MEJDS. 2022; 12:11.

Published online 2022 Apr. **Original Article**

Predicting Speech Anxiety in Students Based on Affect Balance and Social Intelligence

Esmailzadeh Ashini M[1], *Nasri S[2], Saadati Shamir A[3]

Author Address
1. PhD Student in Educational Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Research Sciences Branch, Tehran, Iran;
2. Associate Professor, Department of Educational Sciences and Psychology, Tarbiat Dabir Shahid Rajaei University, Tehran, Iran;
3. Assistant Professor, Department of Consulting, Islamic Azad University, Research Sciences Branch, Tehran, Iran.
***Corresponding author's Email:** s.nasri@sru.ac.ir

Received: 12 December 2021; **Accepted:** 4 January 2022

Abstract

Background & Objectives: The study period is a life stage when university students may experience psychological problems. One of the most common psychological problems in adolescents and young adults is public speaking anxiety. One of the variables affecting speech anxiety is the affect balance. This balance refers to the development of the individuals in social relationships and harmonizing with their community. Affective balance promotes the intellectual development of individuals. Another variable affecting speech anxiety is social intelligence. This intelligence represents interpersonal relationships and the most critical capacity for success and happiness in life. Today, speech anxiety is a factor that causes changes in affect balance and social intelligence. This condition requires an improvement in students' affect balance and social intelligence. According to what was stated, this study aimed to predict speech anxiety based on affect balance and social intelligence in university students.
Methods: The research method was correlational. The statistical population of this study consisted of all student teachers of Farhangian University of Kerman Province, Iran, in the academic year 2020–2021. The study sample was selected using a cluster random sampling method. The inclusion criteria were being a student–teacher of Farhangian University of Kerman Province and studying in the academic year 2020–2021. The exclusion criterion included not completing the study questionnaires. The study tools were the Affect Balance Scale (Bradburn, 1969), Tromso Social Intelligence Scale (Silvera et al., 2001), and Speech Anxiety Thought Inventory (Cho et al., 2000). Descriptive and inferential statistics were used to analyze the data. Descriptive statistics included mean and standard deviation. The inferential statistics were the Pearson correlation coefficient, and multivariate regression analysis conducted in SPSS software version 22 at a significance level of 0.01.
Results: The Pearson correlation coefficients showed that affect balance ($p<0.01$, $r=-0.414$) and social intelligence ($p<0.01$, $r=-0.446$) had negative and significant relationships with speech anxiety. Also, affect balance (Beta=–0.247, $p=0.024$) and social intelligence (Beta=–0.319, $p<0.001$) could predict speech anxiety.
Conclusion: According to the obtained results, by increasing affect balance and social intelligence in the students, their speech anxiety can be reduced.
Keywords: Speech anxiety, Affect balance, Social intelligence, Students.

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-02-11]

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۱؛ (۱۲):۱۱.

انتشار برخط فروردین ۱۴۰۱ مقاله پژوهشی اصیل

پیش‌بینی اضطراب سخنرانی دانشجویان براساس تعادل عاطفی و هوش اجتماعی

محمد اسماعیل‌زاده آشینی[۱]، *صادق نصری[۲]، ابوطالب سعادتی شامیر[۳]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکترای روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران؛

۲. دانشیار، گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران؛

۳ استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** s.nasri@sru.ac.ir

تاریخ دریافت: ۲۱ آذر ۱۴۰۰؛ **تاریخ پذیرش:** ۱۴ دی ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: از متغیرهای اثرگذار بر اضطراب سخنرانی، تعادل عاطفی و هوش اجتماعی است. هدف این تحقیق، پیش‌بینی اضطراب سخنرانی دانشجویان براساس تعادل عاطفی و هوش اجتماعی آن‌ها بود.

