



رابطه باورهای فراشناختی با نشخوار فکری در نوجوانان مرکز خیریه گرگان

مهرداد حمزه^۱، علیرضا همایونی^۲

^۱ گروه روان شناسی ، واحد بندرگز، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرگز، ایران Mahyad.hamzei@yahoo.com

^۲ گروه روان شناسی ، واحد بندرگز، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرگز، ایران Homaionia2000@yahoo.com

چکیده

پژوهش حاضر رابطه باورهای فراشناختی با نشخوار فکری را در نوجوانان مرکز خیریه گرگان مورد بررسی داده است. پژوهش حاضر از نظر هدف، پژوهشی کاربردی بود. همچنین با توجه به نحوه گردآوری داده ها، جزء تحقیقات توصیفی (غیرآزمایشی) و از نوع همبستگی است. جامعه آماری تحقیق حاضر را کلیه نوجوانان مرکز خیریه گرگان ۱۳۹۵-۱۳۹۶ به تعداد ۳۱۵ نفر تشکیل دادند که براساس فرمول کوکران ، ۱۲۳ نفر حجم نمونه آماری به صورت نمونه گیری تصادفی تعیین شد. در این پژوهش برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های استاندارد نشخوار فکری نولن و مارو، باورهای فراشناختی ولز و کاترایت - هاتون استفاده شد. داده های جمع آوری شده با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین باورهای فراشناخت با نشخوار فکری نوجوانان مرکز خیریه گرگان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. بدین معنی که با افزایش باورهای فراشناخت میزان نشخوار فکری افزایش می یابد. همچنین ۱۷ درصد از میزان نشخوار فکری نوجوانان مرکز خیریه گرگان توسط باورهای فراشناخت قابل پیش بینی می باشد. یافته های پژوهش حاضر میتواند کاربردهای مهمی در حوزه های مختلف از جمله مسائل مربوط به دانشجویان ؛ جوانان و بزرگسالان داشته باشد و میتوان با کاهش باورهای نادرست در افراد باعث کاهش نگرانی های و نشخوار فکری آنها بوده و در بهبود زندگی و سلامت روان افراد نقش بسزایی داشته باشیم.

واژه های کلیدی: باورهای فراشناخت. نشخوار فکری؛ کودکان خیریه

مقدمه

امروزه سلامت فرد، پایه و بنیان سلامت جامعه است و سلامت افراد جامعه از شاخص های مهم توسعه به حساب می آید. با در نظر گرفتن این نکته که سلامت افراد به خصوص نوجوانان و جوانان یکی از اولویت های اصلی در همه کشورها می باشد ؛ باید

به عوامل موثر بر ناملایمات روانی افراد توجه شود(۱). با توجه به آنکه دوره نوجوانی و جوانی دوره ای است که مهم ترین اتفاقات زندگی هر فرد رقم میخورد و هویت هر فرد شکل واقعی خود را پیدا میکند و بسیاری از جوانان و نوجوانان کشور ما تحت پوشش مراکز خیریه می باشند و باید دوره شکوفایی خود را در این مراکز و بدور از خانواده و یا با خانواده های نا متعادل سپری نمایند منجر به ناملایمات سلامت روان و افزایش مشکلات روانی مانند نشخوار فکری میگردد(۲). امروزه نشخوار فکری طبقه ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص می گردد و بدون وابستگی به تقاضاهای محیطی، این افکار تکراری می شوند. شواهدی نشان می دهد که نشخوار فکری پیامدهای آسیب های زیادی به دنبال دارد از جمله: حل مسئله ضعیف، انگیزه پایین، که پاسداری از رفتارهای مؤثر و تمرکز و شناخت به هم ریخته(۳). در سال های اخیر نشخوار فکری به عنوان گرایش به افکار منفی تکراری در شروع، تداوم و عود افسردگی، توجه نظری و عملی بسیاری از پژوهشگران را جلب کرده است(۴). نشخوار فکری به عنوان یک سبک تفکر با مشخصات اصلی افکار تکراری، عودکننده، مزاحم و کنترل ناپذیر تعریف شده است(۵). نشخوار فکری ویژگی شناختی اختلالات خلقی است، همان طور که نگرانی، ویژگی شناختی اختلالات اضطرابی است(۶). به نظر پژوهشگران نشخوار فکری یک پدیده پایدار با پیامدهای بالینی جدی است، زیرا یک رابطه قوی با خلق افسرده دارد. نشخوار فکری به عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع و طبقه ای از افکار آگاهانه و منفعلانه و تکراری است که بر علل و نتایج علائم تعریف میشود و مانع از حل مسئله سازگاران و افزایش افکار منفی می انجامد (۷). نشخوار فکری یکی از شایع ترین اختلالات اضطرابی، اختلال وسواس فکری- عملی است که زندگی افراد را دچار مشکل می سازد. علایم این اختلال به طور معناداری با عملکرد عمومی کودکان و بزرگسالان مبتلا، مداخله میکنند و به ناسازگاری در محیط زندگی یا محیط های آموزشی منجر میگرددند(۸).