

Original Article

Developing a Model of Adolescents' Family Communication Skills Based on Loneliness and Virtual Space Addiction with the Mediating Effect of Mindfulness

Kamran Sheivandi Choliche¹, Dorsa Haj Mohammadi^{2✉}, Parisa Ebadi³

1. Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

2. Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Azad University, Kish, Iran.

3. Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Azad University, Kish, Iran.

Received: 2022.11.01

Revised: 2023.10.29

Accepted: 2024.11.05

Doi: [10.48308/JFR.2024.229250.1495](https://doi.org/10.48308/JFR.2024.229250.1495)

Abstract

This research was done with the aim of compiling a model of adolescent family communication skills based on the loneliness and virtual space addiction with the mediating effect of mindfulness, which was applied in terms of purpose and descriptive - correlational in terms of nature. The statistical population included adolescents in Tehran. The statistical sample was equal to 300 people who were selected from five regions of Tehran. Cluster sampling method was done and the questionnaires were completed using an internet survey. In order to data collecting Fine, Moreland & Schwbel communication skills (1983), Walach et al Mindfulness (2006), Yang internet Addiction (1996) and Russell, Curtona & Peplau loneliness (1980) was used. Structural equation model was used for statistical analysis. The findings showed that the standard path coefficient of loneliness and virtual space addiction on family communication skills was significantly equal to -0.49 and -0.20 ($P < 0.01$). On the other hand, mindfulness played a mediating role in the relationship between loneliness and cyberspace addiction with family communication skills. Considering the role of mindfulness in increasing the ability of adolescence to face critical situations and maintain positive social relationships, psychologists are advised to improve the preparation of them by focusing on mindfulness. Education should also plan to teach these strategies in the framework of the curriculum.

Keywords: Family Communication Skills, Loneliness, Virtual Space Addiction, Mindfulness

How to cite: Sheivandi Cholicheh, K., Hajimohammadi, D., & ebadi, P. (2024). Developing a model of adolescents' family communication skills based on loneliness and virtual space addiction with the mediating effect of mindfulness. *Journal of Family Research*, 20(2), 101258-. doi: [10.48308/jfr.2024.229250.1495](https://doi.org/10.48308/jfr.2024.229250.1495)

✉Corresponding Author Email Address: dorsahajimohamadi76@gmail.com



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the creative commons attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

مقاله پژوهشی

تدوین مدل مهارت‌های ارتباطی خانوادگی نوجوانان مبتنی بر احساس تنهایی و اعتیاد به فضای مجازی با اثر واسطه ذهن آگاهی

کامران شیوندی چلیچه^۱، درسا حاج محمدی^۲✉، پریسا عبادی^۳

۱. گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲. گروه روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، کیش، ایران.

۳. گروه روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، کیش، ایران.

پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۸/۱۵

دریافت نسخه اصلاح‌شده: ۱۴۰۲/۰۸/۰۷

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۸/۱۰

Doi: [10.48308/JFR.2024.229250.1495](https://doi.org/10.48308/JFR.2024.229250.1495)

چکیده: این پژوهش با هدف تدوین مدل مهارت‌های ارتباطی خانوادگی نوجوانان مبتنی بر احساس تنهایی و اعتیاد به فضای مجازی با اثر واسطه ذهن آگاهی به انجام رسید که از نظر هدف، کاربردی و از حیث ماهیت، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل نوجوانان شهر تهران بود. نمونه آماری برابر با ۳۰۰ نفر بود که از پنج منطقه تهران انتخاب گردید. نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای انجام شد. به منظور گردآوری داده‌ها از پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی فاین، مورلند و شوبل (۱۹۸۳)، ذهن آگاهی والاچ و همکاران (۲۰۰۶)، اعتیاد به فضای مجازی یانگ (۱۹۹۶) و احساس تنهایی راسل، پیلوا و کورتونا (۱۹۸۰) استفاده گردید. یافته‌ها نشان داد که ضریب استاندارد احساس تنهایی و اعتیاد به فضای مجازی بر مهارت‌های ارتباطی خانوادگی به صورت معنادار برابر با $-۰/۴۹$ و $-۰/۲۰$ بود ($P < ۰/۰۱$). از سویی، ذهن آگاهی نقش میانجی‌گری در رابطه احساس تنهایی و اعتیاد به فضای مجازی با مهارت‌های ارتباطی خانوادگی داشت. با توجه به نقش ذهن آگاهی در افزایش توان نوجوانان در روبرویی با شرایط بحرانی و حفظ روابط اجتماعی مثبت، به روان‌شناسان توصیه می‌شود که با تمرکز بر ذهن آگاهی، آمادگی نوجوانان را بهبود بخشند. آموزش و پرورش نیز باید برای آموزش این راهبردها در چارچوب محتوای درسی طرح‌ریزی نماید.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های ارتباطی خانودگی، احساس تنهایی، اعتیاد به فضای مجازی، ذهن آگاهی

استناد به این مقاله: شیوندی چلیچه کامران، حاجی محمدی، درسا و عبادی، پریسا (۱۴۰۳). تدوین مدل مهارت‌های ارتباطی خانوادگی نوجوانان مبتنی بر احساس تنهایی و اعتیاد به فضای مجازی با اثر واسطه ذهن آگاهی. خانواده پژوهی، ۲۰(۲)، ۱۰۸-۱۲۵. doi:

[10.48308/jfr.2024.229250.1495](https://doi.org/10.48308/jfr.2024.229250.1495)

✉ نویسنده مسئول: dorsahajimohamadi76@gmail.com

مقدمه

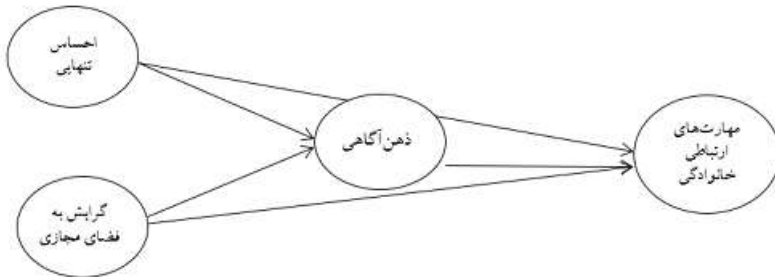
خانواده، نخستین پایگاه اثرگذار بر شکل‌گیری رفتار، باورها و هیجانات تجربه‌شده افراد در شرایط مختلف به شمار می‌رود و ایجاد و گسترش تلاطم در این نهاد اساسی می‌تواند زمینه‌ساز بروز ناهنجاری‌ها و آسیب‌های برای والدین و فرزندان باشد. در این راستا، به دنبال وقوع همه‌گیری کروناویروس، نظام خانواده به دلیل اختلال در روابط درهم تنیده و تقویت‌کننده میان نابسامانی‌های اجتماعی، مشکلات اقتصادی، آشفتگی روانی عموم مردم و مشکلات رشدی کودکان دچار چالش‌های اساسی گشت و روابط معمول خانواده‌ها متأثر از شرایط تنش‌زای موجود دچار مشکل شد (اسکینر و همکاران، ۲۰۲۱ و پرایم، وید و براون، ۲۰۲۰). این در حالی است که اگرچه، فرصت زیاد در کنار هم بودن موقعیتی استثنایی را جهت نمایش قدرت حمایت اجتماعی برای اعضای خانواده فراهم کرد، ولی تعارضات و مشاجرات ارتباطی خاصی را نیز موجب گشت (کیجسرو بالو، ۲۰۲۰). برای نمونه، افزایش کنترل والدین بر نوجوانان در محیط خانه بر خلاف رشد معمولی نوجوانان که با استقلال بیشتر از والدین و افزایش نفوذ همسالان مشخص است، در تعارض بوده و زمینه‌ساز مشکلات ارتباطی والد - نوجوان گردید (فلایکت و همکاران، ۲۰۲۱ و لی، گائو، دلوکچیو و مازشی، ۲۰۲۰). پرایم و همکاران (۲۰۲۰) نشان داده‌اند که روابط معمول خانواده‌ها متأثر از شرایط تنش‌زای موجود دچار مشکل شده است (پرایم، وید و براون، ۲۰۲۰). در این راستا، در شرایط حاضر، مفهوم مهارت‌های ارتباطی خانوادگی اهمیت بسیار زیادی پیدا کرد. ارتباطات اجتماعی مناسب در نوجوانان به دلیل قرارگرفتن آنان در دوره سنی حساس اثری ویژه بر کارکرد عمومی آنان دارد و روابط آنان با گروه‌های مختلف جامعه، همچون همسالان و به صورت مهم‌تر، والدین، دارای تأثیری عمیق بر رشد طبیعی و وضعیت پایدار روانی آنان است (فلایکت و همکاران، ۲۰۲۱). در حقیقت، سال‌های نوجوانی دربرگیرنده نوعی تلاش مداوم برای شکل‌دهی یک هویت اجتماعی منسجم است که به عنوان یک مرحله مهم رشدی به شدت تحت تأثیر کارکرد چندبعدی والدین و اعضای خانواده و همسالان قرار می‌گیرد (ماساتی و همکاران، ۲۰۲۱) و توان برقراری روابط بین‌فردی سازنده با این عناصر اجتماعی ضمن ارتقای بهزیستی فردی آنان، پیامدهای تحصیلی مثبت بر جای می‌گذارد (کیورو و همکاران، ۲۰۲۲). ضمن این که به صورت کلی، تجربیات اولیه افراد با نخستین مراقبان، یعنی پدر و مادر در خانواده می‌تواند بنیان احساس امنیت، رشد اجتماعی-عاطفی و توان برقراری روابط نزدیک در طول زندگی با دیگر اعضای جامعه را به بار آورد (دلگادو، سما، مارتینز و کروز، ۲۰۲۲). بر این اساس، ضرورت شناسایی عواملی که در وضعیت کنونی ممکن است اثراتی نامطلوب بر بروز کارکردهای ارتباطی و پرورش مهارت‌های اجتماعی نوجوانان داشته باشد، شایسته پژوهش و بررسی دقیق علمی است. از این رو، در این مطالعه بر دو عامل فردی احساس تنهایی و اعتیاد به فضای مجازی تمرکز شد.