روش‌بررسی: روش تحقیق از نوع همبستگی بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان استان کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۰ـ۱۳۹۹ به تعداد ۲۲۰۰ نفر تشکیل دادند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای ۳۲۷ دانشجومعلم به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای اندازه‌گیری، مقیاس تعادل عاطفی (برادبورن، ۱۹۶۹)، مقیاس هوش اجتماعی ترومسو (سیلورا و همکاران، ۲۰۰۱) و پرسش‌نامهٔ افکار اضطراب سخنرانی (چو و همکاران، ۲۰۰۰) بود. تجزیه‌وتحلیل داده‌ها با استفاده از روش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۲ در سطح معناداری ۰/۰۱ صورت گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، تعادل عاطفی ($r=-۰/۴۱۴$، $p<۰/۰۱$) و هوش اجتماعی ($r=-۰/۴۴۶$، $p<۰/۰۱$) با اضطراب سخنرانی رابطهٔ منفی و معنادار داشتند. تعادل عاطفی با مقدار ($Beta=-۰/۲۴۷$، $p=۰/۰۲۴$) و هوش اجتماعی با مقدار ($Beta=-۰/۳۱۹$، $p<۰/۰۰۱$) توانستند اضطراب سخنرانی را پیش‌بینی کنند.

نتیجه‌گیری: باتوجه به نتایج به‌دست‌آمده، با استفاده از افزایش تعادل عاطفی و افزایش هوش اجتماعی می‌توان اضطراب سخنرانی را کاهش داد.

کلیدواژه‌ها: اضطراب سخنرانی، تعادل عاطفی، هوش اجتماعی، دانشجویان.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار ـ غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-02-11]

۱ مقدمه

دوران دانشجویی و تحصیل با داشتن مشکلات فراوان ازقبیل مسائل مالی، خوابگاه، شرایط کلاسی، میزان آمادگی برای امتحان، فاصله از خانواده و ماجراجویی‌های دانشجویی، مرحله‌ای از زندگی به‌شمار می‌رود که امکان تجربهٔ مشکلات روان‌شناختی[1] در آن وجود دارد (۱). از مشکلات بسیار شایع بالینی در نوجوانان و جوانان، اضطراب سخنرانی[2] یا سخنرانی در جمع است. ترس از صحبت‌کردن در جمع نوعی هراس‌های اجتماعی[3] به‌شمار می‌آید که مجموعه‌ای از رویدادهای فیزیولوژیک، رفتار کلامی و اعمال حرکتی را در بر می‌گیرد (۲). افراد دارای اضطراب سخنرانی در موقعیت‌های اجتماعی که بخواهند حرفی را برای جمع بازگو کنند، چنان با فرایندهای متمرکز به خود درگیر هستند که منجربه تداخل با عملکرد اجتماعی رضایت‌بخش و سازگاری اجتماعی آن‌ها می‌شود. فرض اصلی افراد مبتلا به هراس سخنرانی این است که دیگران اصولاً انتقادکننده هستند و آن‌ها را منفی ارزیابی می‌کنند. از ویژگی‌های افراد مضطرب، نگرانی آن‌ها دربارهٔ اشتباهات خویش است و حتی وقتی به‌گونه‌ای مناسب عمل می‌کنند، ارزیابی نامناسب از عملکرد خود دارند (۳).

از متغیرهای اثرگذار بر اضطراب سخنرانی می‌توان تعادل عاطفی[4] را نام برد. شخصیت یک فرد در زندگی، زاییدهٔ استعدادهای عاطفی نهفته است، نه ضریب هوشی (۴). منظور از تعادل عاطفی، تکامل فرد در روابط اجتماعی است؛ به‌طوری‌که بتواند با افراد جامعه‌اش هماهنگ و سازگار باشد. تعادل عاطفی سبب شکوفایی رشد عقلانی شخص می‌شود (۵). همچنین تعادل عاطفی، توانایی فرد را در برقراری روابط سازنده با دیگران بهبود می‌بخشد، باعث ابراز عواطف به‌طور منطقی و سازنده در موقعیت‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی می‌شود و توانایی کنترل عواطف را در موقعیت‌های هیجانی افزایش می‌دهد (۶). یکی از عوامل تأثیرگذار بر دانشجویان و پیشرفت آن‌ها، عامل هوش به‌ویژه هوش اجتماعی[5] است. هوش اجتماعی معرف ارتباط‌های بین‌فردی و ظرفیت مؤثرتر برای موفقیت و شادمانی برای زندگی است (۷). هوش اجتماعی، اصطلاح فراگیری است که مجموعهٔ گسترده‌ای از مهارت‌ها و خصوصیات فردی را در بر می‌گیرد و معمولاً به آن دسته از مهارت‌های درون‌فردی و بین‌فردی اطلاق می‌شود که فراتر از حوزهٔ مشخصی از دانش‌های پیشین، همچون هوش‌بهر و مهارت‌های فنی یا حرفه‌ای است. هوش اجتماعی نقش تعیین‌کننده‌ای در برانگیختگی هیجانی[6] ایفا می‌کند (۸). القربانی و حمزه دریافتند، بین هوش هیجانی و اضطراب سخنرانی ارتباط وجود دارد (۹). نتایج تحقیق نورزاد نشان داد، هرچه توانایی تنظیم هیجانی[7] دانشجویان بیشتر باشد کمتر دچار اضطراب سخنرانی می‌شوند و به‌راحتی می‌توانند در گروه‌های رسمی و غیررسمی ازطریق صحبت‌کردن ابراز وجود کنند و نظرات خود را ارائه دهند (۱۰).

