



Article Type: Original

Explaining a Structural Model for Predicting Rumination Based on Perceived Parenting Styles with the Mediation of Distress Tolerance in Adolescents with Low Physical Activity

Elham MolaeiFard¹ , Fatemeh Akhlaghi YazdiNezhad^{2*}

1. M.A. in Clinical Psychology, Department of Psychology, Sirjan Branch, Islamic Azad University, Sirjan, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Sirjan Branch, Islamic Azad University, Sirjan, Iran.

Received: 18/06/2025, **Revised:** 05/11/2025, **Accepted:** 27/12/2025

* Corresponding Author: Fatemeh Akhlaghi YazdiNezhad, E-mail: fm.akhlaghi90@gmail.com

How to Cite: MolaeiFard, E., Akhlaghi YazdiNezhad, F. (2026). Explaining a Structural Model for Predicting Rumination Based on Perceived Parenting Styles with the Mediation of Distress Tolerance in Adolescents with Low Physical Activity. Sport Psychology Studies, 15(55), 48-66. In Persian

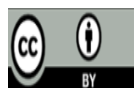
Extended Abstract

Background and Purpose

Adolescence is a critical developmental period characterized by significant biological, cognitive, and emotional transformations, rendering individuals particularly vulnerable to psychological distress. During this stage, maladaptive cognitive processes can establish patterns that impact long-term mental health. One such process is rumination—a repetitive and passive focus on the causes, symptoms, and consequences of negative emotional states. Rumination is a well-established transdiagnostic factor strongly linked to the onset, severity, and maintenance of various internalizing disorders, most notably depression and anxiety (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Understanding the antecedents of rumination in adolescents is therefore crucial

for developing effective prevention and early intervention strategies.

Research has consistently identified the family environment, and specifically parenting styles, as a fundamental determinant of adolescent psychological development. Parenting styles represent the emotional climate and behavioral patterns parents employ in raising their children. Based on the seminal work of Baumrind (1991) and subsequent researchers, three primary styles are often distinguished: authoritative (high warmth, high control/demand), authoritarian (low warmth, high control/demand), and permissive (high warmth, low control/demand). These styles have been differentially linked to adolescent outcomes, with authoritative parenting



generally associated with greater psychological well-being, self-regulation, and resilience, while authoritarian and permissive styles are often linked to various emotional and behavioral problems.

A growing body of evidence suggests a specific connection between parenting and cognitive vulnerability. For instance, parenting characterized by high criticism, psychological control, or emotional unavailability may foster negative self-schemas and a tendency towards repetitive negative thinking, such as rumination. Conversely, supportive, responsive, and autonomy-granting parenting may equip adolescents with the cognitive and emotional tools to process distress adaptively. Recent studies, including longitudinal and systematic reviews, have begun to map these relationships more precisely, indicating that specific parenting behaviors can predict changes in ruminative tendencies over time (e.g., Castro et al., 2024; Lo et al., 2021).

However, the mechanism through which parenting styles influence rumination requires further clarification. One promising explanatory construct is distress tolerance, defined as the perceived or actual capacity to withstand negative psychological states (Simons & Gaher, 2005). Distress tolerance is a core component of emotion regulation. Individuals with low distress tolerance find negative emotional experiences overwhelming and are more likely to engage in maladaptive efforts to escape or avoid them, which can include becoming "stuck" in ruminative cycles. Parenting is a primary context in which children learn to understand, experience, and tolerate distress. Authoritative parents' likely model and coach adaptive tolerance by validating their child's emotions while providing guidance on coping. Authoritarian or permissive parents may, in different ways,

fail to provide these learning opportunities or even punish emotional expression, thereby hindering the development of this crucial capacity.

Furthermore, the context of low physical activity adds a relevant layer of complexity to this dynamic. Physical inactivity is not only a public health concern but is also associated with poorer mental health outcomes in youth, including higher levels of depression and anxiety—conditions intimately linked with rumination. Adolescents with low physical activity may have fewer opportunities for the mood-regulating and stress-buffering effects of exercise, potentially amplifying their vulnerability to negative cognitive processes. It is plausible that the risk associated with a sedentary lifestyle is compounded or mitigated by family and individual psychological factors. Despite the established links between parenting, distress tolerance, and rumination separately, an integrative model examining these variables simultaneously, especially within the specific at-risk group of physically inactive adolescents, is lacking. Previous research has often examined these constructs in isolation or in general adolescent populations.

Therefore, the purpose of this study was to address this gap by proposing and testing a comprehensive structural equation model. The primary aim was to determine whether perceived parenting styles (authoritative, authoritarian, permissive) predict levels of rumination in adolescents with low physical activity, and to investigate the extent to which distress tolerance mediates these relationships. By testing this model, the study seeks to provide a more nuanced understanding of how familial and intrapersonal factors interact to influence a key cognitive vulnerability during adolescence, offering valuable insights for targeted, multi-component interventions

aimed at promoting mental health in this population.

Material and Methods

This correlational research employed structural equation modeling (SEM). The statistical population comprised all female high school students in Shahre-Babak city during the second semester of the 2023-2024 academic year. Using convenience sampling, 280 eligible adolescents were selected. Eligibility criteria included age (15-18 years), low physical activity/sports participation, consent to participate, no academic probation, self-reported absence of major psychiatric disorders, and no substance or psychotropic medication use. Data were collected through online questionnaires, including the Ruminative Responses Scale (Nolen-Hoeksema et al., 1991), the Baumrind Parenting Style Inventory (1991), and the Distress Tolerance Scale (Simons & Gaher, 2005). Data analysis was conducted using SPSS-24 and AMOS-24 software, with a significance level set at 0.05. Model fit was assessed using multiple indices: Chi-square/df ($\chi^2/df < 5$), Comparative Fit Index (CFI > 0.90), Goodness of Fit Index (GFI > 0.90), Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI > 0.85), and Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA < 0.08).

Findings

The sample consisted of 280 female adolescents (mean age ~16.5 years). Preliminary analyses confirmed data normality and the absence of multicollinearity among variables. Descriptive statistics and correlation matrices are presented in Tables 1 and 2. The proposed structural model demonstrated excellent fit with the collected

data ($\chi^2/df = 2.16$, CFI = 0.988, GFI = 0.990, AGFI = 0.893, RMSEA = 0.062). The analysis of direct and indirect path coefficients (Table 3) revealed the following key relationships:

Direct Paths: The authoritative parenting style had a significant negative direct effect on rumination ($\beta = -0.278$, $p < .001$), while authoritarian ($\beta = 0.255$, $p < .001$) and permissive ($\beta = 0.210$, $p < .001$) styles had significant positive direct effects. Distress tolerance showed a significant negative direct effect on rumination ($\beta = -0.347$, $p < .001$). Regarding paths to the mediator, the authoritative style positively predicted distress tolerance ($\beta = 0.300$, $p < .001$), whereas authoritarian ($\beta = -0.260$, $p < .001$) and permissive ($\beta = -0.289$, $p < .001$) styles were negative predictors.

Indirect Paths (Mediation): The critical finding was the significant mediating role of distress tolerance.

The relationship between the authoritative parenting style and rumination was negatively and significantly mediated by distress tolerance ($\beta = -0.104$, $p < .001$). This indicates that authoritative parenting increases distress tolerance, which in turn reduces rumination.

Conversely, the relationships between both authoritarian ($\beta = 0.090$, $p < .001$) and permissive ($\beta = 0.100$, $p < .001$) parenting styles and rumination were positively and significantly mediated by distress tolerance. This suggests that these ineffective styles decrease adolescents' distress tolerance, thereby increasing their propensity for rumination.

Conclusion

The results provide robust empirical support for the hypothesized model. They indicate that

perceived parenting styles play a crucial predictive role in the rumination levels of adolescents with low physical activity, and that distress tolerance significantly mediates this relationship. Efficient parenting styles (authoritative) are associated with increased distress tolerance and subsequently reduced rumination. In contrast, inefficient styles (authoritarian, permissive) are linked to decreased distress tolerance, which fosters higher levels of rumination.

The findings align with and extend previous literature. The negative link between authoritative parenting and rumination supports theories positing that warm, structured, and autonomy-supportive environments foster emotional security and adaptive cognitive-emotional regulation skills, reducing the need for repetitive negative thought cycles (Zhang et al., 2023; Dalimonte-Merckling & Williams, 2020). The positive links for authoritarian and permissive styles corroborate research highlighting how excessive control/criticism or a lack of structure/guidance can undermine emotional coping resources, making adolescents more vulnerable to internalizing processes like rumination (Castro et al., 2024).

