

The mediating role of rumination in coping with emotional distress and cognitive flexibility with existential anxiety in adolescent athletes

Mahdi Esmailnezhad ^{*1}, Ameneh Mazraee ²

1. Department of Psychology, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran

2. Department of Psychology, Bandargaz Branch, Islamic Azad University, Bandargaz, Iran.

Abstract

Background & Purpose: This research aims to investigate the mediating role of rumination in enduring emotional distress and cognitive flexibility with existential anxiety among adolescent athletes in Aliabadkatol city.

Method: The research was applied in terms of objective and descriptive-survey method and of correlational type. The statistical population includes 3800 young athletes of Ali Abadkatol city. The sample size is estimated at 350 people. A simple random sampling method was used to select the sample. Data collection was done by the emotional distress tolerance questionnaire of Simmons and Gaher (2005), the psychological flexibility questionnaire of Dennis and Vanderwaal (2010), the rumination questionnaire of Nolen Hoeksma and Maro (1991) and the existential anxiety questionnaire of Weems (2004). For data analysis, structural equation modeling was used using Smart-PLS software.

Results: The results of the structural equation model showed that there is a significant relationship between emotional distress tolerance and cognitive flexibility with rumination ($P>0.05$). There is a significant relationship between rumination, tolerance of emotional distress and cognitive flexibility with existential anxiety ($P>0.05$).

Conclusion: According to the results of the study of rumination factors, distress tolerance, cognitive flexibility and existential anxiety can have different effects on each other among teenage athletes.

Article Info

Keywords :

Tolerating emotional distress Cognitive flexibility existential anxiety
rumination

Received: 2025/03/10

Accepted: 2025/03/09

Available: 2025/06/15

Author Address: Mehdi EsmailNejad, Department of Psychology, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran.

Author E-mail: Mahdiesmailnezhad@gmail.com

نقش میانجی گرایانه نشخوار فکری در تحمل پریشانی هیجانی و انعطاف پذیری شناختی با اضطراب وجودی در نوجوانان ورزشکار

مهدی اسماعیل نژاد*^۱، آمنه مزرعه^۲

۱. گروه روانشناسی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

۲. گروه روانشناسی، واحد بندرگز، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرگز، ایران

هدف: هدف این پژوهش بررسی نقش میانجی گرایانه نشخوار فکری در تحمل پریشانی هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی با اضطراب وجودی در میان نوجوانان ورزشکار شهرستان علی آبادکتول تدوین گردید.

روش: پژوهش از نظر هدف کاربردی و روش توصیفی-پیمایشی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل نوجوانان ورزشکار شهرستان علی آبادکتول به تعداد ۳۸۰ نفر می‌باشد. حجم نمونه تعداد ۳۵۰ نفر برآورد شده است. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شد. گردآوری داده‌ها به وسیله پرسشنامه تحمل پریشانی هیجانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵)، پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰)، پرسشنامه نشخوار فکری نولن هوکسما و مارو (۱۹۹۱) و پرسشنامه اضطراب وجودی ویمز (۲۰۰۴) انجام گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزارها Smart-PLS استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج مدل معادلات ساختاری نشان داد که بین تحمل پریشانی هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی با نشخوار فکری رابطه معنی‌داری وجود دارد ($P > 0/05$). بین نشخوار فکری، تحمل پریشانی هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی با اضطراب وجودی رابطه معنی‌داری وجود دارد ($P > 0/05$).

نتیجه‌گیری: بنابر نتایج مطالعه عوامل نشخوار فکری، تحمل پریشانی، انعطاف‌پذیری شناختی و اضطراب وجودی می‌توانند اثرات متفاوتی بر یکدیگر در بین ورزشکاران نوجوان داشته باشد.

چکیده

کلیدواژه‌ها:

نشخوار فکری، تحمل پریشانی هیجانی، انعطاف‌پذیری شناختی، اضطراب وجودی

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۱۲/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۱۹

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۲۵

مشخصات مقاله

* نویسنده مسئول: مهدی اسماعیل نژاد، گروه روانشناسی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

رایانامه: Mahdiesmailnezhad@gmail.com

مقدمه

پرورش نوجوانانی سالم در بُعد جسمانی و روانی، بی‌تردید یکی از اولویت‌های امروز جوامع مختلف جهان است. بنابراین ضروری است برای تقویت و هدایت نیروهای بالقوه به سوی رشد و سازندگی، بهداشت جسمانی و روانی آنها حرکتی صورت گیرد. روانشناسان اجتماعی، اختلالات رفتاری را ناشی از فشارهای اجتماعی و کمبود راه‌هایی مناسب برای تخلیه این فشارها می‌دانند. ویژگی این گونه رفتارها این است که تأثیر منفی بر فرآیند تحول و انطباق مناسب فرد با محیط می‌گذارد و موجب مزاحمت برای زندگی اطرافیان نوجوانان می‌شود (مرادیانی و همکاران، ۱۳۹۵). انجام پژوهش‌های متعدد در خارج و داخل کشور در این حیطه، بررسی‌ها از بهداشت روانی ضعیف در دوران نوجوانی به عنوان پیش‌قراول وجود رفتارهای زیان‌بار جسمانی و روانی در آینده و تهدیدی برای زندگی سالم نسل کنونی یاد می‌کنند. در این راستا با توجه به اصل ارتباط و تأثیر و تأثر جسم و روان بر یکدیگر، لیمن^۱ عنوان نمود ورزش و فعالیت بدنی بر سلامت روانی مؤثر است و با تکیه بر همین اصل ادعا کرد که توانایی جسم باعث تقویت توانایی روان خواهد شد. علاوه بر رقابت و وسیله‌ای است برای اشباع نیاز به فعالیت بدنی و خلاقیت که اینها آثار روانی هستند که به شکل‌گیری جنبه‌های اجتماعی شخصیت یا صلاحیت و شایستگی اجتماعی کمک می‌کند (علوی و همکاران، ۱۴۰۰).

اضطراب وجودی زمانی ایجاد می‌گردد که افراد به طور عمیق وجود خود را مورد تامل قرار دهند و این تامل منجر به افکار و احساسات مرتبط با آزادی، مسئولیت‌پذیری و جستجوی معنا در زندگی می‌شود که اگر افراد در این زمینه ناموفق باشند، بیگانگی و انزوا وجود آنها را فرا می‌گیرد (تمپلی و گال^۲، ۲۰۱۶). در طول تجربه اضطراب وجودی، فرد ممکن است علائم مختلفی از جمله اضطراب، افسردگی، احساس از دست دادن، کاهش روابط با دوستان و عزیزان، کمبود انگیزه و انرژی، تنهایی، نگرانی و سواسی و... را تجربه کند (امیرپور و صادقیان، ۱۴۰۱). اضطراب وجودی در وجود همه انسان‌ها هست، منتها عده‌ای از آن آگاهی بیشتری دارند، عده‌ای کمتر، عده‌ای سرکوب می‌کنند، عده‌ای وحشت‌زده می‌شوند و... با این حال به نظر می‌رسد افراد دارای اختلالات روانی بیش از دیگران مستعد ابتلا به یک بحران وجودی هستند. اگرچه این اختلالات دلیل ایجاد اضطراب‌های وجودی نیستند، بلکه باعث فوران و حضور آنها در ذهن فرد می‌شوند (مرادی و انفرادی، ۱۳۹۷).

