



بررسی نقش مثلث شناختی بر میزان نارسایی شناختی در جوانان فعال و غیرفعال

فاطمه نجفیان*،^۲ پروانه شمسی پور

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا (س) تهران *

^۲ استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا (س) تهران

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی نقش مثلث شناختی بر میزان نارسایی شناختی در جوانان با سطح فعالیت بدنی متفاوت بود. جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان با دامنه سنی (۱۸-۳۵) سال از دانشگاه الزهرا تهران تشکیل داد. نمونه آماری را ۹۶ نفر (۳۵ نفر غیرفعال و ۶۱ نفر فعال) تشکیل داد. روش نمونه گیری از نوع در دسترس بود. ابزار ارزیابی مقیاس مثلث شناختی (CTI) و نارسایی شناختی (CFQ) بود. برای طبقه بندی و تلخیص داده ها از آمار توصیفی و برای آزمون فرضیه های آماری از آزمون رگرسیون چند متغیره استفاده شد یافته ها برای متغیرهای مثلث شناختی و نارسایی شناختی نشان داد که آزمودنی های دارای سبک زندگی فعال دارای میانگین نمره های پایین تری در مولفه های مثلث شناختی (نگرش نسبت به خود، نگرش نسبت به دنیا، نگرش نسبت به آینده) و نارسایی شناختی (عدم یادآوری اسامی، حواس پرتی، اشتباهات سهوی، مشکلات مربوط به حافظه) نسبت به افراد با سبک زندگی غیرفعال بودند. نتایج رگرسیون چندمتغیره نشان داد متغیرهای نگرش نسبت به خود، دنیا و آینده می توانند تغییرات مربوط به نارسایی شناختی را در افراد فعال و غیر فعال پیش بینی کنند و با افزایش نمره نگرش نسبت به خود، دنیا و آینده میزان نارسایی شناختی در افراد افزایش می یابد.

واژه های کلیدی: مثلث شناختی، نارسایی شناختی، فعالیت بدنی، جوانان.

مقدمه

تقریباً ۱۲۱ میلیون نفر در دنیا از اختلال افسردگی در عذاب هستند و حدود ده درصد افراد حداقل یک دوره افسردگی را در طول یک سال از زندگی خود سپری کرده اند. تغییر در اشتها و الگوی خواب، عدم رضایت، اعتماد به نفس پایین، از دست دادن انرژی و علاقه، احساس غم و گناه، از ویژگی های روانی در افراد است (۲۹). پژوهشگرانی مانند بک، راش و شاویکی از مهمترین نظریه ها را در ارتباط با علت، روشن سازی و تداوم افسردگی مطرح نمودند. اصول زیربنایی این نظریه این است که افرادی که دارای علائم و نشانگان افسردگی هستند به تفسیر و توجیه رویدادهای زندگی که در طی سال های شکل گیری رشد روانی و شخصیتیشان آموخته اند، توسط طرحواره های منفی تمایل شناختی دارند (۱۲). طرحواره های منفی

Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of cognitive triangle on cognitive impairment in young people with different levels of physical activity. The statistical population of this study was students aged 18-35 years old from Alzahra University in Tehran. The sample comprised 96 people (35 inactive and 61 active). A sampling method was available. The tool used to evaluate the Cognitive Triangle (CTI) and cognitive impairment (CFQ). For categorization and data typing, descriptive statistics were used. For testing statistical hypotheses, multivariate regression analysis was used. Findings for cognitive triangulation and cognitive failure variables showed that subjects with active lifestyle had lower mean scores in the components Cognitive triangle (attitude towards oneself, attitude towards the world, attitude towards the future) and cognitive impairment (non-reminding of names, distractions, inaccuracies, memory problems) were inactive. Multivariate regression results showed that attitude variables in relation to self, world and future can predict changes in the cognitive impairment in active and passive people and increase the rate of attitude towards themselves, the world and the future. The rate of cognitive impairment increases in individuals.

Keywords: Cognitive Triangle, Cognitive Impairment, Physical Activity, Youth.

در افراد افسرده به صورت پنهان باقی می ماند. این طرحواره ها به وسیله رویدادها و عوامل محیطی، بخصوص رویدادهای پرتنش و استرس زا در زندگی فعال شده و نهایتاً باعث افسردگی در فرد می شوند (۲۰ و ۲۲). زمانی که طرحواره منفی در فرد فعال شد باعث می شود فرد تجارب جدید را با توجه به این نوع طرحواره واقعیت به شیوه ای منفی تحریف کند (۲۲). نظریه شناختی بک در رابطه با افسردگی، بر این فرض حاکم است که یک مؤلفه مهم افسردگی، مجموعه ای از شناخت های منفی یا طرح واره هایی است که در طول زندگی فرد در برداشت های فرد ایجاد شده است. بر اساس این نظریه، در افراد افسرده شناخت منفی، نشان دهنده دیدگاه منفی فرد افسرده نسبت به خود، دنیا و آینده است. پژوهشگران این دیدگاه غیر موثر در