احساس تنهایی نخستین عاملی است که در این تحقیق به بررسی اثرات آن بر مهارت‌های اجتماعی خانوادگی نوجوانان پرداخته شد. به صورت طبیعی، ارتباط با افراد در محیط پیرامون زمینه‌ی رشد و ارتقای نیازهای روانی و اجتماعی را فراهم می‌کند (شفیعی، ۱۴۰۰). روابط بین‌فردی مبین شبکه‌ای است که افراد

خود را در ارتباط با افراد دیگر قرار می‌دهند و مبتنی بر ارزش اعتماد، از فرصت حمایت از دیگران و بهره‌مندی از حمایت آنان در کارهای اجتماعی و بروز عواطف فردی برخوردار گردند (لیو، بین و هونگ، ۲۰۱۳)؛ که رشد مطلوب روان‌شناختی در طول زندگی را نیز محقق می‌سازد (میثینگ و همکاران، ۲۰۱۶). با این وجود، در طی سال‌های اخیر، اضطراب گسترش همه‌گیری کروناویروس اثراتی مشهود بر کارکردهای اجتماعی و ارتباطی افراد بر جای گذاشت (بائو، سان، منگ، شی و لو، ۲۰۲۰) و نوعی جدایی میان نوجوانان با محیط اجتماعی پیرامون به وجود آورد. هوانگ و همکاران (۲۰۲۰) نشان داده‌اند که در نتیجه انزوای اجباری بیماری همه‌گیر کرونا و کاهش سلامت اجتماعی افراد، بار احساس تنهایی در جامعه گسترش یافته است. شیوندی چلیچه و همکاران (۱۴۰۰) نشان داده‌اند که افسردگی، ناامیدی و احساس ناتوان بودن در شرایط اضطراب‌زای ناشی از گسترش همه‌گیری کروناویروس موجب شده است که افراد بیشتر در لاک خود فرو روند و انزوای اجتماعی را تجربه کنند. مطالعه دالی، ساتین و رابینسون (۲۰۲۰) نشان داد که نوجوانان مشکلات بیشتری در زمینه سلامت روان در مقایسه با سایر گروه‌های بزرگسال در زمان رویارویی با گسترش همه‌گیری کرونا نشان داده‌اند. ویسمارا و همکاران (۲۰۲۲) نشان داده‌اند که احساس تنهایی زمینه‌ساز قطع ارتباطات اجتماعی میان افراد در دوران اخیر بوده است که علائم اضطرابی ناشی از آن در جامعه قابل تشخیص است.

گرایش به فضای مجازی در نوجوانان عامل دیگری است که در این مطالعه به بررسی اثرات آن بر مهارت‌های ارتباطی خانوادگی نوجوانان پرداخته شد. از حدود سال ۱۹۹۰ میلادی، دنیای مجازی به بخشی از زندگی روزمره‌ی عموم مردم بدل گشته است و با وجود سودمندی این فضا برای برخی افراد، نباید فراموش کرد که گرایش مداوم به حضور در این فضا ممکن است در حوزه تربیت و پرورش خطرآفرین و آسیب‌زا باشد (مالکی، ۲۰۱۶). در این میان، در طی سالیان اخیر، دانش‌آموزان نوجوان به سبب حضور در آموزش مجازی گرایش شدیدی به استفاده از فضای مجازی پیدا کردند که این استفاده زیاد می‌تواند موجب اعتیاد به اینترنت و به تبع کاهش اشتیاق تحصیلی گردد (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۸). گرایش به فضای مجازی به حالتی گفته می‌شود که فرد نمی‌تواند بر میزان تمایل خود به استفاده از فضای مجازی کنترل داشته باشد (مصطفی، نیمه و ایشاک، ۲۰۲۰). تامبی و وان‌دادنا (۲۰۲۱) نشان داده‌اند که گرایش شدید به فضای مجازی می‌تواند خلق‌وخو، انگیزه و تمرکز افراد را تغییر دهد و باعث وقوع تجربه گسستگی و انزوای اجتماعی در آنان شود و این تجربه بازدارنده موجب اختلال در زندگی معمول، رفتار روزانه و روابط خانوادگی در جوانان و نوجوانان می‌شود. یکی از عوارض اساسی اعتیاد به اینترنت، اتلاف وقت و ناتوانی فرد در مدیریت زمان و بی‌توجهی به گروه‌های خانوادگی و عدم انجام فعالیت‌های اجتماعی و خانوادگی معمول است که به توان برقراری روابط خانوادگی مطلوب آسیب وارد می‌کند (آکین و اسکندر، ۲۰۱۱). ریچارد و همکاران (۲۰۱۷) بیان داشته‌اند که احساس تنهایی به عنوان یک تجربه نامطلوب با پریشانی عاطفی و سلامت جسمی و روحی نامطلوب و شکل‌گیری سبک زندگی ناسالم همراه است. مصطفی و همکاران (۲۰۲۰) نشان داده‌اند که نادیده گرفتن عنصر خانواده در نتیجه اثرات اعتیاد به اینترنت دارای

اثراتی مخرب بر سلامت عاطفی و روانی هر یک از اعضای خانواده و تخریب سطوح مختلف ارتباط و ظهور مشکلات اجتماعی دارد.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