به نظر می‌رسد تحمل پریشانی هیجانی^۳ از عوامل مؤثر بر اضطراب وجودی باشد. تحمل پریشانی نقش مهمی در ارتقای سلامت دارد. تحمل پریشانی به عنوان ظرفیت و توانایی تجربه و ایستادگی در برابر حالات روانشناختی منفی تعریف می‌شود که ماهیتی چندبعدی داشته و شامل ابعاد متعددی از جمله، توانایی تحمل پریشانی‌های هیجانی، ارزیابی و ظرفیت پذیرش حالت عاطفی، شیوه تنظیم هیجان به وسیله فرد و تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی، مقدار جذب توجه به وسیله هیجان‌های منفی و مقدار سهم آن در به وجود آمدن اختلال در عملکرد، می‌شود (بونفیلس^۴ و همکاران، ۲۰۱۸؛ شیرالی و دشت بزرگی، ۱۳۹۷). تحمل پریشانی بر ارزیابی و پیامدهای ناشی از تجربه هیجان‌های منفی تأثیر می‌گذارد؛ به طوری که افراد دارای تحمل پریشانی پایین‌تر واکنشی شدیدتر به استرس نشان می‌دهند (ویلیوکس^۵، ۲۰۱۹). علاوه بر آن، اضطراب وجودی نقش مهمی در کاهش سلامت دارد و معمولاً از ناامیدی، بیگانگی و احساس پوچی نشأت می‌گیرد (گاسیروسکا^۶ و همکاران، ۲۰۱۸). از آنجایی که اضطراب وجودی با پرسش‌های بنیادی درباره زندگی، مرگ، آزادی و معنا مرتبط است، می‌تواند تأثیر منفی بر توانایی در تحمل پریشانی هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی داشته باشد. هنگامی که شخص درگیر این نوع اضطراب می‌شود، ممکن است دیگر قادر به تحمل تغییرات هیجانی یا تغییر دیدگاه‌های خود نباشد. احساس ترس از مرگ یا فقدان معنا می‌تواند ذهن را از انعطاف‌پذیری محروم کند. بنابراین به نظر می‌رسد مفهوم ذکر شده در جمله بسیار منطقی است (امیرپور و صادقیان، ۱۴۰۱). افراد با سطح پایین تحمل پریشانی، حالت‌های روان‌شناختی منفی را غیرقابل تحمل می‌پندارند، توانایی مدیریت آنها را ندارند، معمولاً آنها را انکار می‌کنند و از وجودشان احساس شرم و آشفتنگی می‌نمایند. تحمل پریشانی بر ارزیابی و پیامدهای ناشی از تجربه هیجان‌های منفی تأثیر می‌گذارد؛ به طوری که افراد دارای تحمل پریشانی پایین‌تر واکنشی شدیدتر به استرس و اضطراب نشان می‌دهند (تاج‌زاد قهپی و همکاران، ۱۴۰۲).

از دیگر عوامل مؤثر بر اضطراب وجودی، انعطاف‌پذیری شناختی^۷ می‌باشد. انعطاف‌ناپذیری شناختی به این دلیل که ممکن است فرایند تغییر توجه فرد را از خود و مشکلاتش به فعالیت‌ها و موضوعات لذت‌بخش دشوار کند، می‌تواند باعث افزایش نشخوار فکری شود؛ به طوری که در پژوهش‌های مختلف به رابطه بین نشخوار فکری و انعطاف‌ناپذیری توجه شده است. برای مثال، دیویس^۸ و نولون هوکسیما (۲۰۰۰) در پژوهشی نشان دادند که در آزمون دسته‌بندی

5-Veilleux

6-Gasiorowska

7-cognitive flexibility

8-Davis and Nolen-Hoeksema

1-Lymen

2-Temple & Gall

3-emotional distress tolerance

4-Bonfils

کارت‌های ویسکانسین^۱ خطای درجاماندگی افراد دارای نشخوار فکری بیشتر از افراد عادی بوده و زمان بیشتری را صرف تکمیل تمرین می‌کنند و سرعت روانی حرکتی آنها نیز کمتر از افراد عادی است. بنابراین اگر انعطاف‌ناپذیری شناختی می‌تواند تسهیل‌کننده نشخوار فکری باشد، پس ممکن است افراد نشخوارکننده نیز نقایصی را نشان دهند (اصلانی فر و همکاران، ۱۳۹۸). انعطاف‌پذیری شناختی ممکن است یک خرده مؤلفه از انعطاف‌پذیری روانشناختی باشد (بدون اینکه پیش نیاز آن باشد) و همانند آن شامل توانایی تغییر رفتار (چه یک فکر باشد یا یک عمل) در پاسخ به تغییرات محیطی است. هر چه سطح انعطاف‌پذیری شناختی بالاتر باشد میزان اضطراب در افراد کمتر است. از طرفی، اضطراب به عنوان یک عامل خطر برای نقص شناختی مطرح شده است (گلپرز^۲ و همکاران، ۲۰۱۹).

متغیر دیگری که کمتر پژوهشی به بررسی نقش آن در میان نوجوانان پرداخته است، نشخوار فکری^۳ می‌باشد. نشخوار فکری به عنوان یک سبک تفکر با مشخصات اصلی افکار تکراری، عودکننده، مزاحم و کنترل‌ناپذیر تعریف شده است. سبک پاسخ‌دهی نشخواری نوعی پاسخ‌دهی به پریشانی است که فرد افسرده به طور مکرر و منفعلانه بر علایم پریشانی و علل و عواقب آن تمرکز می‌کند. این افکار به طور غیرارادی وارد آگاهی می‌شوند و توجه فرد را از موضوعات مورد نظر و اهداف فعلی منحرف و بر احساس افسردگی و علل و عواقب آن متمرکز می‌کند (نوفرستی و همکاران، ۱۳۹۳). در این زمینه تاجزاد قهپی و همکاران (۱۴۰۲) نشان داد نشخوار فکری و ابعاد آن در افراد گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه در مرحله پس آزمون به طور معناداری کاهش یافته است و این تأثیر در مرحله پیگیری نیز پایدار بوده است. امیریور و صادقیین (۱۴۰۱) نشان دادند نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در ارتباط میان اضطراب وجودی و تحمل پریشانی با اضطراب بیماری کرونا مورد تأیید است. سپهوند (۱۴۰۰) نشان داد که مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری شناختی حدود ۱۸ درصد از واریانس اضطراب فراگیر افراد روان رنجور را پیش بینی کردند. نوری مقدم و آشیانی (۱۳۹۹) نشان داد که میان انعطاف‌پذیری شناختی و اضطراب بیماری کرونا ارتباط منفی معنی داری وجود دارد؛ همچنین، بین تحمل ابهام و اضطراب بیماری کرونا ارتباط منفی معنی داری وجود دارد. اصلانی فر و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد رابطه غیر مستقیم بین تحمل پریشانی و نشخوار فکری به واسطه نظم جویی شناختی معنادار بود. شیرالی و دشت بزرگی (۱۳۹۷) نشان داد که در پیش آزمون، بین گروه‌ها از نظر تحمل پریشانی، اضطراب وجودی،