امروزه اضطراب سخنرانی به‌عنوان عاملی اثرگذار مدنظر قرار گرفته است که موجب تغییر در تعادل عاطفی و هوش اجتماعی می‌شود. این امر مستلزم بهبود تعادل عاطفی و هوش اجتماعی در دانشجویان است. پیشینهٔ پژوهشی ارائه‌شده نشان می‌دهد، باوجود انجام چنین مطالعاتی دربارهٔ اضطراب و اختلال‌های مرتبط با اضطراب، در زمینهٔ پیش‌بینی اضطراب سخنرانی براساس تعادل عاطفی و هوش اجتماعی تاکنون پژوهشی انجام نشده است؛ بنابراین باتوجه به آنچه بیان شد، هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی اضطراب سخنرانی براساس تعادل عاطفی و هوش اجتماعی در دانشجویان بود.

۲ روش‌بررسی

پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعهٔ آماری را تمامی دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان استان کرمان به تعداد ۲۲۰۰ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۰ـ۱۳۹۹ تشکیل دادند. از این جامعه براساس جدول کرجسی و مورگان (۱۱)، ۳۲۷ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری بدین‌صورت بود که از بین چهار دانشگاه، ۳۶ کلاس براساس کلاس‌های دخترانه و پسرانه و ترم و رشتهٔ تحصیلی انتخاب شد. با درنظرگرفتن احتمال افت پاسخ‌گویان و پاسخ‌گویی نامناسب، ۳۵۰ پرسش‌نامه توزیع شد. درنهایت ۳۴۰ پرسش‌نامه بازگردانده شد که ۳۲۷ پرسش‌نامه برای تجزیه‌وتحلیل آماری انتخاب شد. معیار ورود شرکت‌کنندگان به تحقیق این بود که فرد نمونه باید از دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان استان کرمان و مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۰ـ۱۳۹۹ باشد. ملاک خروج شرکت‌کنندگان از مطالعه شامل تکمیل‌نکردن پرسش‌نامه‌ها بود. ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به‌شرح ذیل بود: تمامی شرکت‌کنندگان به‌طور شفاهی اطلاعاتی دربارهٔ پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل در آن مشارکت کردند؛ این اطمینان به آزمودنی‌ها داده شد که تمامی اطلاعات آن‌ها محرمانه خواهد ماند و به‌منظور رعایت حریم خصوصی آنان ثبت نمی‌شود.

ابزارهای ذیل در این مطالعه به‌کار رفت.

ـ مقیاس تعادل عاطفی[8]: این ابزار توسط برادبورن در سال ۱۹۶۹ به‌عنوان شاخصی از رضایت از زندگی و بهزیستی روان‌شناختی برای ارزیابی عواطف مثبت و منفی تهیه شد (به نقل از ۱۲). این مقیاس شامل ده سؤال (پنج سؤال مربوط به عاطفهٔ مثبت و پنج سؤال مربوط به عاطفهٔ منفی) و دو مؤلفه است که عبارت‌های آن به‌صورت بلی (۱) یا خیر (صفر) پاسخ داده می‌شود. نمرات آزمودنی در این مقیاس برای هرکدام از عواطف مثبت و منفی بین صفر تا ۵ قرار دارد و از تفاوت میانگین این دو خرده‌مقیاس، نمرهٔ کل تعادل عاطفی به‌دست می‌آید (۱۲). در نسخهٔ اصلی، پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ برای عاطفهٔ مثبت، عاطفهٔ منفی و تعادل عاطفی به‌ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۱ و ۰/۷۶ بود. همچنین روایی محتوایی و صوری آن مطلوب گزارش شد (به نقل از ۱۲). نریمانی و همکاران، ضریب پایایی این ابزار را با روش آلفای کرونباخ در عاطفهٔ مثبت، عاطفهٔ

