

تاثیر آموزش ذهن آگاهی به صورت فردی بر کاهش اختلال ترس از سخن گفتن در جمع

مریم خوشرو^{۱*}، ابراهیم روزدار^۲، سارا عرشی^۳، مریم حسن زاده^۴، مرضیه جعفرنژاد^۵

^{۱*} دانشجوی دکتری دانشگاه آزاد ارسنجان

^۲ دکتری روانشناسی استاد یار دانشگاه آزاد ارسنجان

^۳ دانشجوی دکتری دانشگاه آزاد ارسنجان

^۴ دانشجوی دکتری دانشگاه آزاد

^۵ دکتری روانشناسی استاد یار دانشگاه آزاد ارسنجان

چکیده

زمینه و هدف: ترس از صحبت کردن در جمع از اختلالات شایعی هستند که، باعث کاهش عملکرد اجتماعی فردی و روانی می گردند. با توجه به اهمیت موضوع، یافتن درمان مؤثر و کارآمد ضرورت میابد. تمرینات ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک درمان و تکلیف خانگی خوشایند، نقش مهمی را در ترس از صحبت در جمع ایفا کند. هدف پژوهش حاضر تعیین تأثیر ذهن آگاهی به صورت فردی بر اختلال هراس اجتماعی و ترس از صحبت کردن در جمع است. روش: طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون و گروه گواه بود. جامع آماری افراد مبتلا به اختلال اضطرابی بودند که با مصاحبه بالینی و پرسشنامه خودسنجی اضطراب سخنرانی در جمع مک کراسکی، انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و شاهد قرار گرفتند. گروه آزمایشی طی هشت جلسه نود دقیقه ای به صورت فردی تحت درمان با آموزش و تمرینات ذهن آگاهی قرار گرفتند. گروه شاهد هیچ مداخله ای دریافت نکردند. یافته ها: به منظور بررسی این فرضیه از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد، که نشان دهنده میزان تأثیر ۴/۸۰ درصدی ذهن آگاهی بر ترس از صحبت کردن در جمع است با ضریب اتا ۰/۸۰۴ در سطح معنی داری ۰/۰۰۰. نتیجه گیری: با توجه به یافته ها می توان برای کاهش ترس از صحبت در جمع از روش ذهن آگاهی و آموزش آن به عنوان یک روش کمکی و مهم استفاده کرد.

واژه های کلیدی: هراس اجتماعی، ترس از صحبت در جمع، ذهن آگاهی

مقدمه

ترس از صحبت کردن در جمع یکی از شایعترین نوع هراس های اجتماعی شناخته میشود (scott,2000) اختلال هراس اجتماعی از انواع اختلالات اضطرابی است و عبارت است از: ترس از مورد ارزیابی قرار گرفتن در موقعیت های اجتماعی یا در زمان انجام فعالیت در حضور دیگران به همین دلیل از این موقعیت هابه دلیل اضطراب شدید که به همراه دارد اجتناب می شود. (Kaplan,2014) اختلال هراس اجتماعی اختلالی شایع است تا آنجا که شیوع ۱۳ درصدی این اختلال در جامعه آن را در جایگاه سومین اختلال روانپزشکی پس از اختلال افسردگی و وابستگی به الکل قرار داده است. (Kessler,2005) ترس از صحبت کردن در جمع منجر به کاهش کار آمدی در ارتباط کلامی و اجتناب فرد از آغاز کردن یا ادامه گفتگو ها است و ایجاد ارتباط با مراجع قدرت و همکاری را با مشکل مواجه می سازد. این اختلال از نوع ترس های فراگیر مزمن و ناتوان کننده است و یکی از عوامل اختلال در روند رشد و تکامل اجتماعی و مانع رشد و شکوفایی استعداد ها و اثبات وجود افراد می باشد. (Witt,2006) یکی از مهمترین فرضیه ها که برای علت ترس از صحبت کردن به طور وسیع مورد قبول قرار گرفته است، داشتن تصویر ذهنی منفی از خود می باشد. در مواجه با موقعیت های اجتماعی چالش برانگیز، بیماران اختلال اضطراب اجتماعی عمدتاً توجه خود را به جنبه های منفی خود و عملکرد اجتماعی شان معطوف می کنند. این موضوع منجر به پیش برآورد پیامد های منفی در مواجه اجتماعی و احساس ناتوانی در کنترل عاطفی خود انگاره منفی، به عنوان یک موجود اجتماعی و یا احساس ضعف در مهارت های اجتماعی می شود. در نتیجه افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی گوش به زنگ خطاهای اجتماعی هستند و اشتباهات خود را فاجعه آمیز تلقی می کند (Kupfer,2015).