فرانگرانی و نگرانی سلامتی تفاوت معنی دار آماری وجود نداشت، اما در پس آزمون، بین دو گروه از نظر هر چهار متغیر تفاوت معنی دار آماری مشاهده شد. نوفرستی و همکاران (۱۳۹۳) نشان دادند که از نظر خطای درجاماندگی و شکست در حفظ مجموعه سازی افراد دارای نشخوار فکری و بدون نشخوار فکری تفاوت معناداری دارند. همچنین بین گروه‌ها فقط در راهبرد درماندگی و مهارگری تفاوت معنادار وجود دارد و در سایر راهبردهای حل مساله دو گروه تفاوت معناداری ندارند. پاتل^۴ و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد افسردگی و نشخوار فکری در طول درمان حاد کاهش یافت. عسکرزاده^۵ و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که جنبه‌های توصیفی، غیرقاضی و غیرواکنش‌پذیری ذهن‌آگاهی، مؤلفه جایگزین انعطاف‌پذیری شناختی را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کنند و توصیف جنبه‌ی ذهن‌آگاهی مؤلفه کنترلی انعطاف‌پذیری شناختی را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. آنایورت و یالسین^۶ (۲۰۲۱) طرحواره‌های ناسازگار اولیه شرکت‌کنندگان پیش‌بینی‌کننده‌های قابل توجهی برای ابعاد فرعی انعطاف‌پذیری شناختی بودند. ابعاد فرعی انعطاف‌پذیری شناختی، زیربدهای نشخوار فکری را پیش‌بینی می‌کنند، بعد فرعی نشخوار فکری پیش‌بینی‌کننده معنادار سرکوب بیانی و ارزیابی مجدد شناختی هستند که زیربدهای تنظیم هیجان هستند و همچنین بعد فرعی انعکاس نشخوار، ارزیابی مجدد شناختی را پیش‌بینی می‌کند اما بیانگر نیست. گرین^۷ (۲۰۲۰) نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی به طور مثبت با نشخوار فکری و انعکاسی مرتبط است، و رابطه منفی با نشخوار مداخله‌گر و جوینده دارد. بررسی روابط منحصر به فرد بین سه جنبه انعطاف‌پذیری شناختی (تغییر دیدگاه، حل مسئله و خودکارآمدی) و نشخوار فکری نشان داد که تغییر دیدگاه با همه اشکال نشخوار فکری، حل مسئله با همه اشکال نشخوار فکری و خود رابطه منفی دارد. مگیدسان^۸ و همکاران (۲۰۱۷) فکر کردن (یعنی تمرکز بیش از حد بر علائم پریشانی) رابطه بین تحمل پریشانی و علائم افسردگی را واسطه کرد. با این حال، تأمل (یعنی تلاش برای به دست آوردن بینش در مورد مشکلات) با تحمل پریشانی ارتباطی نداشت.

نشخوار فکری به‌عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع و تفکر درباره آن شناخته می‌شود و طبقه‌ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص می‌گردد و بدون وابستگی به تقاضاهای محیطی تکرار می‌شوند (دهقانی و همکاران، ۱۳۹۹). فرد در این هنگام سعی

5-Askarizadeh

6-Anayurt & YALÇIN

7-Greene

8-Magidson

1-Wisconsin Card Sorting Test

2-Gulpers

3-Rumination

4-Patel

در کنترل این افکار دارد (تاج‌زاد قه‌ی و همکاران، ۱۴۰۲). مطالعات تجربی و میدانی نشان داده‌اند که افراد دارای نشخوار فکری نسبت به افراد فاقد این ویژگی هنگام افسردگی یا کج‌خلقی، دوره افسردگی طولانی‌تر و شدیدتری را تجربه می‌کنند و در آینده نیز احتمال بروز حملات افسردگی در آنها زیاد است (اصلانی فر و همکاران، ۱۳۹۸). بنابراین این پژوهش به دنبال این سوال است که آیا تحمل پریشانی هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی با اضطراب وجودی با میانجی‌گری نشخوار فکری در میان نوجوانان ورزشکار شهرستان علی‌آبادکنول رابطه دارد؟

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی پیمایشی از نوع همبستگی مبتنی بر مدل معادلات ساختاری می‌باشد. جامعه آماری شامل نوجوانان ورزشکار شهرستان علی‌آبادکنول می‌باشد که دارای شرایط پذیرش در این پژوهش بوده و رضایت به شرکت در این پژوهش را داشته باشند. طبق بررسی انجام شده از سازمان تربیت بدنی شهرستان علی‌آبادکنول نوجوانان ورزشکار تعداد ۳۸۰۰ نفر می‌باشد. با استفاده از جدول کرجسی و مورگان حجم نمونه تعداد ۳۵۰ نفر برآورد شده است. معیارهای ورود شامل بومی بودن، سن ۱۰ تا ۱۷ سال، عدم بیماری‌های روانشناختی تا تاریخ پاسخ‌دهی به پرسشنامه. معیارهای خروج نیز شامل ابتلا به بیماری‌های مزمن، بدخیم و اختلالات روانی و نیز عدم تمایل به ادامه آزمون می‌باشد. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شده است.

ابزار پژوهش

پرسشنامه تحمل پریشانی هیجانی: این مقیاس، یک شاخص خود سنجی تحمل پریشانی هیجانی است که توسط سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) با ۱۵ گویه ساخته شده است. نمرات بالا در این مقیاس نشانگر تحمل پریشانی بالا است. ضرایب آلفا برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸، ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ به دست آمده است. همبستگی درون طبقه‌ای پس از گذشت شش ماه ۰/۶۱ بود. در پژوهش اندامی خشک (۱۳۹۲)، آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۶ به دست آمد. عزیزی و همکاران (۱۳۸۸) نیز، میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۶۷ و اعتبار بازآزمایی این پرسشنامه را نیز ۰/۷۹ گزارش کردند.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی: پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توسط دنیس و وندروال در سال ۲۰۱۰ ساخته شده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۲۰ گویه می‌باشد و برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می‌رود. در پژوهش دنیس و واندروال (۲۰۱۰) اعتبار همزمان این پرسشنامه را با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بدست

آوردند. ماسودا و تالی (۲۰۱۲) نیز میزان پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۲ گزارش نمودند. در ایران شاره، سلطانی بحرینیان و فرمانی (۱۳۹۲)؛ به نقل از فاضلی و احتشام‌زاده هاشمی شیخشبابی، (۱۳۹۳) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۸۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نمودند. آلفای کرونباخ داده‌های این پرسشنامه در پژوهش فاضلی و احتشام‌زاده هاشمی شیخشبابی (۱۳۹۳) ۰/۷۵ به دست آمده است

پرسشنامه نشخوار فکری: این پرسشنامه را نولن هوکسما و مارو (۱۹۹۱) ساخته‌اند و در ایران توسط باقری نژاد و همکاران (۱۳۹۰) ترجمه شده است. این پرسشنامه دارای ۲۲ گویه است که از پاسخ دهندگان خواسته می‌شود هر کدام را در مقیاسی از هرگز (۱) تا اغلب اوقات (۴) درجه‌بندی کنند و نمره کل پرسشنامه از جمع نمرات همه گویه‌ها محاسبه می‌شود. نمرات می‌تواند بین ۲۲ تا ۸۸ متغیر باشد. هرچه نمره بالاتر باشد، نشخوار فکری بیشتر است. جورمن (۲۰۰۶) پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ و همبستگی درون طبقه‌ای آن را ۰/۷۵ گزارش کرده است که بیانگر روایی و پایایی بالای این پرسشنامه است. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند همبستگی بازآزمایی برای این پرسشنامه ۰/۶۷ است (المینت، ۲۰۰۴). آلفای کرونباخ به دست آمده در نمونه ایرانی ۰/۸۷ گزارش شده است.