بر مبنای آن چه گفته شد، تلاش برای کسب آگاهی از سطح بروندهای گسترش بیماری‌های همه‌گیر و شناسایی عوامل میانجی در تعدیل اثرات منفی فردی مانند احساس تنهایی و درگیری شدید در فضای پژوهشگر را بر آن داشت تا به بررسی اثرات عامل ذهن‌آگاهی بپردازد. این مدل بر مبنای تجارب نویسندگان در کار آموزشی با نوجوانان و همچنین چرخه اثرگذاری هیجان‌ها و شناخت بر رفتارهای اجتماعی (وانگ و یین، ۲۰۲۳) طراحی گردیده است. زیرا بررسی‌های تجربی نویسندگان گویای این است که حضور بیش از اندازه نوجوانان در فضای مجازی از یک سو و تنها شدن آنان در دنیای واقعی موجب شده است (شیوندی چلیچه، درتاج، حسنوند و قائمی، ۱۴۰۰)؛ که تنظیم هیجان و رشد اجتماعی نوجوانان با چالش‌های خاص روبرو گردد. الگوی ذهن‌آگاهی اولیه مشتمل بر دو مؤلفه خودتنظیمی توجه (آگاهی غیرقضاوتی از هیجان‌ها و افکار در لحظه حال و اتخاذ یک جهت‌گیری خاص (با کنجکاوی، گشاده رویی و پذیرش نسبت به تجارب خود متمرکز بوده است (ما و فانگ، ۲۰۱۹). در ارتباط با این مدل، در وهله نخست، مطالعات نشان داده است که سطوح بالای ذهن‌آگاهی به طور مثبت با مهارت‌های اجتماعی و کیفیت ارتباط رابطه دارد. افزون بر این، گرایش شدید به فضای مجازی و ناتوانی در اعمال کنترل فردی بر استفاده از اینترنت در نوجوانان می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات ارتباطی گردد (اسلام و همکاران، ۲۰۲۳ و المت و اکسی، ۲۰۱۶) (ماندال و لپ، ۲۰۲۲ و آلفودلی و همکاران، ۲۰۲۱). کارسلی، هالت، گومز-گاریبلو و میلز (۲۰۱۷) نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی می‌تواند نقشی میانجی‌گانه در رابطه پریشانی روانی و شرایط اضطراب‌زا با بروندهای روانی داشته باشد. بر این اساس، ذهن‌آگاهی در نوجوانان می‌تواند زمینه‌ساز نوعی پایداری هیجانی، شناختی و رفتاری گردد که پیامدهای مثبت ارتباطی و اجتماعی را نیز موجب گردد. بر اساس آن چه گفته شد، این مطالعه با هدف پاسخ به این سوال به انجام رسید که آیا مدل مهارت‌های ارتباطی خانوادگی بر اساس احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان نوجوان شهر تهران از برازش لازم برخوردار است؟

روش

پژوهش این پژوهش از نظر هدف، از نوع کاربردی و از حیث ماهیت، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان نوجوان دوره دبیرستان در شهر تهران بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه مورد پژوهش بر اساس حداقل حجم نمونه برای انجام معادلات ساختاری برابر با ۳۰۰ نفر در نظر گرفته شد (قاسمی، ۱۳۹۴) که از میان این جامعه به صورت نسبتاً یکسان از میان دختران و پسران انتخاب گردید. داده‌های لازم بر اساس میزان دقت در پاسخگویی و کامل بودن پاسخ‌ها استخراج شد و با استفاده از تحلیل توصیفی در نرم‌افزار SPSS24 و تحلیل معادلات ساختاری در LISREL8.8 مورد تحلیل قرار گرفت. ملاک پذیرش پرسشنامه‌ها پاسخگویی داوطلبانه و به تبع، دقت در پاسخ به پرسشنامه و ملاک خروج عدم دقت در پاسخ‌گویی و عدم اشتغال به تحصیل در مدارس شهر تهران بود. جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد.

پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی فاین، مورلند و شوبل (۱۹۸۳): این مقیاس دارای ۲۴ گویه برای سنجیدن نظر نوجوانان و جوانان درباره رابطه آنها با والدینشان است. مقیاس نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت هفت‌بخشی از تقریباً هیچ تا خیلی زیاد تدوین شده است. حداقل و حداکثر نمره مقیاس ۲۴ و ۱۶۸ است و نمره بالاتر مبین رابطه بهتر میان والدین و فرزندان است. پرهیزگار، محمودنیا و محمدی (۱۳۸۸) ضمن تایید روایی این ابزار، پایایی آن را بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۹ گزارش کردند. میزان پایایی این ابزار در پژوهش حاضر بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۴ به دست آمد.

پرسشنامه ذهن‌آگاهی والاچ و همکاران (۲۰۰۶): این پرسشنامه در سال ۲۰۰۶ توسط والاچ و همکاران ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۱۴ ماده است. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت چهار درجه‌ای از به‌ندرت تا تقریباً همیشه می‌باشد. در پژوهش قاسمی جوینه و همکاران (۱۳۹۴) روایی این پرسشنامه بر اساس روایی همزمان با محاسبه ضریب همبستگی بالا با تنظیم هیجان و خودکنترلی و مدل تحلیل عاملی تأییدی تایید شد و پایایی آن بر اساس آلفای کرونباخ و بازآزمایی برابر با ۰/۹۲ و ۰/۸۸ مورد تایید قرار گرفت. میزان پایایی این ابزار در پژوهش حاضر بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۸ به دست آمد.

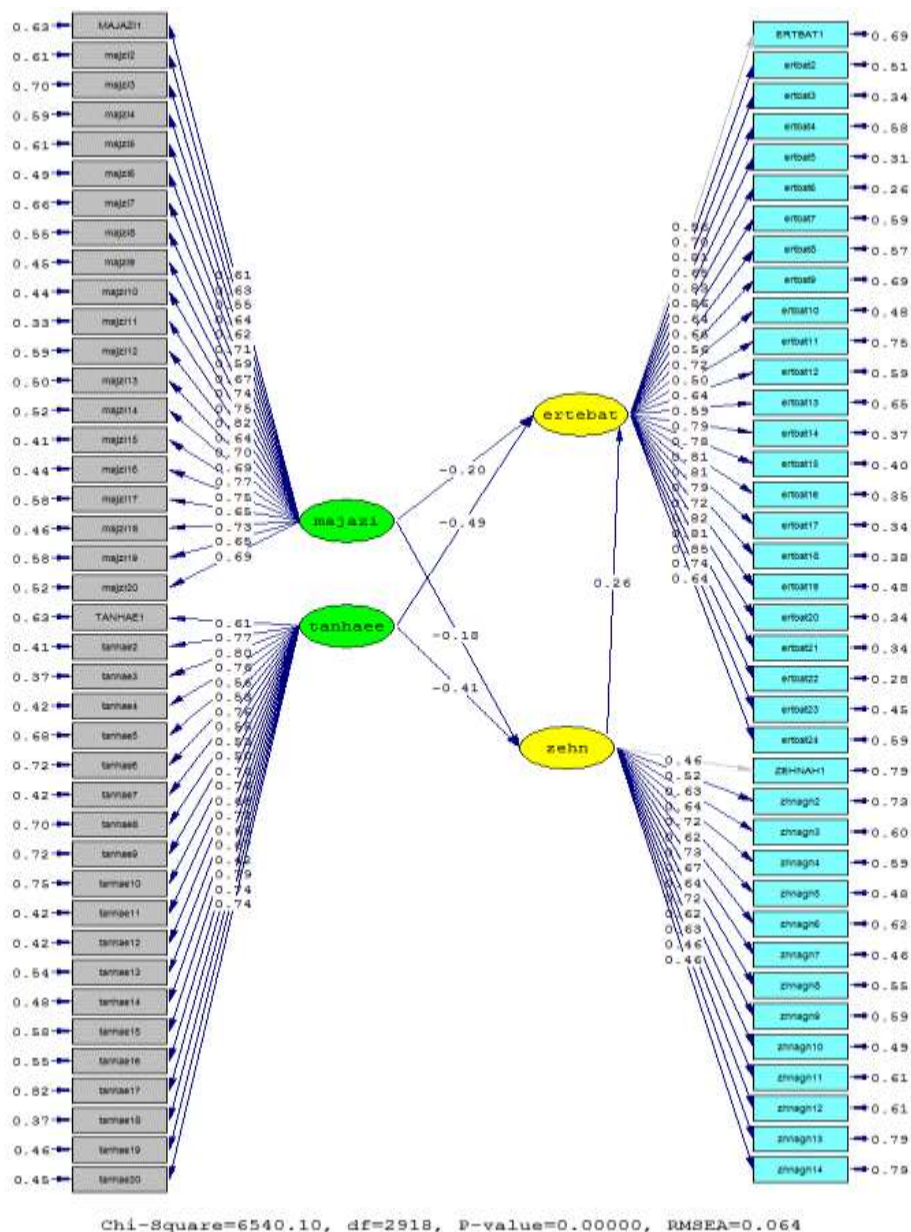
پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی یانگ (۱۹۹۶): این ابزار توسط یانگ در سال ۱۹۹۶ مشتعل بر ۲۰ گویه و بر اساس یک مقیاس نمره‌گذاری شش قسمتی از اصلاً تا همیشه ساخته شد و در یک نمره کلی میزان گرایش به فضای مجازی را اندازه‌گیری می‌کند. علوی و همکاران (۱۳۸۹) روایی این پرسشنامه را بر اساس روش تحلیل عاملی اکتشافی، روش محتوایی و ملاکی تایید کرد و پایایی آن را بر اساس آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۲ گزارش نمود. پایایی این ابزار در مطالعه حاضر بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۵ به دست آمد.