The central mediating role of distress tolerance offers a mechanistic explanation for these relationships. Authoritative parenting likely teaches adolescents to accept, tolerate, and effectively manage distressing emotions, building psychological resilience (Doorley et al., 2019). This enhanced capacity prevents the escalation of negative affect into persistent,

unproductive rumination (Lazarus, 1993; Burwell & Shirk, 2007). Conversely, authoritarian and permissive contexts may fail to provide the necessary modeling or safe space for developing this tolerance. Authoritarian parenting may foster emotional suppression and fear of negative evaluation, while permissive parenting may leave adolescents ill-equipped to handle frustration, both leading to low distress tolerance and a subsequent reliance on maladaptive coping strategies like rumination (Leyro et al., 2010; Magidson et al., 2013).

The focus on adolescents with low physical activity adds an important contextual layer. Physical inactivity is a known risk factor for poor mental health outcomes. The study suggests that for this vulnerable subgroup, family dynamics (parenting styles) and individual psychological capacities (distress tolerance) interact in shaping cognitive vulnerability (rumination). Effective parenting may serve as a protective factor, potentially compensating for or mitigating the risks associated with a sedentary lifestyle.

Keywords: Distress Tolerance, Parenting, Rumination, Adolescents.

Funding

The present study received no financial support from any institution or organization.

Authors' contributions

All authors contributed equally to the writing and revision of the article.

Conflicts of Interest

The authors declared no conflict of interest



نوع مقاله: پژوهشی اصیل

تبیین الگوی ساختاری پیش‌بینی نشخوار فکری بر اساس سبک‌های فرزند پروری ادراک شده با میانجیگری تحمل پریشانی در نوجوانان با فعالیت بدنی پایین

الهام ملایی فرد^۱، فاطمه اخلاقی یزدی نژاد^۲

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد سیرجان، دانشگاه آزاد اسلامی، سیرجان، ایران.

۲. استادیار گروه روانشناسی، واحد سیرجان، دانشگاه آزاد اسلامی، سیرجان، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۳/۲۹، **تاریخ اصلاح:** ۱۴۰۴/۰۸/۱۵، **تاریخ پذیرش:** ۱۴۰۴/۱۱/۰۷

* Corresponding Author: Fatemeh Akhlaghi YazdiNezhad, E-mail: fm.akhlaghi90@gmail.com

How to Cite: MolaeiFard, E., Akhlaghi YazdiNezhad, F. (2026). Explaining a Structural Model for Predicting Rumination Based on Perceived Parenting Styles with the Mediation of Distress Tolerance in Adolescents with Low Physical Activity. Sport Psychology Studies, 15(55),48-66. In Persian

چکیده

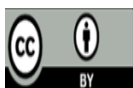
هدف: هدف پژوهش حاضر تبیین الگوی ساختاری پیش‌بینی نشخوار فکری بر اساس سبک‌های فرزند پروری ادراک شده با میانجیگری تحمل پریشانی در نوجوانان با فعالیت بدنی پایین بود.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش از نوع همبستگی و جامعه آماری این پژوهش را تمام دانش آموزان دختر مدارس شهرستان شهربابک تشکیل دادند که از میان نوجوانانی که واجد شرایط ورود به پژوهش بودند ۲۸۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس پاسخ‌های نشخواری نولن-هوکسیما و همکاران (۱۹۹۱)؛ پرسشنامه سبک‌های فرزندپروری بامریند (۱۹۹۱) و مقیاس تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) و برای تحلیل داده‌ها از الگویابی معادلات ساختاری و نرم افزارهای اس.پی.اس.اس ۲۴ و آموس ۲۴ و مقدار احتمال ۰/۰۵ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد الگوی مفروض با داده‌های گردآوری شده برازش داشت ($\chi^2_{(df=2/16)}=9.88$, $CFI=0.99$, $GFI=0.99$, $AGFI=0.89$ و $RMSEA=0.06$). ضریب مسیر غیرمستقیم بین سبک مقتدرانه ($\beta=-0.104$, $P<0.001$) با نشخوار فکری منفی و معنادار با واسطه‌گری تحمل پریشانی و سبک مستبدانه ($\beta=0.090$, $P<0.001$) و سبک سهل‌گیرانه ($\beta=0.100$, $P<0.001$) با نشخوار فکری با واسطه‌گری تحمل پریشانی مثبت و معنادار بود.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش نشان داد که سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده نقش معناداری در پیش‌بینی نشخوار فکری نوجوانان با فعالیت بدنی پایین دارند و تحمل پریشانی به‌طور معناداری این رابطه را میانجی‌گری می‌کند. به‌گونه‌ای که سبک‌های فرزندپروری کارآمد با افزایش تحمل پریشانی، با کاهش نشخوار فکری همراه بودند، در حالی که سبک‌های ناکارآمد از طریق کاهش تحمل پریشانی، زمینه افزایش نشخوار فکری را فراهم می‌کردند. این یافته‌ها بر اهمیت توجه هم‌زمان به سبک‌های فرزندپروری، تقویت تحمل پریشانی و ارتقای فعالیت بدنی در مداخلات پیشگیرانه و برنامه‌های ارتقای سلامت روان نوجوانان تأکید دارد.

کلید واژه‌ها: تحمل پریشانی، فرزند پروری، نشخوار فکری، نوجوانان



مقدمه

نشخوار فکری^۱ پاسخی است که ممکن است به خاطر رویدادهای مختلفی که در زندگی فرد رخ می‌دهد یا عواطف و هیجان‌های شدید مختلف مثل افسردگی و اضطراب، حاصل شود. چون رویدادهای زندگی فرد می‌تواند به صورت محرک بیرونی مورد توجه قرار گیرد که منجر به رفتارها، اندیشه‌ها و هیجان‌های منفی می‌شود، نشخوار می‌تواند یک محرک درونی نیز باشد که این رفتارها، اندیشه‌ها و هیجان‌های منفی را ایجاد می‌کند (ویشمن و همکاران، ۲۰۲۰). از دیدگاه خودتنظیم‌گری نشخوار فکری کارکرد ویژه‌ای را فراهم می‌کند: ناهماهنگی موجود بین دستیابی به یک هدف و حالت خلقی جاری را منعکس می‌کند (کامرون و همکاران، ۲۰۱۷). به طور طبیعی، توجه به ناهمخوانی باید به پیدا کردن راه‌حل، رها کردن اهداف یا پرت کردن حواس ختم شود. همه این راه‌ها، شیوه‌هایی برای خروج از چرخه خودنظم‌دهی است. افرادی که آسیب‌پذیری بیشتری دارند، برای خروج از چرخه خودنظم‌دهی مشکل دارند و برای آنها توجه نکردن به ناهمخوانی‌های ادراک شده اگر غیرممکن نباشد، بسیار دشوار است و می‌تواند به خودنظم‌دهی مداوم ختم شود (نامدارپو و همکاران، ۲۰۱۸). زمانی که این ناهماهنگی از طریق دستیابی به هدف مطلوب یا ارزیابی مجدد هدف حل می‌شود به طور نظری نشخوار فکری باید به پایان برسد؛ با این حال زمانی که خلق پایین است نشخوار فکری منجر به رویکردهای ناسازگارانه حل مسئله می‌شود (کامرون و همکاران، ۲۰۱۷).

نشخوار فکری در نوجوانان به حالتی گفته می‌شود که فرد به صورت مکرر و بی‌وقفه به افکار منفی، نگرانی‌ها یا مشکلات خاصی می‌پردازد و نمی‌تواند ذهن خود را از این افکار رها کند. این فرآیند باعث افزایش استرس، اضطراب و کاهش تمرکز در

نوجوان می‌شود و ممکن است به اختلال در خواب، ضعف در عملکرد تحصیلی و کاهش انگیزه منجر گردد (نلون-هکسما و همکاران، ۲۰۱۵). یکی از قوی‌ترین همبسته‌های نشخوار فکری، افسردگی است. نوجوانانی که تمایل بالایی به نشخوار فکری دارند، بیشتر در معرض افکار منفی، احساس گناه و بی‌ارزشی هستند که از علائم اصلی افسردگی محسوب می‌شوند. نشخوار فکری نه تنها می‌تواند باعث ایجاد افسردگی شود، بلکه تداوم و شدت آن را نیز افزایش می‌دهد (لیق و همکاران، ۲۰۲۵). نوجوانان به دلیل تغییرات هورمونی و حساسیت‌های روانی این دوره، بیشتر در معرض نشخوار فکری قرار دارند و نیازمند حمایت و آموزش مهارت‌های مدیریت فکر هستند تا بتوانند از این چرخه فکری خارج شوند (جوز و همکاران، ۲۰۲۵).