پرسشنامه اضطراب وجودی: این پرسشنامه توسط ویمز و همکاران (۲۰۰۴) ساخته شده و در ایران توسط اعتماد و همکاران (۱۳۹۵) ترجمه شده است. این پرسشنامه دارای ۱۳ گویه است که نمره‌گذاری آن بصورت بله (۱) و خیر (صفر) می‌باشد. ویمز و همکاران (۲۰۰۴) پایایی پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۱ و پایایی بازآزمایی ۰/۷۲ گزارش کردند و روایی همگرایی آن با مقیاس هدف در زندگی و مقیاس پریشانی هویتی به ترتیب ۰/۴۴ و ۰/۴۱ به دست آمد. اعتماد و همکاران (۱۳۹۵) روایی همگرایی پرسشنامه اضطراب وجودی را با پرسشنامه‌های اضطراب وجودی گود و معنویت ارونسون معنادار گزارش کردند و ضرایب آلفای کرونباخ برای هر یک از خرده مقیاس‌های مرگ و سرنوشت، بی‌معنایی و پوچی، احساس گناه و محکومیت به ترتیب ۰/۵۱، ۰/۴۱ و ۰/۵۱ به دست آمد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری با کمک نرم‌افزار Smart-PLS نسخه ۳/۲ استفاده شد.

یافته‌ها

مدل‌سازی معادلات ساختاری

برای تحلیل اطلاعات بخش کمی از نرم‌افزار SPSS و Smart-PLS استفاده شد. مدل‌سازی معادلات ساختاری از دو بخش مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری تشکیل شده است و متغیرهای مدل در دو دسته متغیرهای پنهان و آشکار تقسیم‌بندی می‌شوند که متغیرهای پنهان نیز در سطوح مختلف به کار برده می‌شوند. بخش

