



دانشگاه پیام نور
دانشکده علوم انسانی

پایان نامه

برای دریافت مدرک کارشناسی ارشد

رشته روانشناسی - تربیتی

گروه تحصیلات تکمیلی

اثر بخشی مثبت اندیشی بر خود کنترلی و اضطراب سخنرانی در دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز نطنز

فرزانه شریف علیایی

استاد راهنما:

دکتر نیلا علمی منش

استاد مشاور:

دکتر فریبرز صدیقی ارفعی

بهار 1397

چکیده

هدف این مطالعه بررسی اثربخشی مثبت‌اندیشی بر خودکنترلی و اضطراب سخنرانان در دانشجویان دانشگاه پیام‌نور مرکز نطنز بود. این پژوهش در دسته پژوهش‌های نیمه آزمایشی قرار می‌گیرد. گروه آزمایش و گروه گواه و شامل دو مرحله پیش‌آزمون پس‌آزمون می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل دانشگاه پیام‌نور نطنز در سال تحصیلی 95-96 که 900 نفر هستند، بود. که از این تعداد 275 نفر بر اساس جدول مورگان انتخاب و به آنها پرسشنامه داده شد. از این تعداد 30 نفر از آنهایی که نمرات کمتر کسب کردند و داوطلب حضور در پژوهش هستند، انتخاب و به صورت در دسترس به دو گروه 15 نفری آزمایش و کنترل تقسیم شد. در اولین جلسه (معارفه) به پرسشنامه‌های پژوهش به صورت انفرادی پاسخ داده‌اند. جلسات مثبت‌اندیشی طی 2 ماه (8 جلسه 1/5 ساعته) برای گروه آزمایش برگزار شد. گروه کنترل پس از اجرای پیش‌آزمون در انتظار درمان بعد از پایان دوره مداخله قرار گرفتند و در این دوره تحت هیچ درمانی قرار نگرفتند. پس از پایان جلسات مجدداً پرسشنامه‌ها توسط شرکت‌کنندگان هر دو گروه تکمیل شد. ابزار پژوهش پرسشنامه‌های مقیاس خودکنترلی گراسمیک و همکاران و پرسشنامه افکار اضطراب سخنرانی چو بود. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS 21 و از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. یافته‌ها نشان داد مداخله مثبت‌اندیشی بر خودکنترلی دانشجویان شهرستان نطنز اثر دارد ($F=331/99 P<0/01$). هم‌چنین مداخله مثبت‌اندیشی بر اضطراب سخنرانی دانشجویان شهرستان نطنز اثر دارد ($F=384/74 P<0/01$). به‌علاوه مداخله مثبت‌اندیشی بر بینی عملکرد ضعیف در سخنرانی دانشجویان شهرستان نطنز اثر دارد ($F=370/56 P<0/01$). در نهایت مداخله مثبت‌اندیشی بر ترس از ارزیابی منفی شنوندگان دانشجویان شهرستان نطنز اثر دارد ($F=223/51 P<0/01$). در مجموع می‌توان نتیجه‌گیری کرد که مداخله مثبت‌اندیشی می‌تواند باعث کاهش اضطراب سخنرانی و افزایش خودکنترلی شود.

واژگان کلیدی: مثبت‌اندیشی، خودکنترلی، اضطراب سخنرانی، دانشجویان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
1	چکیده
2	فصل اول کلیات تحقیق
2	مقدمه
3	1-1 بیان مسأله
6	2-1 اهمیت و ضرورت انجام تحقیق
6	3-1 اهداف تحقیق
6	1-3-1 هدف اصلی
6	2-3-1 اهداف فرعی
7	4-1 فرضیه های تحقیق
7	1-4-1 فرضیه اصلی
7	2-4-1 فرضیه های فرعی
7	5-1 مفاهیم نظری و عملیاتی
7	1-5-1 تعاریف نظری
8	2-5-1 تعاریف عملیاتی
8	6-1 ساختار و گزارش فصل اول
9	فصل دوم مروری بر ادبیات و پیشینه تحقیق
9	مقدمه
9	1-2 بخش اول: مثبت اندیشی
9	1-1-2 تعریف
10	2-1-2 تاریخچه روانشناسی مثبت
10	3-1-2 ویژگیهای افراد مثبت اندیش
11	4-1-2 آموزش مثبت اندیشی
12	5-1-2 چگونگی آموزش مثبت اندیشی
13	6-1-2 مکانیزم تغییر در آموزش مثبت اندیشی
14	7-1-2 اثرات مثبت اندیشی
16	2-2 بخش دوم: خودکنترلی
16	1-2-2 تعریف
16	2-2-2 نظریات خودکنترلی

