

رابطه فرزندپروری ذهن آگاهانه با مشکلات درونی سازی و برونی سازی نوجوانان: نقش میانجیگری سازگاری و خودافشایی

◆ فریده عقدکی^۱ ◆ دکتر محمدرضا تمنایی فر^۲

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف تعیین ارتباط فرزندپروری ذهن آگاهانه با مشکلات درونی سازی و برونی سازی نوجوانان و نقش میانجیگری سازگاری و خودافشایی انجام گرفته است. این پژوهش از نوع توصیفی همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل همه دانش آموزان مشغول به تحصیل در دوره متوسطه دوم در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ شهر شهرضا (۳۶۴۴ نفر) و والدین آنان بود. ۴۰۰ دانش آموز با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه فرزندپروری ذهن آگاهانه (MIPQ)، پرسشنامه فرم خودسنجی نوجوانان (YSR)، پرسشنامه سازگاری دانش آموزان دبیرستانی (AISS) و پرسشنامه خودافشایی چلون (SDSS) استفاده شده است. مدل پیشنهادی در زمینه روابط میان متغیرهای این پژوهش با به کارگیری مدل سازی معادلات ساختاری مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج نشان داد که سازگاری رابطه میان فرزندپروری ذهن آگاهانه و مشکلات درونی سازی شده ($\beta = -0/229$) و رابطه میان فرزندپروری ذهن آگاهانه و مشکلات برونی سازی شده ($\beta = -0/158$) را میانجیگری می‌کند. همچنین خودافشایی رابطه میان فرزندپروری ذهن آگاهانه و مشکلات برونی سازی شده ($\beta = -0/022$) را میانجیگری می‌کند اما رابطه میان فرزندپروری ذهن آگاهانه و مشکلات درونی سازی شده را میانجیگری نمی‌کند. علاوه بر این، والدگری ذهن آگاهانه، خودافشایی و سازگاری ۵۱/۴ درصد از واریانس مشکلات درونی سازی شده و ۴۲ درصد از واریانس مشکلات برونی سازی شده را تبیین می‌کنند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان دادند که فرزندپروری ذهن آگاهانه به طور مستقیم و از طریق سازگاری و خودافشایی بر مشکلات درونی سازی و برونی سازی نوجوانان تأثیر می‌گذارد، لذا دارای تلوپحات کاربردی برای پیشگیری و مداخله‌های بالینی است.

کلیدواژگان: فرزندپروری ذهن آگاهانه، مشکلات برونی سازی، مشکلات درونی سازی، سازگاری، خودافشایی

© تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۳/۱۷

© تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۹/۲۰

این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

۱. دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران..

۲. دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران (نویسنده مسئول)

E-mail: tamanai@kashanu.ac.ir

مقدمه

نوجوانی دورانی حساس است که در آن فرد از فراغت و امنیت دوران کودکی به پذیرش مسئولیت و امتیازات بزرگسالی انتقال می‌یابد. به سبب این انتقال، نوجوانان در برابر شیوع و تشدید اختلالات روانی به شدت آسیب‌پذیرند (ورنون^۱، ۲۰۱۳). براساس اطلاعات منتشر شده میانگین سن شروع اختلالات روانی ۱۴ سال است. این اختلالات معمولاً با شروع مدرسه آغاز می‌شوند و در ۸ تا ۱۵ سالگی به اوج می‌رسند. براساس اطلاعات سازمان بهداشت جهانی، ۱۰ تا ۲۰ درصد از کودکان و نوجوانان مشغول به تحصیل از مشکلات جدی و مزمن هیجانی و رفتاری رنج می‌برند (اطلس سلامت روان سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۹). در کشور ما نیز مطالعات انجام گرفته در سالهای ۱۳۷۸، ۱۳۸۰ و ۱۳۹۰ میزان شیوع این اختلالات را در نوجوانان به ترتیب ۲۱، ۱۷/۱۰ و ۲۳/۶ درصد تخمین زده‌اند (فدوی دیلمقانی و همکاران، ۱۴۰۰).

به‌طور کلی اختلالات و مشکلات دوران نوجوانی به دو گروه درونی‌سازی^۲ و برونی‌سازی^۳ طبقه‌بندی شده‌اند. این طبقه‌بندی که رویکرد ابعادی دارد، از پرکاربردترین و گسترده‌ترین طبقه‌بندی‌های اختلالات روانی است (جورجیو^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). مشکلات درونی‌سازی شامل اختلالاتی است که علائم آن بر خود فرد بیمار تأثیرگذار است و اطرافیان را کمتر درگیر می‌کند و شامل مواردی مانند افسردگی، اضطراب و شکایات جسمانی است (لیل^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). مشکلات برونی‌سازی، الگوهای ناسازگاری است که معطوف به بیرون و اطرافیان بیمار است و شامل رفتارهای قانون‌گریزی، پرخاشگرانه و تنش‌زایی است که بیش‌فعالی/نقص توجه^۶، اختلال سلوک^۷ و اختلال نافرمانی مقابله‌ای^۸ را در بر می‌گیرد (تی‌برینک^۹ و همکاران، ۲۰۲۱).

پژوهش‌های گذشته‌نگر و آینده‌نگر نشان داده‌اند که بیشتر اختلالات روانی بزرگسالی از کودکی و نوجوانی شروع می‌شود. این امر اهمیت درک میزان، عوامل خطر و پیشرفت اختلالات روانی را در جوانی برجسته می‌کند و اولین گام برای پیشگیری از آسیب‌های ناشی از اختلالات روانی تشخیص علیل به وجود آمدن این اختلالات است (مریکانگاس^{۱۰}، ۲۰۰۹).

مدلهایی گوناگون به بیان سبب‌شناسی این اختلالات پرداخته‌اند که اکثر آنان فرد بیمار را محور

1. Vernon
2. Internalizing problems
3. Externalizing problems
4. Georgiou
5. Lyell
6. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)
7. Conduct Disorder (CD)
8. Oppositional Defiant Disorder (ODD)
9. Te Brinke
10. Merikangas

قرار می‌دهند، در حالی که مدل‌هایی که جنبه سیستمی دارند، خانواده و ارتباط درونی اعضای خانواده را که نخستین سیستم اجتماعی است که نوجوان تجربه می‌کند عامل بروز این اختلالات می‌دانند (کایپرز^۱ و همکاران، ۲۰۱۵). مطالعات نشان داده‌اند که عوامل خطر سازی که ریشه در تعاملات خانوادگی دارند مانند فرزندپروری ضعیف، تعارضات خانوادگی و طلاق پیش‌بینی‌کننده‌هایی قوی برای رشد و تداوم اختلالات نوجوانانند (ورنون، ۲۰۱۳). سبک فرزندپروری یکی از مهم‌ترین این عوامل است که در بهزیستی و مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی نوجوانان نقشی مهم دارد و نمایانگر کیفیت رابطه میان والدین و فرزندان است (واژونی^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). نتایج مطالعات آسیب‌شناسی نشان‌دهنده تأثیر منفی سبک‌های نادرست فرزندپروری بر مشکلات نوجوانان است. این مطالعات نشان می‌دهد که به‌کارگیری سبک‌های فرزندپروری مستبدانه، کنترل افراطی والدین بر فرزندان، برخورد‌های خشن و قهری و به‌عکس، سهل‌گیری مفرط و عدم کنترل مناسب والدین بر فرزندان به افزایش اختلالات درونی‌سازی و برونی‌سازی مانند اضطراب، افسردگی و پرخاشگری می‌انجامد (واژونی و همکاران، ۲۰۲۲؛ پارک و همکاران، ۲۰۱۹؛ بهیسانی و همکاران، ۲۰۱۸). در مقابل، استفاده از روش‌های فرزندپروری که سبب ایجاد فضای صمیمی و محبت‌آمیز میان والدین و فرزندان می‌شود به پیشگیری و کاهش مشکلات رفتاری فرزندان به‌ویژه در نوجوانان کمک می‌کند (پرنت و دیمارزیو^۳، ۲۰۲۱). یکی از عوامل تأثیرگذار بر میزان مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی نوجوانان، ذهن‌آگاهی^۴ است (معمار و همکاران، ۱۳۹۳). بررسی‌های انجام شده در محیط‌های بالینی و غیر بالینی نشان می‌دهند که ذهن‌آگاهی در کوتاه‌مدت و بلندمدت تأثیرات مثبت قابل توجهی بر مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی نوجوانان می‌گذارد (لام^۵، ۲۰۱۶؛ اوپو^۶ و همکاران، ۲۰۱۹؛ جورجیو و همکاران، ۲۰۲۱؛ بابایی نادیلویی و همکاران، ۱۳۹۸؛ ولی‌پور و همکاران، ۱۳۹۶؛ ناصح و همکاران، ۱۳۹۶).