سبک‌های فرزندپروری^۲ یکی از عوامل تعیین‌کننده در شکل‌گیری الگوهای فکری و هیجانی نوجوانان هستند و می‌توانند نقش مهمی در بروز یا کاهش نشخوار فکری ایفا کنند (لاس و همکاران، ۲۰۲۵). سبک‌های فرزندپروری به‌عنوان مجموعه‌ای از نگرش‌های والدین نسبت به فرزندان تعریف می‌شود که منجر به جو عاطفی می‌شود که در آن جو رفتارهای والدین بروز پیدا می‌کند. فرزندپروری فعالیت پیچیده‌ای شامل روش‌ها و رفتارهای ویژه است که به‌طور مجزا یا در تعامل با یکدیگر بر رشد کودک تأثیرگذار است (لسنفور و همکاران، ۲۰۲۴). بامریند سبک‌های فرزندپروری را براساس تفاوت‌های آن در کنترل فرزندان متمایز کرده است. او سه الگوی رفتاری والدین را در تعامل با فرزندان خود مشخص ساخت: (۱) والدین قاطع و اطمینان بخش (مقتدر منطقی)؛ والدین این الگو معمولاً با فرزندان محبت می‌ورزند و با آن‌ها رابطه گرم و صمیمی دارند. این والدین ضمن کنترل منطقی فرزندان‌شان از آنان توقع رفتار

7. Parenting Style

8. Laas et al.

9. Lansford et al.

1. Baumrind

1. Rumination

2. Whisman et al.

3. Cameron et al.

4. Nolen-Hoeksema et al.

5. Leigh et al.

6. Joss et al.

تنظیم هیجانی، نقش مهمی در سلامت روان نوجوانان ایفا می‌کند و می‌تواند به‌طور معناداری بر میزان نشخوار فکری آن‌ها تأثیر بگذارد. نوجوانانی که توانایی کمتری در تحمل احساسات منفی و شرایط استرس‌زا دارند، اغلب برای مقابله با پریشانی به الگوهای فکری ناکارآمدی مانند نشخوار فکری روی می‌آورند؛ فرآیندی که شامل تکرار مداوم و غیرسازنده افکار منفی و نگرانی‌های حل‌نشده است. در مقابل، نوجوانانی که از تحمل پریشانی بالاتری برخوردارند، در مواجهه با فشارهای روانی انعطاف‌پذیرتر عمل کرده و کمتر دچار درگیری ذهنی مداوم می‌شوند. از این رو، بررسی تأثیر تحمل پریشانی بر نشخوار فکری می‌تواند به شناسایی راهکارهای مؤثر در پیشگیری از مشکلات هیجانی در دوران نوجوانی کمک کند (لازاروس^۲، ۱۹۹۳).

طالعات پیشین نشان داده‌اند که تحمل پایین پریشانی می‌تواند زمینه‌ساز افزایش نشخوار فکری شود. پژوهش‌ها همچنین تأکید کرده‌اند که این رابطه می‌تواند در بروز علائم افسردگی و اضطراب نقش مهمی ایفا کند. برای مثال، خسروی و همکاران ادعان داشتند بین عدم تحمل پریشانی و راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه رابطه وجود دارد (خسروی و همکاران، ۲۰۱۹) و لیرو و همکاران (۲۰۱۰) که چنین مطرح کرده بودند که افراد به دلیل عدم تحمل پریشانی به راهبردهای اجتنابی و ناسازگارانه‌ای متوسل می‌شوند که وضعیت روانی بد آنها را تشدید می‌کند. نتایج مطالعه مجیدسون و همکاران (۲۰۱۳) نیز نشان می‌دهد که نشخوار فکری به‌عنوان یک متغیر میانجی در رابطه بین تحمل پایین پریشانی و علائم افسردگی در مصرف‌کنندگان مواد عمل می‌کند.

در پیشینه پژوهش‌های انجام‌شده، رابطه میان سبک‌های فرزندپروری و تحمل پریشانی در نوجوانان مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات نشان داده‌اند که سبک‌های فرزندپروری می‌توانند تأثیرات قابل توجهی بر توانایی نوجوانان و دیگر افراد در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا و تحمل پریشانی داشته

عقلانه و منطقی دارند، آن‌ها در رفتار با کودک زورگو نبوده، در چهارچوب معینی آزادی قابل ملاحظه‌ای به فرزندان خود می‌دهند. ۲) والدین مستبد و دیکتاتور: در این الگو والدین برای اعمال قدرت و انضباط اجباری تأکید می‌کنند. ۳) والدین سهل‌گیر این والدین فرزندان خود را کنترل نمی‌کنند و از آنان توقعی ندارند و گرم و صمیمی هستند. این گونه والدین در خانه نظم و ترتیبی ندارند. در تنبیه یا پاداش دادن به فرزندان خود چندان جدی نیستند (بامریند و همکاران، ۱۹۹۱). نشخوار فکری، که به تکرار افکار منفی، احساس گناه و نگرانی‌های مداوم اطلاق می‌شود، اغلب در نوجوانانی دیده می‌شود که در محیط‌های خانوادگی با حمایت هیجانی پایین، کنترل بیش از حد یا نبود چارچوب‌های تربیتی مناسب رشد یافته‌اند (کاسترو و همکاران،^۱ ۲۰۲۴). سبک‌های مختلف فرزندپروری، با تأثیرگذاری بر نحوه تنظیم هیجان، حل مسئله و درک خود، می‌توانند زمینه‌ساز آسیب‌پذیری یا سلامت روان نوجوانان باشند (بابایی زارچ و همکاران، ۲۰۲۴).

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که سبک‌های فرزندپروری والدین، نقش مهمی در شکل‌گیری الگوهای شناختی فرزندان دارند؛ یکی از این الگوها، نشخوار فکری است. در همین راستا، لو و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که تقاضاهای والدین (شامل قوانین و محدودیت‌های والدین) می‌تواند منجر به افزایش نشخوار فکری و علائم افسردگی در نوجوانان شود. تحلیل‌های میانجی‌گری نشان داد که نشخوار فکری نقش واسطه‌ای در این رابطه دارد. کاسترو و همکاران (۲۰۲۴) در یک مطالعه مروری نظام مند نشان دادند که رفتارهای والدینی مانند انتقاد، طرد و کنترل با افزایش نشخوار فکری در نوجوانان مرتبط هستند. در مقابل، رفتارهای والدینی مبتنی بر شیوه‌های مقتدرانه با کاهش نشخوار فکری ارتباط دارند.

رابطه بین تحمل پریشانی و نشخوار فکری در نوجوانان، یکی از حوزه‌های مهم در روان‌شناسی رشد و سلامت روان نوجوانان است. تحمل پریشانی، به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی در

^۲. Lazarus

^۱. Castro et al.

تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری این توانایی ایفا کنند؛ به‌گونه‌ای که سبک فرزندپروری مقتدرانه با تقویت خودتنظیمی و تاب‌آوری روان‌شناختی، و سبک‌های مستبدانه یا سهل‌گیرانه با تضعیف این ظرفیت، به‌طور متفاوتی بر تحمل پریشانی و در نتیجه نشخوار فکری نوجوانان اثر می‌گذارند. در کنار این عوامل، پایین بودن سطح فعالیت بدنی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های سبک زندگی ناسالم در نوجوانان، می‌تواند زمینه‌ساز تشدید مشکلات روان‌شناختی از جمله نشخوار فکری باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که فعالیت بدنی منظم با بهبود تنظیم هیجان، کاهش تنش روانی و افزایش تحمل پریشانی همراه است؛ بنابراین نوجوانانی که از سطح فعالیت بدنی پایینی برخوردارند، ممکن است در برابر فشارهای هیجانی آسیب‌پذیرتر بوده و بیشتر به الگوهای شناختی ناسازگارانه مانند نشخوار فکری گرایش پیدا کنند. با این حال، نقش هم‌زمان سبک‌های فرزندپروری و تحمل پریشانی در تبیین نشخوار فکری نوجوانان با فعالیت بدنی پایین، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. بر این اساس، بررسی الگوی ساختاری پیش‌بینی نشخوار فکری بر اساس سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده با میانجی‌گری تحمل پریشانی در نوجوانان با فعالیت بدنی پایین، می‌تواند به درک عمیق‌تری از تعامل عوامل خانوادگی، هیجانی و سبک زندگی در سلامت روان نوجوانان منجر شود و زمینه‌ساز طراحی مداخلات پیشگیرانه و آموزشی مؤثر در این گروه آسیب‌پذیر باشد. بنابراین، هدف پژوهش حاضر تبیین الگوی ساختاری پیش‌بینی نشخوار فکری بر اساس سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده با میانجی‌گری تحمل پریشانی در نوجوانان با فعالیت بدنی پایین است.