- 16.....1-2-2-2 نظریه کنترل غیررسمی در جامعه‌شناسی
- 16.....2-2-2-2 نظریه کنترل اجتماعی (پیوند اجتماعی) هیرشی
- 17.....3-2-2-2 نظریه خودکنترلی جان بریت ویت
- 17.....3-2-2-2 عوامل مؤثر بر خودکنترلی
- 17.....1-3-2-2 و سوسه
- 18.....2-3-2-2 قصدانجام دادن
- 19.....3-3-2-2 انگیزه
- 20.....4-3-2-2 فعالیتهای بدنی
- 21.....3-2-3-2 بخش سوم: اضطراب سخنرانی
- 21.....1-3-2-2 تعاریف اختلال اضطراب سخنرانی
- 21.....2-3-2-2 سبب شناسی اختلال اضطراب اجتماعی
- 21.....1-2-3-2 عامل ژنتیک
- 21.....2-2-3-2 عوامل عصبی - زیست شناختی
- 22.....3-2-3-2 بازداری رفتاری
- 22.....4-2-3-2 شرطی سازی والگوگیری
- 23.....5-2-3-2 فرزند پروری
- 23.....6-2-3-2 تجربه های منفی زندگی
- 23.....7-2-3-2 سوگیری توجه
- 24.....8-2-3-2 سوگیری تعبیر
- 24.....9-2-3-2 سوگیری حافظه
- 24.....10-2-3-2 تصاویر ذهنی منفی
- 24.....11-2-3-2 نقص در مهارتهای سخنرانی
- 25.....12-2-3-2 عوامل فرهنگی
- 25.....13-2-3-2 عوامل تکاملی
- 25.....3-3-2-2 مدل‌های علت شناسی اختلال اضطراب اجتماعی
- 25.....1-3-3-2 مدل کلارک و ولز
- 26.....2-3-3-2 مدل رپی وهیمبرگ
- 27.....3-3-3-2 مدل مینه کا و زینبارگ
- 27.....4-3-3-2 مدل هافمن و بارلو
- 28.....5-3-3-2 مدل کیمبرل

- 29.....مدل رپی واسپنس 6-3-3-2
- 30.....بخش چهارم: مرورادیات پژوهشی و پیشینه مربوط 4-2
- 30.....پیشینه داخلی 1-4-2
- 31.....پیشینه خارجی 2-4-2
- 32.....جمع بندی فصل دوم 5-2
- 35.....فصل سوم روش اجرای تحقیق
- 35.....مقدمه
- 35.....1-3 طرح کلی پژوهش
- 35.....2-3 جامعه آماری، روش نمونه گیری و حجم نمونه
- 36.....3-3 نحوه گرد آوری داده ها
- 36.....4-3 ملاک های ورود و خروج
- 36.....1-4-3 ملاکهای ورود
- 36.....2-4-3 ملاکهای خروج
- 36.....5-3 قلمرو پژوهش
- 36.....1-5-3 قلمرو موضوعی
- 36.....2-5-3 قلمرو زمانی
- 37.....3-5-3 قلمرو مکانی
- 37.....6-3 ابزار گردآوری داده ها
- 37.....1-6-3 مقیاس خودکنترلی گراسمیک و همکاران (1993)
- 37.....2-6-3 پرسشنامه افکار اضطراب سخنرانی چو (2004)
- 38.....7-3 روایی و پایایی پرسشنامه
- 39.....8-3 شرح جلسات آموزشی
- 40.....9-3 تجزیه و تحلیل اطلاعات
- 40.....10-3 ملاحظات اخلاقی
- 41.....فصل چهارم تجزیه و تحلیل داده ها
- 41.....مقدمه
- 42.....1-4 یافته های توصیفی
- 45.....2-4 یافته های استنباطی
- 45.....1-2-4 فرضیات اصلی
- 50.....2-2-4 فرضیات فرعی