پرسشنامه احساس تنهایی راسل، پیلوا و کورتونا (۱۹۸۰): این ابزار در سال ۱۹۸۰ مشتمل بر

۲۰ سوال مبتنی بر یک مقیاس نمره‌گذاری چهاردرجه‌ای از به ندرت تا همیشه ساخته شد. دامنه نمره آن بین ۲۰ تا ۸۰ قرار دارد که نمره بالاتر بیانگر شدت بیشتر تنهایی است. روایی محتوایی و سازه و همچنین پایایی این ابزار در مطالعه نادری و حق شناس (۱۳۸۸) تایید شد. رحیم‌زاده، بیات و اناری (۱۳۸۸) پایایی این ابزار را بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۸ گزارش کردند. پایایی این ابزار در مطالعه حاضر بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۳ به دست آمد.

یافته‌های پژوهش

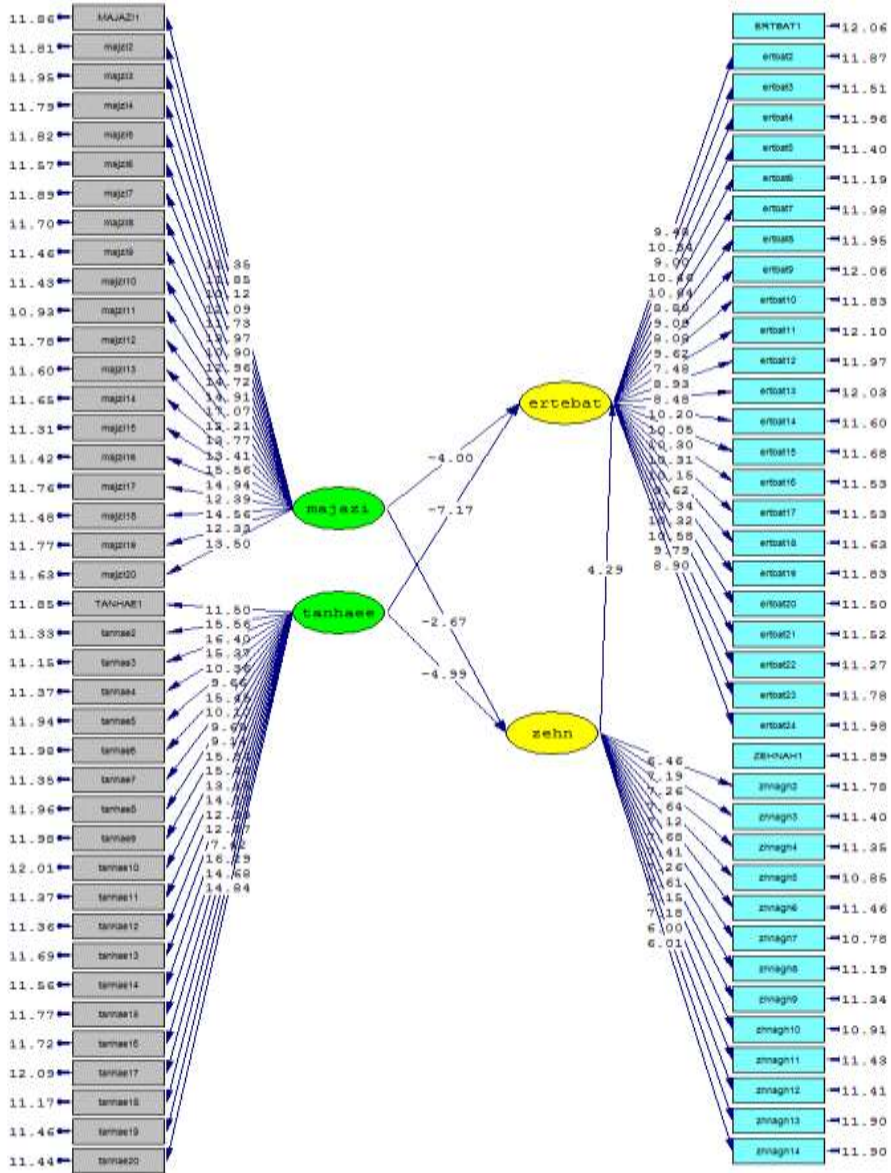
در بررسی متغیرهای جمعیت‌شناختی مشخص شد که بر اساس جنسیت، ۵۰ درصد از افراد دختر (۱۵۰ نفر) و ۵۰ درصد پسر (۱۵۰ نفر) بود. از نظر سنی، ۳۸ نفر از افراد نمونه ۱۵ ساله (۱۲/۷ درصد)، ۱۱۲ نفر ۱۶ ساله (۳۷/۳ درصد) و ۱۰۰ نفر ۱۷ ساله (۳۳/۳ درصد)، ۵۰ نفر ۱۸ ساله یا بالاتر (۱۶/۷ درصد) بودند. میانگین متغیرهای مهارت‌های ارتباطی، ذهن‌آگاهی، احساس تنهایی و گرایش به فضای مجازی به ترتیب برابر با ۱۱۹/۱۸، ۳۷/۹۸، ۴۱/۳۰ و ۴۴/۹۵ بود. در ارتباط پیش‌فرض‌ها، داده‌ها به دلیل سطح چولگی و کشیدگی مناسب نرمال بود (تمام مقادیر از +۱ تا -۱). همچنین، همخطی بودن در متغیرهای تحقیق وجود نداشت، زیرا عامل تورم برای متغیرها کمتر از ۱۰ و ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ بود.



شکل ۱. مدل مهارت‌های ارتباطی بر اساس احساس تنهایی و گرایش به فضای مجازی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در حالت ضرایب استاندارد

بر اساس شکل ۱، با استفاده از تحلیل معادلات ساختاری به آزمودن فرضیه‌های پژوهش پرداخته شد. بر این اساس، ضرایب تأثیر استاندارد گویای این است که احساس تنهایی دارای ضریب تأثیر به میزان $-0/49$ بر مهارت‌های ارتباطی و $-0/41$ بر ذهن‌آگاهی بود. همچنین، ضریب تأثیر استاندارد گرایش به

فضای مجازی بر مهارت‌های ارتباطی برابر با ۰/۲۰- و بر ذهن‌آگاهی برابر با ۰/۱۸- بود. در نهایت، رابطه مستقیم ذهن‌آگاهی با مهارت‌های ارتباطی برابر با ۰/۲۶ بود. بعد از بررسی ضرایب استاندارد، در ادامه، به این موضوع پرداخته شد که آیا ضرایب استاندارد محاسبه‌شده معنادار هستند.