[1]. Psychological problems
[2] .Speech anxiety
[3] .Social fears
[4] .Affect balance
[5] .Social intelligence
[6] .Emotional arousal
[7] .Emotion regulation
[8]. Affect Balance Scale

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-02-11]

منفی و تعادل عاطفی به‌ترتیب ۰/۷۳۸، ۰/۷۹۲ و ۰/۸۱۴ به‌دست آوردند. روایی سازه‌ای مقیاس تعادل عاطفی با روش تحلیل عاملی تأییدی به تأیید رسید (۵).

ـ مقیاس هوش اجتماعی ترومسو[1] : این مقیاس توسط سیلورا و همکاران در سال ۲۰۰۱ تهیه شد و شامل ۲۱ سؤال است (۱۳). این مقیاس از سه مؤلفهٔ پردازش اطلاعات اجتماعی (سؤالات ۱تا۷)، آگاهی‌های اجتماعی (سؤالات ۸تا۱۴) و مهارت‌های اجتماعی (سؤالات ۱۵تا۲۱) تشکیل شده است که پاسخ به هریک از سؤالات در طیفی پنج‌گزینه‌ای سنجیده می‌شود. سؤالات به‌صورت پنج‌گزینه‌ای (همیشه، اغلب، گاهی اوقات، به‌ندرت و هرگز) طراحی شده است. امتیازات به‌ترتیب گزینه‌ها از ۵تا۱ در نظر گرفته می‌شود (۱۴). در پژوهش سیلورا و همکاران، ضریب پایایی این مقیاس به‌روش آلفای کرونباخ در خرده‌مقیاس پردازش اطلاعات اجتماعی ۰/۷۳، آگاهی‌های اجتماعی ۰/۶۶، مهارت‌های اجتماعی ۰/۶۴ و پایایی کل ۰/۷۵ به‌دست آمد (۱۳). رضائی پژوهشی با هدف بررسی ساختار عاملی و پایایی نسخهٔ فارسی مقیاس هوش اجتماعی ترومسو در جامعهٔ دانشجویان انجام داد. نتایج نشان داد، ضریب پایایی آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۵ و برای خرده‌مقیاس‌های پردازش اطلاعات اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی و آگاهی اجتماعی به‌ترتیب برابر با ۰/۷۳، ۰/۶۶ و ۰/۶۴ بود. همچنین ضریب پایایی بازآزمایی برای کل مقیاس ۰/۸۱ و برای خرده‌مقیاس‌های پردازش اطلاعات اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی و آگاهی اجتماعی به‌ترتیب برابر با ۰/۷۶، ۰/۸۶ و ۰/۶۶ به‌دست آمد (۱۴).