ذهن آگاهی یکی از روش های ترکیبی با رفتار درمانی شناختی است که امروز جایگاه خود را در میان های بیماری های اعصاب و روان پیدا کرده است و طبق نظرات جان کبات زین، از بیانگذاران این درمان ترکیبی، تمرین های ذهن آگاهی بدن مارا به یک تعادل دینامیکی واقعی می رسانند. قرار گرفتن در یک وضعیت استراحت خالص و واقعی بدن مارا آگاه و مدیریت می کند. این تمرین ها روی اعصاب سمپاتیک اثر می کند و آن را آرام می کند. به گفته او اگر ما فقط چند دقیقه در روز ساکن شویم و به آرامی توجه مان را بر روی نفس ها و یا بروی حس های مختلف در بدنمان قرار دهیم، می توانیم به آسانی پاسخ های استرس آمیز را کم کنیم و این کاهش اضطراب باعث می شود بدن و ذهنمان در بالاترین حالت ممکن کار کنند. در مطالعاتی که توسط کابت زین و همکار عصب شناس او، دکتر ریچارد دیوید سون، انجام گرفت؛ نشان داد که ذهن آگاهی باعث کاهش اساسی اضطراب می گردد. (Kabat Zin,2013)

فنون در ذهن آگاهی ومانند؛ آموزش کاهش تنش عضلانی وارمیدگی بدن، تمرکز و توجه بر روی حس های مختلف و بخصوص توجه به دم و بازدم و تنفس، تصویرگرایی طبیعت و تمرین برای بودن در زمان حال، بی قضاوتی، می تواند به صورت برنامه مدون برای یک درمانگر خلاق مورد استفاده قرار می گیرد. (Otani,2016)

در مورد تأثیر ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی پژوهش هایی توسط (Golden,2016) و (Hambour,2018) و (Carlton,2020) و (Hjeltne,2018) انجام شده است. این تحقیقات نشان می دهد که ذهن آگاهی تأثیر زیادی بر کاهش اضطراب اجتماعی دارد. (Daitch,2018) و (Olendzki,2020) و (Elkins,2018)

پژوهش حاضر براساس آنچه گفته شد، تلاش دارد ذهن آگاهی را بر ترس از صحبت در جمع را بررسی کند به این ترتیب فرضیه پژوهش شامل:

ذهن آگاهی ترس از صحبت در جمع را کاهش می دهد

مواد و روش ها

این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود افراد حاضر در پژوهش مراجعه کنندگان به مرکز مشاوره و روانشناختی در شهر شیراز بودند. بدین گونه که این افرادی را برای درماترس از صحبت در جمع به مرکز ارجاع داده می شدند. سپس این افراد با پر کردن رضایت نامه در برنامه پژوهش قرار می گرفتند و پس از تشخیص اختلال با ابزار ها و مصاحبه بالینی و در صورت نداشتن اختلال های حاد دیگر و قرار نداشتن در هیچ پروسه درمانی دیگری (دارو درمانی و روان درمانی) در جریان روند درمان به طور کامل قرار گرفتند.

افرادی که توانستند در طرح پژوهشی قرار بگیرند بیست نفر از خانم ها و آقایان بودند و طیف سنی بیست تا چهل سال را داشتند. تحصیلات مراجعه کنندگان از دیپلم تا فوق لیسانس بود. ده نفر از این افراد به صورت تصادفی در گروه آزمایش قرار گرفتند و قبل از شروع درمان به صورت فردی تست های پیش آزمون برای آنها انجام شد و ثبت گردید. پس از انجام درمان که به مدت هشت جلسه ی نود دقیقه ای در هفته یکبار انجام شد، تست های پس آزمون انجام شد و نمرات اضطراب آنها ثبت گردید. ده نفر دیگر که برای درمان مراجعه کرده بودند، همین مراحل برایشان طی شد. تست پیش آزمون و پس آزمون برایشان انجام شد؛ ولی تحت هیچ پروسه درمانی قرار نگرفتند. در حقیقت آنها در لیست انتظار برای درمان قرار داشتند و به عنوان گروه کنترل در این پژوهش نقش داشتند؛ سپس داده های حاصل از دو گروه آزمایش و کنترل با هم مقایسه و تجزیه و تحلیل شدند. لازم به ذکر است گروه شاهد در انتهای طرح در صورت تمایل در پروسه درمان قرار گرفتند.

