲ تا ۱۶ سال نشان داد این پرسش‌نامه دارای دو عامل تربیت ذهن‌آگاهانه و حضور در کنار فرزند است که ۴۳/۴ درصد از واریانس را تبیین کردند و پایایی نیز به ترتیب برابر با ۰/۸۴ و ۰/۸۲ گزارش شد (McCaffrey et al., 2017). در ایران نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی بر روی مادران دانش‌آموزان متوسطه دوم مدل دو عامل را تأیید نمود و پایایی نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۰ گزارش شد (Kamkar Amale & Hosseinchari, 2022). پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۶ محاسبه شد و نتایج مربوط به روایی این سازه بدین ترتیب بود که میانگین واریانس‌های استخراج‌شده (Average variance extracted) (AVE) برابر با ۰/۸۷ محاسبه شد که از ۰/۵۰ بیشتر است و بیانگر روایی همگرای مطلوب بود و روایی ممیز بر اساس معیار Fornell & Larcker (1981) نشان داد مقدار جزر AVE این سازه برابر با ۰/۹۳ بیشتر از مقدار ضریب همبستگی با سایر سازه‌ها در مدل است و درنتیجه روایی ممیز نیز تأیید شد؛ بنابراین این مدل اندازه‌گیری نیز از اعتبار مطلوب برخوردار بود و می‌توان مدل ساختاری پژوهش حاضر را مورد ارزیابی قرار داد (شکل ۱).

در پژوهش حاضر، داده‌های گردآوری‌شده با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۴ و AMOS نسخه ۲۴ و در سطح معناداری ۰/۰۱ مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سنی مادران ۴۱/۷۰ سال و ۵/۳۶ سال و میانگین و انحراف معیار طول مدت طلاق برابر با ۵/۵۰ سال و ۳/۳۵ سال بود. فرزندان نیز همگی پسر با میانگین و انحراف معیار سنی به ترتیب برابر با ۱۶/۶۶ سال و ۱/۰۴ سال بودند. جدول ۱ اطلاعات توصیفی و ماتریس همبستگی را نشان می‌دهد.

جدول ۱.
اطلاعات توصیفی و ماتریس همبستگی

متغیر	M	SD	کجی	کشیدگی	۱	۲	۳
سرزندگی ذهنی	۲۸/۴۲	۸/۶۴	−۰/۲۱	−۰/۳۰	۱		
تنظیم هیجان	۵۲/۳۲	۶/۰۹	۰/۰۲	−۰/۱۶	۰/۶۵**	۱	
فرزندپروری ذهن آگاهانه	۷۱/۹۰	۱۷/۱۸	۰/۳۰	۰/۰۸	۰/۳۱**	۰/۳۷**	۱

**P<0.01

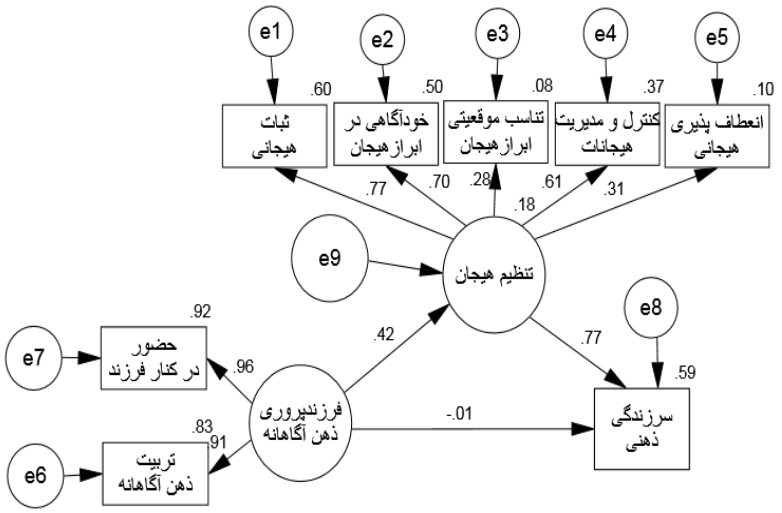
باتوجه‌به نتایج جدول ۱ میانگین و انحراف معیار سرزندگی ذهنی به ترتیب برابر با ۲۸/۴۲ و ۸/۶۴، میانگین و انحراف معیار تنظیم هیجان به ترتیب برابر با ۵۲/۳۲ و ۶/۰۹ و میانگین و انحراف معیار فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به ترتیب برابر با ۷۱/۹۰ و ۱۷/۱۸ است. مقدار کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در دامنه ۲- و ۲ قرار داشت که بیانگر توزیع نرمال داده‌های جمع‌آوری‌شده است. مفروضه نرمال بودن چندمتغیری نیز با استفاده از ضریب مردیا (Mardia coefficient) بررسی شد که مقدار آن ۵ محاسبه شد و چون از مقدار ۸۰ [به‌دست‌آمده از فرمول p(P+2) و p برابر تعداد متغیرهای آشکار] کمتر بود پس این پیش‌فرض نیز برقرار است (Bollen, 1989). همچنین بر اساس جدول ۱ بین تنظیم هیجان و سرزندگی ذهنی با ضریب ۰/۶۵ همبستگی مثبت وجود دارد، بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و سرزندگی ذهنی با ضریب ۰/۳۱ همبستگی مثبت وجود دارد و بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و تنظیم هیجان نیز با ضریب ۰/۳۷ همبستگی مثبت وجود دارد که بدین معنی است بین متغیرهای پیش‌بین (فرزندپروری ذهن‌آگاهانه)، میانجی (تنظیم هیجان) و ملاک (سرزندگی ذهنی) در سطح معناداری ۰/۰۱ همبستگی معنادار و رابطه خطی وجود دارد. هم‌خطی چندگانه نیز با استفاده آماره تحمل (Tolerance) و عامل تورم واریانس (Variance Inflation Factor) بررسی شد و کسب مقادیر بیشتر از ۰/۴۰ برای شاخص تحمل و کمتر از ۲/۵ برای عامل تورم واریانس نشان داد بین متغیرهای پیش‌بین و میانجی هم‌خطی چندگانه وجود ندارد (مقدار شاخص تحمل ۰/۸۲ و مقدار عامل تورم واریانس ۱/۲۱ محاسبه شد). جدول ۲، شاخص‌های نیکویی برازش مدل را نشان می‌دهد.