ـ پرسش‌نامهٔ افکار اضطراب سخنرانی[2]: این پرسش‌نامه توسط چو و همکاران در سال ۲۰۰۰ ساخته شد (۱۵). نسخهٔ اولیهٔ این پرسش‌نامهٔ ۳۴ماده‌ای بود که از افکار منفی گزارش‌شده توسط نمونه‌های بالینی‌مدار افراد دچار هراس اجتماعی و نمونه‌های دانشجویان غیرمضطراب به‌دست آمد. پاسخ‌دهندگان، فراوانی رخداد هر فکر را بر مقیاسی پنج‌درجه‌ای از یک (هرگز) تا پنج (اغلب اوقات) پاسخ دادند. پرسش‌نامه شامل چهار خرده‌مقیاس ترس از ارزشیابی منفی توسط شنوندگان (سؤالات ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۲۱)، اضطراب عملکرد (سؤالات ۱۰، ۱۵، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۲، ۲۳)، اضطراب ناتوانی در سخنرانی (سؤالات ۱تا۴) و ترس از اقناع‌نشدن مخاطبان (سؤالات ۹، ۱۲، ۱۷) است (۱۶). در پژوهش چو و همکاران، پایایی این ابزار با روش آلفای کرونباخ در خرده‌مقیاس‌های ترس از ارزشیابی منفی توسط شنوندگان ۰/۷۴، اضطراب عملکرد ۰/۷۹، اضطراب ناتوانی در سخنرانی ۰/۸۲، ترس از اقناع‌نشدن مخاطبان ۰/۸۱ و کل مقیاس ۰/۹۱ گزارش شد. سازندگان روایی سازه‌ای پرسش‌نامه را مناسب ذکر کردند؛ به‌طوری‌که دو عامل آن ۵۰/۸۰درصد از واریانس کل اضطراب سخنرانی (سخنرانی) را تبیین کرد (۱۵). این پرسش‌نامه در ایران توسط امین بیدختی هنجاریابی شد. ضریب پایایی پرسش‌نامه با روش آلفای کرونباخ در خرده‌مقیاس‌های ترس از ارزشیابی منفی توسط شنوندگان، اضطراب عملکرد، اضطراب ناتوانی در سخنرانی، ترس از اقناع‌نشدن مخاطبان و کل به‌ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۶، ۰/۸۵، ۰/۷۹ و ۰/۹۴ به‌دست آمد. روایی محتوایی مقیاس نیز تأیید شد (۱۶).

برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها، روش‌های آمار توصیفی و استنباطی به‌کار رفت. آمار توصیفی شامل شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار بود. همچنین پس از بررسی مفروضهٔ آماری نرمال‌بودن توزیع داده‌ها، از روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۲ در سطح معناداری ۰/۰۱ استفاده شد.

۳ یافته‌ها

تحلیل داده‌ها به‌منظور بررسی پیش‌بینی اضطراب سخنرانی براساس تعادل عاطفی و هوش اجتماعی صورت گرفت. بدین‌منظور روش‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیری به‌کار رفت. برای بررسی نرمال‌بودن توزیع متغیرها از آزمون کولموگروف‌اسمیرنف استفاده شد. نتایج نرمال‌بودن توزیع متغیرها را نشان داد ($p>۰/۰۵$). در جدول ۱، شاخص‌های میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

در جدول ۲ ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرها آورده شده است؛ همان‌طورکه مشاهده می‌شود، تعادل عاطفی ($r=-۰/۴۱۴$، $p<۰/۰۱$) و هوش اجتماعی ($r=-۰/۴۴۶$، $p<۰/۰۱$) با اضطراب سخنرانی رابطهٔ منفی و معنادار داشتند.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی تعادل عاطفی، هوش اجتماعی و اضطراب سخنرانی

متغیر	میانگین	انحراف معیار
اضطراب سخنرانی	۵۵/۸۵	۱۶/۱۹
تعادل عاطفی	۳۵/۲۳	۸/۸۴
هوش اجتماعی	۷۴/۹۷	۹/۲۱

جدول ۲. ضرایب همبستگی پیرسون بین تعادل عاطفی، هوش اجتماعی و اضطراب سخنرانی

متغیر	اضطراب سخنرانی	تعادل عاطفی	هوش اجتماعی
اضطراب سخنرانی	۱		
تعادل عاطفی	۰/۴۱۴** ـ	۱	
هوش اجتماعی	۰/۴۴۶** ـ	۰/۵۱۵**	۱

$p<۰/۰۱$**

[1]. Tromso Social Intelligence Scale

[2]. Speech Anxiety Thought Inventory

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-02-11]

در جدول ۳، ضرایب رگرسیون پیش‌بینی اضطراب سخنرانی براساس تعادل عاطفی و هوش اجتماعی گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیری برای پیش‌بینی اضطراب سخنرانی براساس تعادل عاطفی و هوش اجتماعی

متغیرهای پیش‌بین	ضریب استانداردنشده		ضریب استانداردشده	t	p
	ضریب B	خطای معیار	Beta		
ثابت	۶۱/۰۴۱	۵/۵۳۹	–	۱۱/۰۲	<۰/۰۰۱
تعادل عاطفی	–۰/۱۸۸	۰/۰۹۵	–۰/۲۴۷	–۱/۹۸	۰/۰۲۴
هوش اجتماعی	–۰/۳۴۸	۰/۰۶۳	–۰/۳۱۹	–۵/۵۴	<۰/۰۰۱

طبق اطلاعات جدول ۳، تعادل عاطفی با مقدار (Beta=–۰/۲۴۷، p=۰/۰۲۴) به‌طور منفی و هوش اجتماعی با مقدار (Beta=–۰/۳۱۹، p<۰/۰۰۱) به‌طور منفی توانستند اضطراب سخنرانی را پیش‌بینی کنند.

۴ بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی پیش‌بینی اضطراب سخنرانی دانشجویان براساس تعادل عاطفی و هوش اجتماعی بود. نتایج نشان داد، تعادل عاطفی می‌تواند به‌طور منفی اضطراب سخنرانی را پیش‌بینی کند. این یافته با سایر نتایج همخوان است. بررسی باصری و همکاران نشان داد، تعادل عاطفی در زمینه‌هایی ازقبیل کنترل استرس و اضطراب ازجمله اضطراب اجتماعی نقش مؤثری دارد (۷). همچنین نتایج پژوهش نریمانی و همکاران مشخص کرد، تعادل عاطفی با انگیزش، قدرت شخصی، کنترل هیجانات و عواطف و اضطراب ارتباط دارد و نقش تعیین‌کننده‌ای را در سلامت روان‌شناختی فرد ایفا می‌کند (۵).

در تبیین این یافته می‌توان گفت، هرچه دانشجویان توانایی برقراری روابط سازنده با دیگران داشته باشند، قادر باشند عواطف خود را به‌طور منطقی ابراز کنند، دارای توانایی کنترل عواطف در موقعیت‌های هیجانی باشند، بتوانند با افراد جامعه هماهنگی و سازگاری نشان دهند و با قواعد، ارزش و نگرش‌های گروهی و اجتماعی سازگاری داشته باشند، دانش و شیوه‌های سازگاری را بیاموزند و امکان روابط متقابل را در فعل و انفعالی مستمر به‌دست آورند و کنش‌های اجتماعی مثبت مانند کمک‌کردن، شروع روابط و کنترل خُلق‌وخو را دارا باشند، در این صورت در هنگام صحبت در جمع کمتر دچار اضطراب و ترس می‌شوند؛ همچنین خود را به‌راحتی با موقعیت تطبیق می‌دهند و با مخاطبان ارتباط برقرار می‌کنند و بر فضای سخنرانی مسلط‌تر می‌شوند (۴).

نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی، فقدان آگاهی هیجانی و دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، می‌تواند رفتارهای نامطلوب مربوط به افسردگی، اضطراب و مشکلات جسمی، رفتارهای کنترل‌نشده و انزوا را در پی داشته باشد؛ ازاین‌رو، نقص و دشواری در تنظیم هیجان نقش چشمگیری در پیش‌بینی اضطراب و آسیب‌های روانی دارد. افراد دارای دشواری در تنظیم هیجان معمولاً از مجموعه‌ای از راهبردهای هیجانی ناکارآمد استفاده می‌کنند (۸). این افراد در ارتباط با رویدادهای در پیش رو، مدام گرفتار قضاوت و پیش‌داوری می‌شوند و به‌شدت درگیر محتوای اضطراب‌زای افکار خود هستند که مانع ارزیابی مجدد موقعیت از منظرگاه‌های مثبت یا بی‌خطر می‌شود؛ ازاین‌رو، این ویژگی‌ها باعث گرفتارشدن در سطوح بیشتر اضطراب و نگرانی خواهد شد. افرادی که راهبردهای ناکارآمدی را مانند نشخوار فکری، فاجعه‌انگاری و ملامت خویش به‌کار می‌برند، معمولاً دربرابر مشکلات هیجانی آسیب‌پذیرتر هستند و اختلال‌های اضطرابی را تجربه می‌کنند. دیگر یافتهٔ این پژوهش نشان داد، هوش اجتماعی می‌تواند به‌طور منفی اضطراب سخنرانی را پیش‌بینی کند. این یافته با سایر پژوهش‌ها همخوانی دارد. القربانی و حمزه گزارش کردند، بین هوش هیجانی و اضطراب سخنرانی ارتباط وجود دارد (۹). نتایج تحقیق نورزاد نشان داد، هرچه توانایی تنظیم هیجانی دانشجویان بیشتر باشد، کمتر دچار اضطراب سخنرانی می‌شوند و به‌راحتی می‌توانند در گروه‌های رسمی و غیررسمی ازطریق صحبت‌کردن ابراز وجود کنند و نظرات خود را ارائه دهند (۱۰).

