



The Mediating Role of Life Expectancy in the Relationship Between Rumination and Life Satisfaction Among Adults with War Anxiety in Urban Areas of Ardakan

Mehdi Shomaliahmadabadi¹ | Atefeh Barkhordari²

1. PhD in Psychology, Education department, Ardakan, Yazd, Iran.

2. Corresponding Author: Master's in clinical psychology, Department of Psychology, Azad University, Esfahan, Iran. Mail: atefeh.8449@iran.ir

Volume info

Vol. 17
Series: 67
Autumn 2026
P.P: 21-44

Article Type

Research Paper

Article History

Received:

2026-07-14

Revised:

2026-07-17

Accepted:

2026-09-22

Published:

2026-10-22

ISSN – E-ISSN

ISSN: 2588-5162
E-ISSN: 2645-517X



Abstract

Beyond military damage, war imposes profound social, human, and psychological consequences on communities at both individual and collective levels. Accordingly, the present study aimed to investigate the mediating role of Life Expectancy in the relationship between rumination and life satisfaction among adults with war anxiety in urban areas of Ardakan. This study was descriptive-correlational in design. The statistical population comprised all individuals over 30 years of age residing in Ardakan in 2025, from whom 348 participants were selected using purposive sampling. The study instruments were administered online and distributed via Eitaa virtual groups. In the first step, participants were screened using the War Anxiety Scale developed by Noshali and Barkhordari (2025), and those scoring above 45 were included in the next stage of the study. The research instruments consisted of the War Anxiety Scale by Noshali and Barkhordari (2025), the Satisfaction with Life Scale by Diener et al. (1985), the Scale Of War-Related Rumination Shomali and Barkhordari (2026), and Snyder et al.'s (1991) Hope Scale. Data were analyzed using Pearson correlation and structural equation modeling (SEM) in SPSS v26 and AMOS v24. Bootstrap analysis showed that the direct effect of rumination on life satisfaction was negative and significant ($\beta = -0.375$, $p < 0.001$), its direct effect on Life Expectancy was negative and significant ($\beta = -0.502$, $p < 0.001$), and the direct effect of Life Expectancy on life satisfaction was positive and significant ($\beta = 0.211$, $p = 0.002$). Furthermore, the indirect effect of war-related rumination on life satisfaction through the mediating role of Life Expectancy was negative and significant ($\beta = -0.260$, $p = 0.004$). These findings indicate that, among adults with war anxiety, interventions should focus on reducing war-related rumination and strengthening hope (goal-directedness, agency, and pathways).

Keywords: Adults, Life Expectancy, Life Satisfaction, War Anxiety, Rumination

Cite this Article: Shomaliahmadabadi, M., & Barkhordari, A., (2026). The Mediating Role of Life Expectancy in the Relationship Between Rumination and Life Satisfaction Among Adults with War Anxiety in Urban Areas of Ardakan, 17(67), 21-44.

[Dor: 20.1001.1.25885162.1405.17.3.2.2](https://doi.org/10.25885/162.1405.17.3.2.2)



Publisher: Imam Hossein University.

© The Author(s).



نقش میانجی امید به زندگی در رابطه بین نشخوارگری افکار جنگ و رضایت از زندگی بزرگسالان دارای اضطراب جنگ در مناطق شهری اردکان

مهدی شمالی احمدآبادی^۱ | عاطفه برخوردار احمدآبادی^۲

۱. دکتری روانشناسی، آموزش و پرورش شهرستان اردکان، یزد، ایران.
۲. نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.
ایمانامه: atefeh.8449@iran.ir

چکیده

جنگ فراتر از خسارات نظامی، پیامدهای عمیق اجتماعی، انسانی و روانشناختی را در سطح فردی و جمعی بر جوامع تحمیل می‌کند. پژوهش حاضر با هدف شناسایی نقش میانجی امید به زندگی در رابطه بین نشخوارگری افکار جنگ و رضایت از زندگی بزرگسالان دارای اضطراب جنگ در مناطق شهری اردکان بود. پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه پژوهش شامل تمامی افراد بالای ۳۰ سال ساکن شهر اردکان در سال ۱۴۰۴ بود که ۳۴۸ نفر به صورت هدفمند انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌های اضطراب جنگ شمالی و برخوردار احمدآبادی (۱۴۰۴)، رضایت از زندگی داینر و همکاران (۱۹۸۵)، نشخوارگری افکار جنگ شمالی و برخوردار احمدآبادی (۱۴۰۵) و امید به زندگی اسنایدر و همکاران (۱۹۹۱)، بود. داده‌ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون و مدل‌سازی معادلات ساختاری با بهره‌گیری از نرم‌افزارهای SPSSV26 و AmosV24 تحلیل شد. تحلیل بوت استرپینگ نشان داد اثر مستقیم نشخوار فکری به رضایت از زندگی منفی و معنی‌دار ($\beta = -0.375$ ، $P < 0.01$)، امید به زندگی منفی و معنی‌دار ($\beta = -0.502$ ، $P < 0.01$)؛ و اثر مستقیم امید به زندگی به رضایت از زندگی مثبت و معنی‌دار ($\beta = 0.211$ ، $P < 0.01$) است. همچنین اثر غیرمستقیم نشخوار فکری به رضایت از زندگی از طریق نقش میانجی امید به زندگی منفی و معنادار است ($\beta = -0.260$ ، $P < 0.01$). این یافته‌ها نشان می‌دهد در بزرگسالان دارای اضطراب جنگ، مداخلات باید بر کاهش نشخوارگری جنگ‌محور و تقویت امید (هدف‌مندی، عاملیت و مسیرها) متمرکز شوند.

کلیدواژه‌ها: اضطراب جنگ، امید به زندگی، بزرگسالان، رضایت از زندگی، نشخوار فکری

استناد: شمالی احمدآبادی، عاطفه برخوردار احمدآبادی، مهدی. (۱۴۰۵). نقش میانجی امید به زندگی در رابطه بین نشخوارگری افکار جنگ و رضایت از زندگی بزرگسالان دارای اضطراب جنگ در مناطق شهری اردکان، ۱۷(۶۷)، ۴۴-۲۱.

[Dor: 20.1001.1.25885162.1405.17.3.2.2](https://doi.org/10.1001.1.25885162.1405.17.3.2.2)

سال و شماره

سال ۱۷، پیاپی: ۶۷
پاییز ۱۴۰۵
صص: ۴۴-۲۱

نوع مقاله

مقاله پژوهشی

سابقه مقاله

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۴/۲۳
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۴/۲۶
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۶/۳۱
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۷/۳۰

شابا چاپی و الکترونیکی

شابا چاپی: ۵۱۶۲-۲۵۸۸
الکترونیکی: ۵۱۷X-۲۶۴۵



مقدمه

در شرایط بروز تنش‌ها و تهدیدات جنگی، بخش قابل توجهی از بزرگسالان، در معرض واکنش‌های اضطرابی مرتبط با جنگ قرار می‌گیرند (ژانگ و لی، ۱، ۲۰۲۵)؛ واکنش‌هایی که می‌توانند به صورت اضطراب جنگ به عنوان یک وضعیت روان‌شناختی قابل اندازه‌گیری ظاهر شوند (گبرمدین ۲ و همکاران، ۲۰۲۶) و در این میان اضطراب جنگ واکنشی شایع و گاه شدید به تصاویر، اخبار و پیامدهای درگیری‌های نظامی است و مؤلفه‌های شناختی، جسمی/فیزیولوژیکی و رفتاری را در بر می‌گیرد و می‌تواند کیفیت زندگی و کارکرد روزمره را مختل سازد (شمالی و برخوردار، ۱۴۰۴؛ ریحانی و همکاران، ۱۴۰۵). شهر اردکان نیز به دلیل قرار گرفتن در معرض تهدیدهای مرتبط با جنگ و افزایش تنش‌های خبری پیرامون آن، با فضایی همراه بود که می‌توانست احتمال بروز اضطراب جنگ را در میان ساکنان این منطقه شهری افزایش دهد. اگرچه شکل‌گیری و تداوم این اضطراب تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل از جمله ویژگی‌های شخصیتی، مشکلات شناختی و هیجانی، تجارب پیشین مواجهه با جنگ، تهدیدات جاری و زمینه‌های اجتماعی-فرهنگی قرار دارد (شمالی و برخوردار، ۱۴۰۵) با این حال ترس از حملات نظامی و نگرانی درباره امنیت خانواده می‌تواند به افزایش افکار ناکارآمد بینجامد (الدبور^۳ و همکاران، ۲۰۲۵) و به تبع آن، بر ابعاد مختلف زندگی، به ویژه کیفیت و رضایت از زندگی، تأثیر منفی بر جای گذارد (مطهری و ترکان، ۱۴۰۳).