| E۲۰ | | | |
|-------|-------|-------|------|
| | | | N۱ |
| | | | N۲ |
| | | | N۳ |
| | | 0.482 | N۴ |
| | | 0.509 | N۵ |
| | | 0.675 | N۶ |
| | | 0.538 | N۷ |
| | | 0.640 | N۸ |
| | | 0.470 | N۹ |
| | | 0.529 | N۱۰ |
| | | 0.610 | N۱۱ |
| | | 0.674 | N۱۲ |
| ۰.۵۱۰ | ۰.۹۳۳ | ۰.۹۱۲ | N۱۳ |
| | | 0.521 | N۱۴ |
| | | 0.504 | N۱۵ |
| | | 0.065 | N۱۶ |
| | | 0.588 | N۱۷ |
| | | 0.603 | N۱۸ |
| | | 0.598 | N۱۹ |
| | | 0.599 | N۲۰ |
| | | 0.739 | N۲۱ |
| | | 0.502 | N۲۲ |
| | | 0.658 | N۲۳ |
| | | 0.513 | N۲۴ |
| | | 0.594 | N۲۵ |
| | | 0.500 | N۲۶ |
| | | | N۲۷ |
| | | | N۲۸ |
| | | | N۲۹ |
| | | | N۳۰ |
| | | | N۳۱ |
| | | | N۳۲ |
| | | | N۳۳ |
| | | | N۳۴ |
| | | | N۳۵ |
| | | | N۳۶ |
| | | | N۳۷ |
| | | | N۳۸ |
| | | | N۳۹ |
| | | | N۴۰ |
| | | | N۴۱ |
| | | | N۴۲ |
| | | | N۴۳ |
| | | | N۴۴ |
| | | | N۴۵ |
| | | | N۴۶ |
| | | | N۴۷ |
| | | | N۴۸ |
| | | | N۴۹ |
| | | | N۵۰ |
| | | | N۵۱ |
| | | | N۵۲ |
| | | | N۵۳ |
| | | | N۵۴ |
| | | | N۵۵ |
| | | | N۵۶ |
| | | | N۵۷ |
| | | | N۵۸ |
| | | | N۵۹ |
| | | | N۶۰ |
| | | | N۶۱ |
| | | | N۶۲ |
| | | | N۶۳ |
| | | | N۶۴ |
| | | | N۶۵ |
| | | | N۶۶ |
| | | | N۶۷ |
| | | | N۶۸ |
| | | | N۶۹ |
| | | | N۷۰ |
| | | | N۷۱ |
| | | | N۷۲ |
| | | | N۷۳ |
| | | | N۷۴ |
| | | | N۷۵ |
| | | | N۷۶ |
| | | | N۷۷ |
| | | | N۷۸ |
| | | | N۷۹ |
| | | | N۸۰ |
| | | | N۸۱ |
| | | | N۸۲ |
| | | | N۸۳ |
| | | | N۸۴ |
| | | | N۸۵ |
| | | | N۸۶ |
| | | | N۸۷ |
| | | | N۸۸ |
| | | | N۸۹ |
| | | | N۹۰ |
| | | | N۹۱ |
| | | | N۹۲ |
| | | | N۹۳ |
| | | | N۹۴ |
| | | | N۹۵ |
| | | | N۹۶ |
| | | | N۹۷ |
| | | | N۹۸ |
| | | | N۹۹ |
| | | | N۱۰۰ |
| | | | N۱۰۱ |
| | | | N۱۰۲ |
| | | | N۱۰۳ |
| | | | N۱۰۴ |
| | | | N۱۰۵ |
| | | | N۱۰۶ |
| | | | N۱۰۷ |
| | | | N۱۰۸ |
| | | | N۱۰۹ |
| | | | N۱۱۰ |
| | | | N۱۱۱ |
| | | | N۱۱۲ |
| | | | N۱۱۳ |
| | | | N۱۱۴ |
| | | | N۱۱۵ |
| | | | N۱۱۶ |
| | | | N۱۱۷ |
| | | | N۱۱۸ |
| | | | N۱۱۹ |
| | | | N۱۲۰ |
| | | | N۱۲۱ |
| | | | N۱۲۲ |
| | | | N۱۲۳ |
| | | | N۱۲۴ |
| | | | N۱۲۵ |
| | | | N۱۲۶ |
| | | | N۱۲۷ |
| | | | N۱۲۸ |
| | | | N۱۲۹ |
| | | | N۱۳۰ |
| | | | N۱۳۱ |
| | | | N۱۳۲ |
| | | | N۱۳۳ |
| | | | N۱۳۴ |
| | | | N۱۳۵ |
| | | | N۱۳۶ |
| | | | N۱۳۷ |
| | | | N۱۳۸ |
| | | | N۱۳۹ |
| | | | N۱۴۰ |
| | | | N۱۴۱ |
| | | | N۱۴۲ |
| | | | N۱۴۳ |
| | | | N۱۴۴ |
| | | | N۱۴۵ |
| | | | N۱۴۶ |
| | | | N۱۴۷ |
| | | | N۱۴۸ |
| | | | N۱۴۹ |
| | | | N۱۵۰ |
| | | | N۱۵۱ |
| | | | N۱۵۲ |
| | | | N۱۵۳ |
| | | | N۱۵۴ |
| | | | N۱۵۵ |
| | | | N۱۵۶ |
| | | | N۱۵۷ |
| | | | N۱۵۸ |
| | | | N۱۵۹ |
| | | | N۱۶۰ |
| | | | N۱۶۱ |
| | | | N۱۶۲ |
| | | | N۱۶۳ |
| | | | N۱۶۴ |
| | | | N۱۶۵ |
| | | | N۱۶۶ |
| | | | N۱۶۷ |
| | | | N۱۶۸ |
| | | | N۱۶۹ |
| | | | N۱۷۰ |
| | | | N۱۷۱ |
| | | | N۱۷۲ |
| | | | N۱۷۳ |
| | | | N۱۷۴ |
| | | | N۱۷۵ |
| | | | N۱۷۶ |
| | | | N۱۷۷ |
| | | | N۱۷۸ |
| | | | N۱۷۹ |
| | | | N۱۸۰ |
| | | | N۱۸۱ |
| | | | N۱۸۲ |
| | | | N۱۸۳ |
| | | | N۱۸۴ |
| | | | N۱۸۵ |
| | | | N۱۸۶ |
| | | | N۱۸۷ |
| | | | N۱۸۸ |
| | | | N۱۸۹ |
| | | | N۱۹۰ |
| | | | N۱۹۱ |
| | | | N۱۹۲ |
| | | | N۱۹۳ |
| | | | N۱۹۴ |
| | | | N۱۹۵ |
| | | | N۱۹۶ |
| | | | N۱۹۷ |
| | | | N۱۹۸ |
| | | | N۱۹۹ |
| | | | N۲۰۰ |
| | | | N۲۰۱ |
| | | | N۲۰۲ |
| | | | N۲۰۳ |
| | | | N۲۰۴ |
| | | | N۲۰۵ |
| | | | N۲۰۶ |
| | | | N۲۰۷ |
| | | | N۲۰۸ |
| | | | N۲۰۹ |
| | | | N۲۱۰ |
| | | | N۲۱۱ |
| | | | N۲۱۲ |
| | | | N۲۱۳ |
| | | | N۲۱۴ |
| | | | N۲۱۵ |
| | | | N۲۱۶ |
| | | | N۲۱۷ |
| | | | N۲۱۸ |
| | | | N۲۱۹ |
| | | | N۲۲۰ |
| | | | N۲۲۱ |
| | | | N۲۲۲ |
| | | | N۲۲۳ |
| | | | N۲۲۴ |
| | | | N۲۲۵ |
| | | | N۲۲۶ |
| | | | N۲۲۷ |
| | | | N۲۲۸ |
| | | | N۲۲۹ |
| | | | N۲۳۰ |
| | | | N۲۳۱ |
| | | | N۲۳۲ |
| | | | N۲۳۳ |
| | | | N۲۳۴ |
| | | | N۲۳۵ |
| | | | N۲۳۶ |
| | | | N۲۳۷ |
| | | | N۲۳۸ |
| | | | N۲۳۹ |
| | | | N۲۴۰ |
| | | | N۲۴۱ |
| | | | N۲۴۲ |
| | | | N۲۴۳ |
| | | | N۲۴۴ |
| | | | N۲۴۵ |
| | | | N۲۴۶ |
| | | | N۲۴۷ |
| | | | N۲۴۸ |
| | | | N۲۴۹ |
| | | | N۲۵۰ |
| | | | N۲۵۱ |
| | | | N۲۵۲ |
| | | | N۲۵۳ |
| | | | N۲۵۴ |
| | | | N۲۵۵ |
| | | | N۲۵۶ |
| | | | N۲۵۷ |
| | | | N۲۵۸ |
| | | | N۲۵۹ |
| | | | N۲۶۰ |
| | | | N۲۶۱ |
| | | | N۲۶۲ |
| | | | N۲۶۳ |
| | | | N۲۶۴ |
| | | | N۲۶۵ |
| | | | N۲۶۶ |
| | | | N۲۶۷ |
| | | | N۲۶۸ |
| | | | N۲۶۹ |
| | | | N۲۷۰ |
| | | | N۲۷۱ |
| | | | N۲۷۲ |
| | | | N۲۷۳ |
| | | | N۲۷۴ |
| | | | N۲۷۵ |
| | | | N۲۷۶ |
| | | | N۲۷۷ |
| | | | N۲۷۸ |
| | | | N۲۷۹ |
| | | | N۲۸۰ |
| | | | N۲۸۱ |
| | | | N۲۸۲ |
| | | | N۲۸۳ |
| | | | N۲۸۴ |
| | | | N۲۸۵ |
| | | | N۲۸۶ |
| | | | N۲۸۷ |
| | | | N۲۸۸ |
| | | | N۲۸۹ |
| | | | N۲۹۰ |
| | | | N۲۹۱ |
| | | | N۲۹۲ |
| | | | N۲۹۳ |
| | | | N۲۹۴ |
| | | | N۲۹۵ |
| | | | N۲۹۶ |
| | | | N۲۹۷ |
| | | | N۲۹۸ |
| | | | N۲۹۹ |
| | | | N۳۰۰ |
| | | | N۳۰۱ |
| | | | N۳۰۲ |
| | | | N۳۰۳ |
| | | | N۳۰۴ |
| | | | N۳۰۵ |
| | | | N۳۰۶ |
| | | | N۳۰۷ |
| | | | N۳۰۸ |
| | | | N۳۰۹ |
| | | | N۳۱۰ |
| | | | N۳۱۱ |
| | | | N۳۱۲ |
| | | | N۳۱۳ |
| | | | N۳۱۴ |
| | | | N۳۱۵ |
| | | | N۳۱۶ |
| | | | N۳۱۷ |
| | | | N۳۱۸ |
| | | | N۳۱۹ |
| | | | N۳۲۰ |
| | | | N۳۲۱ |
| | | | N۳۲۲ |
| | | | N۳۲۳ |
| | | | N۳۲۴ |
| | | | N۳۲۵ |
| | | | N۳۲۶ |
| | | | N۳۲۷ |
| | | | N۳۲۸ |
| | | | N۳۲۹ |
| | | | N۳۳۰ |
| | | | N۳۳۱ |
| | | | N۳۳۲ |
| | | | N۳۳۳ |
| | | | N۳۳۴ |
| | | | N۳۳۵ |
| | | | N۳۳۶ |
| | | | N۳۳۷ |
| | | | N۳۳۸ |
| | | | N۳۳۹ |
| | | | N۳۴۰ |
| | | | N۳۴۱ |
| | | | N۳۴۲ |
| | | | N۳۴۳ |
| | | | N۳۴۴ |
| | | | N۳۴۵ |
| | | | N۳۴۶ |
| | | | N۳۴۷ |
| | | | N۳۴۸ |
| | | | N۳۴۹ |
| | | | N۳۵۰ |
| | | | N۳۵۱ |
| | | | N۳۵۲ |
| | | | N۳۵۳ |
| | | | N۳۵۴ |
| | | | N۳۵۵ |
| | | | N۳۵۶ |
| | | | N۳۵۷ |
| | | | N۳۵۸ |
| | | | N۳۵۹ |
| | | | N۳۶۰ |
| | | | N۳۶۱ |
| | | | N۳۶۲ |
| | | | N۳۶۳ |
| | | | N۳۶۴ |
| | | | N۳۶۵ |
| | | | N۳۶۶ |
| | | | N۳۶۷ |
| | | | N۳۶۸ |
| | | | N۳۶۹ |
| | | | N۳۷۰ |
| | | | N۳۷۱ |
| | | | N۳۷۲ |
| | | | N۳۷۳ |
| | | | N۳۷۴ |
| | | | N۳۷۵ |
| | | | N۳۷۶ |
| | | | N۳۷۷ |
| | | | N۳۷۸ |
| | | | N۳۷۹ |
| | | | N۳۸۰ |
| | | | N۳۸۱ |
| | | | N۳۸۲ |
| | | | N۳۸۳ |
| | | | N۳۸۴ |
| | | | N۳۸۵ |
| | | | N۳۸۶ |
| | | | N۳۸۷ |
| | | | N۳۸۸ |
| | | | N۳۸۹ |
| | | | N۳۹۰ |
| | | | N۳۹۱ |
| | | | N۳۹۲ |
| | | | N۳۹۳ |
| | | | N۳۹۴ |
| | | | N۳۹۵ |
| | | | N۳۹۶ |
| | | | N۳۹۷ |
| | | | N۳۹۸ |
| | | | N۳۹۹ |
| | | | N۴۰۰ |
| | | | N۴۰۱ |
| | | | N۴۰۲ |
| | | | N۴۰۳ |
| | | | N۴۰۴ |
| | | | N۴۰۵ |
| | | | N۴۰۶ |
| | | | N۴۰۷ |
| | | | N۴۰۸ |
| | | | N۴۰۹ |
| | | | N۴۱۰ |
| | | | N۴۱۱ |
| | | | N۴۱۲ |
| | | | N۴۱۳ |
| | | | N۴۱۴ |
| | | | N۴۱۵ |
| | | | N۴۱۶ |
| | | | N۴۱۷ |
| | | | N۴۱۸ |
| | | | N۴۱۹ |
| | | | N۴۲۰ |
| | | | N۴۲۱ |
| | | | N۴۲۲ |
| | | | N۴۲۳ |
| | | | N۴۲۴ |
| | | | N۴۲۵ |
| | | | N۴۲۶ |
| | | | N۴۲۷ |
| | | | N۴۲۸ |
| | | | N۴۲۹ |
| | | | N۴۳۰ |
| | | | N۴۳۱ |
| | | | N۴۳۲ |
| | | | N۴۳۳ |
| | | | N۴۳۴ |
| | | | N۴۳۵ |
| | | | N۴۳۶ |
| | | | N۴۳۷ |
| | | | N۴۳۸ |
| | | | |