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش از نوع مطالعات همبستگی بود.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این پژوهش را تمام دانش‌آموزان دختر مدارس شهرستان شهربابک تشکیل می‌دادند که از میان نوجوانانی که

باشند. برای مثال، داوترس و همکاران نشان دادند که تحمل پریشانی مادر پیش‌بینی‌کننده تحمل پریشانی در دختران نوجوان بوده، ولی در پسران این رابطه معنادار نبوده است. افزون بر این تأثیرات جو هیجانی خانواده، پاسخ مادر به پریشانی نوجوان و دلبستگی نوجوان نیز در این رابطه دخالت داشتند (داوترس و همکاران، ۲۰۱۴). مک گونیگول و هرس (۲۰۲۵) در پژوهش خود نتیجه گرفتند که پاسخ‌های والدین به هیجانات منفی کودک در دوران کودکی، به ویژه زمانی که والدین هیجان را نادیده می‌گیرند، با سطوح بالاتر پریشانی روانی در دوران دانشگاه مرتبط هستند؛ و تحمل پریشانی در دانشگاه به عنوان یک متغیر میانجی در این رابطه عمل می‌کند. بدین معنی که واکنش دهی والدین نسبت به هیجان کودک بر تحمل پریشانی نوجوان/جوان اثر دارد، که آن هم بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد.

دوره نوجوانی یکی از حساس‌ترین مراحل رشد است که با تغییرات زیستی، شناختی و هیجانی گسترده‌ای همراه بوده و نوجوانان را در معرض انواع آسیب‌های روان‌شناختی قرار می‌دهد. در این میان، نشخوار فکری به‌عنوان یکی از الگوهای ناسازگارانه پردازش شناختی، نقش مهمی در بروز و تداوم مشکلات هیجانی نظیر اضطراب و افسردگی ایفا می‌کند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که عوامل خانوادگی، به‌ویژه سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده، از مهم‌ترین تعیین‌کننده‌های شکل‌گیری الگوهای شناختی و هیجانی نوجوانان به شمار می‌روند و می‌توانند به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم بر میزان نشخوار فکری آن‌ها تأثیر بگذارند. از سوی دیگر، تحمل پریشانی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی تنظیم هیجان، بیانگر توانایی فرد در تحمل و مدیریت هیجانات منفی و موقعیت‌های تنش‌زا است. نوجوانانی که از سطح پایین‌تری از تحمل پریشانی برخوردارند، در مواجهه با فشارهای روانی، بیشتر مستعد درگیری ذهنی مکرر با افکار منفی و نشخوار فکری هستند. سبک‌های فرزندپروری از طریق فراهم‌سازی یا محدودسازی فرصت‌های رشد هیجانی، می‌توانند نقش

¹ . Daughters et al.

هنجارشده ۰/۷۳۵، شاخص برازش فرآینده ۰/۹۵۹ و شاخص برازش تطبیقی ۰/۹۵۸ به دست آمدند و بدین ترتیب داده‌ها از ساختار تک عاملی پرسشنامه و روایی سازه آن حمایت کردند. ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار در پژوهش کیریمی و کولائیان ۰/۸۳ به دست آمد (کیریمی و کولائیان، ۲۰۲۰).

پرسشنامه سبک‌های فرزندپروری بامریند^۴

(۱۹۹۱). پرسشنامه سبک‌های فرزندپروری بامریند شامل ۳۰ گویه است که سه مؤلفه شیوه سهل‌گیرانه، مستبدانه و شیوه مقتدرانه را در یک طیف لیکرت از «۰ = کاملاً مخالفم» تا «۴ = کاملاً موافقم» مورد ارزیابی قرار می‌دهد (بامریند، ۱۹۹۱). بون^۵ و همکاران (۱۹۸۸) ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۸۱، ۰/۸۶ و ۰/۷۸ را به ترتیب برای سبک‌های سهل‌گیرانه، مستبدانه و مقتدرانه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی روایی قابل قبولی را گزارش کردند. در هنجاریابی ایرانی این ابزار مینایی و نیک زاد ضرایب آلفای کرونباخ برای این ابزار در دامنه‌ای از ۰/۵۵ تا ۰/۷۳ و با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی برای این ابزار نشان دادند به استثنای گویه‌های ۲۴، ۸، ۱۳ و ۱۸، بقیه گویه‌ها عوامل از پیش تعیین شده پرسشنامه را می‌سنجند و گویه‌های پرسشنامه، دارای روایی نسبتاً مطلوبی هستند (مینایی و نیکزاد، ۲۰۱۷).

مقیاس تحمل پریشانی^۶ سیمونز و گاهر (۲۰۰۵).

مقیاس تحمل پریشانی سیمونز و گاهر که در سال ۲۰۰۵ ساخته شده شامل ۱۵ گویه است و ۴ خرده‌مقیاس تحمل^۷ ارزیابی^۸ جذب^۹ و تنظیم^{۱۰} را در یک طیف لیکرت از کاملاً موافقم=۱ تا کاملاً مخالفم=۵ مورد ارزیابی قرار می‌دهد. گویه ۶ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. در این ابزار نمره پایین‌تر به معنای تحمل آشفته‌تری بیشتر است. سیمونز و گاهر برای این ابزار

واجد شرایط ورود به پژوهش بودند ۲۸۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در این پژوهش متناسب با تعداد پارامترها همچنانکه در الگوی مفهومی (شکل ۱) مشاهده می‌شود (۵ خطای نشانگر، ۷ مسیر، ۲ خطای متغیر درون‌زاد نهفته) حجم نمونه ۲۰ برابر تعداد پارامتر یعنی معادل ۲۸۰ نفر بر آورد شد. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از سن ۱۵ تا ۱۸ سال، عدم فعالیت بدنی و ورزشی، رضایت برای شرکت در پژوهش، عدم وجود نیمسال مشروطی در کارنامه دانش آموز، عدم ابتلا به اختلال‌های عمده روان‌پزشکی (خودکُزارش دهی)، عدم مصرف مواد و داروهای روان‌پزشکی (خودکُزارش دهی) و ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بودند از عدم رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، عدم پاسخگویی به تمام سؤالات پرسشنامه، عدم زندگی مشترک با حداقل یکی از والدین، ابتلا به اختلال‌های عمده روان‌پزشکی و وابستگی به مواد، مصرف داروهای روان‌پزشکی یا دریافت همزمان روان‌درمانی.

ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

مقیاس پاسخ‌های نشخواری^۱ نولن - هوکسیما و همکاران (۱۹۹۱).