اصول ذهن‌آگاهی در کنار مفهوم فرزندپروری رویکردی جدید در فرزندپروری با عنوان فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به وجود آورده است که در آن فرزندپروری با اصول ذهن‌آگاهی مطابقت دارد (امرسون^۷ و همکاران، ۲۰۲۱). توجه پژوهشگران به موضوع فرزندپروری ذهن‌آگاهانه از زمانی افزایش یافته که دوماس^۸ (۲۰۰۵) مدعی شده است که کمک اصول ذهن‌آگاهی می‌تواند به تقویت سیستم خانواده کمک کرد (پرنت و دیمارزیو، ۲۰۲۱). هدف فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بالا بردن کیفیت فرزندپروری

1. Cuijpers
2. Vazsonyi
3. Parent & DiMarzio
4. Mindfulness
5. Lam
6. Oppo
7. Emerson
8. Dumas

از طریق افزایش توجه، آگاهی و پذیرش والدین نسبت به فرزندان است (معمار و همکاران، ۱۳۹۳). در فرزندپروری ذهن‌آگاهانه والدین به جای توجه به رفتارهای مشکل‌آفرین فرزندان متمرکز می‌شوند بر لحظه حال و آنچه در حال وقوع است (یانگ^۱ و همکاران، ۲۰۲۲).

دانکن^۲ و همکاران (۲۰۰۹)، به نقل از یانگ و همکاران (۲۰۲۱) بر اساس مطالعات خود پنج بعد مختلف را برای فرزندپروری ذهن‌آگاهانه در نظر گرفته‌اند که شامل: ۱. گوش دادن با توجه کامل به فرزندان؛ ۲. پذیرش بدون قضاوت خود و فرزندان؛ ۳. آگاهی عاطفی از خود و فرزندان؛ ۴. خودتنظیمی^۳ در روابط والدین و فرزندان و ۵. دلسوزی و شفقت^۴ به خود و فرزندان است. در زمینه بررسی ارتباط میان فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با مشکلات رفتاری و مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی پژوهشهای متعدد صورت گرفته است. یافته‌های پژوهش یانگ و همکاران (۲۰۲۱) درباره ارتباط فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی نوجوانان نشان می‌دهند که فرزندپروری ذهن‌آگاهانه هم به‌طور مستقیم و هم با تأثیر مثبت بر روابط والد-فرزند و افزایش خودآشنایی^۵ نوجوانان سبب کاهش مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی نوجوانان می‌شود. پارک و همکاران (۲۰۱۹) به این نتیجه رسیده‌اند که فرزندپروری ذهن‌آگاهانه پتانسیل لازم برای کمک به کاهش مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی نوجوانان را داراست. پژوهش ورنون (۲۰۱۳) نشان داد که فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با تأثیر مثبت بر دلبستگی ایمن سبب کاهش مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی در نوجوانان می‌شود.

پژوهش معمار و همکاران (۱۳۹۳) نشان می‌دهد که آموزش فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به کاهش علائم مشکلات برونی‌سازی در دختران نوجوان کمک می‌کند. همچنین، معراجی‌فر و همکاران (۱۳۹۹) به این نتیجه رسیده‌اند که با آموزش اصول فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به والدین می‌توان علائم اختلال بیش‌فعالی/نقص توجه در نوجوانان را کاهش داد. نتایج پژوهش شیرالی‌نیا و همکاران (۱۳۹۸) نیز نشان داد که فرزندپروری ذهن‌آگاهانه از طریق کاهش استرس فرزندپروری، بهبود کیفیت رابطه مادر-فرزند و افزایش سلامت مادر به کاهش مشکلات رفتاری فرزندان کمک می‌کند.

سازگاری^۶ عامل دیگری است که می‌تواند بر مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان مؤثر باشد. سازگاری بیانگر فرایندی است که در آن فرد برای دستیابی به نیازهای خود تلاش می‌کند تا با استرس و تنش مقابله و هماهنگی خود را با محیط حفظ کند (اوجینگ^۷ و همکاران، ۲۰۲۰). ابعاد سازگاری شامل بعد عاطفی، اجتماعی و تحصیلی است (کشاورز و میرزایی، ۱۳۹۷). پژوهشهای متعدد درباره ارتباط میان

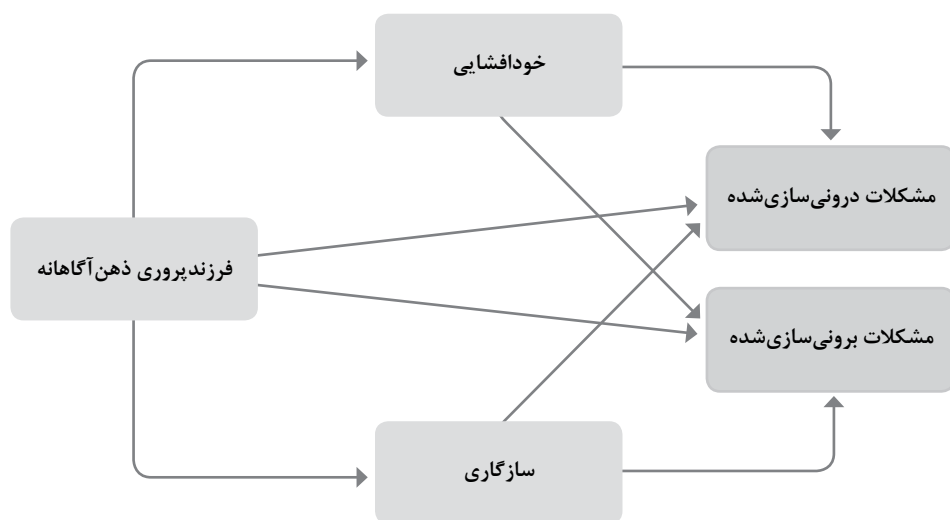
1. Yang
2. Duncan
3. Self-regulation
4. Compassion
5. Self-disclosure
6. Adjustment
7. Ochieng

سازگاری و مشکلات رفتاری و سلامت روان صورت گرفته است. پژوهش تراسکاووسکایت^۱ و همکاران (۲۰۲۲) نشان می‌دهد که افزایش سازگاری در موقعیتهای تنش‌زا به کاهش مشکلات روانی کمک می‌کند. آوروس^۲ و همکاران (۲۰۲۰) اظهار کرده‌اند که افزایش سازگاری روانی - اجتماعی به پیشرفت درمان برخی اختلالات روانی کمک می‌کند. نتایج پژوهش نمازی و سه‌راهی‌شگفتی (۱۳۹۷) نشان داد که یادگیری مهارتهای سازگاری به افزایش سلامت روان کمک می‌کند. پژوهشگران اعتقاد دارند که الگوهای ارتباطی بین اعضای خانواده یا به عبارت دیگر چگونگی تعامل میان اعضای خانواده در سازگاری فرزندان نوجوان اهمیت دارد (نظامی و آزموده، ۱۳۹۸). به‌طور خاص، درباره تأثیر فرزندپروری ذهن آگاهانه بر سازگاری شواهد رو به‌رشد نشان می‌دهد که اتخاذ موضع غیرقضوتی، پذیرش و دلسوزی که از اصول فرزندپروری ذهن آگاهانه است با سازگاری نوجوانان ارتباط دارد (ژانگ^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). پژوهش هان^۴ و همکاران (۲۰۱۹)، چونگ^۵ و همکاران (۲۰۱۹) و چونگ و همکاران (۲۰۲۱) تأثیر فرزندپروری ذهن آگاهانه بر سازگاری نوجوانان را نشان دادند.