54.....	فصل پنجم بحث، نتیجه‌گیری و پیشنهادها
54.....	مقدمه
54.....	1-5 بحث و نتیجه‌گیری
57.....	2-5 محدودیت‌های پژوهش
58.....	3-5 پیشنهادهای کاربردی
58.....	4-5 پیشنهاد به محققان آینده
59.....	فهرست منابع
59.....	فهرست منابع فارسی
60.....	فهرست منابع انگلیسی

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول 1-3. سیمایکلیتر چپز و هش	35
جدول 2-3. ابعاد پرسشنامه اضطرابسخنرانی	38
جدول 3-3. خلاصه جلسات درمان	39
جدول 1-4. توزیع فراوانی نمونه تحقیق در دو گروه آزمایش و کنترل	42
جدول 2-4. توزیع فراوانی نمونه تحقیق بر اساس متغیرهای جمعیتشناختی	42
جدول 3-4. میانگین و انحراف معیار متغیر خودکتر لیدر پیش‌آزمونی پس‌آزمونی و گروه	43
جدول 4-4. میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های اضطرابسخنرانی در پیش‌آزمونی پس‌آزمونی و گروه	44
جدول 5-4. آزمون کولموگوروف اسمیرنوف برای برر سیمفر و ضهرن مالبو دن متغیر خودکتر لی	46
جدول 6-4. آزمون F لاینر ایبرر سیمفر و ضهیکسانیاور یانسها یخطا در دو گروه و همورد مطالعه	46
جدول 7-4. آزمون یانسبر ایبرر سیشیبر گرسیوندر در دو گروه	47
جدول 8-4. نتایج تحلیل کوواریانس تکمتغیر بیرای مقایسه متغیر خودکتر لی بین دو گروه	47
جدول 9-4. آزمون کولموگوروف اسمیرنوف برای برر سیمفر و ضهرن مالبو دن متغیر اضطرابسخنرانی	48
جدول 10-4. آزمون F لاینر ایبرر سیمفر و ضهیکسانیاور یانسها یخطا در دو گروه و همورد مطالعه	48
جدول 11-4. آزمون یانسبر ایبرر سیشیبر گرسیوندر در دو گروه	49
جدول 12-4. نتایج تحلیل کوواریانس تکمتغیر بیرای مقایسه متغیر اضطرابسخنرانی بین دو گروه	49
جدول 13-4. آزمون کولموگوروف اسمیرنوف برای برر سیمفر و ضهرن مالبو دن مؤلفه‌های اضطرابسخنرانی	50
جدول 14-4. آزمون F لاینر ایبرر سیمفر و ضهیکسانیاور یانسها یخطا در دو گروه و همورد مطالعه	50
جدول 15-4. آزمون یانسبر ایبرر سیشیبر گرسیوندر در دو گروه	51
جدول 16-4. آزمون ماباکسبر ایبرر سیمفر و ضهرن ابریماتریسها یور یانسکوار یانس	51
جدول 17-4. نتایج آزمون کولموگوروف اسمیرنوف برای برر سیمفر و ضهرن مالبو دن مؤلفه‌های اضطرابسخنرانی	51
جدول 18-4	51
نتایج تحلیل کوواریانس تکمتغیر یدر متنت تحلیل کوواریانس عاملیبر ای مقایسه مؤلفه پیشینیمکر دضعیفیندو گروه	52
جدول 19-4	52
نتایج تحلیل کوواریانس تکمتغیر یدر متنت تحلیل کوواریانس عاملیبر ای مقایسه مؤلفه تر سازارزیایمفیشنوندگانیندو گروه	53

فهرست اشکال

صفحه	عنوان
43.....	شکل 4-1. نمودار مقایسه میانگیندو گروه و هدر متغیر خودکتر لیدر پیشآزمونوپسآزمون.....
44.....	شکل 4-2. نمودار مقایسه میانگیندو گروه و هدر متغیر اضطرابسخنرانیدر پیشآزمونوپسآزمون.....
45.....	شکل 4-3. نمودار مقایسه میانگیندو گروه و هدر مؤلفهها یا اضطرابسخنرانیدر پیشآزمونوپسآزمون.....