در تبیین این یافته می‌توان گفت، هوش اجتماعی دانشجویان می‌تواند تأثیر درخورتوجهی بر سطح اضطراب سخنرانی آن‌ها داشته باشد. به این صورت که دانشجویان دارای هوش اجتماعی بیشتر، اضطراب کمتری را در هنگام صحبت در جمع تجربه می‌کنند؛ بنابراین توانایی برقراری روابط بین‌فردی در گروه، استفاده از توان ذهن و جسم برای برقراری ارتباط با دیگران و درک بهتر آنان، باعث رشد و توسعهٔ روابط بین‌فردی و رفتار دوستانه می‌شود؛ همچنین افزایش آگاهی از اینکه چگونه می‌توان با دیگران دوست شد و آن را حفظ کرد، در پی دارد؛ این امر می‌تواند در کلاس درس سبب کاهش ترس و دلهره هنگام سخنرانی شود. هوش اجتماعی، خاصیت ویژه‌ای است که قابلیت و توانایی‌های فردی را نشان می‌دهد. این هوش راهبردهایی را شامل می‌شود که به شخص کمک می‌کند به اهداف خود در رابطه با دیگران برسد. هوش اجتماعی دیدگاه درونی فرد را ارتقا می‌بخشد و باعث می‌شود الگوهای عکس‌العملی بهتری داشته باشد (۷). اضطراب می‌تواند سبب واکنشی مشابه در ذهن و بدن انسان شود. اضطراب سخنرانی، افراد را از انجام‌دادن کاری که برایشان لذت‌بخش است، باز می‌دارد و شغل آن‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

مانند هر پژوهشی، مطالعهٔ حاضر نیز محدودیت‌های خاص خود را داشت؛ ازجمله ابزار به‌کاررفته در این تحقیق پرسش‌نامه بود و افراد ممکن است به‌دلایل مختلف، واقعیت‌ها را منعکس نکرده باشند. کنترل‌نشدن همهٔ متغیرهای مداخله‌گر از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود. همچنین پژوهش حاضر محدود به دانشجومعلمان شهر کرمان شد؛ بنابراین نمی‌توان ادعا کرد که یافته‌های پژوهش حاضر تعمیم‌پذیر به سایر جوامع با زمینه‌های گوناگون باشد؛ ازاین‌رو انجام پژوهش‌های دیگر به‌خصوص در سایر جوامع پیشنهاد می‌شود.

نتایج حاصل در این پژوهش درمجموع توانست بخشی از واریانس

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-02-11]

اضطراب سخنرانی را تبیین کند؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود به‌منظور تبیین واریانس باقی‌مانده، پژوهش‌هایی با تمرکز بر سایر عوامل فردی و اجتماعی مؤثر در این زمینه صورت گیرد. همچنین مشاوران دانشگاه‌ها در صورت مشاهدهٔ مشکلات اضطراب سخنرانی در دانشجویان از آن‌ها تست گرفته و برایشان دوره‌های مشاورهٔ ویژه در نظر بگیرند.

۵ نتیجه‌گیری

باتوجه به نتایج به‌دست‌آمده نتیجه گرفته می‌شود که با استفاده از تعادل عاطفی و افزایش هوش اجتماعی می‌توان اضطراب سخنرانی را کاهش داد.

۶ تشکر و قدردانی

از تمامی شرکت‌کنندگان و همچنین اساتید محترم، سپاسگزاری می‌شود.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر برگرفته از رسالهٔ دکترای نویسندهٔ اول در دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران است. همچنین این مطالعه دارای مجوز شمارهٔ ۴۵۱۷۶۶/۴۸۲ از دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران است.

رضایت برای انتشار

این امر غیر قابل اجرا است.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارند.

منابع مالی

این پژوهش، بدون حمایت مالی نهاد یا سازمانی انجام شده است.

مشارکت نویسندگان

نویسندهٔ اول، نگارش مقاله را بر عهده داشت. نویسندهٔ دوم بازبینی و نظارت بر نگارش مقاله را انجام داد. نویسندهٔ سوم آنالیز و تفسیر داده‌ها را بر عهده داشت.

References

1. Dick DM, Hancock LC. Integrating basic research with prevention/intervention to reduce risky substance use among college students. Front Psychol. 2015;6:544. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00544
2. Hekmatiyan Fard S, Rajabi S, Hoseini FS. The effectiveness of eye movement desensitization and reprocessing therapy on the anxiety speech and educational self-efficacy in students with social anxiety. Culture Counseling. 2021;12(45):237–60. [Persian] https://qccpc.atu.ac.ir/article_11696.html?lang=en
3. Wang J, Yang H, Shao R, Abdullah S, Sundar SS. Alexa as coach: leveraging smart speakers to build social agents that reduce public speaking anxiety. In: Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems [Internet]. Honolulu HI USA: ACM; 2020. p. 1–13. https://doi.org/10.1145/3313831.3376561
4. Asnaashari N, Sheikh Al-Islami R. The mediating role of emotional maturity in the relationship between self-esteem and social anxiety of female adolescents. Psychological Methods and Models. 2015;6(22):35-52. http://jpmm.miau.ac.ir/article_1886.html
5. Narimani M, Parzour P, Basharpour, S. Comparison of interpersonal sensitivity and emotional balance in students with and without specific learning disabilities. Journal of Learning Disabilities. 2015;5(1):125-41. http://jld.uma.ac.ir/article_367.html
6. Simkin H, Warter CB, Hoffmann AF. The Affect Balance Scale (ABS): psychometric properties in Argentina. Psyct. 2021;14(2):427–43. https://doi.org/10.37708/psyct.v14i2.527
7. Baseri M, Rastegar M, Talebi E, Mazarei M. Predicting social intelligence based on study style and academic performance of high school students in Shiraz. Education Research. 2019;5(18):91-105. http://researchbt.cfu.ac.ir/article_888.html
8. Shahrabi Farahani L, Farahbakhsh K. Investigating the relationship between spiritual intelligence and emotional intelligence of female students in District 15 of Tehran. Management and Planning in Educational Systems. 2012;5(1):44-60. https://mpes.sbu.ac.ir/article_98368.html
9. Alghorbany A, Hamzah H. The interplay between emotional intelligence, oral communication skills and second language speaking anxiety: a structural equation modeling approach. 3L: The Southeast Asian Journal of English Language Studies. 2020;26(1):44–59. http://doi.org/10.17576/3L-2020-2601-04
10. Noorzad E. Investigating the effect of emotional regulation on speaking in the presence of students. [Master´s thesis]. [Tehran]: Allameh Tabatabaei University; 2019.
11. Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. Educational and Psychological Measurement. 1970;30(3):607–10. doi: 10.1177/001316447003000308
12. Bradburn NM. The Affect Balance Scale: subjective approaches. In: Glatzer W, Camfield L, Møller V, Rojas M; editors. Global handbook of quality of life. Dordrecht: Springer Netherlands; 2015. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9178-6_11
13. Silvera D, Martinussen M, Dahl TI. The Tromsø Social Intelligence Scale: a self-report measure of social intelligence. Scand J Psychol. 2001;42(4):313–9. https://doi.org/10.1111/1467-9450.00242

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-02-11]

14. Rezaie A. The Tromsø Social Intelligence Scale: factorial structure and reliability of the Persian version of scale in the students population. Journal of Modern Psychological Research. 2011;5(20):65–82. [Persian] https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_4177.html?lang=en
15. Cho Y, Smits JAJ, Telch MJ. The Speech Anxiety Thoughts Inventory: scale development and preliminary psychometric data. Behav Res Ther. 2000;42(1):13–25. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00067-6
16. Amin Bidokhti N. Motale'eye vizhegi haye ravan sanji porseshname afkar ezterab sokhanrani (SATI) dar deneshjouyan karshenasi va karshenasi arshad daneshgah Allame Tabatabaei dar sal tahsili 97–98 [Study of psychometric properties of lecture anxiety thoughts questionnaire (SATI) in undergraduate and postgraduate students of Allameh Tabataba'i university in the academic year 2017–2018] [Thesis for MSc]. [Tehran, Iran]: Faculty of psychology and educational sciences, Allameh Tabatabai University; 2018. [Persian]

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-02-11]