



رابطه باورهای وسواسی با نشخوار فکری در نوجوانان مرکز خیریه گرگان

مهیار حمزه^۱، علیرضا همايونی^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 وسواسی 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 وسواسی OBQ-44 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 وسواسی با نشخوار فکری نوجوانان مرکز خیریه گرگان رابطه مثبت ومعنی داری وجود دارد. بدین معنی که با افزایش باورهای وسواسی میزان نشخوار فکری افزایش می یابد. همچنین ۹ درصد از میزان نشخوار فکری نوجوانان مرکز خیریه گرگان توسط باورهای وسواسی قابل پیش بینی می باشد.

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

مقدمه

سلامتی به عنوان یک حق بشری و یک هدف اجتماعی در جهان شناخته شده است و برای ارضای نیازهای اساسی و بهبود زندگی انسان ها حیاتی است و باید برای همه انسان ها در دسترس باشد. اعتقاد بر این است که با تغییر دادن وضعیت روانی میتوان وضعیت جسمانی را نیز بهبود بخشید که میتواند یکی از دلایل اهمیت مسائل روان شناختی باشد(۱). با توجه به آنکه نوجوانان قشر وسیعی از جمعیت یک کشور را تشکیل میدهند که از اقشار مستعد و برگزیده جامعه و سازندگان فردای هر کشور می باشند ؛ سلامت روانی آنها نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر

جامعه ای ایفا میکند و سلامت روانی آنان از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد(۲). در سالهای 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(۳). نشخوار فکری به عنوان یک سبک تفکر با مشخصات اصلی افکار تکراری، عودکننده، مزاحم و کنترل ناپذیر تعریف شده است(۴). نشخوار فکری ویژگی شناختی اختلالات خلقی است، همان طور که نگرانی، ویژگی شناختی اختلالات اضطرابی است(۵). 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 (۶). نشخوار فکری به عنوان افکاری مقاوم و عود کننده تعریف میشود که گرد یک موضوع معمول دور میزند. این افکار به طور غیر ارادی ، وارد آگاهی میشوند و توجه را از موضوعات مورد نظر و اهداف فعلی منحرف می سازند(۷). از سوی دیگر یکی از عوامل مهم و تاثیر گذار بر سلامت افراد که میتواند با مختل کردن سلامت روان بر زندگی فرد تاثیر منفی بسزایی گذارد، باورهای وسواسی است. وسواس هاس فکری، تصاویر یا تکانه های مزاحم؛ تکراری و مداومی هستند که ناخواسته و غیر ارادی ایجاد میشوند و باعث اضطراب یا آشفتگی قابل توجه فرد میگرددند(۸). وجود این اختلال یا اینگونه رفتارها یا افکارها موجب ناراحتی ، رنج و مشکلات بسیاری برای خود فرد و اطرافیان می باشد که به استرس ، کاهش کارایی، اضطراب در زندگی روزمره منجر میشود. همچنین وسواس در مشکلات دیگری از جمله ناآرامی؛ تنش ؛ افسردگی؛ اضطراب و کاهش اعتماد به نفس نیز نقش دارد(۹).

باورهای وسواسی از عوامل تنش زایی هستند که میتوانند سلامت روان افراد به خصوص نوجوانان را مختل نمایند؛ بنابراین شناختن باورهای وسواسی با ما کمک میکند تاثیر مخرب این باورها را تشخیصی داده و باورهای سازگاران و کارآمد را جایگزین