جدول ۲.

شاخص‌های نیکویی برازش مدل

مدل	X^2	Df	X^2/df	GFI	AGFI	CFI	NFI	IFI	TLI	RMSEA
مدل پژوهش	۲۳/۴۸	۱۸	۱/۳۰	۰/۹۷	۰/۹۵	۰/۹۹	۰/۹۶	۰/۹۹	۰/۹۹	۰/۰۴
قابل‌قبول	–	–	<۳	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	<۰/۰۸

بر اساس یافته‌های جدول ۲، شاخص X^2/df که نسبتی از مجذور خی بر درجه آزادی است برابر با ۱/۳۰ و کوچکتر از ۳ گزارش شد، شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص نیکویی برازش تعدیل‌شده (AGFI)، شاخص برازش تطبیقی (CFI)، شاخص برازش هنجار شده (NFI)، شاخص برازش فزاینده (IFI) و شاخص توکر–لوییس (TLI) بالاتر از ۰/۹۰ گزارش شدند و ریشه میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA) نیز کمتر از ۰/۰۸ برابر با ۰/۰۴ برآورد شد که همگی بیانگر آن است مدل پژوهش از برازش خوب برخوردار بود. شکل ۲ مدل پژوهش را نشان می‌دهد.



شکل ۲.

مدل پژوهش با ضرایب استاندارد

همچنان که در شکل ۲ ملاحظه می‌شود، ضریب تعیین برای متغیر ملاک ۰/۵۹ به دست آمد که بیانگر آن است متغیرهای پیش‌بین و میانجی ۵۹ درصد از واریانس سرزندگی ذهنی را تبیین کردند.

جدول ۳.

مسیرهای مستقیم

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	ضریب غیراستاندارد	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	P
فرزندپروری ذهن آگاهانه	سرزندگی ذهنی	-۰/۰۰۶	-۰/۰۱	۰/۰۶	>۰/۰۵
فرزندپروری ذهن آگاهانه	تنظیم هیجان	۰/۱۰	۰/۴۲	۰/۰۱	<۰/۰۰۱
تنظیم هیجان	سرزندگی ذهنی	۳/۲۳	۰/۷۷	۰/۳۶	<۰/۰۰۱

برآوردهای جدول ۳ نشان داد که مسیر مستقیم فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر سرزندگی ذهنی با بتای ۰/۰۱- بزرگتر از سطح معناداری ۰/۰۵ گزارش شد (P>۰/۰۵) که بدین معنی است فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر سرزندگی ذهنی اثر مستقیم نداشت. همچنین مسیر مستقیم فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر تنظیم هیجان با بتای ۰/۴۲ (P<۰/۰۰۱) و مسیر مستقیم تنظیم هیجان بر سرزندگی ذهنی با بتای ۰/۷۷ معنادار گزارش شد (P<۰/۰۱).

جدول ۴.