از عوامل مهمی که در بستر تعاملات والد - فرزند در تعیین مشکلات رفتاری نوجوانان نقش دارد، خودافشایی نوجوان است (لیپولد^۶ و همکاران، ۲۰۲۱). خودافشایی به فرایندی گفته می‌شود که در آن، فرد احساسات و تفکرات خود مانند اطلاعات خصوصی و محرمانه را با دیگران در میان می‌گذارد. به‌عبارت دیگر، خودافشایی به معنای افشاکردن اطلاعاتی درمورد خود، تواناییها و شخصیت است که دیگران به راحتی به آن دسترسی ندارند (عزیزی ضیابری و همکاران، ۱۳۹۸) پژوهشهای انجام گرفته درباره ارتباط خودافشایی و مشکلات رفتاری و به‌طور خاص مشکلات درونی سازی و برونی سازی محدود است. نتیجه پژوهش یانگ و همکاران (۲۰۲۲) نشان می‌دهد که خودافشایی از یک سو تحت تأثیر فرزندپروری ذهن آگاهانه قرار دارد و از سوی دیگر بر مشکلات درونی سازی و برونی سازی تأثیر می‌گذارد. همچنین ژن^۷ و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه خود تأثیر خودافشایی و حمایت اجتماعی والدین بر کاهش استرس نوجوانان را در همه‌گیری کووید-۱۹ تأیید کرده‌اند. پژوهش عزیزی ضیابری و همکاران (۱۳۹۸) نیز ارتباط میان خودافشایی هیجانی و پرخاشگری را در دختران شهر دزفول نشان داده است. نتایج پژوهشهای انجام شده درباره تأثیر خانواده بر خودافشایی فرزندان نوجوان نشان می‌دهد که وجود گرما و محبت در خانواده زمینه خودافشایی فرزندان را فراهم می‌کند (یانگ و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین پژوهشهای صورت گرفته درباره تأثیر فرزندپروری ذهن آگاهانه بر خودافشایی نوجوانان

1. Truskauskaitė
2. Averous
3. Zhang
4. Han
5. Cheung
6. Lippold
7. Zhen

نشان می‌دهند که ارتباط مثبت میان والدین و فرزندان بر اساس اصول فرزندپروری ذهن‌آگاهانه به افزایش خودافشایی نوجوانان کمک می‌کند (لیپولد و همکاران، ۲۰۲۱؛ یانگ و همکاران، ۲۰۲۲). با بررسی ادبیات پژوهش درباره رابطه متغیرها به نظر می‌رسد که سازگاری و خودافشایی می‌توانند در رابطه میان فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و مشکلات رفتاری نقش میانجی داشته باشند. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه فرزندپروری ذهن‌آگاهانه با مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی نوجوانان با نقش میانجیگری سازگاری و خودافشایی انجام گرفته‌است. شکل شماره ۱ الگوی مفهومی را نشان می‌دهد.



شکل ۱. الگوی مفهومی

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل همه دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در دوره متوسطه دوم در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ شهر شهرضا (۳۶۴۴ نفر) و والدین آنان بوده‌اند. حجم نمونه بر اساس جدول مورگان ۳۵۰ نفر تعیین شد، اما با توجه به احتمال ریزش، ۴۵۰ نفر نمونه‌گیری شدند. نمونه‌گیری به صورت تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انجام گرفت. به این صورت که ابتدا از مجموع مدارس دوره متوسطه دوم شهر شهرضا، شش مدرسه (سه مدرسه پسرانه و سه مدرسه دخترانه) به صورت تصادفی، سپس از هر مدرسه دو کلاس انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها در اختیار دانش‌آموزان این کلاسها و والدین آنان قرار گرفت. تعداد ۵۰ پرسشنامه به دلایل متفاوت از روند پژوهش خارج شدند و تحلیل آماری با ۴۰۰ پرسشنامه صورت پذیرفت.

ابزارهای پژوهش

- **مقیاس فرزندپروری ذهن آگاهانه (MIPQ):**^۱ این مقیاس ۲۸ ماده‌ای را مک کافری^۲ و همکاران در سال ۲۰۱۷ ساخته و اعتباریابی کرده‌اند و شامل دو زیرمقیاس بودن در زمان حال و انضباط ذهن آگاهانه است. سؤالات ۱ تا ۱۴ مربوط به زیرمقیاس بودن در زمان حال است و آگاهی از فرزندپروری و فرزندپروری مبتنی بر هدف را می‌سنجند و سؤالات ۱۴ تا ۲۸ مربوط به عامل انضباط ذهن آگاهانه است که هم پذیرش و هم درک همدلانه فرزندان را از سوی والدین ارزیابی می‌کنند. نمره کل در این مقیاس از مجموع نمرات هر دو زیرمقیاس به دست می‌آید، بنابراین کمترین و بیشترین نمره به دست آمده به ترتیب ۲۸ و ۱۱۲ است (زارع‌نژاد و سلطانی‌کوهبانی، ۱۴۰۰). در اجرای این پرسشنامه از والدین خواسته می‌شود که در یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از ۱ (به ندرت) تا ۴ (تقریباً همیشه) میزان تعامل خود با فرزندان را در حالت‌های بیان شده مشخص کنند. مک کافری و همکاران (۲۰۱۷) اعتبار این مقیاس را بررسی کرده‌اند. آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس بودن در لحظه ۰/۸۲ و برای زیرمقیاس تربیت ذهن آگاهانه ۰/۸۴ به دست آمده است. همچنین برای سنجش روایی این مقیاس از روش روایی همزمان استفاده شده است. در این بررسی میان این مقیاس و پرسشنامه اقتدار والدینی ریتمن^۳ و همکاران (۲۰۰۰) و مقیاس آگاهی و توجه ذهن آگاهانه براون^۴ و رایان^۵ (۲۰۰۲) همبستگی مثبت و معناداری به دست آمده است. همچنین، میان مقیاس فرزندپروری ذهن آگاهانه با سبک‌های فرزندپروری مستبدانه و سهل‌گیرانه از پرسشنامه سبک‌های فرزندپروری آرنولد^۶ و همکاران (۱۹۹۳) رابطه‌ای منفی و معنادار به دست آمده که نشان می‌دهد این مقیاس از روایی خوبی برخوردار است. پژوهش زارع و محمدی (۱۳۹۹) نشان داد که همسانی درونی این مقیاس براساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ است و ضریب روایی آزمون با روش نصف کردن برای کل مقیاس و دو زیرمقیاس از نظر آماری معنادار بود. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای فرزندپروری ذهن آگاهانه ۰/۹۳، برای زیرمقیاس بودن در زمان حال ۰/۸۸ و برای زیرمقیاس انضباط ذهن آگاهانه ۰/۸۸ به دست آمده است.
- **پرسشنامه فرم خودسنجی نوجوان (YSR):**^۷ این پرسشنامه یک ابزار خودارزیابی برای گروه‌های سنی ۱۱ تا ۱۸ سال است و شامل دو بخش صلاحیتها و سندرومها است. بخش سندرومها شامل ۱۱۲ عبارت است و آزمودنیها در مقیاس لیکرت سه نمره‌ای (صفر، ۱، ۲) پاسخ می‌دهند.

1. Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ)
2. McCaffrey
3. Rittman
4. Brown
5. Ryan
6. Arnold
7. Youth Self Report

این بخش، هشت زیرمقیاس را اندازه می‌گیرد که شامل گوشه‌گیری/افسردگی، شکایت جسمانی، اضطراب، مشکلات اجتماعی، مشکلات تفکر، مشکلات توجه، رفتار بزهکارانه و رفتار پرخاشگرانه است. زیرمقیاسهای اول تا سوم در مجموع مشکلات درونی‌سازی و زیرمقیاسهای هفت و هشت، در مجموع مشکلات برون‌سازی را ارزیابی می‌کنند. زیرمقیاسهای اول تا سوم (در مجموع ۲۵ سؤال)، مشکلات درونی‌سازی و زیرمقیاسهای هفت و هشت (در مجموع ۳۲ سؤال)، مشکلات برون‌سازی را ارزیابی می‌کنند. در پژوهش حاضر از بخش سندرومهای این پرسشنامه به طور کامل استفاده شده است اما در مرحله تحلیل تنها زیرمقیاسهای مربوط به مشکلات درونی‌سازی و برون‌سازی وارد شده‌اند. بیشتر سؤالات این آزمون مستقیماً از مقیاس سیاهه رفتاری کودکان آخنباخ و رسکورلا^۱ (CBCL) (۲۰۰۱)، فرم مخصوص کودکان ۴ الی ۱۸ سال گرفته شده است. ایستانی^۲ و همکاران (۲۰۱۱) برای نمونه نوجوانان پایایی به روش همسانی درونی را با آلفای کرونباخ در کل مقیاس ۰/۹۳، برای زیرمقیاس مشکلات درونی‌سازی ۰/۸۹ و برای زیرمقیاس مشکلات برون‌سازی ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. به علاوه، روایی هم‌زمان پرسشنامه را برای مشکلات درونی‌سازی از طریق مقایسه با پرسشنامه مشکلات اضطراب و برای مشکلات برون‌سازی، مقیاس اختلال نافرمانی مقابله‌ای و مقیاس مشکلات سلوک بررسی کرده و در نمونه نوجوان روایی آن را تأیید کردند. مینایی (۱۳۸۵) در پژوهش خود همسانی درونی این مقیاس را با آلفای کرونباخ برای مشکلات درونی‌سازی ۰/۸۶ و برای مشکلات برون‌سازی ۰/۸۷ گزارش کرده و روایی و ثبات زمانی این مقیاس را رضایت‌بخش اعلام کرده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاسهای گوشه‌گیری/افسردگی و ۰/۷۸، اضطراب ۰/۷۸، شکایت جسمانی ۰/۶۰، رفتار پرخاشگرانه ۰/۷۲ و رفتار بزهکارانه ۰/۷۵ و در مجموع مشکلات درونی‌سازی ۰/۹۲ و مشکلات برون‌سازی ۰/۹۲ به دست آمده است.