بر اساس آنچه گفته شد کاهش رضایت از زندگی می‌تواند تحت تأثیر اضطراب جنگ و پیامدهای ناشی از آن قرار گیرد (قاهری و همکاران، ۱۳۹۵؛ لاتبهاوان و سودوان^۴، ۲۰۲۲). رضایت

-
1. Zhang & Li
 2. Gebremedhin
 3. Aldabbour
 4. Lathabhavan & Sudevan

از زندگی ارزیابی کلی فرد از شرایط زندگی و محیط پیرامون آن را شامل می‌شود (داینر^۱ و همکاران، ۱۹۸۵). ارزیابی مثبت فرد از زندگی به عنوان یک کل یا اجزای خاص از زندگی آن‌ها، نقش کلیدی در دستیابی به اهداف زندگی دارد (استانکی^۲ و همکاران، ۲۰۲۳؛ لاتبهاوان و سودوان، ۲۰۲۲). مطالعات قبلی نشان داده است که پریشانی روانی (شامل افسردگی، اضطراب و استرس) بدون توجه به نژاد، جنسیت و موقعیت جغرافیایی بر رضایت از زندگی تأثیر منفی دارد (میرهاشمی و حسونند، ۱۴۰۴؛ ژو^۳ و همکاران، ۲۰۲۳؛ ماریا-یوآنا و پاترا^۴، ۲۰۲۲). بهبود رضایت از زندگی در زمان بحران‌هایی چون تهدیدات نظامی و تلاش برای بهبود کیفیت زندگی به عنوان یک شاخص مهم برای ارزیابی رفاه روانی و اجتماعی می‌تواند به افراد کمک کند تا وضعیت زندگی خود بهبود بخشند و تلاش بیشتری برای ارتقا خود داشته باشند (حیدریان و همکاران، ۱۴۰۵؛ هوئی^۵ و همکاران، ۲۰۲۱). بنابراین، بررسی عوامل مرتبط با رضایت از زندگی و بهبود آن در افراد درگیر تهدید نظامی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بررسی‌های صورت گرفته نشان می‌دهد که رضایت از زندگی به میزان زیادی تحت تأثیر عوامل شناختی، هیجانی، رفتاری و اجتماعی است (ساکي و صفرزاده، ۱۴۰۴؛ مطهری و ترکان، ۱۴۰۳).

از آنجا که افکار ناکارآمد با تشدید مشکلات شناختی، رفتاری و هیجانی می‌تواند بر بسیاری از ابعاد زندگی تأثیر داشته باشد (بیلی^۶ و همکاران، ۲۰۲۶؛ هو^۷ و همکاران، ۲۰۲۵)، بنابراین در زمان تهدیدات نظامی، نشخوارگری افکار جنگ^۸ یکی از عواملی است که نقش آن در کاهش رضایت از زندگی افراد دارای اضطراب جنگ مطرح می‌شود (شاپیرو^۹ و همکاران، ۲۰۲۶؛ نولن-هوکسما^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۸). نشخوارگری افکار جنگ به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل

- 1 . Diener
- 2 . Stahnke
- 3 . Zhou
- 4 . Maria-Ioanna & Patra
- 5 . Hui
- 6 . Bailey
- 7 . Hu
- 8 . War-Related Rumination
- 9 . Shapiro
- 10 . Nolen-Hoeksema

شناختی کاهنده سلامت روان، شامل تکرار غیرارادی و متمرکز بر علائم، علل و پیامدهای جنگ است (شمالی و برخوردار، ۱۴۰۵). این نوع از شیوه ناکارآمد شناختی با کاهش عملکرد روانی همراه بوده و می‌تواند رضایت از زندگی را کاهش دهد (براوو^۱ و همکاران، ۲۰۲۶). نشخوارگری افکار جنگ، افکار مرتبط با پیامدهای جنگ را تشدید و ابراز هیجان را مختل و چرخه اضطراب جنگ را تشدید می‌کند مسأله‌ای که می‌تواند با کاهش رضایت از زندگی همراه باشد (ساکي و صفرزاده، ۱۴۰۴؛ بهروزپور و همکاران، ۱۴۰۴؛ ساروبی^۲ و همکاران، ۲۰۲۴؛ چودکیویچ^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). در واقع به نظر می‌رسد که نشخوارگری افکار جنگ افراد را وادار می‌کند تا از طریق مرور مکرر افکار مرتبط با جنگ (به جای ابراز صحیح هیجان)، نگرانی دائمی را تجربه کنند که به تشدید اضطراب جنگ و کاهش رضایت از زندگی منجر می‌شود (سفیدگران و همکاران، ۱۴۰۲؛ براوو و همکاران، ۲۰۲۶؛ شاپیرو و همکاران، ۲۰۲۶؛ بیلی و همکاران، ۲۰۲۶؛ هو و همکاران، ۲۰۲۵؛ کامرون^۴ و همکاران، ۲۰۲۰).

در حالی که نشخوارگری افکار جنگ می‌تواند از طریق مرور مکرر و تکراری افکار منفی، زمینه را برای کاهش رضایت از زندگی فراهم کند (براوو و همکاران، ۲۰۲۶)، برای تبیین دقیق‌تر این روابط روشن ساختن عوامل میانجی که این متغیرها را به یکدیگر پیوند می‌دهد، اهمیت حیاتی دارد. از آنجاکه بخش مهمی از اضطراب ناشی از نارسایی شناختی بوده (شمالی و برخوردار، ۱۴۰۴) و از سوی دیگر مؤلفه‌های انگیزی و شناختی می‌تواند کارکردهای شناختی را تقویت نماید (شارما^۵ و همکاران، ۲۰۲۴)، بنابراین نقش متغیرهایی چون امید به زندگی^۶ به عنوان یک متغیر میانجی در این رابطه می‌تواند تعیین‌کننده باشد. امید به زندگی^۷ یکی از متغیرهایی است که نقش بسزایی در مشکلات اضطرابی و کاهش رضایت از زندگی دارد (صدوقی و همکاران،

1. Bravo

2. Sarubbi

3. Chodkiewicz

4. Cameron

5. Sharma

6. Hope

7. Hope

۱۳۹۶). اسنایدر^۱، امید به زندگی را فرایند تفکر در مورد اهداف شخصی، همراه با انگیزشی برای حرکت به سمت اهداف و روش‌هایی برای رسیدن به آن‌ها تعریف می‌کند (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۶). کاهش امید به زندگی در شرایط جنگ یک مفهوم روان‌شناختی بنیادین است که از ترکیب فروپاشی مسیرهای شناختی^۲ و عاملیت ارادی^۳ حاصل می‌شود (فان^۴، ۲۰۱۳)، نه تنها به عنوان یک علامت بالینی در کاهش بهزیستی روانی، بلکه به عنوان یک مکانیسم فعال در تشدید آسیب‌های ناشی از تروماهای طبیعی و غیرطبیعی و از جمله جنگ شناخته می‌شود (وندرکیپ دیر^۵ و همکاران، ۲۰۲۱). در زمان تهدید نظامی نشخوارگری افکار جنگ و انجام رفتارهایی چون چک کردن رسانه‌ها، به تعمیم افراطی علایم منجر می‌شود که در آن فرد، حوادث خاص جنگ را به یک واقعیت همگانی و غیرقابل اجتناب برای خود یا خانواده تبدیل می‌کند؛ فرآیندی که هسته اصلی ناامیدی را تشکیل می‌دهد؛ در واقع به نظر می‌رسد که پریشانی ناشی از تهدید نظامی باعث تضعیف عاملیت در فرد شده و او را در وضعیت انفعال شناختی قرار می‌دهند که نتیجه آن کاهش امید به زندگی خواهد بود (جهانتیغ و همکاران، ۱۴۰۱؛ اسدی و همکاران، ۱۴۰۰؛ یاوتز^۶ و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین مطالعات پیشین نیز از نقش امید به زندگی در ایجاد مشکلات روانی از جمله کاهش رضایت از زندگی حمایت کرده‌اند (حدادی، ۱۴۰۴؛ انجم^۷، ۲۰۲۰؛ حسن‌زاده و طالبی، ۱۴۰۲؛ جرمن^۸ و همکاران، ۲۰۱۸؛ برندس^۹ و همکاران، ۲۰۱۰).