مقیاس پاسخ‌های نشخواری نولن - هوکسیما و همکاران شامل ۲۲ گویه است که در یک طیف لیکرت از تقریباً «هرگز = ۱» تا «تقریباً همیشه = ۴» رتبه‌بندی شده است. نولن - هوکسیما و همکاران (۱۹۹۴) همبستگی منفی این ابزار را با آزمون جهت‌گیری زندگی^۲ و مقیاس فعالیت‌ها و حمایت اجتماعی^۳ به‌عنوان شاخصی از روایی گزارش کردند. ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار در پژوهش نولن - هوکسیما و همکاران ۰/۸۹ به دست آمد (نولن - هوکسیما و همکاران، ۱۹۹۱). در پژوهش کیریمی و کولائیان با محاسبه تحلیل عاملی تأییدی مقیاس پاسخ‌های نشخواری، شاخص‌های مجذور کای نرم شده ۲/۰۴، ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب ۰/۰۵۸، شاخص برازش مقتصد ۰/۷۶۳، شاخص برازش مقتصد

6. Distress Tolerance Scale

7. tolerance

8. appraisal

9. absorption

10. regulation

1. Ruminative Response Scale

2. Life Orientation Test

3. Social Support and Activities Scale

4. Baumrind Parenting Style Inventory

5. Bun

روش پردازش داده‌ها

برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی از جمله میانگین و انحراف معیار و روش الگویابی معادلات ساختاری به شرط برقراری پیش فرض‌های نرمال بودن و عدم رابطه وجود همخطی در بین متغیرهای پیش بین از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، ضریب تحمل و تورم واریانس و ضریب همبستگی پیرسون و برای آزمون برازش الگو از شاخص نیکویی برازش مجذور کای^۱ با مقدار احتمال بزرگ‌تر از ۰/۰۵؛ شاخص نیکویی برازش مجذور کای نرم شده با نقطه برش کوچک‌تر از ۵؛ ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب با نقطه برش کوچک‌تر از ۰/۰۸؛ شاخص نکویی برازش تطبیقی با نقطه برش کوچک‌تر از ۰/۹۰؛ شاخص نکویی برازش^۲ با نقطه برش کوچک‌تر از ۰/۹۵؛ شاخص تعدیل شده برازندگی^۳ با نقطه برش بزرگ‌تر از ۰/۹۰ و شاخص نکویی تطبیقی^۴ با نقطه برش کوچک‌تر از ۰/۹۵ با استفاده از نرم افزارهای SPSS-24 و AMOS-24 و سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر، ۶۱ نفر (۲۱/۷۹ درصد) از شرکت‌کننده‌های پژوهش سن ۱۵ سال، ۸۴ نفر (۳۰/۰۰ درصد) سن ۱۶ سال، ۷۳ نفر (۲۶/۰۷ درصد) سن ۱۷ سال و ۶۲ نفر (۲۲/۱۴ درصد) سن ۱۸ سال داشتند. جدول ۱ نشان می‌دهد که توزیع داده‌های تک متغیری در پژوهش حاضر نرمال بود، زیرا که شاخص‌های مربوط به چولگی و کشیدگی هیچ کدام از متغیرهای پژوهش خارج از محدود ± 2 نبود. همچنین ارزیابی مقادیر ضریب تحمل و تورم واریانس نشان می‌دهد که پیش فرض همخطی نبودن در بین متغیرهای برون را برقرار بود، زیرا که ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای برون را به ترتیب بزرگ‌تر از ۰/۱ و کوچک‌تر از ۱۰ به دست آمد.

ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و همبستگی منفی معناداری را بین این ابزار با مقیاس عاطفه‌پذیری منفی ۰/۵۹-؛ مصرف الکل ۰/۲۳- و ماری‌جوانا ۰/۲۰- و همبستگی مثبت معناداری را بین این ابزار با مقیاس عاطفه‌پذیری مثبت ۰/۲۶ گزارش کردند (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵). عزیزی (۲۰۱۰) برای این ابزار ضرایب آلفای کرونباخ را در دامنه‌ای از ۰/۷۰ تا ۰/۷۷ به عنوان شاخصی از همسانی درونی ابزار و ضرایب همبستگی بین این ابزار را با مقابله مسئله مدار و هیجان مدار به ترتیب ۰/۲۱۳ و ۰/۲۱۷- به عنوان شاخصی از روایی همگرا گزارش کرده است.

روش اجرا

در این پژوهش، به منظور جمع‌آوری داده‌ها، ابتدا پرسشنامه‌های پژوهش در بستر آنلاین طراحی و آماده‌سازی شدند. سپس یک فراخوان رسمی برای شرکت در پژوهش، شامل هدف مطالعه، نحوه مشارکت، تضمین محرمانگی اطلاعات، و لینک دسترسی به پرسشنامه‌ها، تهیه شد. این فراخوان از طریق شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های مجازی مرتبط با مدارس (مانند کانال‌های اولیه‌ای دانش‌آموزان، گروه‌های معلمان، انجمن‌های آموزشی و سایر فضاها مجازی مرتبط) منتشر گردید. روش نمونه‌گیری به‌کاررفته در این پژوهش از نوع نمونه‌گیری در دسترس بوده است؛ به این معنا که تنها افرادی که به فراخوان دسترسی داشتند و علاقه‌مند به شرکت در مطالعه بودند، به صورت داوطلبانه وارد فرآیند پاسخ‌دهی به پرسشنامه‌ها شدند. شرکت‌کنندگان با کلیک بر روی لینک ارائه‌شده، وارد نسخه آنلاین پرسشنامه شده و پس از مطالعه اطلاعات اولیه و رضایت‌نامه آگاهانه، نسبت به تکمیل پرسشنامه‌ها اقدام کردند. این فرآیند به‌گونه‌ای طراحی شده بود که پاسخ‌دهندگان بدون محدودیت زمانی مشخص، در فضایی غیرحضوری و با حفظ محرمانگی کامل، اطلاعات خود را ثبت نمایند. بعد از اینکه تعداد شرکت‌کننده‌ها به حد نصاب رسید، داده‌ها استخراج و برای تحلیل آماده شد. اصول اخلاقی پژوهش از جمله رازداری، محرمانه ماندن و حریم خصوصی افراد رعایت شد.

³. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)

⁴. Comparative Fit Index (CFI)

¹. Chi Square

². Goodness of Fit Index (GFI)

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی و تورم واریانس متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	ضریب تحمل	تورم واریانس
۱. فرزندپروری مقتدرانه	۱۴/۰۶	۱۳/۰۴	-۰/۳۹۰	۱/۱۹	۰/۷۸۰	۱/۳۹
۲. فرزندپروری مستبدانه	۱۲/۷۸	۲/۳۲	۱/۷۸	۱/۷۵	۰/۷۹۰	۱/۳۲
۳. فرزندپروری سهل‌گیرانه	۱۳/۶۹	۳/۸۷	۱/۰۳	۱/۶۷	۰/۷۸۹	۱/۴۳
۴. نشخوار فکری	۳۱/۶۰	۸/۶۸	۱/۸۷	۱/۳۴	-	-
۵. تحمل پریشانی	۲۷/۷۸	۷/۷۸	۱/۸۲	۱/۵۴	۰/۸۹۷	۱/۶۷

جدول ۲. ماتریس ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱. فرزندپروری مقتدرانه	-				
۲. فرزندپروری مستبدانه	-۰/۴۰۵**	-			
۳. فرزندپروری سهل‌گیرانه	-۰/۳۴۵**	-۰/۴۲۷**	-		
۴. نشخوار فکری	-۰/۴۶۸**	۰/۴۷۷**	۰/۴۶۹**	-	
۵. تحمل پریشانی	۰/۵۶۳**	-۰/۳۸۹**	-۰/۳۴۹**	-۰/۵۳۸**	-

** $P < ۰/۰۵$

ضریب مسیر مستقیم تحمل پریشانی ($P < ۰/۰۰۱$ ، $\beta = -۰/۳۴۷$) با نشخوار فکری منفی و معنادار بود.

جدول ۳ نشان همچنین می‌دهد ضریب مسیر غیرمستقیم بین سبک مقتدرانه ($P < ۰/۰۰۱$ ، $\beta = -۰/۱۰۴$) با نشخوار فکری منفی و معنادار با واسطه‌گری تحمل پریشانی و سبک مستبدانه ($P < ۰/۰۰۱$ ، $\beta = ۰/۰۹۰$) و سبک سهل‌گیرانه ($P < ۰/۰۰۱$ ، $\beta = ۰/۱۰۰$) با نشخوار فکری با واسطه‌گری تحمل پریشانی مثبت و معنادار بود.

جدول ۴ نشان می‌دهد الگوی ساختاری با داده‌های گردآوری شده برازش داشت.