مسیر غیرمستقیم

متغیر پیش‌بین	متغیر میانجی	متغیر ملاک	ضریب استاندارد	حد پایین	حد بالا	خطای استاندارد	P
فرزندپروری ذهن آگاهانه	تنظیم هیجان	سرزندگی ذهنی	۰/۳۲	۰/۱۹	۰/۴۹	۰/۰۸	<۰/۰۰۱

روش بوت‌استرپ در جدول ۴ نشان داد که مسیر غیرمستقیم تنظیم هیجان در رابطه بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و سرزندگی ذهنی با حد پایین ۰/۱۹ و حد بالای ۰/۴۹ و مقدار ضریب استنانداد ۰/۳۲ معنادار است (P<۰/۰۰۱).

بحث

هدف از پژوهش حاضر نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و سرزندگی ذهنی در نوجوانان والدین طلاق گرفته بود. یافته‌ها نشان داد که فرزندپروری ذهن‌آگاهانه اثر مستقیم، مثبت و معنادار بر تنظیم هیجان دارد. این یافته با نتایج پژوهشی (Esmaeily et al., 2022; Meppelink et al., 2016; Sorek, 2020) همسو است. درواقع فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به‌عنوان یکی از سازه‌های مرتبط با خانواده می‌تواند به‌عنوان یک منبع بیرونی در تنظیم هیجان فرزندان نقش داشته باشد (Selcuk et al., 2012). والدین ذهن‌آگاه با همراهی فرزندان خود قادرند در تعدیل هیجان‌های ناسازگار و تقویت هیجان‌های سازگار یاری‌رسان باشند (Hosseini & Samani, 2013). ذهن‌آگاهی کمک می‌کند تا افراد به چیزی که هست توجه کرده بدون اینکه بخواهند آن را تغییر دهند یا از آن اجتناب کنند. بدین صورت افکار و هیجان‌های شدید کمتر ایجاد می‌شوند و افراد درک می‌کنند که مجبور نیستند درگیر این هیجان‌ها شوند یا از آن‌ها دوری و اجتناب کنند (Howlas & Jankowski, 2013; Leahy, 2012). فرزندانی که مهارت‌های ارتباطی مناسب و راهبردهای حل مسئله را از خانواده خود آموزش ندیده باشند در رویارویی با رویدادهای استرس‌زا و چالش‌زا از روشهای منفی تنظیم هیجان استفاده می‌کنند (Hosseini & Samani, 2013). از سوی دیگر برقراری مهارت‌ها و فرایندهای ارتباطی قوی در خانواده، فرزند را متقاعد می‌کند که والدین از تجارب فردی، ادراک رویدادهای مختلف و حس کنترل او آگاهی دارند. حس بودن و درک‌شدن در جمع می‌تواند نوجوان را به مهارت‌های خودتنظیمی هیجان و به‌کارگیری راهبردهای سازش-یافته تنظیم هیجان ترغیب کند (Carcedo et al., 2022). درواقع فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با افزایش پذیرش هیجانی، کاهش واکنش‌پذیری والدین و فراهم‌سازی الگوهای سازگارانه تنظیم هیجان، زمینه رشد تنظیم هیجان در فرزندان را نیز فراهم می‌کند (Esmaeily et al., 2022; Sorek, 2020).

باتوجه‌به نتایج پژوهش، تنظیم هیجان اثر مثبت و معناداری بر سرزندگی ذهنی دارد که با نتایج سایر مطالعات همخوانی دارد (Theodorou et al., 2023; Gholami et al., 2022; Garnefski & Kraaij, 2009). نوجوانانی که تنظیم سازش‌نایافته هیجانی را به کار می‌گیرند مشکلات سازگاری و روانی بیشتری دارند چرا که استفاده از این راهبردها آن‌ها را نسبت به مشکلات هیجانی آسیب‌پذیر می‌کند. آن‌ها در رویارویی با مسائل و چالش‌ها به سرزنش خود و دیگران می‌پردازند و با ارزیابی فاجعه‌آمیز از شرایط خود را ناتوان می‌بینند. براین‌اساس استفاده مداوم از راهبردهای سازش‌نایافته هیجانی می‌تواند آسیب‌پذیری بیشتر آن‌ها را در رویارویی با رویدادها و شرایط منفی زندگی بیشتر کند (Garnefski & Kraaij, 2009). درحالی‌که تنظیم هیجان سازنده با خودآگاهی هیجانی، ثبات هیجانی، مدیریت هیجان، انعطاف‌پذیری هیجان و تناسب موقعیتی ابراز هیجان (Shields & Cicchetti, 1997) مرتبط است و موجب می‌شود افراد شرایط تهدیدکننده را به صورتی که کمتر برایشان آزاردهنده باشند ارزیابی کنند که این امر به‌عنوان یک راهبرد مؤثر با افزایش هیجان‌های مثبت و سطوح بالای بهزیستی (Tepper et al., 2014) و

سرزندگی ذهنی همراه است. درواقع نوجوانانی که از تنظیم هیجان بهتری برخوردار هستند، هیجانات منفی را بهتر کنترل می‌کنند و همین مهارت، زمینه سازگاری بهتر آن‌ها و سرزندگی ذهنی را فراهم می‌کند.