از منظر نظریه حفظ منابع هابفل^{۱۰} (۱۹۸۹)، تجربه رویدادهای تهدیدکننده، مانند جنگ، با فرسایش منابع روان‌شناختی همراه است و این کاهش منابع می‌تواند منجر به افت بهزیستی و رضایت از زندگی شود (هوشیار و ماهیگیر، ۱۴۰۵). همچنین، بر اساس مدل‌های شناختی-رفتاری،

1. Snyder
2. Pathways
3. Agency
4. Phan
5. Van der Kaap-Deeder
6. Yavetz
7. Anjum
8. Germann
9. Berendes
10. Hobfoll

نشخوار فکری به عنوان یک فرایند شناختی ناکارآمد، با تضعیف باورهای مثبت درباره آینده و کاهش امید به زندگی همراه است که خود می تواند زمینه کاهش رضایت از زندگی را فراهم کند (فتحی و همکاران، ۱۴۰۰؛ نولن - هوکسما و همکاران، ۲۰۰۸). در این چارچوب، انتخاب امید به زندگی به عنوان میانجی، مبتنی بر شواهدی است که نشان می دهد امید به زندگی، نسبت به سازه هایی مانند تاب آوری یا خودکارآمدی، نقش مؤثرتری در پیوند بین پردازش شناختی رویدادهای منفی و ارزیابی کلی از زندگی ایفا می کند (صدوقی و همکاران، ۱۳۹۶). بر این اساس، مدل مفهومی پژوهش حاضر فرض می کند که نشخوارگری افکار جنگ، از طریق کاهش امید، به کاهش رضایت از زندگی در بزرگسالان دارای اضطراب جنگ منجر می شود.

در مجموع، شواهد موجود نشان می دهد نشخوارگری افکار جنگ می تواند رضایت از زندگی را تضعیف کند و هم زمان با کاهش امید به زندگی همراه باشد؛ با این حال، سازوکار ارتباط این متغیرها هنوز به صورت یکپارچه آزمون نشده است. شکاف پژوهشی اصلی این است که تاکنون مطالعات تجربی کافی در قالب یک مدل ساختاری واحد، نقش میانجی امید به زندگی را در رابطه بین نشخوارگری افکار جنگ و رضایت از زندگی در بزرگسالان دارای اضطراب جنگ بررسی نکرده اند؛ اغلب پژوهش های پیشین یا روابط دوجه دو و اثرات مستقیم را گزارش کرده اند یا متغیرهای مرتبط را جداگانه و بدون آزمون هم زمان مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم مطالعه نموده اند. نوآوری پژوهش حاضر، انجام پژوهش در بافتار جنگ، تلفیق این روابط پراکنده در یک مدل میانجی گری ساختاری و آزمون هم زمان اثر مستقیم نشخوارگری افکار جنگ بر رضایت از زندگی و اثر غیرمستقیم آن از مسیر امید به زندگی است؛ مساله ای که می تواند مبنای دقیق تری برای طراحی مداخلات بالینی متمرکز بر کاهش نشخوارگری و تقویت امید فراهم کند. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی امید به زندگی در رابطه بین نشخوارگری افکار جنگ و رضایت از زندگی بزرگسالان دارای اضطراب جنگ در مناطق شهری اردکان انجام شد.

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش با هدف توسعه و اعتبارسنجی یک مدل علی چندمتغیره و در چارچوب مطالعات کاربردی طراحی شد. طرح پژوهش از نوع غیرآزمایشی با رویکرد همبستگی بوده و تحلیل داده‌ها با به‌کارگیری روش مدل‌یابی معادلات ساختاری برای آزمون همزمان روابط مستقیم و غیرمستقیم میان سازه‌ها صورت پذیرفت. جامعه آماری شامل کلیه افراد بالای ۳۰ سال ساکن شهر اردکان در سال ۱۴۰۴ بود. کسب نمرات بالاتر از ۴۵ در پرسشنامه اضطراب جنگ شمالی و برخورداری (۱۴۰۴) به عنوان معیار اضطراب جنگ در نظر گرفته شد. نمونه‌گیری با روش هدفمند (با هدف دستیابی به بزرگسالان دارای اضطراب جنگ در مناطق شهری اردکان) و توزیع لینک الکترونیکی پرسشنامه‌ها در گروه‌های مجازی مرتبط در بستر پیام‌رسان ایتا اجرا شد. بازه زمانی جمع‌آوری داده‌ها به‌طور دقیق در طول ده روز از آغاز تنش‌های نظامی (جنگ رمضان) تنظیم شد که عاملی در تقویت روایی بیرونی مطالعه در شرایط بحرانی محسوب می‌شود. از مجموع ۲۹۷۰ نفر که به لینک دسترسی یافتند و ۱۸۷۷ نفر که پاسخ اولیه را ارائه دادند، پس از اعمال فیلترهای دقیق غربالگری، حجم نمونه نهایی و مؤثر برای تحلیل‌های آماری ۳۴۸ نفر تعیین گردید، که این تعداد از حداقل نمونه مورد نیاز برای مدل‌سازی معادلات ساختاری از کفایت آماری لازم برخوردار است (۱). در مطالعه شمالی و برخورداری، نقطه‌برش مشخصی برای مقیاس اضطراب جنگ گزارش نشده بود؛ از این‌رو، در پژوهش حاضر برای تعریف گروه دارای اضطراب جنگ، نمره بالاتر از ۴۵ (میانگین نمرات مقیاس) به‌عنوان برشی محافظه‌کارانه انتخاب شد که تقریباً معادل ۶۰ درصد از حداکثر نمره ممکن و حدود یک انحراف معیار بالاتر از میانگین نمره اضطراب جنگ در نمونه غربال شده اولیه بود. در راستای رعایت اصول اخلاقی، علاوه بر اخذ رضایت شفاهی/الکترونیکی شرکت‌کنندگان، هماهنگی کامل پژوهش با موازین دینی و فرهنگی رایج نیز به عنوان یک اصل بنیادین لحاظ گردید. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده گردید.

مقیاس اضطراب جنگ^۱: مقیاس اضطراب جنگ شمالی و برخورداری (۱۴۰۴)، ابزاری خودگزارشی ۱۵-گویه‌ای است که برای سنجش سطوح اضطراب مرتبط با تهدیدات و درگیری‌های نظامی در بزرگسالان ایرانی (سنین ۱۸ تا ۶۰ سال) طراحی و اعتباریابی شده است. این مقیاس شامل سه زیرمقیاس جسمی (۷ گویه شامل سوالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۱۱، ۱۲، ۱۴؛ تمرکز بر علائم فیزیولوژیکی مانند تپش قلب و اختلالات خواب)، روانی-شناختی (۶ گویه شامل سوالات ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰؛ تمرکز بر افکار و احساسات منفی مانند ترس مداوم و افکار مزاحم) و رفتاری (۲ گویه شامل ۱۳، ۱۵؛ تمرکز بر رفتارهای اجتنابی/اجباری مانند چک کردن اخبار) است و پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۱=هرگز، ۲=به ندرت، ۳=گاهی، ۴=اغلب، ۵=همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند. با نمره کل از ۱۵ (حداقل اضطراب) تا ۷۵ (حداکثر اضطراب) که نمرات بیشتر نشان‌دهنده اضطراب بالاتر جنگ است. در مطالعه شمالی و برخورداری (۱۴۰۴)، روایی محتوایی با شاخص $CVR > 0/6$ برای همه گویه‌ها و $CVI = 0/96$ برای کل مقیاس (بر اساس نظر ۶ خبره) تأیید شد. روایی همگرا با همبستگی مثبت با پریشانی روانی ($r = 0/701$) و روایی واگرا با همبستگی منفی با رضایت از زندگی ($r = -0/339$) تأیید شد. پایایی مقیاس با آلفای کرونباخ $0/923$ به دست آمد (شمالی و برخورداری، ۱۴۰۴). در پژوهش حاضر تمامی بارهای عاملی بیشتر از $0/4$ و شاخص‌های روایی سازه مناسب بودند ($CFI = 0/913$ ، $TLI = 0/909$ ، $RMSEA = 0/075$) و پایایی مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و $0/930$ به دست آمد.

رضایت از زندگی^۲: پرسشنامه رضایت از زندگی داینر^۳ و همکاران (۱۹۸۵)، دارای ۵ سوال است و پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت در دامنه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) قرار دارد. کسب امتیاز بالاتر رضایت بیشتری از زندگی را نشان می‌دهد. در ایران واحدی و اسکندری (۱۳۸۹) و بیانی و گودرزی (۱۳۸۶) ضمن سنجش اعتباریابی نسخه فارسی پرسشنامه، ضریب

1. War Anxiety Scale
2. Satisfaction With Life Scale
3. Diener

آلفای کرونباخ آن را به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۳ گزارش نموده‌اند. در پژوهش حاضر سوال ۵ به دلیل بار عاملی کمتر از ۰/۴ حذف شد. با وجود این حذف، ساختار تک‌بعدی پرسشنامه حفظ شد و شاخص‌های برازش مدل نشان دادند که نسخه ۴ سؤالی ابزار، همچنان همان سازه رضایت از زندگی را با روایی مناسب می‌سنجد ($CFI=0.949$ ، $TLI=0.933$ ، $RMSEA=0.063$). همچنین پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۹۳ به‌دست آمد. در پژوهش حاضر تمامی بارهای عاملی بیشتر از ۰/۴ و شاخص‌های روایی سازه مناسب بودند ($CFI=0.943$ ، $TLI=0.927$ ، $RMSEA=0.078$) و پایایی مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۹۱۱ به‌دست آمد.