● **پرسشنامه سازگاری دانش‌آموزان دبیرستان (AISS^۳):** سینها و سینگ^۴ (۱۹۹۳) این پرسشنامه را به‌منظور سنجش سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی در سه حوزه عاطفی، اجتماعی و آموزشی ساخته‌اند. آزمودنی به ۶۰ سؤال این پرسشنامه به صورت بله یا خیر پاسخ می‌دهد. ضرایب همبستگی میان سؤالات این آزمون در روش تصنیف کردن ۰/۹۴ و در روش آزمون-بازآزمون ۰/۹۳ گزارش شده است. همچنین روایی هم‌زمان این پرسشنامه از طریق مقایسه آن با پرسشنامه درجه‌بندی مدیریت هوستل^۵ بررسی شده و تا مقدار قابل قبولی مورد تأیید قرار گرفته است (کاسوندر^۶ و سینگ، ۲۰۲۰؛ صفوی و همکاران، ۱۳۸۸). در این پژوهش ضریب

1. Achenbach & Rescorla
2. Ebesutani
3. Adjustment Inventory for School Students
4. Sinha & Singh
5. Hostel
6. Kasundra

آلفای کرونباخ برای پرسشنامه سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی ۰/۸۵، برای زیرمقیاس سازگاری عاطفی ۰/۷۰، سازگاری اجتماعی ۰/۷۰ و سازگاری آموزشی ۰/۸۰ به دست آمده است. لازم به توضیح است که در این پژوهش به منظور مثبت شدن ضرایب همبستگی نمره‌گذاری این پرسشنامه به شیوه معکوس انجام گرفته است.

● **پرسشنامه خودافشایی چلون (SDSS):** پرسشنامه خودافشایی چلون (۱۹۷۶) شامل شش گویه است که آزمودنی براساس یک طیف لیکرت شش درجه‌ای (خیلی زیاد = ۶، زیاد = ۵، متوسط = ۴، کم = ۳، خیلی کم = ۲ و به هیچ وجه = ۱) میزان خودافشایی خود را در موقعیت مربوط به هر گویه مشخص می‌کند. هریس^۳ و همکاران (۱۹۹۹) در بررسی خود میزان پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و روایی محتوایی آن را مطلوب گزارش کرده‌اند. نعمت‌زاده و همکاران (۱۳۹۸) طی بررسی خود پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آورده‌اند. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه خودافشایی چلون ۰/۸۶ به دست آمده است.

یافته‌ها

جدول شماره ۱، میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵
۱ والدگری ذهن آگاهانه	۸۷/۶۵	۱۴/۰۵	۱				
۲ سازگاری	۲۶/۹۷	۶/۳۴	۰/۳۷**	۱			
۳ خودافشایی	۱۴/۳۸	۵/۵۸	۰/۱۹**	۰/۲۸**	۱		
۴ مشکلات درونی‌سازی شده	۱۰/۸۰	۶/۹۸	۰/۴۰**	۰/۷۰**	۰/۲۶**	۱	
۵ مشکلات برونی‌سازی شده	۶/۲۶	۵/۳۵	۰/۴۷**	۰/۵۷**	۰/۲۹**	۰/۵۵**	۱

* $p < 0.05$ ، ** $p < 0.01$

همان‌طور که نتایج جدول شماره ۱ نشان می‌دهد میان والدگری ذهن آگاهانه و مشکلات درونی‌سازی شده $r = -0.40$ ، $p < 0.01$ ، مشکلات برونی‌سازی شده $r = -0.47$ ، $p < 0.01$ ، خودافشایی

1. Chelune
2. Self-Disclosure Situations Survey
3. Harris

میان خودافشایی و مشکلات درونی‌سازی شده $r = -0/26$ ، $p < 0/01$ و مشکلات برونی‌سازی شده ($r = -0/70$ ، $p < 0/01$) و مشکلات برونی‌سازی شده ($r = -0/57$ ، $p < 0/01$) همبستگی معنادار وجود دارد.

مدل پیشنهادی پژوهش حاضر، رابطه میان والدگری ذهن‌آگاهانه با مشکلات درونی‌سازی شده و برونی‌سازی شده نوجوانان با میانجیگری سازگاری و خودافشایی را نشان می‌دهد. به منظور آزمون این مدل از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری با روش حداکثر درست‌نمایی به وسیله نرم‌افزار AMOS23 استفاده شده است و همه مفروضه‌های این روش برقرار بودند. در این پژوهش به ازای هر پارامتر، بیش از ده نفر به عنوان گروه نمونه در نظر گرفته شده است. همه متغیرها با مقیاس فاصله‌ای اندازه‌گیری شده‌اند. قدر مطلق ضریب چولگی کمتر از یک بود، از این رو توزیع متغیرها نرمال است. همچنین میزان شاخص تحمل هر یک از متغیرهای پیش‌بین بیشتر از $0/1$ و عامل تورم واریانس هر یک از آنها کمتر از 6 بود. بنابراین همخطی چندگانه میان متغیرهای پیش‌بین وجود نداشت و مفروضه عدم همخطی چندگانه برقرار بود. مدل پیشنهادی ابتدا از برازشی مناسب برخوردار نبود که با همبسته کردن خطاها (خطای 3 با 4 ، 3 با 5 و 4 با 6 خودافشایی) تا حد مطلوبی ارتقا یافت. شاخصهای برازندگی مدل پژوهش حاضر در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخصهای برازندگی مدل پژوهش

RMSEA	NFI	CFI	TLI	IFI	AGFI	GFI	χ^2/df	df	χ^2	
0/11	0/84	0/86	0/83	0/86	0/77	0/84	610/38	96	579/642	مدل پیشنهادی
0/08	0/9	0/92	0/90	0/92	0/85	0/9	4/315	93	401/294	مدل اصلاح شده
$\leq 0/08$	$\geq 0/9$	$\geq 0/9$	$\geq 0/9$	$\geq 0/9$	$\geq 0/8$	$\geq 0/9$	< 5	-	-	حد قابل قبول

بر اساس نتایج جدول شماره ۲، مقادیر شاخصهای برازندگی مدل اصلاح شده شامل شاخص نسبت مجذور کای به درجه آزادی (χ^2/df) $4/315$ ، شاخص نیکویی برازش (GFI) $0/90$ ، شاخص نیکویی برازش تعدیل یافته (AGFI) $0/85$ ، شاخص برازندگی افزایشی (IFI) $0/92$ ، شاخص برازندگی تاکر لویس (TLI) $0/90$ ، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI) $0/92$ ، شاخص برازندگی هنجار شده (NFI) $0/90$ و مقدار شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA) $0/08$ است. با توجه به اینکه مدل اصلاح شده مقادیر قابل قبول را برآورده می‌کنند، بنابراین مدل پژوهش از برازندگی مطلوبی برخوردار است.

جدول شماره ۳ ارزیابی ضرایب مسیرهای کلی، مستقیم و غیرمستقیم را با استفاده از ماکروی پراسس هیز به روش بوت استرپ بر اساس ۵۰۰۰ نمونه و با سطح اطمینان ۹۵ درصد نشان می دهد.

جدول ۳. نتایج ارزیابی اثرات کلی، مستقیم و غیرمستقیم والدگری ذهن آگاهانه بر مشکلات درونی سازی و برون سازی در نوجوانان

