

بررسی رابطه خودکارآمدی و ذهن آگاهی با نشخوار فکری در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود

اعظم رستمی^۱، کاظم شریعت نیا^۲، افسانه خواجهوند خوشلی^۳

^۱ کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

^۲ استادیار، گروه روان شناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

^۳ استادیار، گروه روان شناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

چکیده

سابقه و هدف: خودکارآمدی به عنوان باور به توانمندی خود و ذهن آگاهی به عنوان حضور ذهن و بودن در اکنون به صورت هدفمند و خالی از قضاوت نقش مهمی برافسردگی و البته نشخوار فکری افراد دارد. هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه خودکارآمدی و ذهن آگاهی با نشخوار فکری است.

روش بررسی: در این پژوهش توصیفی، ۳۸۰ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی شاهرود به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده ها، پرسشنامه خودکارآمدی شرر (۱۹۸۲)، سیاهه نشخوار فکری (۱۳۸۶) و مهارت های ذهن آگاهی کنتاکی (۲۰۰۴) بود. داده ها پس از جمع آوری با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون ضریب همبستگی پیرسون و آزمون t دوگروه مستقل و رگرسیون خطی برای پیش بینی تحلیل شدند.

یافته ها: بین خودکارآمدی و نشخوار فکری و همچنین بین ذهن آگاهی و نشخوار فکری رابطه معنی دار منفی وجود داشت، یعنی با افزایش خودکارآمدی به میزان ۰/۲۳ و با افزایش ذهن آگاهی به میزان ۰/۲۱ از نشخوار فکری کاسته می شد؛ ولی بین خودکارآمدی و ذهن آگاهی به میزان ۰/۵۶ رابطه معنی دار مثبت وجود داشت، یعنی با افزایش یکی دیگری نیز افزایش می یافت. بین خودکارآمدی زنان و مردان دانشجو تفاوت معنی دار وجود داشت، ولی بین ذهن آگاهی و نشخوار فکری آنان تفاوت معنی دار وجود نداشت. تحت تاثیر خودکارآمدی نیز متغیر ذهن آگاهی از رگرسیون خارج شد. در ضمن، خودکارآمدی تاثیر معکوسی بر نشخوار فکری داشت و تقریباً ۰/۰۸ از واریانس نشخوار فکری را تبیین می کرد.

نتیجه گیری: با افزایش خودکارآمدی و ذهن آگاهی از طریق زندگی هدفمند و درک اکنون بدون قضاوت و باور من می توانم، از نشخوار فکری که ریشه بسیاری از مسایل و مشکلات روانشناختی از جمله افسردگی و احساس ناتوانی است پیشگیری می شود.

واژگان کلیدی: خودکارآمدی، ذهن آگاهی، نشخوار فکری، دانشجویان.

مقدمه

انسان ها در طول زمان برای نظم بخشیدن به حالات روانی و رفتاری خود، راهبردهای زیادی را مورد توجه قرار داده اند و آگاهانه روش هایی را به منظور تنظیم وضعیت عاطفی و

رفتاری خود به کار گرفته اند. آدمی بعضی از این روش ها را از طریق تجربه شخصی و به صورت آزمایش و خطا و بعضی دیگر را از طریق آموزش والدین، دیگران، کتاب ها و نوشته ها فرا می گیرد. نگاهی گذرا به بسیاری از رفتارهای افراد نشان می دهد که عامل مهم در تعیین رفتارهای مرتبط با سلامت و خطر راهبردهای مورد استفاده ی آنهاست (۱). خودکارآمدی یکی از این راهبردهاست که منعکس کننده احساس کنترل بر

آدرس نویسنده مسئول: استادیار، گروه روان شناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران
(email: kazemshariatnia@yahoo.com)

تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۳/۱۷

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۳/۷/۱۴