دیگر یافته پژوهش حاکی از آن بود که تنظیم هیجان نقش میانجی بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و سرزندگی ذهنی دارد که با نتایج سایر مطالعات که نشان داده‌اند تنظیم هیجانی می‌تواند بین سبک‌های فرزندپروری و سازه‌های مرتبط با سرزندگی ذهنی همچون بهزیستی و سلامتی در فرزندان نقش میانجی داشته باشد، مطابقت دارد (Alidoosti & Naderi, Zheng, 2025; Jamali & Rafiepoor, 2024; Zhao et al., 2024; 2024; Samani et al., 2011). در همین راستا یافته‌های یک بررسی نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجان نقش میانجی در رابطه بین کیفیت رابطه والد – کودک و رفتارهای پرخطر دارد، به‌طوری‌که در نوجوانان، کیفیت رابطه والد–کودک از طریق راهبردهای تنظیم هیجان، رفتارهای پرخطر را تعیین می‌کند (Jamali & Rafiepoor, 2024) و پژوهشی دیگر نیز نشان داد فرزندپروری ذهن‌آگاهانه از طریق افزایش تنظیم هیجان موجب افزایش تاب‌آوری در نوجوانان می‌شود (Zhao et al., 2024). همچنین مطالعات نشان داده‌اند که والدگری کارآمد موجب کاهش استفاده از راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان برای مقابله با شرایط استرس‌زا در نوجوانان می‌شود و به‌تبع آن موجب افزایش سطح سلامت در آن‌ها می‌گردد (Samani et al., 2011) و فرزندانی که سطوح بالای کنترل روان‌شناختی از سوی والدین خود تجربه می‌کنند، در تنظیم هیجانات خود با دشواری‌هایی مانند کمبود یا فقدان وضوح هیجانی و دشواری در کنترل رفتار تکانشی مواجه هستند که آن‌ها را به سمت مشکلات اجتماعی بیشتر سوق می‌دهد (Alidoosti & Naderi, 2024) که با نتایج پژوهش حاضر همسویی دارد. همچنین مهارت‌های تنظیم هیجان به‌عنوان یک متغیر میانجی کلیدی بین سبک‌های فرزندپروری و مهارت‌های اجتماعی فرزندان محسوب می‌شود، زیرا از طریق سبک‌های فرزندپروری کارآمد، والدین در کمک به فرزندان در رشد مهارت‌های تنظیم هیجان قوی‌تر مؤثر هستند که با افزایش بهزیستی هیجانی و مهارت‌های اجتماعی فرزندان و به‌تبع آن افزایش سرزندگی همراه است (Zheng, 2025).