پرسشنامه نشخوارگری افکار جنگ^۱: مقیاس نشخوارگری افکار جنگ شمالی و برخورداری (۱۴۰۵)، ابزاری خودگزارشی ۷-گویه‌ای است که به منظور منظور ارزیابی نشخوار افکار مرتبط با جنگ در دانشجویان طراحی و اعتباریابی شده و بر پایه رویکرد داده‌بنیاد کیفی و تحلیل عاملی کمی ساختار یافته است. این مقیاس تک‌عاملی است و پاسخ‌ها بر اساس در یک مقیاس ۵ گزینه‌ای شامل اصلاً در مورد من صحیح نیست (۱) تا کاملاً در مورد من صحیح است (۵)، انجام می‌شود. نمرات بالاتر بیانگر سطح بالاتر نشخوارگری افکار جنگ است. در مطالعه شمالی و برخورداری (۱۴۰۵)، روایی همگرا از طریق همبستگی مثبت با افکار تکرار شونده ($r=0.768$) و روایی واگرا از طریق همبستگی منفی با امید به زندگی ($r=-0.568$) تأیید شد. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نیز برازش مناسب مدل را تأیید کرد ($CFI=0.998$ ، $RMSEA=0.031$)؛ همچنین، پایایی کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۸۹۶ نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب ابزار بود. در پژوهش حاضر تمامی بارهای عاملی بیشتر از ۰/۴ و شاخص‌های روایی سازه مناسب بودند ($CFI=0.993$ ، $TLI=0.989$ ، $RMSEA=0.039$) و پایایی مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۹۰۷ به‌دست آمد.

پرسشنامه امید به زندگی^۱: پرسشنامه امید به زندگی توسط اسنایدر^۲ و همکاران در سال ۱۹۹۱ طراحی شد. این مقیاس شامل ۱۲ آیتم است که از میان آن‌ها، ۸ آیتم انتخاب شده‌اند. این ۸ آیتم شامل ۴ آیتم مربوط به تفکر عاملی (۲، ۹، ۱۰ و ۱۲) و ۴ آیتم مربوط به تفکر راهبردی (۱، ۴، ۶ و ۸) است. همچنین، ۴ آیتم انحرافی شامل سوالات ۳، ۵، ۷ و ۱۱ هستند. نمره گذاری این مقیاس به صورت لیکرت پنج درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) صورت می‌گیرد. مجموع نمرات نشان‌دهنده میزان امید فرد است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده امید بیشتر است. اسنایدر ضریب آلفای کرونباخ نمره کل مقیاس را ۰/۸۶، و برای خرده‌مقیاس تفکر عاملی ۰/۸۲ و برای تفکر راهبردی ۰/۸۴ گزارش کرده است (اسنایدر، ۲۰۰۶). زاهدبابلان و همکاران (۱۳۹۰)، نیز در بررسی خود پایایی پرسشنامه را با آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش کردند، در حالی که پایایی مقیاس امید اسنایدر در این پژوهش برابر ۰/۷۹۳ به دست آمد. در پژوهش حاضر تمامی بارهای عاملی بیشتر از ۰/۴ و شاخص‌های روایی سازه مناسب بودند (CFI=۰/۹۲۹، TLI=۰/۹۱۷، RMSEA=۰/۰۷۲) و پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۷۱ به دست آمد. در نهایت پس از حذف داده‌های پرت، نمونه نهایی شامل ۳۴۸ نفر بود که نمرات آن‌ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری و با بهره‌گیری از نرم‌افزارهای SPSS_{v26} و Amos_{v24} تحلیل شد.

یافته‌های پژوهش

از مجموع ۳۴۸ شرکت‌کننده در پژوهش، ۲۱۶ نفر (۶۲/۱ درصد) زن و ۱۳۲ نفر (۳۷/۹ درصد) مرد بودند. ۱۴۹ نفر (۴۲/۸ درصد) بین ۳۰ تا ۳۵ سال، ۱۰۱ نفر (۲۹/۰ درصد) بین ۳۵ تا ۴۰ سال و ۹۸ نفر (۲۸/۲ درصد) نیز بالای ۴۰ سال بودند. تحصیلات ۵۵ نفر (۱۵/۸ درصد) ابتدایی و راهنمایی، ۱۲۴ نفر (۳۵/۶ درصد) دبیرستان و دیپلم و ۱۶۹ نفر (۴۸/۶ درصد) نیز دانشگاهی بود.

1. State Hope Scale
2. Snyder

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش و ماتریس همبستگی بین متغیرها در جدول (۱) ارائه شده است.

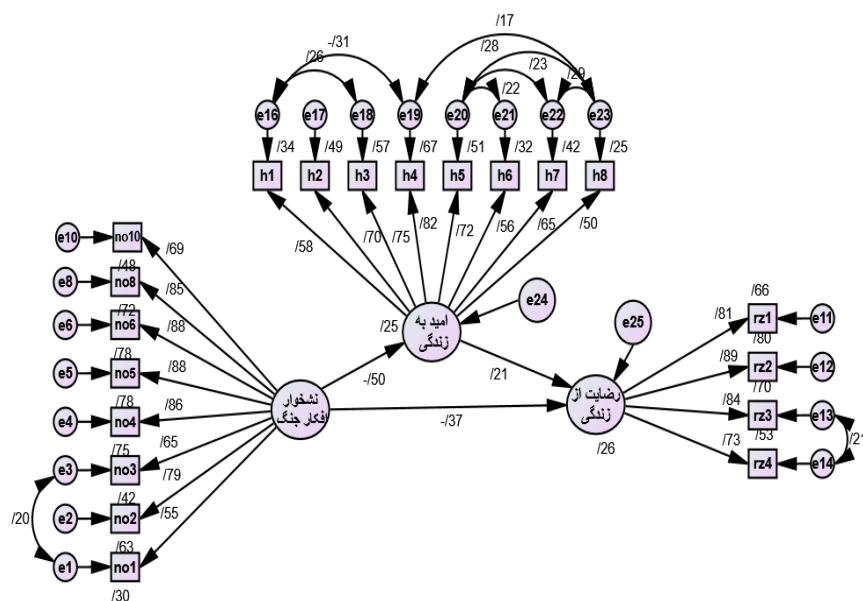
جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای پژوهش و ماتریس همبستگی بین متغیرها

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
۱. رضایت از زندگی	-				
۲. نشخوار فکری	$-.0493^{**}$	-			
۳. امید به زندگی	$.0392^{**}$	$-.0452^{**}$	-		
۴. تفکر عاملی	$.0365^{**}$	$-.0392^{**}$	$.0942^{**}$	-	
۵. تفکر راهبردی	$.0371^{**}$	$-.0458^{**}$	$.0933^{**}$	$.0659^{**}$	-
میانگین	۱۶/۱۴	۲۵/۲۵	۲۶/۶۸	۱۲/۹۶	۱۳/۷۲
انحراف معیار	۷/۴۶۶	۷/۶۲۷	۶/۴۷۳	۳/۴۶۰	۳/۲۲۳
کجی	$-.0411$	$.0409$	$.0923$	$-.0199$	$-.0542$
کشیدگی	$-.0522$	$.0251$	$.0227$	$-.0521$	$.1085$

$^{**}p<0.01$ $^{*}p<0.05$

بر اساس یافته‌های ارائه شده در جدول (۱)، بین نشخوار فکری و رضایت از زندگی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد ($P<0.01$)؛ بین امید به زندگی (و زیرمقیاس‌های تفکر عاملی و تفکر راهبردی) و رضایت از زندگی مثبت معنی‌داری وجود دارد ($P<0.01$)؛ بین نشخوار فکری و امید به زندگی و رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد ($P<0.01$)؛ بین همچنین نتایج نشان می‌دهد

آماره‌های کجی و کشیدگی همه متغیرها بین ۲ و ۲- قرار دارد که بیانگر عدم انحراف بیش از حد توزیع نمرات متغیرها از توزیع نرمال است. پس از بررسی همبستگی متغیرهای پژوهش نتایج مربوط به مدل‌های اندازه‌گیری و تحلیل عاملی برای هر چهار متغیر مطلوب بود. در ادامه ابتدا مدل ساختاری پژوهش ارائه شده است. پیش از آزمون مدل ساختاری، مدل اندازه‌گیری سازه‌ها با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی در نرم‌افزار AMOS بررسی شد. نتایج نشان داد که تمامی گویه‌ها، بارهای عاملی معناداری بر روی عوامل پنهان مربوط به خود دارند. بارهای عاملی گویه‌های مقیاس اضطراب جنگ بین ۰/۶۹ تا ۰/۸۴، گویه‌های نشخوار فکری بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۸، گویه‌های امید به زندگی بین ۰/۵۰ تا ۰/۸۲ و گویه‌های رضایت از زندگی بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۹ بود. شکل ۱، مدل ساختاری را همراه با بارهای عاملی استاندارد شده نشان می‌دهد.