ابزارهای آزمون

پرسشنامه خودسنجی اضطراب سخنرانی در جمع این ابزار اضطراب سخن گفتن در جمع را دربردارد. این پرسشنامه توسط مک کراسکی تهیه شده است. اعتبار آلفا کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۹۰ است، این ابزار یک مقیاس خود سنجی ۳۴ ماده ای است که هر ماده یا سوال با مقیاس لیکرت پنج درجه ای درجه بندی می گردد. (McCroskey, 1996)

فرضیه: آموزش ذهن آگاهی به صورت فردی بر کاهش ترس از صحبت کردن در جمع تأثیر دارد.

جدول ۱- مقایسه میانگین و انحراف معیار نمرات ترس از صحبت کردن در جمع افراد گروه های آزمایش و گواه در

مراحل پیش آزمون و پس آزمون

گروه	پیش آزمون	پس آزمون
آزمایش	۱۱۷/۸۳±۱۰/۷۲۷	۷۳/۵۰±۱۵/۳۰۶
کنترل	۱۱۶/۶۷±۱۰/۱۹۲	۱۱۹/۹۲±۱۰/۳۸۸

همان طور که جدول ۱ گویاست در مقایسه ی نمرات ترس از صحبت کردن در جمع افراد در دو گروه کنترل و آزمایش در پیش آزمون، میانگین گروه کنترل ۱۱۶/۶۷±۱۰/۱۹۲ و میانگین گروه آزمایش ۱۱۷/۸۳±۱۰/۷۲۷ می باشد. در پس آزمون، میانگین گروه کنترل ۱۱۹/۹۲±۱۰/۳۸۸ و میانگین گروه آزمایش ۷۳/۵۰±۱۵/۳۰۶ به دست آمد که در پس آزمون میانگین گروه آزمایش از میانگین گروه کنترل کمتر می باشد.

منبع	مجموع	درجه	میانگین	آماره	سطح	ضریب	توان
پراکندگی	مربعات	آزادی	مربعات	آزمون	معنی داری	اتا	آزمون
پیش آزمون	۵۵۳/۶۰۱	۱	۵۵۳/۶۰۱	۳/۶۲۱	۰/۰۴۱	۰/۱۴۷	۰/۸۴۳
گروه	۱۳۱۹۵/۷۳۲	۱	۱۳۱۹۵/۷۳۲	۸۶/۳۱۹	۰/۰۰۰	۰/۸۰۴	۱/۰۰۰
خطا	۳۲۱۰/۳۱۶	۲۱	۱۵۲/۸۷۲				
کل	۱۶۶۹۰/۹۵۸	۲۳					