فصل اول

کلیات تحقیق

مقدمه

مثبت اندیشی مفهومی عینی و واحد نیست و با مضامیناً مشخص می‌شود، زیرا در مورد هر فرد آنچه به عنوان خوشبینی¹ در نظر گرفته می‌شود، به چیزهای یک‌هبرایا و مطلوب و خواستنی است، بستگی دارد. افرادی که تفکر مثبت دارند، از زندگی و کار خود بیشتر سود می‌گیرند و سالمتر می‌مانند و روابط بهتر با دیگران دارند. اینگونه افراد با دید مثبت به زندگی می‌نگرند و به جای آنکه افسوس گذشته را بخورند، بار ضایعات آنها را می‌نگرند و به جای شک و تردید با امید و آرزوی خوشبینانه نگاه میکنند و این امر نشانه اضطراب را به همراه می‌دهد. مثبت‌اندیشیان طریق کاهش استرس، رسیدن اطلاعات جدید به مغز، افزایش خلاقیت، غلبه بر عقده خودکامیابی، کاهش بی‌ثباتی، مغتنم‌اندست‌نفرصتها و لحظها و با نگاه کردن از منظر یک امید و نشاط در اجتماع می‌گردد (پترسون، 2011).

مثبت اندیشی می‌تواند موجب کاهش اختلالات اضطرابی نظیر اضطراب سخنرانی باشد. اختلال اضطراب سخنرانی معمولاً با ترس شدید و پایدار از پیش‌بینی موقعیت، در حین و یا بعد از سخنرانی مشخص می‌شود که در آنها فرد ممکن است تحت ارزیابی یا بررسی دقیق دیگران قرار بگیرد. باید این علائم برای شش ماه تداوم داشته باشد و تشخیص شدید یا غیرمنطقی بودن ترس فرد به عهده درمانگر است (کروم، گروه بیلی، ساندرلند، تیسسن² و همکاران، 2015). به عبارت دیگر اختلال اضطراب سخنرانی عبارت است از ترس شدید و دائمی از موقعیت‌هایی که در آن

¹ Optimism

² Crome, Grove, Baillie, Sunderland, Teesson & Slade

یکی از مشکلات امروزی افراد بویژه بسیاری از نوجوانان نداشتن صراحت در بیان و قاطعیت در رفتار و اضطراب برای سخنرانی در جمع در مقابل بسیاری از خطراتی است که آنها را تهدید می کند؛ و از سویی به نظر می رسد جامعه ای که افراد آن از مهارت های اجتماعی مطلوب برخوردارند و با داشتن مهارت ابراز وجود می توانند، احساسات واقعی خود را صادقانه و مستقیم ابراز کنند و با توجه به حقوق دیگران، به دنبال احقاق حق خود باشند؛ در مقابل انواع مشکلات و مسائل زندگی، فشارهای روانی، تهدیدها و حوادث ناگوار مقاوم تر و پایدارتر خواهند بود (خاکپور و همکاران، 1393).