شکل ۱. مدل اصلاح شده نقش میانجی امید به زندگی در رابطه بین نشخوار فکری و رضایت از زندگی بزرگسالان دارای اضطراب جنگ

شکل (۱) مدل بررسی روابط بین متغیرها را نشان می‌دهد. در این مدل متغیر رضایت از زندگی درون‌زا و متغیر نشخوار فکری برون‌زا بوده و نقش مستقیم آن بر رضایت از زندگی و نقش غیرمستقیم آن بر رضایت از زندگی از طریق متغیر میانجی امید به زندگی مورد بررسی قرار گرفت. ضرایب مستقیم و غیرمستقیم روابط بین متغیرها بر اساس تحلیل بوت استرپینگ در جدول (۲) ارائه شده است.

جدول ۲. ضرایب مستقیم و غیر مستقیم متغیرهای پژوهش به روش بوت استرپینگ

مسیر	ضریب غیر استاندارد	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	حد پایین فاصله اطمینان ۹۵٪	حد بالای فاصله اطمینان ۹۵٪	سطح معناداری	نتیجه
نشخوار فکری به رضایت از زندگی	-۰/۹۲۱	-۰/۳۷۵	۰/۰۶۳	-۰/۲۶۱	-۰/۳۹۸	۰/۰۰۱	تأیید
امید به زندگی به رضایت از زندگی	۰/۵۱۴	۰/۲۱۱	۰/۰۶۸	۰/۳۲۷	۰/۱۰۲	۰/۰۰۲	تأیید
نشخوار فکری به امید به زندگی	-۰/۵۰۷	-۰/۵۰۲	۰/۰۵۱	-۰/۳۸۹	-۰/۵۹۸	۰/۰۰۱	تأیید
نشخوار فکری به رضایت از مسیر امید به زندگی	-۰/۲۶۰	-۰/۱۰۶	۰/۰۳۹	-۰/۰۴۳	-۰/۱۸۰	۰/۰۰۴	تأیید

تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از روابط متغیرها از طریق ضرایب مستقیم و غیرمستقیم در جدول (۲) نشان می‌دهد که اثر مستقیم نشخوار فکری به رضایت از زندگی منفی و معنی‌دار ($P < 0/01$)؛ اثر مستقیم امید به زندگی به رضایت از زندگی مثبت و معنی‌دار ($P < 0/01$)؛ اثر مستقیم نشخوار فکری به امید به زندگی منفی و معنی‌دار ($P < 0/01$)؛ بررسی روابط غیر مستقیم نیز نشان می‌دهد اثر غیرمستقیم نشخوار فکری به رضایت از زندگی از مسیر متغیر میانجی جزئی امید به زندگی منفی و معنادار است؛ بدین معنی که نشخوار فکری از طریق کاهش امید به زندگی، اثر غیرمستقیم منفی و معناداری بر رضایت از زندگی اعمال می‌کند ($P < 0/01$). این نتیجه بر آن دلالت دارد که بخشی از اثر کلی نشخوار فکری به رضایت از زندگی، از طریق تضعیف امید به زندگی صورت می‌گیرد. همچنین با توجه به اینکه اثر مستقیم نشخوارگری بر رضایت از زندگی حتی پس از وارد کردن امید به عنوان متغیر میانجی همچنان معنادار باقی مانده است، می‌توان نتیجه گرفت که امید به زندگی نقش میانجی‌گری جزئی (را در رابطه بین نشخوار فکری و رضایت از زندگی ایفا می‌کند. شاخص‌های برازش مدل در جدول (۳) ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون مدل‌سازی معادلات ساختاری برای بررسی شاخص‌های برازندگی مدل تدوین شده

شاخص‌های برازش	GFI	CFI	TLI	RMSEA	p	χ^2/df	df	χ^2
دامنه پذیرش	$> 0/9$	$> 0/9$	$> 0/9$	$< 0/08$	$> 0/05$	< 3		
مقادیر به دست آمده	$0/985$	$0/988$	$0/983$	$0/065$	$0/025$	$2/48$	158	$391/364$

برای برآورد مدل ساختاری از روش بیشینه درست‌نمایی استفاده شد. در این مدل شاخص‌های برازندگی ریشه واریانس خطای تقریب (RMSEA) $0/065$ ، شاخص نیکویی برازش (GFI) برابر با $0/985$ ، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI) برابر با $0/988$ و شاخص توکر-لویس (TLI) برابر با $0/983$ به دست آمده که همگی بالای $0/90$ بوده و برای برازش مدل مدل مطلوب تلقی می‌شوند.

همچنین مقداری خی ۲ در این تحلیل ۳۹۱/۳۶۴ به دست آمده و درجه آزادی آن ۱۵۸ بوده که در نتیجه میزان $\chi^2/df=2/48$ به دست آمد که نشان دهنده برازش مطلوب مدل است.

نتیجه گیری و پیشنهادها

پژوهش حاضر با هدف شناسایی نقش میانجی امید به زندگی در رابطه بین نشخوارگری افکار جنگ و رضایت از زندگی بزرگسالان دارای اضطراب جنگ در مناطق شهری اردکان انجام شد. نخستین نتیجه پژوهش نشان داد اثر مستقیم نشخوارگری افکار جنگ به رضایت از زندگی منفی و معنی دار است. نتایج این بخش با نتایج مطالعات پیشین همسو است (ساکي و صفرزاده، ۱۴۰۴؛ بهروزپور و همکاران، ۱۴۰۴؛ بيلي و همکاران، ۲۰۲۶؛ هو و همکاران، ۲۰۲۵؛ کامرون و همکاران، ۲۰۲۰). این مطالعات نیز نشان داده‌اند مواجهه مکرر با افکار کنترل‌ناپذیر و تهدیدمحور، با تضعیف سازگاری روان‌شناختی و کاهش ارزیابی مثبت از زندگی همراه است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، شهر اردکان با توجه به وجود برخی از مراکز نظامی و هسته‌ای و مجاورت با مناطقی که در دوره‌های اخیر با تنش‌ها و تهدیدهای نظامی مواجه بوده‌اند، شرایط ویژه‌ای را در جنگ داشت و این نزدیکی جغرافیایی می‌تواند به تشدید حساسیت و نگرانی عمومی نسبت به اخبار و تحولات نظامی و از جمله اضطراب جنگ و نشخوار فکری منجر شود. نشخوارگری افکار جنگ، چرخه‌ای تکراری از بازفعال‌سازی ذهنی تهدید است که منابع توجهی و ظرفیت تنظیم هیجان را به صورت مزمن اشغال می‌کند (شاپیرو و همکاران، ۲۰۲۶؛ براوو و همکاران، ۲۰۲۶). در سطح توجهی-شناختی، بازپخش مداوم نشانه‌های خطر، پایش تهدید را افزایش می‌دهد و پردازش مسئله‌محور و انطباقی را مختل می‌سازد؛ در نتیجه، فرد کمتر می‌تواند توجه خود را به حوزه‌های رضایت‌بخش زندگی (روابط، پیشرفت‌های شخصی و فعالیت‌های معنادار) منتقل کند. در سطح هیجانی-تنظیمی، تداوم نشخوار، برانگیختگی منفی را در حالت مزمن نگه می‌دارد، بازیابی هیجانی را دشوار می‌کند و فرصت تجربه هیجان‌های مثبت، احساس تسلط و کنترل ادراک‌شده را کاهش می‌دهد (براوو و همکاران، ۲۰۲۶؛ شاپیرو و همکاران،

۲۰۲۶). از منظر ارزیابی کلی زندگی، رضایت از زندگی حاصل قضاوت شناختی فرد درباره مطلوبیت زندگی خویش است؛ بنابراین وقتی محتوای تهدیدمحور به طور مداوم ابعاد شناختی را اشغال کند، سوگیری ارزیابی به سمت ناامنی، نابسندگی و بی معنایی تقویت می شود و برآورد کلی از کیفیت زندگی تنزل می یابد (سفیدگران و همکاران، ۱۴۰۲؛ بیلی و همکاران، ۲۰۲۶؛ هو و همکاران، ۲۰۲۵).