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، ضریب اتا برابر با ۰/۸۰۴ و این به آن معنی است که ۸۰/۴ درصد از تفاوت‌های مشاهده شده در ترس از صحبت کردن در جمع افراد مربوط به و ذهن آگاهی بوده است. از طرفی چون سطح معنی داری آزمون (۰/۰۰۰) کمتر از یک‌صدم است، بنابراین فرضیه‌ی پژوهشی در سطح یک‌صدم تأیید می‌شود آموزش و درمان‌ودهن آگاهی بر کاهش ترس از صحبت کردن در جمع تأثیر معنی دار دارد. چون توان آزمون بزرگ‌تر از ۰/۸ است حجم نمونه برای پژوهش کافی بوده است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف اثر بخشی آموزش و درمان ذهن آگاهی بر و ترس از صحبت در جمع انجام گرفت و نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی تأثیر مثبت و معناداری بر ترس از صحبت کردن در جمع دارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌هایی که قبلاً از آن‌ها یاد کردیم، هم سو بوده است. یکی از مؤلفه‌های روان شناختی مؤثر در ایجاد اضطراب اجتماعی حساسیت اضطرابی است. در این‌گونه هراس‌ها برانگیختگی فیزیولوژیک افزایش می‌یابد و این حساسیت علائم اختلال اضطرابی را تشدید می‌کند. نگرانی در مورد علائم بدنی موجب شکل‌گیری، حفظ و تشدید اضطراب می‌شود؛ همان‌طور که اشاره شد افرادی دارای حساسیت اضطرابی بالا عموماً تفسیرهای غیر واقع بینانه‌ای از علائم و پیامدهای بدنی خود دارند و علائم بدنی خود را به صورت منفی ارزیابی می‌کنند و نشانه‌های مرتبط با اضطراب را به عنوان نشانه‌ای از آسیب قریب الوقوع ارزیابی می‌کنند؛ بنابراین احساساتی مانند ضربان سریع قلب، گیجی و عرق کردن را به عنوان نشانه‌هایی از حمله‌ی قلبی، بی‌ثباتی روانی و شرمساری اجتماعی تفسیر می‌کنند. به این ترتیب یک چرخه‌ی معیوب بین احساسات بدنی ارزیابی‌های منفی و اضطراب وجود دارد که به صورت مداوم و پایدار فرد را در حالت گوش به زنگی نسبت به نشانه‌های بدنی مرتبط با اضطراب نگه می‌دارد. (Hofman, 2010) یکی از متدهای درمان براساس ذهن آگاهی کاهش برانگیختگی‌های فیزیولوژیکی است. در این جلسات فرد به یک آرامش از تنود عضلانی و جهت کاهش حساسیت اضطرابی می‌رسد. آموزش تنش‌زدایی در جلسات ذهن آگاهی ناشی از آن باعث مهار برانگیختگی و در نتیجه با اثرگذاری بر هیجان پذیری، تنش، زود انگیختگی به کاهش تحریک پذیری، لرزش و علائم متعدد روان‌تنی می‌انجامد. افراد دارای اختلال اضطراب اجتماعی معتقدند که کنترل کمی بر پاسخ‌های هیجانی در موقعیت‌های هیجانی تهدیدکننده دارند که این فقدان کنترل را افراد دیگر به راحتی مشاهده می‌کنند و به تشدید اضطراب اجتماعی آنها منجر می‌شود (Hammond, 2010). این افراد واکنش‌های هیجانی خود را خارج از کنترل می‌بینند. در ذهن آگاهی، فرد یاد می‌گیرد که هیجانات خود را به سمت آرامش و تأثیر پذیری مثبت از محیط بکشاند و کنترل‌گری بهتر و

مؤثرتری را بر هیجان خود به دست آورد. در ذهن آگاهی به دلیل پایین بودن میزان برانگیختگی بدنی و کاهش میزان هورمون های استرس زا و افزایش هورمون های آرامبخش با ارزیابی کمتر با افکار خودروبه رومی شود و هیجانات و افکار خود را مورد پذیرش قرار می دهد و از راه حل های انطباقی بهتر برای حل مسایل استفاده می کند. در درمان که با تاکید بیشتر بر فنون ذهن آگاهی انجام می گیرد افراد بودن در لحظه را بیشتر تجربه می کنند این بریدن از گذشته و عدم اهمیت به آینده باعث باز سازی تحریف های شناختی میگردند چرا که این سوگیری های شناختی منشا اضطراب هستند (Hick, 2020)

پیشنهادهات:

با توجه به تأثیر پذیری بالای اضطراب از این متد برای بیشتر قابل دسترس بودن و کاهش هزینه ها می توان پژوهش رابه صورت گروهی انجام داد.

تشکر و قدردانی:

تمام منابع مالی و اقتصادی این پژوهش به صورت فردی با خود پژوهشگر بوده است و هیچ نهاد دولتی و یا خصوصی در این پروژه شرکت نداشته اند. و در آخر از تمام همکاران و روانپزشکان که مراجعان مربوطه را برای این پروژه ارجاع دادند، کمال تشکر و قدردانی را دارم.

منابع

- Carlton ,CN., Sullivan-Toole ,H., Strege, MV., Ollendick ,TH., Richey, JA.(2020). Mindfulness-based interventions for adolescent social anxiety: a unique convergence of factors. *Frontiers in psychology*. 22;11:1783.
- Daitch, C.(2018). Cognitive behavioral therapy, mindfulness, and hypnosis as treatment methods for generalized anxiety disorder. *American Journal of Clinical Hypnosis*.61(1):57-69.
- Elkins ,GR., Nicholas Olendzki,, P.(2018) Mindful hypnotherapy: The basics for clinical practice. Springer Publishing Company.
- Elkins, GR., Roberts ,RL., Simicich ,L. (2018).Mindful self-hypnosis for self-care: An integrative model and illustrative case example. *American Journal of Clinical Hypnosis*. 61(1):45-56.
- Goldin ,PR., Morrison, A., Jazaieri ,H., Brozovich, F., Heimberg, R., Gross, JJ.(2016) .Group CBT versus MBSR for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*. 84(5):427.
- Grover, MP., Jensen, MP., Patterson, DR., Gertz , KJ., Day, MA.(2018) The association between mindfulness and hypnotizability: Clinical and theoretical implications. *American Journal of Clinical Hypnosis*.61(1):4-17.
- Hambour ,VK., Zimmer-Gembeck ,MJ., Clear, S., Rowe ,S., Avdagic, E.(2018). Emotion regulation and mindfulness in adolescents: Conceptual and empirical connection and associations with social anxiety symptoms. *Personality and Individual Differences*.134:7-12.
- Hicks, A., Siwik, C., Phillips ,K., Zimmaro ,LA., Salmon, P., Burke ,N., Albert, C., Fields, O., Dorsel, D., Sephton ,SE.(2020) Dispositional mindfulness is associated with lower basal sympathetic arousal and less psychological stress. *International Journal of Stress Management*.27(1):88.
- Hjeltnes, A., Moltu, C., Schanche, E., Jansen, Y., Binder, PE. (2018).Both sides of the story: Exploring how improved and less-improved participants experience mindfulness-based stress reduction for social anxiety disorder. *Psychotherapy Research*.28(1):106-22.
- Hofmann, SG., Andrews, LA. (2020). Social Anxiety and Social Anxiety Disorder. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Clinical, Applied, and Cross-Cultural Research*. 18:55-60.
- Kabat-Zinn ,J.(2013) Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. Hachette Uk
- Kabat-Zinn, J., Davidson, R.(2012) The mind's own physician: A scientific dialogue with the Dalai Lama on the healing power of meditation. New Harbinger Publications.
- Kaplan, BJ. (2016). Kaplan and sadock's synopsis of psychiatry. *Behavioral Sciences/Clinical psychiatry*. .58(1):78-9.
- Kessler, R., Bergland, P., Demler ,O., Jin, R., Walters, E .(2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National comorbidity survey replication. *Archives of general psychiatry*; 62: 593-602.

- Kupfer, D. J. (2015). Anxiety and DSM-5. *Dialogues in clinical neuroscience*. 17(3), 245.
- Li ,T.(2020). Analysis on the Causes and Treatment of Public Speaking Anxiety. In 2020 4th International Seminar on Education, Management and Social Sciences. 28: 514-518. Atlantis Press.
- Lush, P., Naish, P., Dienes, Z. (2016). Metacognition of intentions in mindfulness and hypnosis. *Neuroscience of Consciousness*, 2016(1).
- McCroskey, J. C .(2014). Scales for the measurement of ethos. *Speech Monographs*. 1966 33: 65-72.40 -Hofmann SG, DiBartolo PM, editors. *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives*. Elsevier
- Olendzki, N., Elkins, GR., Slonena, E., Hung, J., Rhodes, JR.(2020). Mindful hypnotherapy to reduce stress and increase mindfulness: A randomized controlled pilot study. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 68(2):151-66.
- Otani, A.(2016) .Hypnosis and mindfulness: The Twain finally meet. *American Journal of Clinical Hypnosis*. 58(4):383-98.
- Thoreau ,HD.(2018) .BECOMING A MINDFUL HYPNOTHERAPIST. *Mindful Hypnotherapy: The Basics for Clinical Practice*. 28:231.
- Witt, PL., Brown, KC., Roberts, JB., Weisel, J., Sawyer, CR., Behnke ,R. (2006). Somatic anxiety patterns before, during, and after giving a public speech. *Southern Communication Journal*. 71(1):87-100.