در تبیین می‌توان این‌طور استدلال کرد که خانواده اثرگذارترین واحد اجتماعی بر اعضای خویش است و درصورتی‌که به‌عنوان یک کل در مقابله با مشکلات و چالش‌ها سرسختی نشان دهد، اعضا نیز به‌صورت مثبت تحت‌تأثیر قرار می گیرند (Mohsenzadeh et al., 2018). در یک خانواده تک والد، مادر و فرزند را می‌توان به‌عنوان یک کل در نظر گرفت که اگر مادر ازلحاظ فرزندپروری شرایط مطلوبی داشته باشد، می‌توان انتظار داشت که فرزند نیز ازلحاظ نحوه مقابله با هیجانات عملکرد بهتری داشته باشد. همچنین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه صرفاً دارای پیامدهای مثبت مرتبط با فرزندپروری نیست، بلکه والدین از مزایای ذهن‌آگاهی در فرزندپروری نیز بهره‌مند می‌شوند و ازلحاظ سلامت روانی نیز عملکرد بهتری را گزارش می‌کنند (Fernandes et al., 2022) که به نوبه خود موجب عملکرد سازنده کلی والد و فرزند نیز می‌شود. درواقع بر اساس رویکرد سیستمی در خانواده‌درمانی، عملکرد هر عضو خانواده بر عملکرد سایر اعضا و همچنین بر عملکرد کلی خانواده مؤثر است، زیرا تمامی رفتارهای اعضا خانواده به یکدیگر مرتبط هستند (Minuchin, 1974). در پژوهش حاضر نیز تنظیم هیجان فرزند که به نظر یک سازه فردی می‌آید تحت‌تأثیر سبک فرزندپروری والد مادر گزارش شد و فرزندپروری ذهن‌آگاهانه توانست از طریق بهبود تنظیم هیجان بر افزایش سرزندگی ذهنی نوجوانان اثر مثبت داشته باشد. همچنین خانواده به‌عنوان یک واحد اجتماعی بنیادی، جایی امن و سالم برای تحول و شکوفایی فرزندان است. فرزندانی که از حمایت و همدلی خانواده بهره‌مند باشند در رویارویی با رویدادهای سخت و دشوار از راهبردهای سازش یافته برای تنظیم هیجانی استفاده می‌کنند. این حمایت‌ها و حس همدلی و درک از سوی والد که بخشی از پیامدهای مثبت فرزندپروری کارآمد همچون فرزندپروری ذهن آگاهانه است، توانایی آن‌ها را در سازگاری با شرایط زندگی افزایش می‌دهد (Carcedo et al., 2022). نداشتن حمایت و همدلی از سوی والدین باعث به‌کارگیری راهبردهای سازش‌نایافته هیجانی شده، توانایی فرزندان در مواجه با مشکلات را تضعیف کرده، به توانایی سازگاری آن‌ها آسیب می‌زند و می‌تواند اضطراب، افسردگی و انزوا را در آن‌ها ایجاد کند (Selcuk et al., 2012). والدین ذهن‌آگاه به فرزندان خود در رویارویی با هیجان‌ها و مشکلات زندگی کمک کرده و توانایی کنارآمدن اثربخش با هیجان‌های منفی و به‌کارگیری کارآمد هیجان‌های مثبت و سازش یافته را آموزش می‌دهند. براین‌اساس، نوجوانانی که از راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان استفاده می‌کنند سرزندگی و انطباق بیشتری با شرایط دارند و از نقش راهبردهای سازش نیافته هیجانی در کاهش حس نشاط و سرزندگی، آگاهی بیشتری دارند. همچنین در پژوهش حاضر تنظیم هیجان نقش میانجی کامل بین فرزندپروری ذهن آگاهانه و سرزندگی ذهنی داشت که نشانگر اهمیت تنظیم هیجان به عنوان مکانیزم اصلی انتقال اثر در نوجوانان والدین طلاق گرفته است. به عبارت دیگر فرزندپروری ذهن آگاهانه زمانی بر سرزندگی ذهنی اثرگذار است که نوجوان توانمندی تنظیم هیجان را نیز داشته باشد و به تبع آن بتواند سرزندگی ذهنی را نیز تجربه کند. این یافته مؤید آن است که ظرفیت‌های ذهن‌آگاهانه در والدین، صرفاً زمانی به سرزندگی در نوجوانان منجر می‌گردد که نوجوان قادر باشد هیجانات برخاسته از شرایط دشوار را به نحو سازنده‌ای تنظیم و مدیریت نماید.

ازآنجایی‌که نوجوانان شرکت‌کننده در این پژوهش تنها به پسران و والد تنها به مادران محدود می‌شدند، لذا در تعمیم نتایج به نوجوانان دختر و والدین پدر باید احتیاط کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی متغیر جنسیت فرزندان و والدین لحاظ شود و در ارتباط با سایر متغیرهای میانجی احتمالی بین فرزندپروری و سازه‌های مرتبط با بهزیستی و سرزندگی در فرزندان والدین طلاق گرفته پژوهش‌های بیشتری صورت گیرد. باتوجه‌به

نتایج پژوهش حاضر مبنی بر نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و سرزندگی ذهنی در نوجوانان پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی در جهت ارتقا مهارت‌های ذهن‌آگاهانه والدین و آموزش تنظیم هیجان به نوجوان تحت نظارت متخصصان روان‌شناسی و مشاوره تدوین و اجرا شود.

نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشانگر آن است که تنظیم هیجان نوجوانان والدین طلاق‌گرفته تحت‌تأثیر سبک فرزندپروری والدین (در پژوهش حاضر مادر) است که با وی زندگی می‌کنند. بدین صورت که اگر والد از یک سبک فرزندپروری کارآمد همچون فرزندپروری ذهن‌آگاهانه استفاده کند، در این صورت فرزند نیز به‌صورت مثبت تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد و بهتر می‌تواند هیجانات خود را تنظیم کند و در نتیجه موجب بهبود وضعیت روان-شناختی نیز می‌شود، به‌طوری‌که بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر میزان سرزندگی ذهنی بالاتری را گزارش کردند؛ بنابراین طلاق علی‌رغم آسیب-هایی که ممکن است به لحاظ روانی و اجتماعی برای خانواده‌ها داشته باشد، اما برخورداری از برخی توانمندی‌ها و مهارت‌های پرورش‌دادنی و آموختنی همچون فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در والدین و تنظیم هیجان در فرزندان از آسیب‌پذیری‌های مرتبط با طلاق کم می‌کند و سرزندگی ذهنی فرزند را افزایش می‌دهد.