میانگین و انحراف معیار و برای بررسی میزان همبستگی بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی استفاده شد.

نتایج جدول (۱) نشان می‌دهد که شاخص‌های بارعاملی (بیشتر از ۰.۴)، AVE (بیشتر از ۰/۵)، CR و CA (بیشتر از ۰/۷) در تمام سازه‌ها مناسب است و روایی همگرا تأیید می‌شود در جدول شماره (۲)

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار و میزان همبستگی بین متغیرهای پژوهش

| متغیر | میانگین | انحراف معیار | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ |
|---------------------|---------|--------------|----------|--------|---------|---|
| تحمل پریشانی هیجانی | ۴۶.۴۰۵۵ | ۸.۷۳۶۹۸ | 1 | | | |
| انعطاف‌پذیری شناختی | ۸۵.۷۸۸۰ | ۱۷.۱۰۲۶۷ | 106.0/ | 1 | | |
| نشخوار فکری | ۴۸.۵۱۸۷ | ۱۱.۸۰۱۸۵ | 451.0**/ | 057.0/ | 1 | |
| اضطراب وجودی | ۱۸.۶۴۷۶ | ۲.۶۸۷۸۵ | 0.372** | 022.0/ | 585***/ | 1 |

**در سطح یک درصد همبستگی معنی‌دار است.

ضریب همبستگی بین تحمل پریشانی هیجانی به میزان ۰.۳۷۲، بین نشخوار فکری به میزان ۰.۵۸۵ با اضطراب وجودی و ضریب همبستگی بین تحمل پریشانی هیجانی با نشخوار فکری به میزان ۰.۴۵۱ می‌باشد که در سطح معناداری کمتر از پنج درصد همبستگی معنی‌داری وجود دارد.

جدول (۲) نشان می‌دهد ضریب همبستگی بین متغیر تحمل پریشانی هیجانی با انعطاف‌پذیری شناختی به میزان ۰.۱۰۶ و ضریب همبستگی بین انعطاف‌پذیری شناختی با نشخوار فکری به میزان ۰.۰۵۷ و با اضطراب وجودی به میزان ۰.۰۲۲ می‌باشد که در سطح معناداری بیشتر از پنج درصد همبستگی معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۳. معیار R، ضرایب معناداری Z و سطح معناداری آن برای بررسی برازش مدل ساختاری

| مسیر | R | مقدار Z | p | نتیجه | R ² | GoF |
|------------------------------------|--------|---------|---------|-------|----------------|-----|
| تحمل پریشانی هیجانی ← نشخوار فکری | -۰.۵۲۶ | ۸.۵۶۹ | ۰/۰۰۰** | پذیرش | ۰.۳۴۳ | |
| انعطاف‌پذیری شناختی ← نشخوار فکری | -۰.۲۱۰ | ۲.۸۱۸ | ۰/۰۰۰** | پذیرش | | |
| نشخوار فکری ← اضطراب وجودی | ۰.۵۳۱ | ۸.۰۱۱ | ۰/۰۰۰** | پذیرش | ۰.۵۰۱ | |
| تحمل پریشانی هیجانی ← اضطراب وجودی | -۰.۱۵۷ | ۲.۰۶۸ | ۰/۰۰۰** | پذیرش | ۰.۴۷۵ | |
| انعطاف‌پذیری شناختی ← اضطراب وجودی | -۰.۲۱۳ | ۲.۸۴۸ | ۰/۰۰۰** | پذیرش | | |

**معنی‌داری کمتر از یک درصد؛ *معنی‌داری کمتر از ۵ درصد که مقدار Z آن بالاتر از ۱.۹۶ بوده و نشان می‌دهد این رابطه معنادار است.

پریشانی هیجانی و اضطراب وجودی ($\beta = -۰/۱۵۷$, $\# = ۸/۰۱۱$)، ضریب استاندارد و آماره Z بین انعطاف‌پذیری شناختی و اضطراب وجودی ($\beta = -۰/۲۱۳$, $\# = ۲/۸۴۸$) بود که مقدار Z آن بالاتر از ۱.۹۶ بوده و نشان می‌دهد این رابطه‌ها معنادار است.