دومین نتیجه پژوهش نشان داد اثر مستقیم امید به زندگی به رضایت از زندگی مثبت و معنی دار است. نتایج این بخش با نتایج مطالعات پیشین همسو است (صدوقی و همکاران، ۱۳۹۶؛ حدادی، ۱۴۰۴؛ انجم، ۲۰۲۰؛ حسن زاده و طالبی، ۱۴۰۲). نتایج این مطالعات نیز امید به زندگی را یکی از متغیرهای مهم مرتبط با پیامدهای روان شناختی و رضایت از زندگی معرفی می کنند و از نقش این متغیر در کیفیت زندگی افراد حمایت کرده اند. در تبیین این نتیجه می توان گفت امید به زندگی صرفاً خوش بینی هیجانی نیست، بلکه سازه ای شناختی-انگیزشی مبتنی بر ادراک عاملیت و گذرگاه هاست که به فرد امکان می دهد حتی در مواجهه با تهدید نظامی، مسیرهای مؤثر برای اهداف معنادار را ممکن بداند و خود را واجد توان پیگیری آن ها ادراک کند (انجم، ۲۰۲۰). بر این اساس، رویدادهای تنش زا (مانند جنگ) کمتر به عنوان نشانه پایان زندگی رضایت بخش و بیشتر به صورت موانع قابل مدیریت بازتفسیر می شوند (حسن زاده و طالبی، ۱۴۰۲؛ جرمن و همکاران، ۲۰۱۸)؛ این بازتفسیر از طریق افزایش احساس کنترل، حفظ هدفمندی و انسجام معنا، و تسهیل انعطاف پذیری شناختی در تولید مسیرهای جایگزین، سوگیری ارزیابی کلی زندگی به سمت ناامیدی و نابسندگی را مهار می کند و قضاوت فرد از مطلوبیت زندگی را بهبود می بخشد (انجم، ۲۰۲۰؛ حدادی، ۱۴۰۴). افزون بر این، امید به منزله منبعی محافظتی می تواند شدت اثر محرک های استرس زای مرتبط با جنگ را بر ارزیابی ذهنی کیفیت زندگی کاهش دهد؛ بنابراین هرچه سطح امید بالاتر باشد، احتمال آنکه فرد علی رغم برانگیختگی اضطرابی و محدودیت های موقعیتی زندگی خود را همچنان ارزشمند، معنادار و قابل پیشبرد بداند بیشتر است (صدوقی و

همکاران، ۱۳۹۶؛ جرمن و همکاران، ۲۰۱۸). در بافت فرهنگی-اجتماعی جامعه پژوهش نیز باورهای مذهبی و شبکه‌های همبستگی محلی ممکن است به‌عنوان عوامل زمینه‌ای در تقویت امید نقش حمایتی داشته باشند، اما به نظر می‌رسد که سازوکار اصلی ارتباط بین این متغیرها، فرایند شناختی-انگیزشی امید در شرایط اضطراب جنگ و نه ویژگی‌های محیطی به‌تنهایی باشد. سومین نتیجه پژوهش نشان داد اثر مستقیم نشخوارگری افکار جنگ به امید به زندگی منفی و معنی‌دار است. نتایج این بخش با نتایج مطالعات پیشین همسو است (جهانتیغ و همکاران، ۱۴۰۱؛ اسدی و همکاران، ۱۴۰۰؛ یاوز و همکاران، ۲۰۲۵). این مطالعات نیز از رابطه بین افکار ناکارآمد مانند نشخوار فکری و کاهش امید به زندگی حمایت کرده‌اند. در تبیین نتایج این بخش می‌توان گفت، در شرایط تهدید نظامی، نشخوارگری افکار جنگ و رفتارهایی نظیر واری مکرر رسانه‌ها به تعمیم افراطی علائم، تشدید پریشانی و شکل‌گیری فرایندی منجر می‌شود که هسته اصلی ناامیدی را تشکیل می‌دهد (یاوز و همکاران، ۲۰۲۵). امید به زندگی بر دو رکن اصلی احساس توانمندی برای حرکت به سوی اهداف و ادراک وجود مسیرهای ممکن برای رسیدن به آن‌ها استوار است. نشخوارگری افکار جنگ هر دو رکن را همزمان تضعیف می‌کند به گونه‌ای که به دلیل تمرکز مداوم بر تهدید، فاجعه‌سازی را تشدید و آینده را برای فرد مبهم یا تاریک‌بازنمایی می‌کند و در نتیجه ظرفیت ترسیم مسیرهای واقع‌بینانه برای تحقق اهداف کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، بازاندیشی مکرر درباره خطر، احساس اثربخشی شخصی را کاهش داده و فرد را به این جمع‌بندی می‌رساند که تلاش او در برابر شرایط بی‌اثر است؛ عاملی که با کاهش امید به زندگی همراه است (جهانتیغ و همکاران، ۱۴۰۱). به نظر می‌رسد در بافت فرهنگی و مذهبی شهر اردکان، که هم‌افزایی روابط خویشاوندی، محافل دینی و شبکه‌های غیررسمی حمایت اجتماعی می‌تواند به‌طور بالقوه به بازتولید معنا، احساس تعلق و امید کمک کند، استمرار نشخوار فکری این منابع تاب‌آور را نیز تضعیف می‌کند؛ به این معنا که فرد حتی در حضور حمایت خانوادگی و مذهبی، به دلیل غلبه سناریوهای تهدید و فاجعه، کمتر می‌تواند پیام‌های امیدبخش و معنابخش محیط خود

را درونی کند. افزون بر این، نشخوارگری افکار جنگ با اشغال مزمن منابع شناختی و هیجانی، ظرفیت فرد برای برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و هدف‌گذاری پایدار را کاهش می‌دهد. بنابراین فرد نه تنها آینده را منفی‌تر می‌بیند، بلکه خود را نیز ناتوان‌تر از آن می‌یابد که بتواند مسیر مؤثری برای برون‌رفت یا سازگاری فعال طراحی کند. حاصل این فرایند، افت امید به زندگی به‌عنوان یک منبع شناختی-انگیزشی بنیادی است؛ منبعی که در شرایط بحران، برای حفظ تعادل روان‌شناختی نقشی تعیین‌کننده دارد (اسدی و همکاران، ۱۴۰۰؛ یاوز و همکاران، ۲۰۲۵).

بررسی روابط غیرمستقیم نیز نشان داد که اثر غیرمستقیم نشخوارگری افکار جنگ بر رضایت از زندگی از مسیر امید به زندگی منفی و معنادار است و بخشی از اثر کلی نشخوارگری افکار جنگ بر رضایت از زندگی از طریق تضعیف امید به زندگی صورت می‌گیرد. نتایج این بخش با نتایج مطالعات پیشین همسو است (حدادی، ۱۴۰۴؛ جهانتیغ و همکاران، ۱۴۰۱؛ اسدی و همکاران، ۱۴۰۰؛ یاوز و همکاران، ۲۰۲۵؛ انجم، ۲۰۲۰؛ حسن‌زاده و طالبی، ۱۴۰۲). در تبیین این نتایج می‌توان گفت، افکار ناکارآمدی چون نشخوارگری افکار جنگ از طریق تضعیف ظرفیت‌های شناختی-عاطفی محافظتی، یعنی امید به زندگی، را کاهش داد و این تضعیف امید به زندگی نیز با کاهش احساس عاملیت و مسیریابی، تاب‌آوری شناختی، هدفمندی و کاهش انسجام معنا در زندگی، ارزیابی کلی فرد از زندگی را تضعیف کرده و رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد. نشخوارگری افکار جنگ ابتدا از طریق تکرار ذهنی تهدید، تعمیم فاجعه‌آمیز شرایط فعلی به آینده و تضعیف احساس کنترل، سطح امید به زندگی را کاهش می‌دهد؛ یعنی فرد هم در مؤلفه عاملیت و هم در مؤلفه گذرگاه، دچار افت می‌شود و دیگر آینده را واجد مسیرهای قابل دستیابی و خود را واجد توان پیگیری آن مسیرها ادراک نمی‌کند. این نتایج با مطالعات پیشین از جمله جهانتیغ و همکاران (۱۴۰۱) و یاوز و همکاران (۲۰۲۵) که نشان دادند بین نشخوار فکری و امید به زندگی رابطه منفی وجود دارد، همسو است. سپس این افت امید به زندگی، به کاهش رضایت از زندگی می‌انجامد؛ زیرا فردی که چشم‌انداز آینده‌اش را مبهم می‌داند، توان خود را برای تغییر

شرایط ضعیف و مسیرهای رسیدن به اهدافش را مسدود ادراک می‌کند و زندگی خود را بی‌معنادارتر و کمتر رضایت‌بخش ارزیابی می‌کند (صدوقی و همکاران، ۱۳۹۶؛ حسن‌زاده و طالبی، ۱۴۰۲؛ جرمن و همکاران، ۲۰۱۸). بنابراین، افزایش نشخوارگری افکار جنگ به کاهش امید به زندگی منجر شده و به افت رضایت از زندگی منجر می‌شود.

در مجموع یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد مدل ساختاری رابطه میان نشخوار فکری، امید به زندگی و رضایت از زندگی از برآزش مطلوبی برخوردار است و نقش امید به زندگی به‌عنوان یک سازه محافظتی در تبیین پیامدهای روان‌شناختی شرایط بحرانی اهمیت دارد. این نتایج می‌تواند در طراحی مداخلات روان‌شناختی برای جوامع در معرض تنش و ناامنی، به‌ویژه مداخلاتی که بر تقویت امید، هدف‌مندی و ادراک مسیرهای دستیابی به اهداف تمرکز دارند مورد استفاده قرار گیرد. با این حال، ماهیت غیرآزمایشی و همبستگی طرح پژوهش، نمونه‌گیری هدفمند و تمرکز بر یک جامعه شهری اردکان، تعمیم‌پذیری و استنباط علی را محدود می‌کند. همچنین از آنجاکه نمونه پژوهش از طریق روش نمونه‌گیری هدفمند و با استفاده از پیام‌رسان ایتا گردآوری شد؛ بنابراین، نتایج عمدتاً قابل تعمیم به بزرگسالانی است که در شبکه‌های اجتماعی (به‌ویژه ایتا) فعال هستند و تمایل به پاسخ‌گویی به پرسشنامه‌های آنلاین دارند؛ به‌دلیل گردآوری داده‌ها در بازه ده‌روزه، یافته‌های پژوهش تنها بازتاب‌دهنده فاز حاد بحران است و تعمیم آن به مراحل پایدار پس از تنش یا بحران‌های غیرمشابه، به‌دلیل تفاوت در بافت فرهنگی، شدت و استمرار رویداد، با محدودیت همراه است. علاوه بر این اگرچه اطلاعات دموگرافیک نمونه (سن، جنسیت، تحصیلات) گزارش شده است، اما به دلیل عدم تطابق کامل با ساختار جمعیتی شهر اردکان یا نبود داده‌های دقیق مقایسه‌ای، میزان همخوانی نمونه با جمعیت مرجع به‌طور کامل مشخص نیست؛ بنابراین، تعمیم نتایج به کل جمعیت بزرگسال باید با احتیاط شود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با طرح‌های طولی و نمونه‌های متنوع‌تر، این مدل را در بافت‌های جمعیتی مختلف بررسی و اعتبارسنجی کنند.

قدردانی

از تمام شرکت کنندگان و کسانی که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، کمال تشکر و قدردانی می‌شود.

فهرست منابع

- اسدی، پروانه، فرهادی، هادی و گل پرور، محسن. (۱۴۰۰). اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر امید به شیوه شناختی معنوی بر بهزیستی روان شناختی و نشخوار فکری والدین دارای فرزند مبتلا به سرطان. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۳۲۶۸-۳۲۵۳: (۳)۶۴.
- اکبری، مهدی. (۱۳۹۶). اعتباریابی و پایایی سنجی نسخه ۱۰ سؤالی پرسشنامه افکار تکرار شونده در نمونه غیربالینی: یک ابزار فراتشخیصی. مجله روانشناسی بالینی، ۲(۳۴): ۵۹-۷۰.
- بهرزپور، پریا، عینی، ساناز و زمستانی، مهدی. (۱۴۰۴). بررسی ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و رشد پس از آسیب با نقش میانجی نشخوار فکری ناخواسته و عمدی در بزرگسالان شهر کرمانشاه در سال ۱۴۰۴: یک مطالعه توصیفی. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۲۴ (۹): ۸۳۵-۸۵۰.
- بیانی، علی اصغر، عاشور، محمد و گودرزی، حسنی. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی. فصلنامه روانشناسان ایرانی، ۳(۱۱): ۲۶۵-۲۵۹.
- بیجاری، هانیه، قنبری هاشم آبادی، بهرامعلی و آقامحمدیان شرعاف، حمیدرضا. (۱۳۸۸). بررسی اثر بخشی گروه درمانی مبتنی بر رویکرد امید درمانی بر افزایش میزان امید به زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان. مطالعات تربیتی و روان شناسی: ۱۰(۱)، ۱۷۲-۱۸۴.
- جهانتیغ، مژگان، کندری فرد، نیلوفر و رضایی، نسرین. (۱۴۰۱). تاثیر آموزش مبتنی بر امید درمانی بر نشخوار فکری زنان مبتلا به سرطان پستان. نشریه پرستاری ایران، ۳۵(۱۳۹): ۴۵۴-۴۶۵.
- حدادی، علیرضا. (۱۴۰۴). بازنمایی سرمایه اجتماعی حاکمیت در اعتراضات ۱۴۰۱: داده کاوی کلان داده‌های شبکه‌های اجتماعی. فصلنامه علوم اجتماعی، ۳۲(۱۰۸): ۵۳-۱۰۵.
- حسن زاده، رمضان و طالبی، فاطمه. (۱۴۰۲). اثربخشی زندگی درمانی بر اشتیاق به زندگی، امید به زندگی و کیفیت زندگی در زنان نابارور. مجله پژوهش های کاربردی در مشاوره، ۱۶(۱)، ۱۹-۳۸.
- حیدریان، منصور، رضایی شریف، علی و شیخ السلامی، علی. (۱۴۰۵). اثربخشی درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر مهارت های ارتباطی و سبک های فرزندپروری آزادگان. روانشناسی نظامی، ۱۷(۱)، ۱-۳۸.
- ریحانی، رضا، سودانی، منصور، ارخودی قلعه نوئی، مهدی و سلیمانیان، علی اکبر. (۱۴۰۵). شناسایی مؤلفه های تاب آوری خانواده در بستر جنگ بر اساس نظریه داده بنیاد. روانشناسی نظامی، (۱)، -.
- زاهدبابلان، عادل، قاسم پور، عبدالله و حسن زاده، شهناز. (۱۳۹۰). نقش بخشش و سرسختی روان شناختی در پیش بینی امید. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۲(۳) (پیاپی ۴۵): ۱۲-۱۹.

ساکی، یاسمین و صفرزاده، سحر. (۱۴۰۴)، آزمون مدل علی گرایش به رفتارهای خودآسیب‌رسان بر اساس ادراک از تعارض بین والدین و سبک‌های دلبستگی با میانجی‌گری نشخوارفکری در دختران نوجوان. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۱۲(۵):

۱۳۵-۱۴۸

سفیدگران، آناهیتا، احمدیان، نورالدین، پادیاب، عبدالخالق، رضانی، عباس، و شریفی زاوشتی، مریم. (۱۴۰۲). نقش نشخوار فکری و بخشش در پیش‌بینی سلامت روان دانشجویان پرستاری. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۷(۲): ۴۴۰-۴۴۶.

شمالی احمدآبادی، مهدی و برخورداری احمدآبادی، عاطفه. (۱۴۰۴). ساخت و اعتباریابی نسخه ایرانی مقیاس اضطراب جنگ. مجله روانشناسی اجتماعی، ۱۵(۲): ۱۲۰-۱۴۰.

شمالی احمدآبادی، مهدی و برخورداری احمدآبادی، عاطفه. (۱۴۰۵). ساخت و هنجاریابی مقیاس ایرانی نشخوارگری افکار جنگ در دانشجویان. فصلنامه دانش انتظامی، ۲۷(۲)، -.

شمالی احمدآبادی، مهدی و برخورداری احمدآبادی، عاطفه. (۱۴۰۵). نقش تعاملات مثبت و منفی خانوادگی در مدیریت اضطراب ناشی از جنگ: واکاوی تجارب زیسته ایرانیان در بستر فرهنگی. فصلنامه روانشناسی فرهنگی، در دست چاپ.

صدوقی، مجید، مهرزاد، ولی‌اله و محمدصالحی، زهرا. (۱۳۹۶). رابطه خوش‌بینی و امید با افسردگی و اضطراب بیماران زن مبتلا به سرطان پستان. نشریه پژوهش پرستاری ایران، ۱۲(۲): ۱۶-۲۱.

فتحی، آیت‌الله، عامری، محمدعلی، رستمی، حسین، خدائی، حسن و پورحاجتم، ریحانه. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر امیدواری، سلامت اجتماعی و بهزیستی روانی جانبازان. روانشناسی نظامی، ۱۲(۴۷)، ۶۳-۸۸.