ملاحظات اخلاقی پژوهش

در پژوهش حاضر توضیحات کافی درباره ماهیت صرفاً پژوهشی پرسش‌ها و رعایت اصل رازداری به شرکت‌کنندگان داده شد تا با رضایت آگاهانه و به‌صورت داوطلبانه شرکت کنند. همچنین پژوهشگران نتایج این پژوهش را صادقانه و دقیق منتشر کردند.

حمایت مالی

این پژوهش از طرف فرد یا مؤسسه‌ای حمایت مالی دریافت ننمود.

تعارض منافع

یافته‌های این پژوهش با منافع هیچ فرد و سازمانی تعارض ندارد.

سپاسگزاری

نویسندگان از شرکت‌کنندگان در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌نمایند.

Reference

Alidoosti, F., & Naderi, S. (2024). Parental psychological control and adolescent social problems: the mediating role of emotion regulation. *Iranian Journal of Family Psychology*, *11*(2), 87-102. (Persian) https://doi.org/doi: 10.22034/ijfp.2025.2047124.1372

Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: Wiley. https://libgen.vg/edition.php?id=80933112

Borji, M., & Tarjoman, A. (2020). Investigating the Effect of Religious Intervention on Mental Vitality and Sense of Loneliness Among the Elderly Referring to Community Healthcare Centers. *Journal of religion and* health, 59(1), 163–172. https://doi.org/10.1007/s10943-018-0708-x

Carcedo, R. J., Vázquez-Iglesias, P., Parade, S., Herreros-Fraile, A., & Hervalejo, D. (2022). Social anxiety mediates the effect of attachment to parents on friendships and loneliness during the college transition. *Current Psychology*, *42*, 10457–10467. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03868-4

Chen, X., Zhang, H., Song, Y., Yuan, W., Liu, Z., & Tang, M. (2015). A paired case control comparison of ziprasidone on visual sustained attention and visual selective attention in patients with paranoid schizophrenia. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, *19*, 2952-2956. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26367712/

Esmaeily, M., Taheri Chamali, J., Ghasemi Niaie, F., & Haghani Zemeydani, M. (2022). Investigating the effective strategies of adolescents in dealing with grief caused by parental. *Rooyesh*, *11*(4), 99-106. (Persian) https://doi.org/20.1001.1.2383353.1401.11.4.1.4

Esmailian, N. , Tahmasian, K. , Dehghani, M., & Mvtaby, F. (2015). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on Emotion Regulation, Mindful Attention and Acceptance in Children with Divorced Parents. *Clinical Psychology Achievements*, *1*(2), 45-66. (Persian) https://doi.org/10.22055/jacp.2015.12003

Esmailian, N., Dehghani, M., & Fallah, S. (2016). Evaluating the Psychometric Features of Emotion Regulation Checklist (ERC) in Children and Adolescents. *Clinical Psychology Achievements*, *2*(1), 15-34. (Persian) https://doi.org/10.22055/jacp.2017.18725.1023

Fernandes, D. V., Monteiro, F., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2022). 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*, *13*(12), 3091–3108. https://doi.org/10.1007/s12671-022-02016-0

Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research, 18*(1), 39–50. https://doi.org/10.2307/3151312

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2009). Cognitive coping and psychological adjustment in different types of stressful life events. *Individual Differences Research, 7*(3), 168–181. https://psycnet.apa.org/record/2009-20981-003

Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality, 16*(5), 403–420. https://doi.org/10.1002/per.458

Ghafouri, S. , Rasouli, R. , Hosseinian, S. , Abdollahi, A., & Shariatmadar, A. (2025). Identifying dimensions of parenting literacy in children aged 6 to 12 from the perspective of experts: A Qualitative analysis. *Biannual Journal of Applied Counseling*, *14*(2), 53-67. (Persian) https://doi.org/10.22055/jac.2025.48717.2072

Gholami, S., Keshavarzi Arshadi, F., Mohamadkhani, P., & Hasani, F. (2022). The Effectiveness of Emotion-based Therapy on Cognitive Regulation of Emotion and Self-criticism of Adolescent Girls Experiencing Parental Divorce Mourning. *Journal of Modern Psychological Researches*, *17*(67), 187-196. (Persian) https://doi.org/doi: 10.22034/jmpr.2022.15293