شکل ۲. مدل مهارت‌های ارتباطی بر اساس احساس تنهایی و گرایش به فضای مجازی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در حالت مقادیر معناداری

بر اساس شکل ۲، مقدار t رابطه احساس تنهایی و گرایش به فضای مجازی با مهارت‌های ارتباطی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی بررسی شده است. بر این اساس، مقدار t رابطه مستقیم احساس تنهایی با مهارت‌های ارتباطی برابر با $۷/۱۷-$ ؛ احساس تنهایی با ذهن‌آگاهی برابر با $۴/۴۹-$ و ذهن‌آگاهی با مهارت‌های ارتباطی برابر با $۴/۲۹$ بود که بر این اساس نقش معنادار ذهن‌آگاهی در رابطه میان احساس تنهایی و مهارت‌های ارتباطی مورد تایید قرار گرفت.

همچنین، در بررسی فرضیه دوم مشخص شد که مقدار t رابطه گرایش به فضای مجازی با مهارت‌های ارتباطی برابر با $۴/۰۱-$ و گرایش به فضای مجازی با ذهن‌آگاهی برابر با $۲/۶۷-$ بود. از سویی، مقدار t رابطه ذهن‌آگاهی با مهارت‌های ارتباطی برابر با $۴/۲۹$ بود که بر این اساس، نقش میانجی‌گرانه ذهن‌آگاهی در رابطه گرایش به فضای مجازی با مهارت‌های ارتباطی تأیید شد. روی هم رفته، بررسی فرضیه‌های پژوهش نشان داد که احساس تنهایی و گرایش به فضای مجازی هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم (با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی) با مهارت‌های ارتباطی رابطه معنادار دارند.

جدول ۱. شاخص‌های برازش مدل ساختاری

شاخص برازش مدل	مقدار شاخص	سطح مطلوب	وضعیت برازش
ریشه میانگین مجذورات تقریب	۰/۰۶۴	زیر ۰/۱	مطلوب است
تقسیم‌خ‌ی‌دو بر درجه آزادی	۲/۲۱	زیر ۵	مطلوب است
شاخص برازش استاندارد	۰/۹۴	بالاتر یا مساوی ۰/۹	مطلوب است
شاخص برازش تطبیقی	۰/۹۴	بالاتر یا مساوی ۰/۹	مطلوب است
شاخص برازش این کری منتال	۰/۹۲	بالاتر یا مساوی ۰/۹	مطلوب است
شاخص برازش نسبی	۰/۹۲	بالاتر یا مساوی ۰/۹	مطلوب است
شاخص نیکویی برازش	۰/۹۰	بالاتر یا مساوی ۰/۹	مطلوب است

در این پژوهش، مدل برازش‌یافته‌شده بر اساس شاخص ریشه میانگین مربعات خطاهای تخمین برابر با $۰/۰۶۴$ (کوچک‌تر از $۰/۱$)، نتیجه تقسیم‌خ‌ی‌دو بر درجه آزادی برابر با $۲/۲۱$ (پایین‌تر از ۵) و همچنین، شاخص‌های برازش استاندارد، برازش تطبیقی، برازش افزایشی، شاخص برازش نسبی و شاخص نیکویی برازش برابر با $۰/۹۴$ ، $۰/۹۴$ ، $۰/۹۲$ و $۰/۹۰$ (بالاتر یا مساوی $۰/۹$) تأیید شد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل مهارت‌های ارتباطی خانوادگی مبتنی بر احساس تنهایی و اعتیاد به فضای مجازی با اثر واسطه ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران بر اساس روش توصیفی - همبستگی انجام شد.

بررسی یافته‌اول مبنی بر رابطه احساس تنهایی با مهارت‌های ارتباطی خانوادگی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی نشان داد که رابطه احساس تنهایی با مهارت‌های ارتباطی خانوادگی منفی و مستقیم بود و

احساس تنهایی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی با مهارت‌های ارتباطی خانوادگی رابطه منفی و معنادار دارد. این بدان معنا است که احساس تنهایی ادراک‌شده توسط نوجوانان در شرایط بحران گسترش کروناویروس (به معنای عدم ناسازگاری با اطرافیان، احساس دوری و نداشتن علائق مشترک با دیگران، نداشتن رابطه صمیمی و جدپنداشتن خود از افراد نزدیک، احساس ناراحتی به سبب بودن در جمع، نداشتن هم‌صحبت برای در میان گذاشتن دغدغه‌های فردی و بی‌معنی دانستن روابط اجتماعی) دارای تأثیری منفی و مخرب بر بکارگیری مهارت‌های ارتباطی نوجوانان در فضای خانواده بوده است؛ یعنی فرصت برقراری رابطه صمیمانه با والدین و اعضای خانواده، تلاش برای القای حس اعتماد و دریافت آن، بیان و شنیدن مشکلات فردی در کنار خانواده، تمرین حل تعارضان بین‌فردی، شناخت درست باورها و هیجان‌های اعضای خانواده، همدلی با خانواده در رفع مشکلات عاطفی و یادگیری سازگاری با عقاید دیگران از نوجوانان سلب کرده است. با این وجود، برخورداری از ذهن‌آگاهی در نوجوانان به سبب ایجاد توانمندی‌هایی مانند زندگی در لحظه حال، توجه به احساسات خود و دیگران، درک دلایل اعمال خود، پذیرش اشتباهات و مشکلات در روابط بین‌فردی، تامل به منظور کشف راه‌حل‌های مناسب، حفظ آرامش در اوضاع متشنج و پرتنش، داشتن حوصله در برقراری ارتباط با دیگران و انعطاف‌پذیری در برابر سختی‌ها می‌تواند این رابطه منفی را تعدیل نماید و به نوعی تحقق برقراری روابط مثبت در نوجوانان را به بار بنشاند. نتایج حاصل از این فرضیه با پژوهش آنتا و روانگ (۲۰۲۲)، کاشفی نیشابوری، افتخار سعیدی، پاشا، حیدری و مکوندی (۲۰۲۱)، نیک‌منش و همکاران (۲۰۲۰)، ما و فانگ (۲۰۱۹)، ناصح، حیدری نسب و شعیری (۲۰۱۶) و میردریکوند، پناهی و حسینی‌رمقانی (۱۳۹۵) همخوان است. نیک‌منش و همکاران نشان داده‌اند که احساس تنهایی ضمن ارتباط منفی با ارتباطات خانوادگی، زمینه‌گرایش افراد به رفتارهای پرخطر را موجب می‌شود. میردریکوند و همکاران (۱۳۹۵) نشان داده‌اند که احساس تنهایی با مهارت‌های ارتباطی رابطه منفی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی عاملی است که می‌تواند بخشی از اثرات منفی مشکلات فردی همچون احساس تنهایی بر روابط خانوادگی را تحت تأثیر قرار دهد و زمینه‌ای ایجاد کند که فرد با استفاده از فرایندها و ابزارهای روان‌شناختی مثبت، اثرات نامطلوب پریشانی‌ها و اختلالات روانی را تعدیل نماید و زمینه بسط روابط مثبت و عمیق مطلوب در نهاد خانواده را فراهم سازد. از سویی، ذهن‌آگاهی با کاهش واکنش‌های منفی افراد به اطلاعات، ادراک نوجوان از کنترل خود و با کیفیت عاطفی رابطه والد-نوجوان بر بهبود مهارت‌ها و ارتباطات اجتماعی می‌افزاید (لیپولد و همکاران، ۲۰۱۵). ضمن این که سطوح بالای ذهن‌آگاهی در نوجوانان موجب بهبود وضوح هیجان، خودکنترلی و پذیرش می‌شود؛ که به نوبه خود ممکن است منجر به افزایش درک آنها از احساسات و غوطه‌ور شدن آسان در واکنش‌های هیجانی کارآمد و عدم انجام رفتار پرخطرگراانه نسبت به دیگران یا سرزنش آنان گردد که همگی این عوامل در بهبود روابط اجتماعی و رهایی از احساس تنهایی موثر هستند (ما و فانگ، ۲۰۱۹ و جیمنز، نیلز و پارک، ۲۰۱۰). در تأیید این یافته، کاناس، استوز، لئون - مورنو و موسیتو (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای دریافتند که ادراک تنهایی در افراد با برقراری ارتباطات خانوادگی و سازگاری فردی رابطه منفی دارد و نوجوانانی که احساس تنهایی