قاهری، آزاده، شجاعی شاهرخ‌آبادی، محدثه، زایری، فرید، معروفی زاده، سامان و کریمی، مرتضی. (۱۳۹۵). رابطه رضایت از زندگی، اضطراب و کیفیت زندگی ناباوروری. کوشش، ۱۷(۴): ۹۵۷-۹۶۵.

گلی‌گرمخانی، رحیم، امیری، حسن و گل محمدیان، محسن. (۱۴۰۴). تدوین مدل واکاوی آسیب‌های خانواده‌های جانبازان PTSD به روش آمیخته. مجله علوم روانشناختی، ۲۴(۱۵۰): ۳۱۵-۲۹۳.

مطهری، نازنین، ترکان، هاجر. (۱۴۰۳). رابطه تحمل‌پریشانی و حمایت اجتماعی ادراک شده با رضایت از زندگی در سالمندان مقیم سرای سالمندان. روانشناسی پیری، ۱۰(۴): ۴۶۹-۴۸۶.

میرهاشمی روته، مهدیه سادات و حسنوند، فضل‌الله. (۱۴۰۴). تدوین مدل نگرش به دریافت خدمات روان‌شناختی حرفه‌ای بر اساس انگ، خودانگ‌زنی و پریشانی روان‌شناختی با تعدیلگری خرد و سواد سلامت روان در فرزندان جانبازان. روانشناسی نظامی، ۱۶(۳)، واحدی، شهرام و اسکندری، فاطمه. (۱۳۸۴). اعتبارسنجی و تحلیل عاملی تاییدی چندگروهی مقیاس رضایت از زندگی در میان دانشجویان پرستاری و مامایی. پژوهش پرستاری، ۵(۱۷): ۷۹-۶۷.

هوشیار، فاطمه و ماهیگیر، فروغ. (۱۴۰۵). تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار فکری و فرسودگی زناشویی زنان دارای همسر نظامی. روانشناسی نظامی، ۱۷(۱)، ۹۵-۱۲۴.

Aldabbour, B., El-Jamal, M., Abuabada, A., Al-Dardasawi, A., Abusedo, E., Abu Daff, H., ... & Dardas, L. A. (2025). The psychological toll of war and forced displacement in Gaza: A study on anxiety, PTSD, and depression. *Chronic Stress*, 9, 24705470251334943.

- Anjum, G. (2020). Emotional burden & psychological capital in the times of COVID-19: a study in the academic context of Pakistan Short notes on the economy during the COVID-19 . Crisis, 2(1), 32-45.
- Bailey, B., Wilkerson, A. K., Stearns, M. A., Siciliano, R. E., & Danielson, C. K. (2026). Prospective Pathways Among Rumination, Depression, and Insomnia in Youth. Research on Child and Adolescent Psychopathology, 54(1), 12.
- Berendes, D., Keefe, F. J., Somers, T. J., Kothadia, S. M., Porter, L. S., & Cheavens, J. S. (2010). Hope in the context of lung cancer: relationships of hope to symptoms and psychological distress. Journal of pain and symptom management, 40 (2) , 174-182.
- Bravo, A. J., Drusano, M. F., Williamson, M., Dunaief, R. J., Williamson, R., & Heermans, G. (2026). Moral injury among humanitarian aid personnel: a preliminary examination of associations with rumination and mental health. Journal of International Humanitarian Action, 11(1), 1.
- Cameron P. Pugach, C. Campbell, A.A.Wisco, B.E. (2020). Emotion regulation in posttraumatic stress disorder (PTSD): Rumination accounts for the association between emotion regulation difficulties and PTSD severity. Journal of clinical psychology, 76(3): 508-525.
- Chodkiewicz, J., Wydrzyński, M., & Talarowska, M. (2022). J. Young's Early Maladaptive Schemas and Symptoms of Male Depression. Life, 12(2), 167.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71-75.
- Gebremedhin, H. T., Berhe, A. K., Gebre, Y. G., Gebremariam, A., Beraki, M. F., Gebrehiwot, T. G., ... & Tesfau, Y. B. (2026). Anxiety among secondary school students in the war-torn Tigray, Ethiopia, 2024: A call for action. PLOS Mental Health, 3(3), e0000526.
- Germann, J. N., Leonard, D., Heath, C. L., Stewart, S. M., & Leavey, P. J. (2018). Hope as a predictor of anxiety and depressive symptoms following pediatric cancer diagnosis. Journal of pediatric psychology, 43 (2) , 152-161.
- Hu, Z., Zhang, J., Zheng, S., Deng, Y., & Wan, C. (2025). Chain mediating roles of rumination and emotion regulation self-efficacy in the relationship between social support and depression among college students. Scientific Reports, 15(1), 23466.
- Hui Q.-P., Wang Z.-H., He A.-M. (2021). A longitudinal follow-up study of the relationship between mental symptoms and life satisfaction among undergraduates. Chin. J. Clin. Psych. 29, 1028–1031.
- Kamardina, A., Saunders, R., & Broglia, E. (2026). The impact of initial depression and anxiety levels on symptom severity change during psychological treatment for common mental disorders: a systematic review. Journal of Mental Health, 1-21.
- Lathabhavan, R., & Sudevan, S. (2022). The impacts of psychological distress on life satisfaction and wellbeing of the Indian general population during the first and second waves of COVID-19: A comparative study. International Journal of Mental Health and Addiction, 12(3), 1-12.
- Mahoney AE, McEvoy PM, Moulds ML. (2012). Psychometric properties of the Repetitive Thinking Questionnaire in a clinical sample. Journal of anxiety disorders, 26(2), 359-67

- Maria-Ioanna, A., & Patra, V. (2022). The role of psychological distress as a potential route through which procrastination may confer risk for reduced life satisfaction. *Current Psychology*, 41(5), 2860-2867.
- McEvoy PM, Mahoney AE, Moulds ML. (2010). Are worry, rumination, and post-event processing one and the same?: Development of the Repetitive Thinking Questionnaire. *Journal of anxiety disorders*, 24(5), 509-19.
- Moussa, M. A., & Al-Adamat, O. A. (2025). War Anxiety Scale and Its Relationship to Emotional Empathy from the Point of View of Adolescents in Jordanian Society. *Port Said Journal of Educational Research*, 4(1), 77-105.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Phan, H. P. (2013). Examination of self-efficacy and hope: a developmental approach using latent growth modeling. *The Journal of Educational Research*, 106(2), 93-104.
- Rajkumar, E., Lipsa, J. M., Harshit, S., & Gopi, A. (2025). Effectiveness of psychological interventions for mental health problems among war refugees: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 348, 116432.
- Sarubbi, S., Rogante, E., Erbuto, D., Migliorati, M., Berardelli, I., Innamorati, M., & Pompili, M. (2024). The relationship among attachment styles, interpersonal needs, and suicidal ideation in patients with psychiatric disorders. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 27(3), 785.
- Shapiro, M. O., Threeton, E. M., Morris, P. E., & Raines, A. M. (2026). Examining reductions in thwarted belongingness, perceived burdensomeness, and rumination within group-based behavioral activation treatment for depression. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 36(2), 100553.
- Sharma, P., Sen, M. S., Sinha, U. K., & Kumar, D. (2024). Childhood Trauma, Emotional Regulation, Alexithymia, and Psychological Symptoms Among Adolescents: A Mediation Analysis. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 02537176241258251.
- Snyder, C., Lehman, K. A., Kluck, B., & Monsson, Y. (2006). Hope for rehabilitation and vice versa. *Rehabilitation Psychology*, 51 (2) , 89.
- Stahnke, B., Cooley, M. E., & Blackstone, A. (2023). A Systematic Review of Life Satisfaction Experiences Among Childfree Adults. *The Family Journal*, 31(1), 60-68.
- Van der Kaap-Deeder, J., Vermote, B., Waterschoot, J., Soenens, B., Morbée, S., & Vansteenkiste, M. (2021). The role of ego integrity and despair in older adults' well-being during the COVID-19 crisis: The mediating role of need-based experiences. *European Journal of Ageing*, 1-13.
- Yavetz, G., Zumofen, R., & Mabillard, V. (2025). Trust in government and media consumption during an armed conflict: The case of the Israeli public during the Swords of Iron War. *Armed Forces & Society*, 0095327X251365854.
- Zhang, S. X., & Li, L. Z. (2025). War anxiety: a review. *Current Psychiatry Reports*, 27(2), 140-146.
- Zhou, G. Y., Yang, B., Li, H., Feng, Q. S., & Chen, W. Y. (2023). The influence of physical exercise on college students' life satisfaction: The chain mediating role of self-control and psychological distress. *Frontiers in Psychology*, 14.