Hardy, D. F., Power, T. G., & Jaedicke, S. (1993). Examining the relation of parenting to children's coping with everyday stress. *Child development*, *64*(6), 1829–1841. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1993.tb04216.x

Hosseini, M., & Samani , S. (2013). A Study of the Relationship Between the Family Function Dimensions and Self-Regulation in Children. *Journal of Family Research, 8*(3), 305-317. (Persian) https://jfr.sbu.ac.ir/article_96125.html?lang=fa

Hoseynzadeh, S. , Golmohamadian, M., & Seydi, M. S. (2025). Exploration parenting indicators of children with high social interest : A qulaitative Study. *Biannual Journal of Applied Counseling*, *15*(1), 39-63. (Persian) https://doi.org/10.22055/jac.2025.49660.2101

Howell, A. J., Digdon, N. L., & Buro, K. (2010). Mindfulness predicts sleep-related self-regulation and well-being. *Personality and Individual Differences*, *48*(4), 419–424. https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.009

Howlas, P., & Jankowski, T. (2013). A Cognitive Perspective on Mindfulness**.** *International Journal of Psychology, 48*(3), 232-43. https://doi.org/10.1080/00207594.2012.658056

Jaberi, S., Etemadi, O., Fatehizade, M., & Rabbani Khorasgani, A. (2022). Iranian Women's Divorce Style: A Qualitative Study. *Family process*, *61*(1), 436–450. https://doi.org/10.1111/famp.12655

Jamali, A., & Rafiepoor, A. (2024). The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship Between Parent-Child Relationship Quality and Risky Behaviors in Adolescents. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, *5*(1), 35-44. http://dx.doi.org/10.61838/kman.jayps.6.1.5

Kamkar Amale, M., & Hosseinchari, M. (2022). Psychometric Properties of Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ). *Rooyesh*, *11*(6), 195-204. (Persian) https://doi.org/ 20.1001.1.2383353.1401.11.6.14.1

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling.* Guilford publications. https://dl.icdst.org/pdfs/files4/befc0f8521c770249dd18726a917cf90.pdf

Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences, 137*, 56–61. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.036

Lan, X. (2021). Disengaged and highly harsh? Perceived parenting profiles, narcissism, and loneliness among adolescents from divorced families. *Personality and Individual Differences, 171*, 110466. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110466

Leahy, R.L. (2012). Introduction: Emotional Schemas, Emotion Regulation, and Psychopathology. *International Journal of Cognitive Therapy, 5*(4), 359-361. https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.359

McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness, 8*(1), 232–246. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7

McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, *20*(1), 1–9. https://doi.org/10.1037/emo0000703

Meppelink, R., De Bruin, E. I., Wanders-Mulder, F. H., Vennik, C. J., & Bögels, S. M. (2016). Mindful Parenting Training in Child Psychiatric Settings: Heightened Parental Mindfulness Reduces Parents' and Children's Psychopathology. *Mindfulness*, *7*, 680–689. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0504-1

Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press. https://psycnet.apa.org/record/1974-21519-000

Mohsenzadeh, F., Ghasemi Jobaneh, R., Dargahi, S., & Jalili Nikoo, S. (2018).Spiritual Health, Family Hardiness and Family Satisfaction: A Comparison between Addicts and Non-addicts. *Research on Religion & Health*, *4*(4), 33-43. (Persian) https://doi.org/10.22037/jrrh.v4i4.17163

Onarheim, I., Astrid, J,. Litland, S., & Hallstrom, IK. (2018).Living in Two Worlds – Children's Experiences After Their Parents' Divorce – A Qualitative Study. *Journal of Pediatric Nursing*, *43*, 44-51. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2018.09.003

Qi, H., Kang, Q., Bi, C., Wu, Q., Jiang, L., & Wu, D. (2023). Are fathers more important? The positive association between the parent-child relationship and left-behind adolescents' subjective vitality. *Journal of Child and Family Studies*, *32*(11), 3612–3624. https://doi.org/10.1007/s10826-023-02605-0

Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, *65*(3), 529–565. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x

Samani, S., Sohrabi Shegefti, N., & Mansori, S.S. (2011). Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation for Parenting Style and Emotional Disturbances. *Psychological Models and Methods*, *1*(3), 119-133. (Persian) https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_1142.html?lang=fa

Saricam, H. (2016). Mediating role of self efficacy on the relationship between subjective vitality and school burnout in turkish adolescents. *Journal of Educational Researchers*, *6*(1), 1-12. https://ijer.inased.org/makale/80