مسیرها	β	خطای استاندارد	سطح معناداری	سطح اطمینان	
کلی	والدگری ذهن آگاهانه \leftarrow مشکلات درونی سازی شده	-۰/۴۰	۰/۰۴۶	<۰/۰۰۱ (۰/۳۰۹) (-۰/۴۸۹)	
	والدگری ذهن آگاهانه \leftarrow مشکلات برون سازی شده	-۰/۴۷۲	۰/۰۴۴	<۰/۰۰۱ (۰/۳۸۵) (-۰/۵۵۹)	
مستقیم	والدگری ذهن آگاهانه \leftarrow مشکلات درونی سازی شده	-۰/۱۶۱	۰/۰۳۷	<۰/۰۰۱ (۰/۰۸۷) (-۰/۲۳۵)	
	والدگری ذهن آگاهانه \leftarrow مشکلات برون سازی شده	-۰/۲۹۳	۰/۰۴۱	<۰/۰۰۱ (۰/۲۱۲) (-۰/۳۷۴)	
	والدگری ذهن آگاهانه \leftarrow خودافشایی	-۰/۱۸۵	۰/۰۴۹	<۰/۰۰۱ (۰/۰۸۸) (-۰/۲۸۱)	
	والدگری ذهن آگاهانه \leftarrow سازگاری	۰/۳۶۵	۰/۰۴۶	<۰/۰۰۱ (۰/۴۵۷) (۰/۲۷۳)	
	خودافشایی \leftarrow مشکلات درونی سازی شده	-۰/۰۵۲	۰/۰۳۶	۰/۱۵ (۰/۱۲۴) (-۰/۰۱۹)	
	خودافشایی \leftarrow مشکلات برون سازی شده	-۰/۱۱۷	۰/۰۴	۰/۰۰۳ (۰/۱۹۶) (-۰/۰۳۹)	
	سازگاری \leftarrow مشکلات درونی سازی شده	-۰/۶۲۵	۰/۰۳۸	<۰/۰۰۱ (۰/۵۴۹) (-۰/۷۰۱)	
	سازگاری \leftarrow مشکلات برون سازی شده	-۰/۴۳۱	۰/۰۴۲	<۰/۰۰۱ (۰/۳۴۸) (-۰/۵۱۴)	
	غیر مستقیم	والدگری ذهن آگاهانه \leftarrow خودافشایی \leftarrow مشکلات درونی سازی شده	-۰/۰۰۹	۰/۰۰۸	۰/۵۱۴ (۰/۰۰۴) (-۰/۰۲۹)
		والدگری ذهن آگاهانه \leftarrow سازگاری \leftarrow مشکلات درونی سازی شده	-۰/۲۲۹	۰/۰۳۰	(-۰/۲۸۸) (-۰/۱۷۲)
والدگری ذهن آگاهانه \leftarrow خودافشایی \leftarrow مشکلات برون سازی شده		-۰/۰۲۲	۰/۰۱۱	۰/۴۲ (۰/۰۰۴) (-۰/۰۴۹)	
والدگری ذهن آگاهانه \leftarrow سازگاری \leftarrow مشکلات برون سازی شده		-۰/۱۵۸	۰/۰۲۳	(-۰/۲۰۶) (-۰/۱۱۵)	

بر اساس نتایج جدول شماره ۳، اثر مستقیم والدگری ذهن آگاهانه بر مشکلات درونی سازی شده معنادار است ($\beta = -0/40, p < 0/001$). همچنین اثر مستقیم والدگری ذهن آگاهانه بر خودافشایی ($\beta = -0/185, p < 0/001$) و اثر مستقیم والدگری ذهن آگاهانه بر سازگاری ($\beta = 0/365, p < 0/001$)

معنادار است. علاوه بر این اثر مستقیم سازگاری بر مشکلات درونی‌سازی شده معنادار است ($\beta = -0/01$, $p < 0/001$) اما اثر مستقیم خودافشایی بر مشکلات درونی‌سازی شده معنادار است ($\beta = -0/052$, $p > 0/05$). هنگامی که خودافشایی به منزله میانجی در رابطه میان والدگری ذهن‌آگاهانه و مشکلات درونی‌سازی شده وارد می‌شود، اثر مسیر غیرمستقیم والدگری ذهن‌آگاهانه بر مشکلات درونی‌سازی شده برابر با $-0/009$ می‌شود. با توجه به حد بالا و پایین در سطح اطمینان ۹۵ درصد که صفر در آن قرار می‌گیرد، این مسیر غیرمستقیم معنادار نیست. بنابراین خودافشایی رابطه میان والدگری ذهن‌آگاهانه و مشکلات درونی‌سازی شده را میانجیگری نمی‌کند. هنگامی که سازگاری به مثابه میانجی در رابطه میان والدگری ذهن‌آگاهانه و مشکلات درونی‌سازی شده وارد می‌شود، اثر مسیر غیرمستقیم والدگری ذهن‌آگاهانه بر مشکلات درونی‌سازی شده برابر با $-0/229$ می‌شود. با توجه به حد بالا و پایین در سطح اطمینان ۹۵ درصد که صفر در آن قرار نمی‌گیرد، این مسیر غیرمستقیم معنادار است. بنابراین سازگاری رابطه میان والدگری ذهن‌آگاهانه و مشکلات درونی‌سازی شده را میانجیگری می‌کند. علاوه بر این، والدگری ذهن‌آگاهانه، خودافشایی و سازگاری ۵۱/۴ درصد از واریانس مشکلات درونی‌سازی شده را تبیین می‌کنند.

بر اساس نتایج جدول شماره ۳، اثر مستقیم والدگری ذهن‌آگاهانه بر مشکلات برونی‌سازی شده معنادار است ($\beta = -0/293$, $p < 0/001$). همچنین اثر مستقیم والدگری ذهن‌آگاهانه بر خودافشایی ($\beta = -0/185$, $p < 0/001$) و اثر مستقیم والدگری ذهن‌آگاهانه بر سازگاری ($\beta = 0/365$, $p < 0/001$) معنادار است. علاوه بر این اثر مستقیم سازگاری بر مشکلات درونی‌سازی شده معنادار است ($\beta = -0/0625$, $p < 0/001$) اما اثر مستقیم خودافشایی بر مشکلات درونی‌سازی شده معنادار است ($\beta = -0/052$, $p > 0/05$). هنگامی که خودافشایی به منزله میانجی در رابطه میان والدگری ذهن‌آگاهانه و مشکلات برونی‌سازی شده وارد می‌شود، اثر مسیر غیرمستقیم والدگری ذهن‌آگاهانه بر مشکلات برونی‌سازی شده برابر با $-0/022$ می‌شود. با توجه به حد بالا و پایین در سطح اطمینان ۹۵ درصد که صفر در آن قرار می‌گیرد، این مسیر غیرمستقیم معنادار است. بنابراین خودافشایی رابطه میان والدگری ذهن‌آگاهانه و مشکلات برونی‌سازی شده را میانجیگری می‌کند. هنگامی که سازگاری به منزله میانجی در رابطه میان والدگری ذهن‌آگاهانه و مشکلات برونی‌سازی شده وارد می‌شود، اثر مسیر غیرمستقیم والدگری ذهن‌آگاهانه بر مشکلات برونی‌سازی شده برابر با $-0/158$ می‌شود. با توجه به حد بالا و پایین در سطح اطمینان ۹۵ درصد که صفر در آن قرار نمی‌گیرد، این مسیر غیرمستقیم معنادار است. بنابراین سازگاری رابطه میان والدگری ذهن‌آگاهانه و مشکلات برونی‌سازی شده را میانجیگری می‌کند. علاوه بر این، والدگری ذهن‌آگاهانه، خودافشایی و سازگاری ۴۲ درصد از واریانس مشکلات برونی‌سازی شده را تبیین می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه فرزندپروری ذهن آگاهانه با مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی و نقش میانجیگری سازگاری و خودآشنایی انجام گرفته است. نتایج نشان داد که فرزندپروری ذهن آگاهانه هم با مشکلات درونی‌سازی و هم با مشکلات برونی‌سازی رابطه دارد. این یافته با نتایج پژوهشهای یانگ و همکاران (۲۰۲۲)، پارک و همکاران (۲۰۱۹)، ورنون (۲۰۱۳)، معمار و همکاران (۱۳۹۳)، معراجی‌فر و همکاران (۱۳۹۹) همسوست.

تأثیر فرزندپروری ذهن آگاهانه بر مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی با تمرکز بر ارتباط میان والدین و فرزندان و همچنین از طریق پنج بعد فرزندپروری ذهن آگاهانه قابل تبیین است (یانگ و همکاران، ۲۰۲۲). به‌طورمثال، استفاده از اصل گوش دادن با توجه کامل (که شامل تنها شنیدن واژه‌ها نیست بلکه نشان‌دهنده حساس بودن به محتوای مکالمه و همچنین توجه به لحن صدا، زبان بدن، حالات چهره و ... است) به تشخیص بهتر نیازهای نوجوان و فهم بهتر پیام او منجر می‌شود که نتیجه آن کاهش بار فشارهای روانی و در نتیجه کاهش اضطراب در نوجوانان است (ورنون، ۲۰۱۳). همچنین بهره‌گیری والدین از مهارت‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه به فرزندان کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی و تنظیم هیجانات را به خوبی فراگیرند (پارک و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین اصول فرزندپروری ذهن آگاهانه، به ویژه، پذیرش بدون قضاوت خود و فرزندان و آگاهی عاطفی والدین سبب ایجاد محیطی مبتنی بر اعتماد و همدلی می‌شود که در آن فرزندان محبت و حمایت والدین را به خوبی درک می‌کنند (سیبلینک^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). پژوهشها نشان می‌دهند که وجود محیط منسجم و همراه با همدلی در خانواده منجر به کاهش تنش و ناراحتی‌های روانی در فرزندان می‌شود (جباری و شیرانی‌فرادنبه، ۱۳۹۷). همچنین، شفقت به خود و فرزندان که یکی از اصول فرزندپروری ذهن آگاهانه است به والدین کمک می‌کند تا واکنش خشونت‌آمیز کمتری نسبت به فرزندان خود داشته باشند که این موضوع به کاهش اضطراب، افسردگی، خشونت و پرخاشگری در نوجوانان کمک می‌کند (قاسمی و همکاران، ۱۴۰۰).

از نتایج دیگر پژوهش حاضر این بود که میان فرزندپروری ذهن آگاهانه با سازگاری رابطه وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهشهای هان و همکاران (۲۰۱۹)، چونگ و همکاران (۲۰۱۹)، چونگ و همکاران (۲۰۲۱) همسوست. براساس مطالعات صورت گرفته عوامل مختلفی سازگاری نوجوانان را کاهش می‌دهد که از مهم‌ترین آنها می‌توان به عوامل تربیتی مثل عدم وجود الگوی مناسب در محیط خانواده، عدم وجود رابطه سالم و کارآمد بین والدین و فرزندان، محرومیت‌های عاطفی، حمایت‌های افراطی، خودمختاری بیش‌ازحد نوجوانان و ساختارهای خانوادگی ناسازگار اشاره کرد (نظامی و آزموده، ۱۳۹۸). پژوهشها نشان می‌دهند که بهره‌گیری والدین از اصول فرزندپروری ذهن آگاهانه

1. Siebelink

به افزایش سازگاری نوجوانان کمک می‌کند. به عنوان مثال، وقتی که والدین فرزندان خود را دلسوزانه و بدون قضاوت می‌پذیرند، ارتباط حمایتی میان آنها و فرزندان افزایش می‌یابد و از این طریق به افزایش سازگاری در نوجوانان کمک می‌شود (چونگ و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین، اصل خودتنظیمی در ارتباط میان والدین و فرزندان به افزایش خودتنظیمی و در پی آن افزایش سازگاری فرزندان کمک می‌کند. در ضمن اصول فرزندپروری ذهن آگاهانه سبب ایجاد روحیه انعطاف‌پذیری و پذیرش شرایط در فرزندان می‌شود و به این ترتیب سازگاری در آنان افزایش می‌یابد (چونگ و همکاران، ۲۰۱۹).

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که میان سازگاری نوجوانان و مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی ارتباط منفی معنادار وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های تراسکاووسکایت و همکاران (۲۰۲۰)، آوروس و همکاران (۲۰۲۰)، نمازی و سهرابی‌شگفتی (۱۳۹۷) و کشاورز افشار و میرزایی (۱۳۹۷) همسوست. مطالعات انجام گرفته درباره تأثیر ابعاد مختلف سازگاری بر سلامت روان نشان‌دهنده این است که در صورتی که شخصی بتواند با محیط اطراف خود تعامل مثبت داشته باشد و سازگار شود از نظر بهداشت روانی بهنجار است (تراسکاووسکایت و همکاران، ۲۰۲۰). نوجوانانی که سازگاری بالایی دارند معمولاً از مهارت‌های حل مسئله کارآمدتری برخوردارند و در برابر مشکلات به احتمال کمتری دستخوش اضطراب می‌شوند یا به سبب اتخاذ تصمیم نادرست به افسردگی دچار می‌شوند (آوروس و همکاران، ۲۰۲۰؛ نمازی و سهرابی‌شگفتی، ۱۳۹۷).

پژوهش حاضر همچنین نشان داد که میان فرزندپروری ذهن آگاهانه و خودافشایی نوجوانان ارتباطی مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های لیپولد و همکاران (۲۰۱۹) و یانگ و همکاران (۲۰۲۱) همسوست. سبک فرزندپروری ذهن آگاهانه به‌ویژه اصول گوش دادن با توجه کامل و پذیرش بدون قضاوت فرزندان برای خودافشایی نوجوانان نقشی تشویقی دارد (یانگ و همکاران، ۲۰۲۱). هنگامی که والدین در تعاملات خود با فرزندان رویکرد حال‌محور، دلسوزانه و بدون قضاوت را پیش می‌گیرند، تعامل مثبت بیشتری با فرزندان خود خواهند داشت و این موضوع ارتباط مثبت میان والدین و فرزندان و ایجاد دلبستگی ایمن را افزایش خواهد داد (لیپولد و همکاران، ۲۰۲۱). یکی از پیامدهای دلبستگی ایمن، تمایل بیشتر فرزندان به افشای احساسات و تفکرات خود برای والدین است (زانگ و همکاران، ۲۰۱۹). فرزندپروری ذهن آگاهانه والدین را ترغیب می‌کند با دقت به صحبت فرزندان گوش دهند و با آگاهی عاطفی به نیازهای آنان حساس باشند و در پی آن روابط آنها با فرزندان به‌بهبود می‌یابد (پارک و همکاران، ۲۰۱۹). بهبود روابط والدین و فرزندان معمولاً با مشارکت بیشتر و مثبت‌تر، اشتراک‌گذاری مهارت‌ها به شکل متقابل، سطوح بالاتر عواطف مثبت، سطوح پایین‌تر عواطف منفی و خودافشایی داوطلبانه فرزندان در زمینه رویدادها و احساسات مشخص می‌شود (یانگ و همکاران، ۲۰۲۲). به‌طور کلی نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که عدم قضاوت، پذیرش و شفقت در فرزندپروری که از اصول فرزندپروری ذهن آگاهانه است یکی از

راههای افزایش خودافشایی نوجوانان در محیط خانواده و برای والدین است (پان^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). از یافته‌های دیگر پژوهش حاضر این بود که میان خودافشایی و مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی نوجوانان رابطه منفی و معنادار وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهشهای یانگ و همکاران (۲۰۲۲)، عزیزی‌ضیابری و همکاران (۱۳۹۸)، اورک و کوتی (۱۳۹۹) و علیمردانیان (۱۳۹۰)، همسوست. پژوهشها نشان می‌دهند که با شروع دوره بلوغ، نوجوانان بیشتر به ارتباطات خارج از خانه و خانواده تمایل دارند و کمتر به خودافشایی با اعضای خانواده و به‌ویژه والدین تمایل دارند و برای بیان احساسات و افکار خود معمولاً گروه همسالان و محیط جامعه را ترجیح می‌دهند (یانگ و همکاران، ۲۰۲۲). این ممکن است نوجوانان را در زمینه آسیبهای اجتماعی و قرار گرفتن در معرض مشکلات رفتاری آسیب‌پذیر کند (لوفه^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). فرایند خودافشایی معمولاً از افشای مشاهدات و افکار شروع می‌شود که عامل ایجاد اضطراب‌اند. در نتیجه، افزایش خودافشایی به کاهش اضطراب فرد منجر می‌شود (اورک و کوتی، ۱۳۹۹؛ علیمردانیان، ۱۳۹۰). طی فرایند خودافشایی، روابطی پرمعنا تر، عمیق تر و صمیمانه‌تر ایجاد می‌شود که در نتیجه آن مشکلات میان-فردی، تعارضات، ناسازگاریها و در مجموع علائم مشکلات برونی‌سازی کاهش می‌یابد (کالهن و گولد^۳، ۲۰۲۰). به‌طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که فرزندپروری ذهن آگاهانه می‌تواند از طریق میانجیگری سازگاری و خودافشایی به کاهش مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی کمک کند. به عبارت دیگر، سازگاری و خودافشایی مکانیسمهایی‌اند که با فرزندپروری ذهن آگاهانه در نوجوانان تقویت می‌شوند و از این طریق به کاهش مشکلات رفتاری نوجوانان کمک می‌کنند.

پژوهش حاضر دارای محدودیتهایی بود. احتمال دارد که شرکت‌کنندگان به ابزار خودگزارشی پرسشنامه پاسخهای واقعی نداده باشند. از آنجا که پژوهش فعلی روی دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهر شهرضا انجام شده است، بنابراین تعمیم‌پذیری نتایج به جمعیت‌های دیگر با احتیاط خواهد بود. از آنجا که ممکن است مشکلات رفتاری نوجوانان مورد مطالعه تحت تأثیر عوامل متعددی مانند ویژگیهای فرهنگی و اقتصادی قرار گیرد و در پژوهش حاضر تفاوت‌های افراد در این‌گونه متغیرها مورد توجه قرار نگرفته است، بنابراین پیشنهاد می‌شود که در پژوهشهای آتی نقش این عوامل مطالعه یا کنترل شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که اثربخشی آموزش مهارت‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه بر افزایش سازگاری و خودافشایی فرزندان و کاهش مشکلات رفتاری نوجوانان بررسی شود. یافته‌های پژوهش حاضر دارای تویحات کاربردی برای آموزش مهارت‌های فرزندپروری ذهن آگاهانه به والدین و نیز مداخله‌های مشاوره‌ای-درمانی خانواده-محور با هدف درمان مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان است.

1. Pan
2. Loffe
3. Calhoun & Gold

- اورک، جهانبخش و کوتی، هدی. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش مهارت خودافشایی بر کاهش افسردگی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول. *پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۳ (۲۶)، ۱۶۵-۱۷۵.
- بابایی نادینلویی، کریم و فاتحی بستان‌آباد، فاطمه. (۱۳۹۸). بررسی نقش ذهن‌آگاهی در رابطه بین مشکلات روان‌شناختی کودکان (مشکلات درون‌سازی‌شده و برون‌سازی‌شده) با استرس ادراک‌شده مادران شهرستان بستان‌آباد در سال ۱۳۹۷: یک مطالعه توصیفی. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۸ (۱)، ۱۰۸۳-۱۱۰۲. doi: 20.1001.1.17353165.1398.18.11.2.8
- جباری، فریبرز و شیرانی‌فرادنبه، عاطفه. (۱۳۹۷). تاثیر پرخاشگری والدین بر افسردگی دانش‌آموزان پایه هفتم آموزش و پرورش عشایر استان چهارمحال و بختیاری. *مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، ۳ (۳۷)، ۷۳-۸۴.
- زارع، فاطمه و محمدی، مسعود. (۱۳۹۹). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس والدگری ذهن‌آگاهانه. *فصلنامه علمی-پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۱۱ (۴۰)، ۱۳۳-۱۵۰. doi: 20.1001.1.22285516.1399.11.40.7.9
- زارع نژاد، سمیه و سلطانی کوهبنانی، سکینه. (۱۴۰۰). رابطه والدگری ذهن‌آگاهانه با کنش‌های اجرایی کودکان: نقش واسطه ای امواج مغزی. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۸ (۴)، ۲۹-۴۲. doi: 10.52547/jcmh.8.4.4
- شیرالی‌نیا، خدیجه؛ ایزدی، معصومه و اصلانی، خالد. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای استرس فرزندپروری، کیفیت رابطه مادر-کودک و سلامت روان مادر در رابطه بین فرزندپروری ذهن‌آگاهانه و مشکلات رفتاری کودکان. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۰ (۳۸)، ۱۳۵-۱۴۶. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2019.36302.1989>
- صفوی، محبوبه؛ موسوی لطفی، سیده مریم و لطفی، رضا. (۱۳۸۸). بررسی همبستگی بین هوش هیجانی و سازگاری عاطفی و اجتماعی در دانش‌آموزان دختر پیش‌دانشگاهی شهر تهران در سال تحصیلی ۸۷-۱۳۸۶. *پژوهنده*، ۱۴ (۵)، ۲۵۵-۲۶۱.
- عزیزی‌ضیابری، لیلاداد؛ ملک‌زاده، مهرنوش؛ افشاری، ناهید؛ حنایی، نازیلا؛ محبیان‌فر، مهرا و رجنی، امیرعلی. (۱۳۹۸). بررسی رابطه خودافشایی هیجانی با پرخاشگری در دختران شهر دزفول. *مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، ۵ (۱)، ۱۲۸-۱۳۷.
- علیمرادیان، عباس. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش خرده‌مهارت خودافشایی بر پرخاشگری نوجوانان دربند زندان مشهد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره. دانشگاه علامه طباطبائی.
- فدوی دیلمقانی، غلامرضا؛ سبطوت قصریکی، حسن؛ میکائیلی‌منیع، فرزانه؛ امامی، احمد و رشیدی، اصغر. (۱۴۰۰). بررسی میزان شیوع اختلالات روانی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه استان آذربایجان غربی. *مجله مطالعات علوم پزشکی*، ۳۲ (۷)، ۵۱۶-۵۲۴. doi: 10.52547/umj.32.7.516
- قاسمی، علی؛ آتش‌پور، سیدحمید و سجادیان، ایلناز. (۱۴۰۰). اثربخشی سبک فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در زنان تک‌والد. *خانواده‌درمانی کاربردی*، ۲ (۴)، ۳۳۲-۳۵۰. doi: 10.22034/AFTJ.2021.295994.1143
- کشاورز افشار، حسین و میرزایی، جواد. (۱۳۹۷). بررسی رابطه سازگاری اجتماعی، هوش هیجانی و راهبردهای انگیزشی با اضطراب تحصیلی دانشجویان. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۹ (۳۴)، ۲۱۱-۲۳۸. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.31279.1804>
- معرارجی‌فر، لیلیا؛ امیری، محسن و ابراهیمی، لقمان. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش والدگری مبتنی بر ذهن‌آگاهی به مادران کودکان با اختلال نارسیایی توجه‌بیش‌فعالی بر بهبود مشکلات درونی‌شده مادران و کاهش رفتارهای برونی‌سازی‌شده فرزندانشان. *دوماهنامه علمی-پژوهشی طب توانبخشی*، ۹ (۳)، ۴۹-۶۱. doi: 10.22037/JRM.2019.111140.1789
- معمار، المیرا؛ کشاورزی، فرزانه؛ امامی پور، سوزان و گلشنی، فاطمه. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودتنظیمی عاطفی مادران و مشکلات رفتاری برونی‌سازی دختران نوجوان. *کنفرانس بین‌المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی*، تهران، موسسه مدیران ایده پرداز پایتخت ویرا.

مینایی، (۱۳۸۵). انطباق و هنجاریابی سیاهه رفتاری کودک آخبناخ، پرسشنامه خودسنجی و فرم گزارش معلم. کودکان
استثنایی، ۶ (۱)، ۵۲۹-۵۵۸.
doi: 20.1001.1.16826612.1385.6.1.3.6

ناصح، اشکان؛ حیدری نسب، لیلا و شعیری، محمدرضا. (۱۳۹۶) اثربخشی مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشانه‌های نارسانی
توجه/فزون کنشی زیر آستانه تشخیص و مشکلات برونی سازی نوجوانان. فصلنامه روانشناسی پژوهشی نوین، ۱ (۱)،
۱۸۷-۲۰۱.

نظامی، لطیفه و آزموده، معصومه. (۱۳۹۸). پیش‌بینی سازگاری اجتماعی براساس طرح‌واره‌های فرزندپروری و سبک‌های
دل‌بستگی والد-فرزند در دختران نوجوان دانش آموز شهر تبریز. زن و مطالعات خانواده، ۱۲ (۴۳)، ۱۴۵-۱۶۵.
doi: 10.30495/JWSF.2019.668809

نعمت‌زاده، پریسا؛ فخری، محمدکاظم و محمدیان، ابراهیم. (۱۳۹۸). رابطه صمیمیت و خودافشایی با رضایت زناشویی در
بین معلمان زن متاهل شهر فریدون کنار. سومین کنفرانس بین‌المللی نوآوری و تحقیق در علوم تربیتی، مدیریت و
روانشناسی، تهران.

نمازی، فرحناز و سهرابی شگفتی، نادره. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌گری سازگاری اجتماعی در بین الگوهای خانواده و سلامت
روان نوجوانان. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۵ (۲۹)، ۲۳۷-۲۵۶.
doi: 10.22111/JEPS.2018.3614
ولی‌پور، مورینا؛ حسینیان، سیمین و پورشهریاری، مه‌سیمما. (۱۳۹۶). تاثیر آموزش شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر
مشکلات رفتاری کودکان. سلامت روان کودک، ۴ (۴)، ۳۴-۴۵.

Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2001). *Child Behavior Checklist for Ages 6-18 (CBCL/6-18, ASEBA CBCL/6-18)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t47452-000>

Averous, P., Charbonnier, E., & Dany, L. (2020). Relationship between illness representations, psychosocial adjustment, and treatment outcomes in mental disorders: A mini review. *Frontiers in Psychology, 11*, 1167. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01167

Behbahani, M., Zargar, F., Assarian, F., & Akbari, H. (2018). Effects of mindful parenting training on clinical symptoms in children with attention deficit hyperactivity disorder and parenting stress: Randomized controlled trial. *Iranian Journal of Medical Sciences, 43*(6), 596-604. <https://doi.org/10.30476/ijms.2018.40582>

Calhoun, A. J., & Gold, J. A. (2020). "I feel like I know them": The positive effect of celebrity self-disclosure of mental illness. *Academic Psychiatry, 44*(2), 237-241. doi: 10.1007/s40596-020-01200-5

Cheung, R. Y. M., Cheng, W. Y., Li, J. B., Lam, C. B., & Chung, K. K. H. (2021). Parents' depressive symptoms and child adjustment: The mediating role of mindful parenting and children's self-regulation. *Mindfulness, 12*(11), 2729-2742. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01735-0>

Cheung, R. Y. M., Leung, S. S. W., & Mak, W. W. S. (2019). Role of mindful parenting, affiliate stigma, and parents' well-being in the behavioral adjustment of children with autism spectrum disorder: Testing parenting stress as a mediator. *Mindfulness, 10*(11), 2352-2362. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01208-5>

Cuijpers, P., Weitz, E., Karyotaki, E., Garber, J., & Andersson, G. (2015). The effects of psychological treatment of maternal depression on children and parental functioning: A meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry, 24*(2), 237-245. doi: 10.1007/s00787-014-0660-6

Ebesutani, C., Bernstein, A., Martinez, J. I., Chorpita, B. F., & Weisz, J. R. (2011). The youth self report: Applicability and validity across younger and older youths. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 40*(2), 338-346. <https://doi.org/10.1080/15374416.2011.546041>

- Emerson, L. M., Aktar, E., de Bruin, E., Potharst, E., & Bögels, S. (2021). Mindful parenting in secondary child mental health: Key parenting predictors of treatment effects. *Mindfulness, 12*(2), 532-542. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01176-w>
- Georgiou, S. N., Charalambous, K., & Stavrinides, P. (2021). The mediating effects of adolescents' internalizing and externalizing problems on the relationship between emotion regulation, mindfulness and bullying/victimization at school. *School Psychology International, 42*(6), 657-676. <https://doi.org/10.1177/01430343211035420>
- Han, Z. R., Ahemaitjiang, N., Yan, J., Hu, X., Parent, J., Dale, C., ... Singh, N. N. (2019). Parent mindfulness, parenting, and child psychopathology in China. *Mindfulness, 12*(2), 334-343. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01111-z>
- Harris, S. M., Dersch, C. A., & Mittal, M. (1999). Look who's talking: Measuring self-disclosure in MFT. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 21*(3), 405-415. <https://doi.org/10.1023/A:1021968517320>
- Kasundra, J. R., & Singh, I. S. (2020). Adjustment among secondary school Students in relation to their gender and residence area. *The International Journal of Indian Psychology, 8*(2), 719-725.
- Lam, K. (2016). School-based cognitive mindfulness intervention for internalizing problems: Pilot study with Hong Kong elementary students. *Journal of Child and Family Studies, 25*(11), 3293-3308. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0483-9>
- Lippold, M. A., Jensen, T. M., Duncan, L. G., Nix, R. L., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2021). Mindful parenting, parenting cognitions, and parent-youth communication: Bidirectional linkages and mediational processes. *Mindfulness, 12*(2), 381-391. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01119-5>
- Loffe, M., Pittman, L. D., Kochanova, K., & Pabis, J. M. (2020). Parent-adolescent communication influences on anxious and depressive symptoms in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 49*(8), 1716-1730. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01259-1>
- Lyell, K. M., Coyle, S., Malecki, C. K., & Santuzzi, A. M. (2020). Parent and peer social support compensation and internalizing problems in adolescence. *Journal of School Psychology, 83*, 25-49. doi: 10.1016/j.jsp.2020.08.003
- 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>
- Merikangas, K. R., Nakamura, E. F., & Kessler, R. C. (2009). Epidemiology of mental disorders in children and adolescents. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 11*(1), 7-20. doi: 10.31887/DCNS
- Ochieng, L. A., Sichari, M., & Ogotu, J. (2020). Relationship between locus of control orientation and school adjustment of orphaned and vulnerable pupils in Kisumu central sub County, Kenya. *Journal of Education and Practice, 11*(21), 139-146.
- Oppo, A., Schweiger, M., Ristallo, A., Presti, G., Pergolizzi, F., & Moderato, P. (2019). Mindfulness skills and psychological inflexibility: Two useful tools for a clinical assessment for adolescents with internalizing behaviors. *Journal of Child and Family Studies, 28*, 3569-3580. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01539-w>
- Pan, J. H., Yiying, L. Zhou, H., & Wang, Y. (2019). Mindful parenting assessed in Mainland China: Psychometric properties of the Chinese version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale. *Mindfulness, 10*(3), 1629-1641. DOI:10.1007/s12671-019-01122-w
- Parent, J., & DiMarzio, K. (2021). Advancing mindful parenting research: An introduction. *Mindfulness, 12*(2), 261-265. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01572-7>

- Park, Y. R., Nix, R. L., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2019). Unfolding relations among mindful parenting, recurrent conflict, and adolescents' externalizing and internalizing problems. *Family Process, 59*(4), 1690-1705. <https://doi.org/10.1111/famp.12498>
- Siebelink, N. M., Kaijadoo, S. P., van Horsen, F. M., Holtland, J. N., Bögels, S. M., Buitelaar, J. K., ... Greven, C. U. (2021). Mindfulness for children with ADHD and mindful parenting (MindChamp): A qualitative study on feasibility and effects. *Journal of Attention Disorders, 25*(13), 1931-1942. doi: 10.1177/1087054720945023
- Sinha, A. K. P., & Singh, R. P. (1993). *The adjustment inventory for school students (AISS)*. Agra (India): National Psychological Corporation.
- Te Brinke, L. W., Menting, A. T. A., Schuringa, H. D., Deković, M., Weisz, J. R., & De Castro, B. O. (2021). Emotion regulation training as a treatment element for externalizing problems in adolescence: A randomized controlled micro-trial. *Behaviour Research and Therapy, 143*, 103889. doi: 10.1016/j.brat.2021.103889
- Truskauskaitė-Kunevičienė, I., Kazlauskas, E., Ostreikaite-Jureviciene, R., Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2022). Positive mental health and adjustment following life-stressors among young adults. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 41*(4), 1951-1956. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00714-3>
- Vazsonyi, A. T., Ksinan, A. J., Javakhishvili, M., Scarpace, J. M., & Kahumoku-Fessler, E. (2022). Links between parenting and internalizing and externalizing problems: Cross-cultural evidence from ten countries. *Child Psychiatry & Human Development, 53*(4), 667-683. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01153-2>
- Vernon, J. R. G. (2013). *Relationships between parent affect regulation, mindful parenting, attachment, and internalizing and externalizing symptoms in a clinical adolescent sample* (Master's thesis). McGill University.
- World Health Organization. (2019). *Mental health atlas 2017: Resources for mental health in the Eastern Mediterranean Region*. Author.
- Yang, W., Deng, J., & Wang, Y. (2022). The association between mindful parenting and adolescent internalizing and externalizing problems: The role of mother-child communication. *Child Psychiatry & Human Development, 53*(4), 776-785. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01168-9>
- Zhang, W., Wang, M., & Ying, L. (2019). Parental mindfulness and preschool children's emotion regulation: The role of mindful parenting and secure parent-child attachment. *Mindfulness, 10*(12), 2481-2491. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01120-y>
- Zhen, L., Nan, Y., & Pham, B. (2021). College students coping with COVID-19: Stress-buffering effects of self-disclosure on social media and parental support. *Communication Research Reports, 38*(1), 23-31. <https://doi.org/10.1080/08824096.2020.1870445>

The Relationship between Mindful Parenting and Internalizing and Externalizing Problems in Adolescents: The Mediating Role of Adjustment and Self-Disclosure

■ F. Aghdaki¹ ■ M. R. Tamannaifar, Ph.D.^{2*}

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between mindful parenting and internalizing and externalizing problems in adolescents, as well as the mediating role of adjustment and self-disclosure. The research was descriptive and correlational in nature. The statistical population included all senior high school students during the 2022-2023 academic year in Shahreza (3644 students) and their parents. A sample of 400 students was selected using multi-stage cluster sampling. Data were collected using the Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ), the Youth Self-Report (YSR), the Adjustment Inventory for School Students (AISS), and the Chelune Self-Disclosure Situations Survey (SDSS). The proposed model of relationships among the variables was examined using structural equation modeling. The findings indicated that adjustment mediated the relationship between mindful parenting and internalizing problems ($\beta = -0.229$) and externalizing problems ($\beta = -0.158$), while self-disclosure mediated the relationship between mindful parenting and externalizing problems ($\beta = -0.022$) but not internalizing problems. Mindful parenting, self-disclosure, and adjustment explained 51.4% of the variance in internalizing problems and 42% in externalizing problems. Therefore, the study concluded that mindful parenting, both directly and through adjustment and self-disclosure, significantly impacts adolescents' internalizing and externalizing problems, offering practical implications for prevention and clinical interventions.

Keywords: mindful parenting, externalizing problems, internalizing problems, adjustment, self-disclosure

Date received: Dec. 11, 2022

Date accepted: June 7, 2023

This article is derived from the first author's Master's Thesis.

1. M.A. in Educational Psychology, University of Kashan, Kashan, Iran.
2. Associate Professor, Department of Psychology, University of Kashan, Kashan, Iran (Corresponding Author).
E-mail: tamanai@kashanu.ac.ir