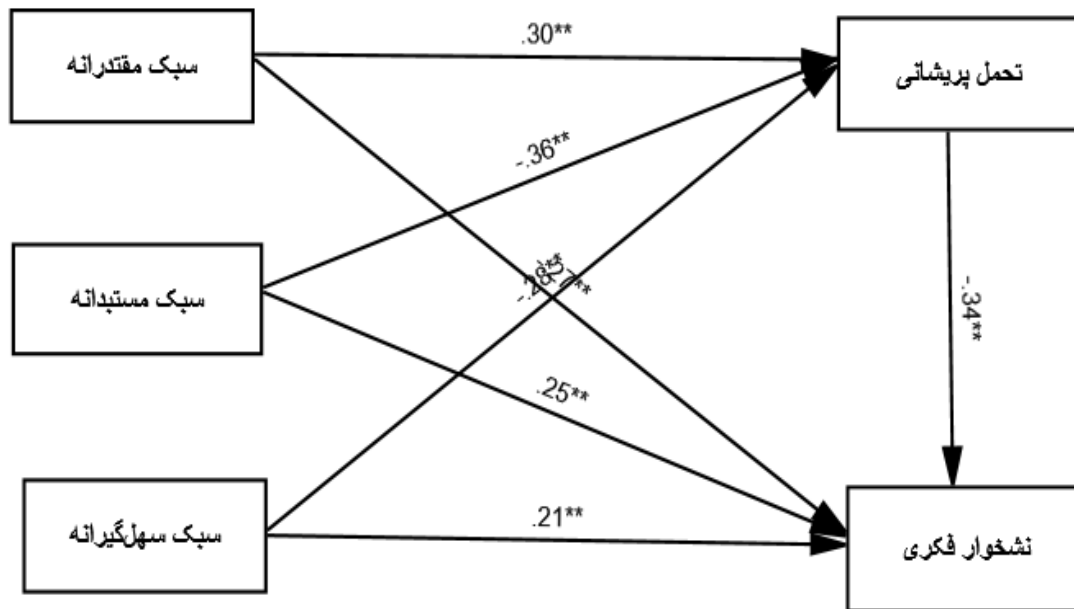
جدول ۲ نشان می‌دهد بین سبک‌های فرزندپروری مستبدانه و سهل‌گیرانه با نشخوار فکری همبستگی مستقیم و معنادار وجود داشت. بین سبک‌های فرزندپروری مقتدرانه و تحمل پریشانی با نشخوار فکری همبستگی معکوس و معنادار وجود داشت. جدول ۳ نشان می‌دهد ضریب مسیر مستقیم بین سبک مقتدرانه ($P < ۰/۰۰۱$ ، $\beta = ۰/۳۰۰$) با تحمل پریشانی مثبت و معنادار و سبک مستبدانه ($P < ۰/۰۰۱$ ، $\beta = -۰/۲۶۰$) و سبک سهل‌گیرانه ($P < ۰/۰۰۱$ ، $\beta = -۰/۲۸۹$) با تحمل پریشانی منفی و معنادار بود. ضریب مسیر مستقیم بین سبک مقتدرانه ($P < ۰/۰۰۱$ ، $\beta = -۰/۲۷۸$) با نشخوار فکری منفی و معنادار و سبک مستبدانه ($P < ۰/۰۰۱$ ، $\beta = ۰/۲۵۵$) و سبک سهل‌گیرانه ($P < ۰/۰۰۱$ ، $\beta = ۰/۲۱۰$) با نشخوار فکری مثبت و معنادار بود.

جدول ۳. ضرایب مسیر مستقیم و غیرمستقیم بین مکانیسم‌های دفاعی، درد روانی، افسردگی و افکار خودکشی

مسیر	متغیر برون‌زا- ملاک	استاندارد نشده برآورد اثر	خطای معیار	استاندارد شده برآورد اثر	مقدار احتمال
مستقیم	سبک مقتدرانه- تحمل پریشانی	۰/۰۵۷	۰/۰۶۴	۰/۳۰۰	<۰/۰۰۱
	سبک مستبدانه- تحمل پریشانی	-۰/۰۸۹	۰/۰۸۰	-۰/۲۶۰	<۰/۰۰۱
	سبک سهل‌گیرانه- تحمل پریشانی	-۰/۰۳۸	۰/۰۶۰	-۰/۲۸۹	<۰/۰۰۱
	سبک مقتدرانه- نشخوار فکری	-۰/۱۷۵	۰/۱۲۵	-۰/۲۷۸	<۰/۰۰۱
	سبک مستبدانه- نشخوار فکری	۰/۱۱۱	۰/۰۹۸	۰/۲۵۵	<۰/۰۰۱
	سبک سهل‌گیرانه- نشخوار فکری	۰/۱۳۸	۰/۱۳۰	۰/۲۱۰	<۰/۰۰۱
	تحمل پریشانی- نشخوار فکری	-۰/۱۷۶	۰/۱۱۵	-۰/۳۴۷	<۰/۰۰۱
غیرمستقیم	سبک مقتدرانه- تحمل پریشانی- نشخوار فکری	-۰/۰۶۷	۰/۰۲۰	-۰/۱۰۴	<۰/۰۰۱
	سبک مستبدانه- تحمل پریشانی- نشخوار فکری	۰/۰۷۸	۰/۰۲۶	۰/۰۹۰	<۰/۰۰۱
	سبک سهل‌گیرانه- تحمل پریشانی- نشخوار فکری	۰/۰۵۹	۰/۰۲۶	۰/۱۰۰	<۰/۰۰۱

جدول ۴. شاخص‌های برازندگی الگوی ساختاری براساس داده‌های استاندارد

شاخص‌های برازندگی	الگوی ساختاری
مجذور کای	۴/۳۳
مجذور کای هنجار شده	۲/۱۶
شاخص نکویی برازش	۰/۹۹۰
شاخص نکویی برازش تطبیقی	۰/۸۹۳
شاخص نکویی تطبیقی	۰/۹۸۸
ریشه خطای میانگین مجزورات تقریب	۰/۰۶۲



شکل ۱. الگوی ساختاری پیش بینی نشخوار فکری بر اساس سبک‌های فرزند پروری ادراک شده با میانجیگری تحمل پریشانی در نوجوانان با فعالیت بدنی پایین

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تبیین الگوی ساختاری پیش بینی نشخوار فکری بر اساس سبک‌های فرزند پروری ادراک شده با میانجیگری تحمل پریشانی در نوجوانان با فعالیت بدنی پایین بود. نتایج نشان داد نشخوار فکری بر اساس سبک‌های فرزند پروری ادراک شده با میانجیگری تحمل پریشانی پیش بینی می‌شود. این نتایج با نتایج حاصل از پژوهش‌های کاسترو و همکاران (۲۰۲۴)؛ لو و همکاران (۲۰۲۱)؛ خسروی و همکاران (۲۰۱۹)؛ لیرو و همکاران (۲۰۱۳)؛ داوترس و همکاران (۲۰۱۴)؛ و مک‌گونیگول و هرس (۲۰۲۵) همسو بود.

در تبیین پیش بینی نشخوار فکری بر اساس سبک‌های فرزند پروری ادراک شده می‌توان گفت سبک‌های فرزندپروری نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری الگوهای فکری و هیجانی نوجوانان دارند و می‌توانند زمینه‌ساز یا بازدارنده بروز نشخوار فکری در این دوران حساس باشند. هر سبک فرزندپروری تأثیر متفاوتی بر رشد روانی نوجوان دارد و می‌تواند سطح تاب‌آوری روانی، خودتنظیمی هیجانی و شیوه‌های مقابله‌ای او را تحت تأثیر قرار

دهد (لاس و همکاران، ۲۰۲۵). سبک فرزندپروری مستبدانه، که با کنترل بالا و محبت پایین همراه است، اغلب با سرکوب هیجانات، اضطراب مزمن و ضعف در مهارت‌های حل مسئله در نوجوانان مرتبط است. در چنین خانواده‌هایی، نوجوانان کمتر فرصت ابراز احساسات دارند و معمولاً در فضایی پر از فشار و قضاوت رشد می‌کنند. این امر موجب می‌شود آن‌ها در درون خود افکار و احساسات منفی را بارها مرور کنند، چرا که فضایی برای پردازش سالم آن‌ها ندارند. در نتیجه، نشخوار فکری در چنین نوجوانانی بیشتر دیده می‌شود (کاسترو و همکاران، ۲۰۲۴). در مقابل، سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه که در آن محبت بالا ولی کنترل و راهنمایی پایین است، ممکن است به ناتوانی نوجوان در مواجهه با ناکامی‌ها و فشارهای روانی منجر شود. این نوجوانان نیز ممکن است در مواجهه با چالش‌ها، به دلیل نداشتن مهارت‌های مقابله‌ای، دچار نشخوار فکری شوند. اگرچه فضای عاطفی مناسبی دارند، اما نداشتن ساختار و راهنمایی مناسب باعث می‌شود در موقعیت‌های دشوار احساس سردرگمی کنند و ذهنشان به‌طور مداوم درگیر افکار منفی بماند (ژانگ و

بیش از حد مسائل می‌شود. نوجوانی که یاد می‌گیرد احساسات ناخوشایند را بپذیرد و در برابر آن‌ها واکنش هیجانی شدیدی نشان ندهد، کمتر به چرخه معیوب نشخوار ذهنی گرفتار می‌شود. در واقع، تحمل پریشانی به نوعی سپر روانی تبدیل می‌شود که نوجوان را در برابر اثرات منفی افکار تکرارشونده محافظت می‌کند (لازاروس، ۱۹۹۳).

در تبیین پیش بینی نشخوار فکری بر اساس سبک‌های فرزند پروری ادراک شده با میانجیگری تحمل پریشانی می‌توان گفت در سبک فرزندپروری مقتدرانه، والدین با حمایت هیجانی بالا و تعیین حدود روشن، به نوجوان کمک می‌کنند تا احساسات دشوار را بپذیرد و به شیوه‌های سالم با آن‌ها کنار بیاید. این فرزندان معمولاً تحمل پریشانی بالاتری دارند، زیرا در محیطی ایمن و همدلانه آموخته‌اند که احساسات منفی بخشی طبیعی از زندگی است و می‌توان آن‌ها را مدیریت کرد. در نتیجه، این نوجوانان کمتر درگیر نشخوار فکری می‌شوند، چرا که توانایی مقابله مؤثر با پریشانی را دارند و نیازی به بازپردازش مداوم افکار منفی در ذهن ندارند (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۳). در مقابل، سبک فرزندپروری مستبدانه، که با سخت‌گیری، کنترل بالا و کمبود همدلی همراه است، اغلب موجب کاهش تحمل پریشانی در نوجوان می‌شود. والدینی که اغلب به انتقاد می‌پردازند، پیش‌بینی‌کننده‌های بالقوه‌ای برای عدم موفقیت کودکان در ایجاد سازوکارهای مؤثر تنظیم هیجان برای مقابله با احساسات منفی هستند. بنابراین، والدینی که اغلب درگیر انتقاد هستند، می‌توانند خودانتقادی را در کودک تقویت کنند. در چنین محیط‌هایی، نوجوان یاد نمی‌گیرد چگونه با احساسات منفی به‌درستی برخورد کند، بلکه ممکن است آن‌ها را سرکوب کند یا از آن‌ها بترسد. در نتیجه، ظرفیت نوجوان برای مواجهه با ناراحتی‌های روانی کاهش می‌یابد و این پایین بودن تحمل پریشانی، یکی از عواملی است که نوجوان را مستعد نشخوار فکری مزمن می‌کند. در این حالت، ذهن او به جای حل مسئله، گرفتار بازخوانی و تحلیل‌های تکراری و بی‌ثمر می‌شود (کاسترو

همکاران، ۲۰۲۳^۱). سبک فرزندپروری مقتدرانه، که ترکیبی از محبت و انضباط منطقی است، معمولاً بهترین نتایج را در پی دارد. نوجوانانی که در این سبک تربیت می‌شوند، یاد می‌گیرند احساسات خود را بشناسند، به درستی بیان کنند و با حمایت والدین، مهارت‌هایی برای مقابله با استرس و چالش‌ها توسعه دهند. این نوجوانان کمتر دچار نشخوار فکری می‌شوند زیرا احساس امنیت روانی دارند، می‌دانند که در صورت مشکل می‌توانند روی حمایت والدین حساب کنند و همچنین توانایی مدیریت هیجانات و تنظیم افکار منفی را کسب کرده‌اند (دالیمونته و ویلیامز، ۲۰۲۰^۲). در مجموع، سبک‌های فرزندپروری به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر میزان نشخوار فکری در نوجوانان تأثیر می‌گذارند. خانواده‌هایی که در آن‌ها ارتباط مثبت، همدلی، حمایت هیجانی و چارچوب رفتاری سالم وجود دارد، می‌توانند از بروز نشخوار فکری در فرزندان خود جلوگیری کنند و زمینه‌ساز رشد روانی سالم‌تری باشند.

در تبیین پیش بینی نشخوار فکری بر اساس تحمل پریشانی می‌توان گفت تحمل پریشانی به توانایی فرد در مواجهه با احساسات منفی، ناکامی‌ها و فشارهای روانی بدون واکنش‌های شدید یا فرار از موقعیت اشاره دارد. این مهارت باعث می‌شود نوجوان بتواند در شرایط دشوار، احساسات خود را مدیریت کرده و بدون تسلیم شدن در برابر اضطراب یا ناراحتی، راه‌حل‌های مؤثری بیابد (دورلی و همکاران، ۲۰۱۹^۳). در مقابل، نشخوار فکری حالتی است که فرد به صورت تکراری و اغلب غیرسازنده، درباره اتفاقات منفی یا احساسات ناخوشایند فکر می‌کند، بدون اینکه به نتیجه‌ای روشن یا راه‌حلی برسد. این فرآیند ذهنی معمولاً اضطراب و افسردگی را تشدید می‌کند و یکی از سازوکارهای مقابله‌ای ناسازگار تلقی می‌شود (بارول و همکاران، ۲۰۰۷^۴). نوجوانانی که تحمل پریشانی پایینی دارند، بیشتر در معرض نشخوار فکری قرار می‌گیرند؛ زیرا نمی‌توانند احساسات منفی را به خوبی تحمل کرده یا آن‌ها را پردازش کنند، بنابراین ذهنشان به‌طور مداوم درگیر افکار منفی و تحلیل

³. Doorley et al.

⁴. Burwell et al.

¹. Zhang et al.

². Dalimonte & Williams

سبک‌های فرزندپروری، تحمل پریشانی و سنجش فعالیت بدنی، می‌تواند به بازتاب دقیق‌تر تفاوت‌های فردی و فرهنگی کمک کند. استفاده از طرح‌های طولی نیز می‌تواند در تفکیک بهتر روابط علی بین سبک‌های فرزندپروری، تحمل پریشانی، فعالیت بدنی و نشخوار فکری مؤثر باشد.

از منظر کاربردی، نتایج پژوهش بر ضرورت طراحی و اجرای برنامه‌های پیشگیرانه و مداخله‌ای برای کاهش نشخوار فکری در نوجوانان با فعالیت بدنی پایین تأکید دارد. در این راستا، تدوین برنامه‌هایی برای تقویت تحمل پریشانی در محیط‌های آموزشی، خانوادگی و درمانی اهمیت ویژه‌ای دارد. آموزش مهارت‌هایی مانند ذهن‌آگاهی، تمرین‌های تنفس عمیق، گفت‌وگوی هیجانی، پذیرش احساسات و هم‌زمان تشویق نوجوانان به افزایش تدریجی فعالیت بدنی، می‌تواند به بهبود تنظیم هیجان و کاهش درگیری ذهنی با افکار منفی کمک کند. به‌طور کلی، یافته‌ها نشان می‌دهد که تحمل پریشانی نقش میانجی مهمی در رابطه بین سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده و نشخوار فکری نوجوانان با فعالیت بدنی پایین ایفا می‌کند. والدینی که از سبک فرزندپروری مقتدرانه بهره می‌گیرند، نه تنها به‌طور مستقیم از بروز نشخوار فکری در فرزندان خود پیشگیری می‌کنند، بلکه با تقویت تحمل پریشانی و حمایت از سبک زندگی فعال‌تر، مسیرهای سازگارانه‌تری برای مواجهه نوجوانان با فشارهای روان‌شناختی فراهم می‌سازند. این الگوی مفهومی می‌تواند مبنایی مناسب برای طراحی مداخلات روانی-تربیتی مؤثر در سطح خانواده، مدرسه و نظام سلامت روان نوجوانان باشد.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی افرادی که در این مطالعه شرکت داشتند، قدردانی می‌شود.

تعارض منافع

نویسندگانی هیچ گونه تعارض منافی ندارند.

و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین، در سبک‌های سهل‌گیرانه یا غافل، که در آن‌ها ساختار تربیتی و راهنمایی والدین ضعیف است، نوجوان ممکن است در ابتدا احساس آزادی کند، اما در بلندمدت، به دلیل نبود چهارچوب‌های مشخص برای مدیریت هیجان، دچار سردرگمی و ضعف در تحمل پریشانی شود. این نوجوانان نیز در مواجهه با استرس یا تعارض‌های بین‌فردی، به جای حل مسئله، احتمال بیشتری دارند که به سمت نشخوار ذهنی سوق پیدا کنند (دالیمونت و ویلیامز، ۲۰۲۰).

پژوهش حاضر، علی‌رغم ارزش‌های علمی و کاربردی در تبیین نقش سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده و تحمل پریشانی در پیش‌بینی نشخوار فکری نوجوانان با فعالیت بدنی پایین، با محدودیت‌هایی همراه است که می‌تواند بر دقت و تعمیم‌پذیری یافته‌ها اثرگذار باشد. از جمله این محدودیت‌ها می‌توان به تأثیرپذیری سبک‌های فرزندپروری، تجربه هیجانات و حتی الگوهای فعالیت بدنی از عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی اشاره کرد. بدیهی است که یافته‌های به‌دست‌آمده از یک بافت فرهنگی خاص، لزوماً قابل تعمیم به سایر جوامع با شرایط فرهنگی و سبک زندگی متفاوت، به‌ویژه از نظر میزان فعالیت بدنی، نخواهد بود. علاوه بر این، نشخوار فکری پدیده‌ای چندعاملی است و متغیرهای دیگری نظیر ویژگی‌های شخصیتی نوجوان، سبک دلبستگی، میزان حمایت اجتماعی، وضعیت سلامت روان والدین، تجارب تحصیلی و حتی سطح فعالیت بدنی خارج از محیط مدرسه می‌توانند بر آن تأثیرگذار باشند. در صورتی که این متغیرها به‌طور کامل کنترل نشوند، ممکن است بخشی از واریانس نشخوار فکری به عواملی غیر از متغیرهای مورد بررسی در پژوهش حاضر نسبت داده شود.

برای افزایش دقت و تعمیم‌پذیری نتایج، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی در نمونه‌هایی با تنوع فرهنگی، اجتماعی و سطوح متفاوت فعالیت بدنی انجام شوند یا به‌صورت مطالعات مقایسه‌ای بین فرهنگی طراحی گردند. همچنین بومی‌سازی و رواسنجی فرهنگی ابزارهای پژوهش، به‌ویژه در زمینه ادراک

References

1. Whisman, M. A., du Pont, A., & Butterworth, P. (2020). Longitudinal associations between rumination and depressive symptoms in a probability sample of adults. *Journal of Affective Disorders*, 260, 680–686.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.035>
2. Cameron, S., Brown, V. J., Dritschel, B., Power, K., & Cook, M. (2017). Understanding the relationship between suicidality, current depressed mood, personality, and cognitive factors. *Psychology and Psychotherapy*, 90(4), 530–549. <https://doi.org/10.1111/papt.12123>
3. Namdarpour, F., Fatehizade, M., Bahrami, F., & Mohammadi Fesharaki, R. (2018). Mental rumination consequences in women with marital conflicts: A qualitative study. *Journal of Counseling Research*, 17(67), 122–153. In Persian
4. Nolen-Hoeksema, S., Gilbert, K., & Hilt, L. M. (2015). Rumination and self-regulation in adolescence. In G. Oettingen & P. M. Gollwitzer (Eds.), *Self-regulation in adolescence* (pp. 311–331). Cambridge University Press.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/CBO9781139565790.015>
5. Leigh, E., Taylor, L., Cole, V., & Smith, P. (2025). Why is rumination unhelpful in adolescents? Two studies examining the causal role of abstract processing. *Journal of Affective Disorders*, 379(1), 213–222.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.058>
6. Joss, D., Tierney, A. O., Pidvirny, K., Jaffe, N. M., Goodman, H., Carson, N. J., et al. (2025). Neural propensity for trait rumination in adolescents: A cross-sectional study with Voxel-Based Morphometry. *Journal of Mood & Anxiety Disorders*, 11(1), 100125–100135.
<https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2025.100125>
7. Laas Sigurðardóttir, L. B., Melendez-Torres, G. J., Backhaus, S., Gardner, F., Scott, S., Bodenmann, G., et al. (2025). Individual Participant Data Meta-Analysis: Individual Differences in Mediators of Parenting Program Effects on Disruptive Behavior. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 64(5), 564–576.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2024.10.003>
8. Lansford, J. E. (2024). Parenting practices and styles. In W. Troop-Gordon & E. W. Neblett (Eds.), *Encyclopedia of Adolescence* (2nd ed., pp. 338–350). Academic Press.
9. Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0272431691111004>
10. Castro, T., Pinto, T. M., Morais, A., Costa, R., Jongenelen, I., & Lamela, D. (2024). The effect of parenting behaviours on adolescents' rumination: a systematic review of longitudinal studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(11), 3739–3752.
<https://doi.org/10.1007/s00787-023-02309-2>

11. Babaei Zarch, G., Bagherzade, F., Moghadam Zade, A., Gharayagh Zandi, H. Mahmoudi, A. (2024). Identifying Factors Influencing the Adherence to Sports Activities of Teenagers: A Qualitative Study. *Sport Psychology Studies*, 13(49), 109-132. In Persian
<https://doi.org/10.22089/spsyj.2024.15354.2423>
12. Lo, B. C. Y., Ng, T. K., & So, Y. (2021). Parental demandingness predicts adolescents' rumination and depressive symptoms in a one-year longitudinal study. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(1), 117-123.
<https://doi.org/10.1007/s10802-020-00710-y>
13. Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.
<https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
14. Khosravi, N., Kooshki, Sh., Oraki, M., & Nemat Tavoosi, N. (2019). Structural patterns of personality characteristics and cognitive emotional regulation with distress tolerance in mothers with a child with cancer: Mediating role of coping strategies. *Nurse and Physician within War*, 7(24), 72-81. In Persian
15. Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychological Bulletin*, 136(4), 576-600. <https://doi.org/10.1037/a0019712>
16. Magidson, J. F., Listhaus, A. R., Seitz-Brown, C. J., Anderson, K. E., Lindberg, B., Wilson, A., et al. (2013). Rumination mediates the relationship between distress tolerance and depressive symptoms among substance users. *Cognitive Therapy and Research*, 37(3), 456-465. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9488-x>
17. Daughters, S. B., Gorka, S. M., Rutherford, H. J., & Mayes, L. C. (2014). Maternal and adolescent distress tolerance: The moderating role of gender. *Emotion*, 14(2), 416-424.
<https://doi.org/10.1037/a0034991>
18. McGonigal, L. E., & Herres, J. (2025). Distress tolerance mediates the association between parental responses to distress during childhood and distress during college. *Journal of Affective Disorders*, 388, 119540-119550.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119540>
19. Dehghani, M., & Izanloo, B. (2014). Fundamentals of structural equation modeling. Roshd. In Persian
20. Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (1), 115-121.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.1.115>
21. Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92-104. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.1.92>
22. Karimi, H., & Koulaeian, S. (2020). Predicting spousal conflict resolution

- strategies based on borderline personality disorder symptoms mediating by emotion regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 12(3), 13–24. In Persian <https://doi.org/10.22075/jcp.2020.19948.1840>
23. Bun, J. R., Louiselle, P. A., Misukanis, T. M., & Mueller, R. A. (1988). Effects of parental authoritarianism and authoritativeness on self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(2), 271–282. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0146167288142006>
24. Minaei, A., & Nikzad, S. (2017). The factor structure and validity of the Persian version of the Baumrind Parenting Style Inventory. *Journal of Family Research*, 13(1), 91–108. In Persian
25. Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83–102. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11031-005-7955-3>
26. Azizi, A. R. (2010). Reliability and validity of the Persian version of Distress Tolerance Scale. *Iranian Journal of Psychiatry*, 5(4), 154–158. In Persian
27. Weston, R., & Gore, P. A. (2006). A brief guide to structural equation modeling. *The Counseling Psychologist*, 34(5), 719–751. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0011000006286345>
28. Zhang, Y., Miller, M., & Halgunseth, L. C. (2023). Parenting styles and children's development: A review of the literature. In B. Halpern-Felsher (Ed.), *Encyclopedia of Child and Adolescent Health* (1st ed., pp. 609–619). Academic Press.
29. Dalimonte-Merckling, D., & Williams, J. M. (2020). Parenting styles and their effects. In J. B. Benson (Ed.), *Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development* (2nd ed., pp. 470–480). Elsevier.
30. Doorley, J. D., Kashdan, T. B., Alexander, L. A., Blalock, D. V., & McKnight, P. E. (2019). Distress tolerance in romantic relationships: A daily diary exploration with methodological considerations. *Motivation and Emotion*, 43(3), 505–516. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11031-019-09751-3>
31. Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 36(1), 56–65. <https://doi.org/10.1080/15374410709336568>