Satici, S., & Deniz, M. (2019). Adolescents self- perception and school satisfaction: Assessing the mediating role of subjective vitality. *Education and Science*, *44*(197), 367-381. https://doi.org/10.15390/EB.2019.7289

Schroevers, M. J., & Brandsma, R. (2010). Is learning mindfulness associated with improved affect after mindfulness-based cognitive therapy?. *British journal of psychology*, *101*(1), 95–107. https://doi.org/10.1348/000712609X424195

Selcuk, E., Zayas, V., Günaydin, G., Hazan, C., & Kross, E. (2012). Mental representations of attachment figures facilitate recovery following upsetting autobiographical memory recall. *Journal of personality and social psychology*, *103*(2), 362–378. https://doi.org/10.1037/a0028125

Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation in school-age children: The development of a new criterion Q-sort scale. *Developmental Psychology*, *33*, 906-916. https://doi.org/10.1037//0012-1649.33.6.906

Sorek, Y. (2020). Grandparental and overall social support as resilience factors in coping with parental conflict among children of divorce. *Children and Youth Services Review*, *118*, 105443. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105443

Storksen, I., Roysamb, E., Moum, T., & Tambs, K. (2005). Adolescents with a childhood experience of parental divorce: a longitudinal study of mental health and adjustment. *Journal of adolescence*, *28*(6), 725–739. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.01.001

Spremo, M. (2020). Children and Divorce. *Psychiatria Danubina*, *32*(3), 353-359. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33030452/

St-Louis, A. C., Rapaport, M., Chénard Poirier, L., Vallerand, R. J., & Dandeneau, S. (2021). On emotion regulation strategies and well-being: The role of passion. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, *22*(4), 1791–1818. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00296-8

Tanhaye Reshvanloo, F., Kareshki, H., & Torkamani, M. (2019). Psychometric Properties of State Level Subjective Vitality Scale based on classical test theory and Item-response theory. *Rooyesh*, *8*(10), 79-88. (Persian) https://doi.org/20.1001.1.2383353.1398.8.10.18.2

Tepper, R., Segal, Z., & Inzlicht, M. (2014). Inside the mindful mind: Mindfulness enhances emotional regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*, *22*, 449. https://doi.org/10.1177/0963721413495869.

Theodorou, A., Spano, G., Bratman, G.N., Monneron, K., Sanesi, G., Carrus, G., Imperatori, C., & Panno, A. (2023).Emotion regulation and virtual nature: cognitive reappraisal as an individual-level moderator for impacts on subjective vitality. *Scientific Reports*, *13*, 5028. https://doi.org/10.1038/s41598-023-30287-7

Tullius, J. M., De Kroon, M. L. A., Almansa, J., & Reijneveld, S. A. (2022). Adolescents' mental health problems increase after parental divorce, not before, and persist until adulthood: a longitudinal TRAILS study. *European child & adolescent psychiatry*, *31*(6), 969–978. https://doi.org/10.1007/s00787-020-01715-0

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive medicine reports*, *12*, 271–283. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003

Vahidi, E., Ghanbari, S., Goudarzi, Z., & Ghabezi, F. (2022). Validation of parent and teacher versions of emotion regulation checklist in the Iranian setting: Factorial structure and associations with children's social-behavioral functioning. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, *24*(2), 101-107. https://doi.org/10.22038/jfmh.2022.19946

Verreault, N., Da Costa, D., Marchand, A., Ireland, K., Dritsa, M., & Khalifé, S. (2014). Rates and risk factors associated with depressive symptoms during pregnancy and with postpartum onset. *Journal of psychosomatic obstetrics and gynaecology*, *35*(3), 84–91. https://doi.org/10.3109/0167482X.2014.947953

Zeidan, F., Gordon, N. S., Merchant, J., & Goolkasian, P. (2010). The effects of brief mindfulness meditation training on experimentally induced pain. *The journal of pain*, *11*(3), 199–209. https://doi.org/10.1016/j.jpain.2009.07.015

Zhao, J., Wu, M., Wu, L., Hou, H., Xie, J., Su, C., Li, X., & Wu, J. (2024). Parental mindful parenting and adolescent resilience: The chain mediating role of self-compassion and emotion regulation. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, *43*, 32399–32411. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06743-6

Zheng, J. (2025). The Effects of Parenting Styles on Children's Emotional and Social Skill Development: The Mediating Role of Emotion Regulation Skills. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, *84*(1), 6-10. https://doi.org/10.54254/2753-7048/2025.20550

© 2025 The Author(s). Published by Shahid Chamran University of Ahvaz. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited