

تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان شهرستان لردگان

الهام زنگنه

کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران

چکیده

هدف این پژوهش تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان شهرستان لردگان می‌باشد، با توجه به موضوع پژوهش، پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی است. نمونه این پژوهش شامل ۴۰ نفر از دانش آموزان مدرسه ۱۳ آبان چله گاه می‌باشد که به‌طور در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰) نفر گمارده خواهند شد. درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی طی ۸ جلسه نوددقیقه‌ای، هر هفته یک جلسه اجرا شد. پس از اتمام جلسات پس‌آزمون روی دو گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه آزمون اضطراب اجتماعی می‌باشد که روایی پرسشنامه توسط متخصصین و پایایی پرسشنامه با ضریب آلفا کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمده است که در مجموع قابل قبول می‌باشد و برای تحلیل داده از آزمون t مستقل و t همبسته استفاده شده است. نتایج حاصل از تحقیق نشان داد که، آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان اثرگذار است.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، اضطراب اجتماعی، دانش آموزان، شهرستان لردگان

مقدمه

یکی از چالش‌های روانی و مختل‌کننده روابط اجتماعی، در دوره نوجوانی، اضطراب اجتماعی است. که می‌تواند آسیب‌های همه‌جانبه‌ای برای فرد داشته باشد (رشاد و همکاران، ۱۳۹۸). انسان اصالتاً موجودی اجتماعی است و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران می‌باشد. در هر جامعه‌ای درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان بزرگسالان بدون آنکه تمایلی داشته باشند، ناخواسته خودشان را در حصار از کمرویی محبوس میکنند و شخصیت واقعی قابلیت‌های ارزشمندشان در پس اضطراب اجتماعی، ناشناخته میماند یکی از مشکلات عمده که تأثیر بازدارنده و مهم بر کارآمدی و پویایی کودکان و نوجوانان دارد اضطراب اجتماعی است.

طبق نظر کلارک و بک (۲۰۱۰) عامل اصلی که در پایداری اختلال اضطراب اجتماعی دخیل است این حقیقت است که افراد مبتلا از موقعیتهای اجتماعی اجتناب می‌کنند و در نتیجه اغلب شانس خود را برای یادگیری این نکته از دست میدهند که این موقعیتهای به تهدیدکنندگی که آنها تصور میکنند، نیست. افزون بر این افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی به‌طور انتخابی جنبه‌های منفی مربوط به خود را در موقعیتهای اجتماعی را به خاطر می‌آورند (تلوری و نادری، ۱۳۹۵)

با توجه به اینکه کودکان امروز آینده سازان جامعه اند و نشاط و سلامت هر جامعه در سایه تأمین سلامت کودکان آن جامعه متحقق خواهد شد هم جامعه و هم خانواده باید در راستای تأمین این هدف کوشا باشند. از آنجا که اختلالات هیجانی و رفتاری کودکان تأثیر قابل توجهی در کارکردهای اجتماعی و تحصیلی کودکان می‌گذارد ضرورت شناخت، پیشگیری و درمان آنها که تنها از طریق شناسایی علل بروز آنها امکان پذیر است اهمیت بسزایی دارد. درمان‌های متعددی برای اختلال اضطراب اجتماعی از جمله درمان دارویی، گروه درمانگری رفتاری، گروه درمانگری شناختی، ذهن آگاهی و غیره وجود دارد. باوجوداین صرفنظر از فردی یا گروهی بودن درمان، یکی از مؤثرترین الگوهای درمانگری اختلالهای اضطرابی، ذهن آگاهی است.

ذهن آگاهی تعمق غیر عمد بر روی وقایع حاضر و جاری می‌باشد. ذهن آگاهی را می‌توان توانایی خود تنظیمی توجه و هدایت آن به طرف یک تجربه قلمداد نمود. بر این اساس تنظیم سنجیده توجه، جزء مرکزی ذهن آگاهی است (ستاری و کفاش زاده، ۱۳۹۴) بنابراین پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سوال می‌باشد که آیا روش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان تأثیر دارد؟ با توجه به اینکه اضطراب ریشه بسیاری از مشکلات در تمام دوران زندگی یک فرد است و بر عملکرد تحصیلی، شغلی، خانوادگی و ارتباطات فرد تأثیر گذار می‌باشد. همچنین اضطراب، حالتها و بیماری ناشی از آن به لحاظ درمان دارویی هزینه بر بوده و در اکثر مواقع به این دلیل خانواده‌ها یا افراد در پی درمان آن بر نمی‌آیند و یا در صورت درمان دارویی نیز میزان عود بالای آن بعد از قطع دارو مشکل را دو چندان می‌نماید. بنابراین، با انجام پژوهش حاضر می‌توان از بروز بسیاری از مشکلات ناشی از اضطراب جلوگیری کرد.

در زیر به برخی از پژوهش‌های انجام گرفته در ایران و خارج اشاره می‌شود.

مرادی (۱۳۹۸) پژوهشی با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی مادران دارای دانش آموز کم‌توان ذهنی انجام داد جامعه آماری شامل همه مادران دارای دانش آموز کم‌توان ذهنی شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود که از بین آن‌ها ۳۰ مادر دارای کودک با هوش بهر ۵۰ تا ۷۰ در محدوده سنی ۸ تا ۱۲ سال به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در ۲ گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی طی ۸ جلسه نود دقیقه‌ای، هر هفته یک جلسه اجرا شد. پس از اتمام جلسات پس‌آزمون روی دو گروه آزمایش و کنترل

¹ Clark, & Beck

اجرا گردید. پردازش داده‌های پژوهش با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس یک‌متغیره) انجام شد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون بین ۲ گروه آزمایش و گواه در متغیر اضطراب اجتماعی تفاوت معناداری وجود دارد.

رشاد و همکاران (۱۳۹۸) پژوهشی با هدف پیش‌بینی اضطراب اجتماعی براساس مولفه‌های ذهن آگاهی، اجتناب تجربه‌ای و باورهای فراشناخت در میان نوجوانان شهر کرمانشاه انجام دادند. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان (دختر و پسر) دبیرستانی مدارس دولتی شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بود. نمونه‌ای به حجم ۴۸۰ نفر انتخاب شد که در نهایت ۴۰۶ نفر مورد تحلیل قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده شامل پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی، ذهن آگاهی، اجتناب تجربه‌ای و باورهای فراشناخت بود. به‌منظور تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره به روش همزمان استفاده شد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان‌دهنده این است که بین اضطراب اجتماعی و باورهای فراشناخت، اجتناب تجربه‌ای و ذهن آگاهی رابطه معناداری وجود دارد و نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد، این متغیرها همگی با هم می‌توانند ۴۰ درصد تغییرات اضطراب اجتماعی را در سطح کم‌تر از ۰/۰۰۱ پیش‌بینی کنند.

بیرامی و همکاران (۱۳۹۴) پژوهشی با هدف اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به شیوه گروهی در اضطراب اجتماعی و نگرش‌های ناکارآمد نوجوانان مورد بررسی قرار دادند. روش این پژوهش، آزمایشی با مدل پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل است. نمونه شامل ۳۰ نفر از دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهرستان خرم‌آباد در سال ۱۳۹۱ بود. ابتدا از ۳۵۷ نفر از افراد آزمون اضطراب اجتماعی لیوویتز و نگرش‌های ناکارآمد بک و وایزمن به عمل آمد، سپس تعداد ۳۰ نفر از جامعه فوق که نمره بالاتری (طبق معیار نقطه برش بالینی) را در این آزمون‌ها کسب کرده بودند، انتخاب شدند. از این تعداد، ۱۵ نفر برای گروه آزمایش و ۱۵ نفر برای گروه گواه به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی طی ۸ جلسه نوددقیقه‌ای، هر هفته یک جلسه اجرا شد. پس از اتمام جلسات پس‌آزمون روی دو گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید. یافته‌ها: بر اساس نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس، بین میانگین نمره هایپس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود داشت. $p < 0.01$ به‌طوری که میزان اضطراب اجتماعی و نگرش‌های ناکارآمد در افراد تحت مداخله به‌طور چشمگیری کاهش پیدا کرده بود. نتیجه‌گیری: درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند باعث افزایش سلامت روان شناختی در نوجوانان شود.

قدم پور و همکاران (۱۳۹۴) پژوهشی با هدف بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب اجتماعی و افسردگی در نوجوانان مبتلا به همبودی اضطراب اجتماعی و افسردگی انجام دادند. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول و دوم مبتلا به همبودی اضطراب اجتماعی و افسردگی شهر خرم‌آباد در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بود؛ کهبه‌منظور اجرای پژوهش غربالگری انجام گرفت که ابتدا ۴۳۷ شرکت‌کننده با دامنه سنی ۱۴ تا ۱۷ سال، پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی و افسردگی را تکمیل نمودند که از میان آن‌ها ۳۰ نفر مبتلا به اضطراب اجتماعی و افسردگی همراه بالا انتخاب گردید، سپس ۳۰ نفر منتخب به‌صورت تصادفی به دو گروه پانزده‌تایی آزمایش و گواه تقسیم شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۲ ساعته (هفته‌ای یک جلسه) به مدت ۲ ماه به‌صورت گروهی تحت آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند. بعد از اتمام جلسات و ۲ ماه بعد از آموزش هر دو گروه به پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی و افسردگی پاسخ دادند. تحلیل داده‌های خام با استفاده از SPSS 19 و اجرای آزمون‌های توصیفی و استنباطی از جمله آنالیز کوواریانس صورت گرفت.

بیوچمین^۲ (۲۰۱۶)، مطالعه ای با عنوان بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با تمرکز حواس در کاهش اضطراب و بهبود مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی در نوجوانان مبتلابه ناتوانایی یادگیری انجام دادند. نتایج این پژوهش نشان داد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش مهارت‌های اجتماعی و کاهش اضطراب امتحان و اضطراب اجتماعی در آنها شد.

هینتون و همکاران (۲۰۱۳)، پذیرش و تکنیک های ذهن آگاهی به عنوان پناهنده و جمعیت‌های اقلیت قومی کاربردی با PTSD: نمونه‌هایی از "CBT" فرهنگی اقتباس پرداخته اند. در این مقاله نشان داده شده که چگونه ما استفاده پذیرش و تمرکز حواس روش در درمان ما (فرهنگی اقتباس، و یا برای پناهندگان آسیب دیده و جمعیت‌های اقلیت قومی. ما در حال حاضر یک مدل شبکه گره از تاثیر به توضیح تاکید درمان در روش ذهن آگاهی است و تمرکز آن بر انعطاف پذیری روانی. ما توضیح تعریف ذهن آگاهی است که راهنمای درمان ما، و ما یک نوع شناسی از دولت های تمرکز حواس طرح و نشان دهد که چگونه بسیاری از روش ها در درمان ما را می توان با این دسته بندی قرار گرفت. ما استدلال می کنند که پذیرش و توجه آگاهانه به حال به چند دلیل برای درمان پناهندگان و جمعیت اقلیت هستند. این خدمات عبارتند از انعطاف پذیری روانی افزایش آنها، کاهش ناراحتی های جسمی، کاهش نشخوار فکری، به عنوان روش های تنظیم احساسات، کاهش تعصب توجه به تهدید و تشکیل بخشی از یک حالت پردازش تطبیقی جدید (که در CA-CBT مراکز در انعطاف پذیری روانی). ما از راه های خاص ما پذیرش و توجه آگاهانه به حال با مهاجرین آمریکای لاتین و جنوب شرقی آسیا و نمونه مورد حاضر از درمان یک بیمار لاتین و کامبوج دچار آسیب های روانی تدریس توصیف

پترنیتی (۲۰۰۷)، در پژوهشی تحت عنوان مقایسه ی اثر بخشی برنامه ی مبتنی بر ذهن آگاهی با مهارت های مطالعه در درمان اضطراب امتحان دانشجویان، به این نتیجه رسید که هر دو روش در کاهش اضطراب امتحان موثر است، اما شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی اثربخشی معنادار بیشتری نسبت به آموزش مهارت های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان داشت.

روش تحقیق

با توجه به موضوع پژوهش، پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی است. نمونه این پژوهش شامل ۴۰ نفر از دانش آموزان مدرسه ۱۳ آبان چله گاه می‌باشد که به‌طور در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) گمارده خواهند شد. درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی طی ۸ جلسه نوددقیقه‌ای، هر هفته یک جلسه اجرا شد. پس از اتمام جلسات پس‌آزمون روی دو گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه آزمون اضطراب اجتماعی می‌باشد که روایی پرسشنامه توسط متخصصین و پایایی پرسشنامه با ضریب آلفا کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمده است که در مجموع قابل قبول می‌باشد و برای تحلیل داده از آزمون t مستقل و t همبسته استفاده شده است.

² - Beauchemine

یافته ها

فرضیه کلی: آموزش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب دانش آموزان اثرگذار است.

جدول ۱: آزمون t همبسته فرضیه کلی

P	t	پس آزمون		پیش آزمون		شاخص آماری	
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	متغیر	
۰/۰۸۳	-۰/۷۱۱	۱/۱۷	۳/۷۵	۱/۱۵	۳/۷۲	گروه کنترل	اضطراب اجتماعی
۰/۰۰۷	-۳/۰۵	۱/۱۱	۳/۱۰	۱/۱۸	۳/۷۶	گروه آزمایش	

آزمون t همبسته پیش آزمون و پس آزمون برای گروه کنترل و گروه آزمایش در جدول (۱) آورده شده است. بر اساس نتایج جدول (۱) مقدار سطح معناداری مشاهده شده در گروه آزمایش ۰/۰۰۸ می باشد که از سطح معنی داری ($P \leq ۰/۰۵$) کوچکتر است، لذا اضطراب اجتماعی قبل و بعد از بررسی در گروه آزمایش دارای اختلاف آماری معنی دار بوده است. ضمن اینکه تغییر معنی داری در کاهش اضطراب اجتماعی در گروه آزمایش مشاهده نشده است.

جدول ۲: آزمون t مستقل فرضیه کلی

نتیجه آزمون	Sig	Df	T	انحراف معیار	میانگین	تعداد
تأیید فرضیه	۰/۰۰۰	۳۸	-۲/۸۲	۱/۰۸	۳/۲۷	۲۰
				۱/۳۱	۳/۹۲	۲۰
آزمایش						
کنترل						

بر اساس نتایج جدول شماره ۲ و با توجه به اینکه $\text{sig} = ۰/۰۰۰$ و بزرگتر از $۰/۰۵$ می باشد بنابراین H_0 پذیرفته می شود این بدان معناست که بین آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. عبارتی دیگر بکارگیری آموزش ذهن آگاهی باعث می شود اضطراب اجتماعی کاهش یابد.

نتایج

هدف این پژوهش تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان شهرستان لردگان نتایج حاصل از تحقیق نشان داد که، آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان اثرگذار است. که با نتایج بیرامی و همکاران (۱۳۹۴)، رشاد و همکاران (۱۳۹۸) همخوانی دارد.

با توجه به نقش باورهای فراشناخت، اجتناب تجربه ای و ذهن آگاهی در پیش بینی اضطراب اجتماعی پیشنهاد می شود که مشاوران و درمانگران برای کاهش اضطراب اجتماعی از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و آموزش باورهای فراشناخت استفاده کنند.

منابع

۱. بیرامی، منصور، یزدان موحدی، جابر علیزاده گورادل، (۱۳۹۴)، اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت در کاهش اضطراب اجتماعی و نگرش های ناکارآمد نوجوانان، علوم تربیتی و روانشناسی، دوره ۴، شماره ۷، تابستان ۱۳۹۴، صفحه ۴۱-۵۲
۲. تلوری، راهیل و نادره سهرابی، ۱۳۹۵، اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی در کاهش نشخوار فکری و اضطراب در دانشجویان دانشگاه جامع علمی کاربردی شهر اهواز، چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار،
۳. جمشیدی، منیژه و محسن لعلی، ۱۳۹۵، اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی و اضطراب زنان مبتلا به بیماری پسوریازیس شهر اصفهان، اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، قم، دبیرخانه دائمی کنفرانس، موسسه بین المللی مطالعات و توسعه علم خاورمیانه،
۴. ستاری، یوسف، مریم کفاش زاده، (۱۳۹۴)، تأثیر روش ذهن آگاهی بر اضطراب امتحانی دانش آموزان دختر راهنمایی شهرستان ساوه، آموزش و ارزشیابی، دوره ۸، شماره ۳۱، پاییز ۱۳۹۴، صفحه ۲۵-۳۶
۵. رفسنجانی اکبرآبادی، زهرا؛ مرجان حسین زاده تقوایی و سارا پاشنگ، ۱۳۹۵، اثر بخشی ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب و افسردگی در دوران بارداری در زنان باردار شهر کرج، دومین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران، تهران، موسسه برگزار کننده همایش های توسعه محور دانش و فناوری سام ایرانیان،
۶. قدم پور عزت اله، غلامرضایی سیمین، رادمهر پروانه. اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب اجتماعی و افسردگی در نوجوانان مبتلا به همبودی اضطراب اجتماعی و افسردگی با پیگیری ۶۰ روزه. مجله مطالعات علوم پزشکی. ۱۳۹۴؛ ۲۶ (۱۲): ۱۰۴۰-۱۰۲۸
۷. رشاد سهیلا، مروتی فرامرزی، زکی یی علی، رجیبی گیلان نادر. پیش بینی اضطراب اجتماعی براساس مولفه های ذهن آگاهی، اجتناب تجربه ای و باورهای فراشناخت درمیان نوجوانان. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران. ۱۳۹۸؛ ۲۹ (۱۷۶)، ۹۲-۱۰۴.
۸. مرادی الهه. اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی مادران دارای دانش آموز کم توان ذهنی. رویش روان شناسی. ۱۳۹۸؛ ۸ (۶): ۸-۱.
9. Newman, R. S. (1998). Students' help-seeking during problem solving: Influences of personal and contextual goals. *Journal of Educational Psychology*, 90, 644-658
10. Falkenstrom, Fredrik. (2010). Studying Mindfulness in Experienced Meditators: A Quasi-Experimental Approach. *Personality. and Individual Differences*, 48 (4), 305-310.