Артық ойлау (Overthinking) – XXI ғасырдың мәселесі ме?

Қазіргі қоғамда көптеген адамдар болашаққа алаңдап, өткен қателіктерді қайта-қайта ойлап, бір мәселені бірнеше рет саралай береді. Психологияда бұл құбылыс overthinking (артық ойлау) деп аталады. Мамандардың айтуынша, артық ойлау адамның шешім қабылдауына, психикалық денсаулығына және күнделікті өмір сапасына кері әсер етуі мүмкін. Цифрлық технологиялардың дамуы, ақпараттың шамадан тыс көптігі және жоғары өмір қарқыны бұл мәселенің кең таралуына ықпал етуде.

Статистика мен зерттеулер:

*** American Psychological Association (APA) жүргізген зерттеулерге сәйкес, ересектердің 76%-ы күнделікті өмірде күйзеліс пен мазасыздықты сезінеді, ал олардың басым бөлігінде артық ойлау байқалады.**

*** World Health Organization (WHO) мәліметінше, әлемде 301 миллионнан астам адам мазасыздық бұзылыстарымен өмір сүреді. Артық ойлау – осы бұзылыстардың жиі кездесетін белгілерінің бірі.**

*** Mental Health Foundation зерттеуіне сәйкес, адамдардың 74%-ы күйзелістен қатты шаршағанын немесе өзін шамадан тыс қысымда сезінетінін айтқан.**

*** Психологиялық зерттеулер бойынша, 18–35 жас аралығындағы жастар артық ойлауға егде жастағы адамдарға қарағанда жиі бейім келеді.**

*** Harvard Medical School мамандарының пікірінше, ұзақ уақыт бойы жағымсыз ойларға беріліп жүру ұйқының бұзылуына, өнімділіктің төмендеуіне және депрессия қаупінің артуына әкелуі мүмкін**