بیشتری دارند، دچار ارتباطات مشکل‌سازتر با والدین و هم با همسالان در فضای آموزشی می‌شوند. آنتا و روانگ (۲۰۲۲) نشان داده است که ذهن‌آگاهی در نوجوانان دارای تأثیری مثبت بر گسترش روابط خانوادگی مطلوب است. ناصح و همکاران (۲۰۱۶) نشان داده اند که افزایش ذهن‌آگاهی در نوجوانان دارای تأثیری معنادار بر کاهش تعارض مادر و نوجوان در خانواده و تقلیل مشکلات بیرونی است که به موجب مدیریت تعارضات خانوادگی، زمینه شکوفایی ارتباطات مثبت فراهم می‌گردد. کاشفی نیشابوری و همکاران (۲۰۲۱) دریافتند که ذهن‌آگاهی به سبب کاهش نشخوار فکری و اضطراب اجتماعی نوجوانان، زمینه‌ای برای گرایش به حضور فعال در اجتماعات مختلف و مناسبات خانوادگی و به تبع، پرورش مهارت‌های اجتماعی فعال به وجود می‌آورد. افراد با سطح بالای ذهن‌آگاهی با احتمال بالاتری به مشاهده، درک و پذیرش هیجانات منفی خود می‌پردازند؛ به جای این که تجربیات ناراحت‌کننده خود را رد یا انکار کنند (چئونگ و نگ، ۲۰۱۹) و این مشاهده و درک هیجانات زمینه‌ساز کنترل و آگاهی هیجانی می‌گردد که یکی از اساسی‌ترین ابزارهای فردی برای برقراری روابط خانوادگی مطلوب است. روی‌رفته، نتایج این فرضیه نشان داد که اگرچه احساس تنهایی بر بکارگیری مهارت‌های اجتماعی اثر منفی دارد، ولی ذهن‌آگاهی می‌تواند نقشی میانجی‌گرانه در این رابطه ایفا کند.

بررسی یافته دوم مبنی بر رابطه گرایش به فضای مجازی با مهارت‌های ارتباطی خانوادگی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی نشان داد که ضمن تأیید رابطه منفی و مستقیم احساس تنهایی با مهارت‌های ارتباطی خانوادگی، احساس تنهایی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی با مهارت‌های ارتباطی خانوادگی رابطه منفی دارد. این بدان معنا است که گرایش شدید نوجوانان به فضای مجازی (به معنای حضور طولانی‌تر از زمان معمول در فضای مجازی، صرف‌نظر کردن از امور روزمره به سبب انجام کارهای اینترنتی، ترجیح دادن حضور در اینترنت به جای حضور در جوامع واقعی، اولویت دادن به ارتباطات مجازی نسبت به واقعی، چک کردن وسواسی ایمیل و کاربری‌های مختلف مجازی، ناتوانی در خروج از فضای مجازی در زمان معین، پوچ دانستن زندگی بدون حضور در اینترنت، ایجاد مشکلات خواب و تغذیه به سبب مداومت در انجام کارهای اینترنتی و عصبانیت و کلافه بودن در زمان عدم حضور در فضای مجازی) دارای تأثیری نامطلوب بر بکارگیری مهارت‌های ارتباطی نوجوانان در فضای خانواده بوده است؛ زیرا نوجوانان به دلیل حضور مداوم در فضای مجازی یک عامل مهم ارتباطی، یعنی زمان با هم بودن را از دست می‌دهند. با این وجود، برخورداری از ذهن‌آگاهی در نوجوانان به سبب ایجاد توانمندی‌هایی مانند زندگی در لحظه حال، توجه به احساسات خود و دیگران، درک دلایل اعمال خود، پذیرش اشتباهات و مشکلات در روابط بین‌فردی، تامل به منظور کشف راه‌حل‌های مناسب، حفظ آرامش در اوضاع متشنج و پرتنش، داشتن حوصله در برقراری ارتباط با دیگران و انعطاف‌پذیری در برابر سختی‌ها می‌تواند این ارتباط منفی را تعدیل نماید و به نوعی تحقق برقراری روابط مثبت در نوجوانان را به بار بنشاند. نتایج حاصل با پژوهش فروگلیو، پاسکات، ماتیز، پاچتو و کرسسننتینی (۲۰۲۲)، ثامبی و واندادنا (۲۰۲۱)، مصطفی و همکاران (۲۰۲۰) همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی در حقیقت زمینه‌ای ایجاد می‌کند که فرد با استفاده از

توانمندی روان‌شناختی خود، اثرات نامطلوب مخاطرات روانی بر پیوندهای ارتباطی و دلبستگی به والدین را به گونه مثبت متاثر سازد؛ که بی‌شک نقشی اساسی در رشد فردی و گسترش روابط خانوادگی مطلوب دارد. فروگلیو و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که توان ذهن آگاهی بالا در نوجوانان از طریق پرورش بلوغ شخصیت آنها موجب بهبود سازگاری روانی-اجتماعی آنان می‌شود و به آنها کمک می‌کند تا احساسات خود را بهتر تنظیم کنند. ما و فانگ (۲۰۱۹)، تصریح داشته‌اند که ذهن‌آگاهی از طریق تقویت توانایی بازاریابی شناختی زمینه کاهش پریشانی روانی را فراهم می‌کند که به نوبه خوبی می‌تواند زمینه حفظ آرامش و تقویت روابط مثبت را فراهم سازد (پیه، روئرکه، بودیمیر و پروبست، ۲۰۲۰). زمینه بهبود روابط را فراهم می‌سازد. شیوندی چلیچه و حسونند (۱۴۰۱) بیان داشته‌اند که نوجوانان با تلاش در دنیای واقعی به کنکاش بپردازند و با تغییر محیط خود در جهت نیل به اهداف فردی خویش تلاش نمایند، ولی استفاده افراطی از فضای مجازی به طور افراطی استفاده می‌کنند، در مقایسه با افرادی که از فضاهای مجازی به صورت منطقی و معقولانه بهره می‌برند، کمتر شادند، زیرا یکی از معیارهای شادبودن، وجود ارتباط با دیگران است و اگرچه در فضای مجازی هم می‌توان زمینه شاد بودن در کنار دیگران را فراهم ساخت، ولی این شادی ناپایدار و موقتی است؛ زیرا نوعی از شادکامی که تنها استوار بر چند کد دستوری در دنیای الکترونیک باشد، با یک نقص فنی به قهقراء می‌رود. این در صورتی است که ارتباط با دیگران در دنیای واقعی که مبتنی بر لمس وجود عزیزان در کنار خود می‌باشد، نه تنها باعث شاد بودن فرد می‌شود، بلکه زمینه ایجاد اطمینان به وجود دیگران در سختی‌های آبی را در درون فرد جوانه می‌زند. نتایج مطالعه محبی، ازگ و حدادی (۱۳۹۵) نشان داده است که حاکمیت بدبینی بر فضای مجازی و کاهش احساس امنیت افراد در شبکه‌های ارتباطی دارای برون‌دادهای منفی بر توان ارتباط افراد است که خودبخود به فضای خانواده نیز سرایت می‌یابد. در نهایت، استفاده مداوم از اینترنت می‌تواند موجب شود که نوجوانان فرصت گذراندن وقت با خانواده و دوستان را از دست بدهند و بدین ترتیب، زمینه کاهش روابط اجتماعی مطلوب شکل می‌گیرد و در نتیجه، این انزوای اجتماعی، فرصت بروز و رشد مهارت‌های اجتماعی خانوادگی را از بین می‌برد.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم امکان مراجعه حضوری به افراد مورد مطالعه و نظارت بر تکمیل پرسشنامه‌ها و همچنین، عدم امکان استفاده از دیگر روش‌های گردآوری داده مانند مصاحبه اشاره کرد. بر اساس نتایج، با توجه به اثرات میانجی ذهن‌آگاهی به محققان پیشنهاد می‌شود که در دیگر دوره‌های سنی به بررسی اثرات ذهن‌آگاهی بر باورها و رفتارهای افراد بپردازند تا زمینه تقویت باورهای مثبت، تنظیم هیجان و توانمندی‌های ارتباطی نوجوانان ایجاد گردد. به صورت کاربردی، به روان‌شناسان و مشاوران مدارس پیشنهاد می‌شود که ضمن تلاش برای شناسایی عوامل تعارض‌آمیز میان والدین و نوجوانان، با تکیه بر آموزش راهبردهای ذهن‌آگاهانه در جهت کاهش این تعارضات و پرورش مهارت‌های برقراری ارتباط مطلوب گام بردارند.

1. Family
2. Skinner, Godwin, Alampay, Lansford, Bacchini, Bornstein et al
3. Prime, Wade & Browne
4. Keijsers & Bulow
5. Flykt, Vanska, Punamaki, Heikkila, Tiitinen, Poikkeus
6. Li, Guo, Delvecchio, & Mazzeschi
7. Prime, Wade & Browne
8. Family relationship skills
9. Musetti, Giammarresi, Goth, Petralia, Barone, Rizzo et al
10. Kiuru, Wang, Salmela-Aro, Kannas, Ahonen, & Hirvonen
11. Delgado, Serna, Martínez & Cruise
12. Loneliness
13. Liu, Yin & Huang
14. Miething, Almquist, Ostberg, Rostila, Edling & Rydgren
15. Bao, Sun, Meng, Shi & Lu
16. Hwang, Rabheru, Peisah, Reichman & Ikeda
17. Daly, Sutin & Robinson
18. Vismara, Lucarelli & Sechi
19. tendency to virtual space
20. virtual world
21. Malecki
22. Zhang, Qin & Ren
23. Mustafa, Rose & Ishak
24. Mustafa, Naimah & Ishak
25. Thamby & Vandana
26. Akin and Iskender
27. Richard, Rohrmann, Vandeleur, Schmid, Barth & Eichholzer
28. mindfulness
29. Soysa & Wilcomb
30. self-regulation of attention
31. adoption of a particular orientation
32. Ma & Fang
33. Wang & Yin
34. Mandal & Lip
35. Alfodhly, Aljafari, Alabdullatif, Alghamdi, AIOtaibi
36. Ummet & Eksi
37. Islam, Apu, Akter, Tultul, Anjum, Nahar & Bhuiyan
38. Carsley, Heath, Gomez-Garibello & Mills
39. Fine, Moreland & Schwbel
40. Walach et al
41. Russell, Curtona & Peplau
42. root mean square error of approximation (RMSEA)
43. CMIN / df
44. normalized fitness index (NFI)
45. comparative fitness index (CFI)
46. incremental fitness index (IFI)
47. relative fitness index (IFI)
48. goodness of fit index
49. Jimenez, Niles & Park
50. Anantavorawong
51. Kashefinishabouri, Eftekhar Saadi, Pasha, Heidari, & Makvandi
52. Lippold, Duncan, Coatsworth, Nix, & Greenberg
53. Nikmanesh, Kazemi, Khosravy & Hasanzaheh
54. Naseh, Heydarinasab1*, Mohammad Reza Shairi :
55. Canas, Estévez, León-Moreno & Musitu
56. Cheung and Ng
57. Feruglio, Pascut, Matiz, Paschetto & Crescentini
58. cognitive reappraisal
59. Pieh, Rourke, Budimir & Probst

References

- Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.
- Alavi, S. S., Eslami, M., Marasi, M. R., Najafi, M., Jannati Fard, F., & Rezapour, H. (2010). Psychometric properties of Young's Internet Addiction Test. *Journal of Behavioral Sciences*, 4(3), 189-183. [in Persian]
- Alavi, S., Eslami, M., Marathi, M., Najafi, M., Jenni Fred, A., Rezapour, H. (2012). Psychometric characteristics of Young's internet addiction test. *Journal of Behavioral Sciences*, 4(3), 189-183. [In Persian]
- Alfodhly, R., Aljafari, R., Alabdullatif, M., Alghamdi, A., AlOtaibi, B., & Alfaraj, A. (2021). Mindfulness and its relationship to social skills among gifted students. *Journal of Gifted Education and Creativity*, 8(2), 33-55.
- Anantavorawong, S. (2022). The effect of mindfulness-based social therapy group on family relationships of adolescents with ADHD. *Interdisciplinary Academic and Research Journal*, 2 (4), 139-158.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). CoV-19 epidemic: address mental health care to empower society. *Lancet*, 395: 37-38.
- Canas, E., Estevez, E., Leon-Moreno, C., & Musitu, G. (2020). Loneliness, family communication, and school adjustment in a sample of cybervictimized adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 335.
- Cheung, R. Y., and Ng, M. C. (2019). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety: the underlying roles of awareness, acceptance, impulse control and emotion regulation. *Mindfulness* 10, 1124–1135.
- Daly, M., Sutin, A. R., & Robinson, E. (2020). Longitudinal changes in mental health and the COVID-19 pandemic: Evidence from the UK Household Longitudinal Study. *Psychological medicine*, 1-10.
- Delgado, E., Serna, C., Martínez, I., & Cruise, E. (2022). Parental attachment and peer relationships in adolescence: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1064.
- Flykt, M., Vanska, M., Punamaki, R. L., Heikkila, L., Tiitinen, A., Poikkeus, P., & Lindblom, J. (2021). Adolescent attachment profiles are associated with mental health and risk-taking behavior. *Frontiers in psychology*, 12.
- Furukawa, T. A., Kessler, R. C., Slade, T., & Andrews, G. (2003). The performance of the K-6 and K-10 screening scales for psychological distress in the Australian National Survey of Mental Health and Well-Being. *Psychological Medicine*, 23, 357-362.
- Ghasemi Jobneh, R., Arabzadeh, M., Jalili Niko, S., Mohd Alipour, Z., Mohsenzadeh, F. (2014). Checking the validity and reliability of the Persian version of the short form of the Freiburg Mind-Awareness Questionnaire. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 14 (2), 137-150. [In Persian]
- Ghasemi Joubaneh, R., Arabzadeh, M., Jalili Niko, S., Mohdalipour, Z., & Mohsenzadeh, F. (2015). Validity and reliability of the Persian version of the short form of the Freiburg Mindfulness Questionnaire. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 14(2), 137-150. [in Persian]
- Gorrese, A. (2015). Peer attachment and youth internalizing problems: A meta-analysis. *Child Youth Care Forum*, 45, 177-204.
- Hwang, T. J., Rabheru, K., Peisah, C., Reichman, W., & Ikeda, M. (2020). Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic. *International psychogeriatric*, 32 (10), 1217-1220.

- Islam, M. R., Apu, M. M. H., Akter, R., Tultul, P. S., Anjum, R., Nahar, Z., ... & Bhuiyan, M. A. (2023). Internet addiction and loneliness among school-going adolescents in Bangladesh in the context of the COVID-19 pandemic: Findings from a cross-sectional study. *Heliyon*, 9(2), 1-18.
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and individual differences*, 49(6), 645-650.
- Kashefinishabouri, J., Eftekhar Saadi, Z., Pasha, R., Heidari, A., & Makvandi, B. (2021). The effect of mindfulness-based cognitive therapy and emotion-regulation training on rumination and social anxiety in teenagers prone to addiction. *Journal of Occupational Health and Epidemiology*, 10(1), 1-11.
- Keijsers, L., & Bülow, A. (2020). Growing up in times of COVID-19: When a window of opportunity is temporarily closed. In E. Aarts, H. Fleuren, M. Sitskoorn, & T. Wilthagen (Eds.), *The new common: Coping with corona in everyday life*. 117–123.
- Kiuru, N., Wang, M. T., Salmela-Aro, K., Kannas, L., Ahonen, T., & Hirvonen, R. (2020). Associations between adolescents' interpersonal relationships, school well-being, and academic achievement during educational transitions. *Journal of youth and adolescence*, 49(5), 1057-1072.
- Li, J. B., Guo, Y. J., Delvecchio, E., & Mazzeschi, C. (2020). Chinese adolescents' psychosocial adjustment: The contribution of mothers' attachment style and adolescents' attachment to mother. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(8-9), 2597-2619.
- Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L., & Greenberg, M. T. (2015). Understanding how mindful parenting may be linked to mother-adolescent communication. *Journal of youth and adolescence*, 44, 1663-1673.
- Liu, S. H., Yin, M. C., & Huang, T. H. (2013). Adolescents' interpersonal relationships with friends, parents, and teachers when using Facebook for interaction. *Creative Education*, 4(5), 335-339.
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' mindfulness and psychological distress: The mediating role of emotion regulation. *Frontiers in psychology*, 10, 1358.
- Malecki, E.J. (2016). Real people, virtual places, and the spaces in between. *Socio-Economic Planning Sciences*. 10, 1-33.
- Mandal, E., & Lip, M. (2022). Mindfulness, relationship quality, and conflict resolution strategies used by partners in close relationships. *Current Issues in Personality Psychology*, 10(2), 135-146.
- Miething, A., Almquist, Y. B., Östberg, V., Rostila, M., Edling, C., and Rydgren, J. (2016). Friendship networks and psychological well-being from adolescence to young adulthood: A gender-specific structural equation modeling approach. *BMC Psychology*. 4: 34.
- Mirdrikvand, F., Panahi, H., & Hoseyni Ramaghani, N. S. (2016). Loneliness of the elderly: the role of communication skills, social support and functional disability. *Aging Psychology*, 2(2), 113-103. [In Persian]
- Mirdrikvand, F., Panahi, H., & Hosseini-Ramghani, N. S. (2016). Loneliness in the elderly: the role of communication skills, social support and functional disability. *Psychology of Aging*, 2(2), 103-113. [in Persian]
- Mohabi, S., Azag, M., Haddadi, M. (2015). The effect of virtual space on the reduction of public security in society (case study: communication software of virtual space). *Security Science Journal*, 5, 97-122. [In Persian]

- Mohebbi, S., Ozeg, M., & Haddadi, M. (2016). The effect of cyberspace on reducing the sense of general security in society (case study: cyberspace communication software). *Journal of Security Knowledge*, 5, 122-197. [in Persian]
- Musetti, A., Giammarresi, G., Goth, K., Petralia, A., Barone, R., Rizzo, R., et al. (2021). Psychometric properties of the Italian version of the assessment of identity development in adolescence (AIDA). *Identity* 21, 255–269.
- Mustafa, M. Y., Rose, N. N., & Ishak, A. S. (2020). Internet addiction and family stress: Symptoms, causes and effects. *Journal of Physics: Conference Series*, 1529 (3), 1-12.
- Naderi, F., & Haghshenas, F. (2009). The relationship between impulsivity and loneliness with the amount of mobile phone use in students. *New findings in psychology*, 4(12), 121-111. [in Persian]
- Naderi, F., & Haghshenas, F. (2009). The relationship between impulsivity and loneliness with the use of mobile phones among students. *New findings in Psychology*, 4(12), 121-111. [In Persian]
- Naseh, A., Heydarinasab, L., & Shairi, M. R. (2016). The efficacy of mindfulness-based intervention for adolescents with attention deficit/hyperactivity symptoms and externalizing problems on reducing mother-adolescent conflict. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 3(3), 15-22.
- Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., Khosravy, M., & Hasanzaheh, Z. (2020). The Effect of Loneliness and Family Communication on Addiction Potential: A Study Conducted in Sistan and Baluchestan, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14(3).
- Parhizgar, A., Mahmoudnia, A., & Mohammadi, S. (2009). Comparison of the quality of parent-child relationships in female high school students with and without identity crisis. *Quarterly Journal of Applied Psychology*, 2(10), 82-93. [in Persian]
- Parhizgar, A., Mahmoudnia, A., Mohammadi, S. (2009). Comparing the quality of parent-child relationships in female high school students with and without identity crisis. *Quarterly Journal of Applied Psychology*, 2(10), 82-93. [In Persian]
- Pieh, C., Probst, T., Budimir, S., & Humer, E. (2021). Associations between relationship quality and mental health during COVID-19 in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2869.
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *The American Psychologist*, 75(5), 631–643.
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *The American Psychologist*, 75(5), 631–643.
- Rahimzadeh, S., Bayat, M., & Anari, A. (2009). Loneliness and social self-efficacy in adolescents. *Journal of Developmental Psychology*, 6(22), 10-78. [in Persian]
- Rahimzadeh, S., Bayat, M., Anari, A. (2011). Loneliness and social self-efficacy in adolescents. *Journal of evolutionary psychology*. 6 (22), 78-10. [In Persian]
- Shafiee, M., Abbasi, M., & Ghadampour, E. (2022). The effect of perfectionism-focused cognitive, emotional and behavioral education on the quality of interpersonal communication, self-esteem and psychological well-being of gifted school students. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 10(12), 283-294. [In Persian]
- Shafiei, M., Abbasi, M., & Ghadampour, E. (2022). The effect of cognitive, emotional and behavioral education focused on perfectionism on the quality of interpersonal communication, self-esteem and psychological well-being of gifted school students. *Journal of Psychology Development*, 10(12), 294-283. [in Persian]
- Sheivandi Cholicheh, K., Dortaj, Z., Hasanvand, F., & Ghaemi, F. (2021). Developing causal model of meaningful life and loneliness based on psychological distress with the

- mediating role of family emotional climate in people with experience of coping with coronavirus pandemic. *Journal of Research in Educational Science*, 15(55), 75-95. [In Persian]
- Sheivandi, K., Hasanvand, F., Abdolahi moghadam, M., & Koshki, M. (2022). Comparing the psychological characteristics of high school students involved in cyberspace and ordinary students. *New Media Studies*, 8(30), 180-155. [In Persian]
- Shivandi Chaliceh, K., & Hassanvand, F. (2023). Comparison of psychological and academic status of students involved and not involved in cyberspace in high school. *New Media Journal*. In press. [in Persian]
- Shivandi Chaliceh, K., Dartaj, Z., Hassanvand, F., & Ghaemi, F. (2022). Developing a meaningful causal model of life and loneliness based on psychological distress with the mediating role of family emotional climate in individuals with experience of facing the coronavirus pandemic. *Research in Educational Systems*, 15(55), 74-84. [in Persian]
- Skinner, A. T., Godwin, J., Alampay, L. P., Lansford, J. E., Bacchini, D., Bornstein, M. H., ... & Yotanyamaneewong, S. (2021). Parent–adolescent relationship quality as a moderator of links between COVID-19 disruption and reported changes in mothers’ and young adults’ adjustment in five countries. *Developmental Psychology*, 57(10), 1648.
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217-226.
- Thamby, R., & Vandana, V. S. (2021). Role of Problematic Internet use on Family Relationship and Loneliness among University Students. *International Journal of Engineering Research & Technology*, 10 (2), 157 – 177.
- Ummet, D., & Eksi, F. (2016). Internet Addiction in Young Adults in Turkey: Loneliness and Virtual-Environment Loneliness. *Addiction: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 1-12.
- Vismara, L., Lucarelli, L., & Sechi, C. (2022). Attachment style and mental health during the later stages of COVID-19 pandemic: the mediation role of loneliness and COVID-19 anxiety. *BMC psychology*, 10(1), 1-10.
- Wang, Y. X., & Yin, B. (2023). A new understanding of the cognitive reappraisal technique: an extension based on the schema theory. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 17, 1174585.
- Zhang, Y., Qin, X., & Ren, P. (2018). Adolescents' academic engagement mediates the association between internet addiction and academic achievement: the moderating effect of classroom achievement norm. *Computers in human behavior*. 10, 1-22.