ضرایب استاندارد شده و معناداری ضرایب نشان می‌دهد که بین تحمل پریشانی هیجانی و نشخوار فکری ($\beta = -۰/۵۲۶$, $\# = ۸/۵۶۹$)، بین انعطاف‌پذیری شناختی و نشخوار فکری ($\beta = -۰/۲۱۰$, $\# = ۲/۸۱۸$)، ضریب استاندارد و آماره Z بین نشخوار فکری و اضطراب وجودی ($\beta = ۰/۵۳۱$, $\# = ۸/۰۱۱$)، ضریب استاندارد و آماره Z بین تحمل

جدول ۴. بررسی نقش میانجی با استفاده از آزمون سوبل

| مسیر | نوع آزمون | ضریب غیرمستقیم | آماره Z | نتیجه آزمون |
|--|-----------|-------------------------|---------|-------------|
| تحمل پریشانی هیجانی ← نشخوار فکری ← اضطراب وجودی | سوبل | -۰.۲۷۹ = -۰.۵۲۶ × ۰.۵۳۱ | 5.852 | تأیید |
| انعطاف‌پذیری شناختی ← نشخوار فکری ← اضطراب وجودی | سوبل | -۰.۱۱۱ = -۰.۲۱۰ × ۰.۵۳۱ | 2.658 | تأیید |

همکاران (۱۳۹۸)، سپهوند (۱۴۰۰)، امیرپور و صادقی (۱۴۰۱) همسوست. این نتایج نشان می‌دهند که افرادی که درگیر فعالیت‌های ذهنی بیشتری هستند، ممکن است دچار اضطراب شوند. این ارتباط می‌تواند به افراد و محققان کمک کند تا بهتر درک کنند که چگونه فعالیت‌های ذهنی می‌تواند بر روی سلامت روانی تأثیر بگذارد. علاوه بر این، این نتایج می‌توانند به سازمان‌ها و جوامع کمک کنند تا برنامه‌ها و سیاست‌های مناسبی را برای مدیریت و پیشگیری از اضطراب ارائه دهند.

در نهایت بین انعطاف‌پذیری شناختی و اضطراب وجودی رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش عسکرزاده و همکاران (۲۰۲۲)، نوری مقدم و آشیانی (۱۳۹۹)، اصلانی فر و همکاران (۱۳۹۸)، سپهوند (۱۴۰۰)، امیرپور و صادقی (۱۴۰۱) همسوست. این موضوع می‌تواند در طراحی برنامه‌ها و مداخله‌های روان‌شناختی برای کاهش اضطراب وجودی مورد توجه قرار گیرد. علاوه بر این، این یافته می‌تواند به عنوان ابزاری برای پیش‌بینی و تشخیص افراد در معرض خطر اضطراب وجودی استفاده شود.

از جمله محدودیت‌های تحقیق حاضر می‌توان به جمع‌آوری اطلاعات صرفاً از طریق پرسشنامه، محدودیت زمانی، عدم تعمیم‌پذیری نتایج به کلیه جوامع اشاره نمود. با توجه به آنکه ورزش و آمادگی جسمانی از جمله تاثیر گذارترین مولفه‌ها در تنظیم خلق و پیشگیری از اختلال کارکرد های فردی و اجتماعی است؛ توصیه می‌شود که مدیران مدارس و انجمن اولیا و مربیان با برگزاری جلسات آموزش و دوره‌های مربوطه در خصوص فواید ورزش گروهی در خانواده‌ها برای پرداختن به سلامت روان به آموزش والدین و خانواده‌ها در گنجاندن برنامه ورزش در فعالیت‌های روزمره خانواده‌ها بپردازند. همچنین توصیه می‌شود با ایجاد شرایطی در مراکز آموزشی/مدارس و دانشگاه‌ها به اتخاذ برنامه‌های متنوع فعالیت جسمانی و ورزشی مانند طراحی دروس مربوطه و مرتبط و یا برگزاری مسابقات ورزشی پیامدهای مثبت آن فراهم گردد تا با تقویت و بهبود روحیه‌ی ورزشکاری در فراگیران به موفقیت تحصیلی و مهارت‌های موثر زندگی آنان کمک شایانی شود. از سویی با توجه به اینکه پژوهش بر روی جامعه دانش‌آموزان مقطع دوره اول متوسطه شهر علی‌آباد کنترل انجام گرفت به پژوهشگران علاقه‌مند به این حوزه پیشنهاد می‌شود برای افزایش تعمیم‌پذیری نتایج تحقیق به کل دانش‌آموزان سطح کشور، از نمونه‌های آماری از دانش‌آموزان دیگر مناطق جغرافیایی استفاده گردد و در پژوهش‌های آتی چنین پژوهشی را بر روی دانش‌آموزان دختر و در مقاطع مختلف تحصیلی دیگر نیز انجام دهند.

تعارض منافع

این پژوهش با منافع مالی و حرفه‌ای هیچ فرد و سازمانی تعارض ندارد.

همچنین ضریب غیرمستقیم رابطه بین تحمل پریشانی هیجانی و اضطراب وجودی از طریق نشخوار فکری ۰.۲۷۹- و آماره Z با استفاده از آزمون سوبل ۵.۸۵۲ بدست آمد که بالاتر از ۱.۹۶ است بنابراین می‌توان گفت نشخوار فکری در رابطه تحمل پریشانی هیجانی و اضطراب وجودی نقش میانجی دارد. همچنین ضریب غیرمستقیم رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و اضطراب وجودی از طریق نشخوار فکری ۰.۱۱۱- و آماره Z با استفاده از آزمون سوبل ۲.۶۵۸ بدست آمد که بالاتر از ۱.۹۶ است بنابراین می‌توان گفت نشخوار فکری در رابطه انعطاف‌پذیری شناختی و اضطراب وجودی نقش میانجی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

بین تحمل پریشانی هیجانی و نشخوار فکری رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش تاج‌زاد قه‌ی و همکاران (۱۴۰۲)، اصلانی فر و همکاران (۱۳۹۸)، شیرالی و دشت بزرگی (۱۳۹۷)، پاتل و همکاران (۲۰۲۳)، اروین و همکاران (۲۰۱۸)، مگیدسان و همکاران (۲۰۱۷) همسوست. این نتایج نشان می‌دهند که افرادی که توانایی کاهش پریشانی هیجانی بیشتری دارند، به طور معکوس با میزان نشخوار فکری روبرو هستند. این موضوع می‌تواند برای ارتقای سلامت روانی و بهبود کیفیت زندگی افراد تاثیرگذار باشد. همچنین یافته‌ها بیانگر آن بود که بین انعطاف‌پذیری شناختی و نشخوار فکری رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش آنایورت و یالسین (۲۰۲۱)، گرین (۲۰۲۰)، نوفرستی و همکاران (۱۳۹۳) همخوانی دارد. انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان توانایی فرد در تطبیق با مواجهه با وضعیت‌ها و مشکلات جدید به افراد کمک می‌کند تا با تغییرات و چالش‌های زندگی به خوبی سازگار شوند و بهترین تصمیمات را بگیرند. از سوی دیگر، نشخوار فکری به معنای تحلیل نادرست و ناپایدار واقعیت‌ها است که ممکن است منجر به اخذ تصمیمات نادرست و اشتباه شود. بر اساس این تفاسیر، مشخص است که انعطاف‌پذیری شناختی با نشخوار فکری رابطه معکوس دارد.

از سوس دیگر نتایج نشان داد که بین تحمل پریشانی هیجانی و اضطراب وجودی رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش عسکرزاده و همکاران (۲۰۲۲)، نوری مقدم و آشیانی (۱۳۹۹)، اصلانی فر و همکاران (۱۳۹۸)، سپهوند (۱۴۰۰)، امیرپور و صادقی (۱۴۰۱) همسوست. بنابراین می‌توان گفت که یک رابطه معکوس و معنی‌دار بین تحمل پریشانی هیجانی و اضطراب وجودی وجود دارد. این یافته‌ها می‌تواند به ما کمک کند تا راهکارهای مناسب‌تری برای کاهش اضطراب وجودی را شناسایی کنیم، به ویژه در افرادی که دارای تحمل پریشانی هیجانی کمتری هستند.

نتایج نشان داد که بین نشخوار فکری و اضطراب وجودی رابطه معنی‌داری وجود دارد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش عسکرزاده و همکاران (۲۰۲۲)، نوری مقدم و آشیانی (۱۳۹۹)، اصلانی فر و

سپاسگزاری

نویسندگان از کلیه مسئولان آموزش و پرورش، مدیران مدارس شهرستان علی آباد کتول و معلمان و دانش آموزانی که در این پژوهش همکاری لازم را داشتند، صمیمانه تشکر و قدردانی می نمایند.

منابع

اصلائی فر، لیدا، سوداگر، شیدا، و بهرامی هیدجی، مریم. (۱۳۹۸). نقش میانجی گری نظم جویی شناختی در پیش بینی نشخوار فکری بر اساس تحمل پریشانی در بیماران تحت درمان نگهدارنده متادون. تازه های علوم شناختی، ۲۱(۲)، ۴۱-۵۱.

امیرپور، برزو، صادقین، روح الله. (۱۴۰۱). نقش میانجی انعطاف پذیری شناختی در ارتباط بین اضطراب وجودی و تحمل پریشانی با اضطراب بیماری کرونا در میان سربازان پدافند هوایی. فصلنامه روانشناسی نظامی، ۱۳(۵۲)، ۱۲۳-۱۴۶.

تاجزاد قهقی، اشرف سادات، مرادی، حجت اله، بیگدلی، حسین (۱۴۰۲). اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر نشخوار فکری و تحمل پریشانی در نوجوانان دختر با شاخص توده بدنی بالا مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان؛ ۴ (۳): ۸۷-۷۲.

دهقانی، اکرم، دشتستان نژاد، آمنه، بت شکن، زهرا، و اخوان، شیوا. (۱۳۹۹). تاثیر پذیرش-عمل و نشخوار فکری بر کارکرد جنسی زنان

با میانجیگری تحمل پریشانی. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، ۱۱۸(۱)، ۶۱-۷۲.

شیرالی، شیرین، و دشت بزرگی، زهرا. (۱۳۹۷). تاثیر گروه درمانی وجودی بر تحمل پریشانی، اضطراب وجودی، فرانگرانی و نگرانی سلامتی در زنان سالمند مبتلا به بیماری های قلبی عروقی. پرستاری قلب و عروق، ۷(۴)، ۲۴-۳۳.

علوی، سید حسین؛ لقمانی، محسن؛ بنی هاشمی، سید محمد (۱۳۹۸). ابعاد تعهد ورزشی نوجوانان ورزشکار بر اساس شیوه های فرزندپروری والدین. پاسداری فرهنگی انقلاب اسلامی سال نهم، شماره ۲۰، ۲۳۳-۲۶۹.

مرادی، مریم، و انفرادی، مریم. (۱۳۹۷). بررسی ارتباط سلامت عمومی با اضطراب وجودی در یک گروه از پرسنل نظامی ارتش. پرستار و پزشک در رزم، ۶(۱۸)، ۶۱-۶۷.

مرادیانی، هیوا، عزیزبگی، کمال، و حسینی، دلپاک. (۱۳۹۵). مقایسه اختلالات رفتاری نوجوانان ورزشکار رشته های انفرادی و تیمی و افراد غیر ورزشکار. مطالعات روان شناسی ورزشی، ۵(۱۶)، ۱۶۳-۱۷۲.

نوفرستی، اعظم، پرهون، هادی، و مومنی، خدامراد. (۱۳۹۳). مقایسه انعطاف ناپذیری شناختی و سبک های حل مساله در دانشجویان دارای نشخوار فکری و بدون نشخوار فکری. تازه های علوم شناختی، ۱۶(۳) (مسلسل ۶۳)، ۳۱-۴۱.

money prevents mortality reminders from leading to increased death thought. *J Exper Soc Psycho*, 79, 394-409.

Greene, T. C. (2020). *Pathways to coping with extreme events: A study of the relation between cognitive flexibility and four types of rumination* (Doctoral dissertation, The University of North Carolina at Charlotte).

Gulpers BJA, Oude Voshaar RC, Van Boxtel MPJ, Verhey FRJ, Kohler S. (2019). Anxiety as a risk factor for cognitive decline: A 12-year follow-up cohort study. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(1), 42-52.

Magidson, J.F., Listhaus, A.R., Seitz-Brown, C.J. et al. Rumination Mediates the Relationship Between Distress Tolerance and Depressive Symptoms Among Substance Users. *Cogn Ther Res* 37, 456–465 (2017). <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9488-x>

Patel, A., Daros, A. R., Irwin, S. H., Lau, P., Hope, I. M., Perkovic, S. J., ... Quilty, L. C. (2023). Associations between rumination, depression, and distress tolerance during CBT treatment for depression in a tertiary care setting. *Journal of Affective Disorders*, 339, 74-81.

Anayurt, A., YALÇIN, İ. (2021). Investigation of Relations between Emotion Regulation, Early Maladaptive Schemas, Cognitive Flexibility, and Rumination. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(4), 194-204.

Askarizadeh, G., Poormirzaei, M. Bagheri, M. (2022) Mindfulness Facets and Death Anxiety: The Role of Cognitive Flexibility Components. *Psychol Stud* 67, 208–217. <https://doi.org/10.1007/s12646-022-00655-w>

Bonfils, K. A., Minor, K. S., Leonhardt, B. L., Lysaker, P. H. (2018) Metacognitive self-reflectivity moderates the relationship between distress tolerance and empathy in schizophre. *Psychiatr Re*, 265, 1-6.

Davis RN, Nolen-Hoeksema S. (2000) Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*; 24:699–711

Erwin, M. C., Mitchell, M. A., Contractor, A. A., Dranger, P., Charak, R., Elhai, J. D. (2018). The relationship between distress tolerance regulation, counterfactual rumination, and PTSD symptom clusters. *Comprehensive psychiatry*, 82, 133-140.

Gasiorowska, A., Zaleskiewicz, T., Kesebir, P. (2018). Money as an existential anxiety buffer: Exposure to

Veilleux, J. C. (2019). The relationship between distress tolerance and cigarette smoking: A systematic review and synthesis. *Clin Psychol Re*, 71, 78-89.

Temple, M., Gall, T. L. (2016). Working through existential anxiety toward authenticity: A spiritual journey of meaning making. *J Hum Psychol*. 58(2), 168-193.