از سوی دیگر در دانشجویان به این دلیل که برای انجام تکالیف درسی همواره به سخنرانی در جمع احتیاج دارند. وجود اختلال اضطراب سخنرانی می تواند به عنوان مانعی برای پیشرفت آنها تلقی گردد. البته باید توجه داشت که سخنرانی در جمع به این معنی است که شما چندین شنونده دارید که در اغلب اوقات به تک تک واژه هایی که از زبان شما گفته می شود، گوش می دهند. به همین دلیل اشتباه نکردن شما در حین صحبت حائز اهمیت است. بسیاری از مردم در این شرایط حس بدی دارند. اگر قبل از سخنرانی در جمع ویا ارائه کنفرانس ویا حتی طرح سوالی در کلاس درس، کمی اضطراب دارید طبیعی است، چون همین دل نگرانی باعث می شود استحکام مطلبی که بیان می شود بیشتر باشد ویا وقتی قرار است برای اولین بار در مهمانی شرکت کنید که اکثر افراد آن را برای اولین بار می بینید، بالاخره کمی دل شوره وجود دارد و البته یک فرد طبیعی تمام این موقعیت ها را بدون مشکل طی می کند. اما اگر فردی نتوانست به سخنرانی بپردازد آنجاست که جای نگرانی وجود دارد. هم چنین خود کنترلی در مقایسه با نظارت بیرونی، بهترین شیوه کنترل عملکرد است. اگر این شیوه ایجاد و تقویت گردد، کارکردی به مراتب کارآمدتر از نظارت های بیرونی دارد. خودکنترلی مهارتی است یادگرفتنی که ضامن موفقیت های شخصی و اجتماعی ما است. اگر بخواهیم خودکنترلی را به صورت کلی تعریف کنیم می توانیم بگوییم خودکنترلی یعنی توانمندی جلوگیری از رفتارها، تمایلات، هیجانها و عاداتی که بروز آنها موجب مشکلاتی برای ما می شود. نموده های خودکنترلی ضعیف که در زندگی روزمره ما شایع هستند و مشکلات زیادی را از لحاظ فردی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی ایجاد می کنند می توان به موارد زیر اشاره کرد: پرخاش کردن به اطرافیان چه به صورت فیزیکی (مانند کتک کاری کردن) و چه به صورت لفظی (مانند گفتن مطالب نامناسب به دیگران)، ناتوانی در مدیریت مالی خانواده مانند پول خرج کردن بیشتر از آنچه که نیاز واقعی زندگی است، قرض کردن های بی حساب و کتاب، عدم موفقیت در پس انداز کردن پول حتی به مقدار کم، قمار کردن، چاقی ناشی از پرخوری، شکست در ادامه تحصیل، ورزش و کار، درگیر شدن در فعالیت های جنسی نامشروع و یا زود هنگام، حاملگی ناخواسته، خیانت به همسر و ابتلا به بیماری های قابل انتقال از طریق ارتباط جنسی. خودکنترلی به دلیل تأثیری که بر سبک زندگی افراد به جا می گذارد در ابتلا به برخی بیماری های مزمن مانند سرطان و بیماری های قلبی-عروقی نیز مؤثر دانسته شده است. (خورشیدزاده، برجعلی، سهرابی و دلاور، 1390).

از سوی دیگر، در زندگی واقعی وجود دارد که باید در حضور چند نفر راجع به مسئله ای صحبت کنیم. ممکن است این صحبت در جلسه یا کنفرانسی باشد که رسمیت داشته باشد و ممکن هم هست که در یک جمع خانوادگی

یا در محیط کار بخواهد برای دوستان یا همکارانمان صحبت کند. اگر مهارت های لازم را در این زمینه داشته باشیم، قطعاً روند کار با موفقیت بیشتری انجام می شود و به نتایج بهتری می رسیم. یکی از متداول ترین ترس هایی که تاکنون شناخته شده ترس حین صحبت در جمع یا در مقابل گروهی از افراد است. یکی از نگرانی های عمده هر فرد ترس از سخن گفتن در حضور جمع است. بسیاری از مردم به راحتی با هم گفتگو می کنند اما هنگامی که برای سخنرانی فرا خوانده می شوند دچار ترس و واکنش می گردند (فارمر و کشدان¹، 2015) اختلال اضطراب سخنرانی معمولاً با ترس شدید و پایدار از پیش بینی موقعیت، در حین و یا بعد از سخنرانی مشخص می شود که در آنها فرد ممکن است تحت ارزیابی یا بررسی دقیق دیگران قرار بگیرد. باید این علائم برای شش ماه تداوم داشته باشد و تشخیص شدید یا غیرمنطقی بودن ترس فرد به عهده درمانگر است (کروم² و همکاران، 2015).

اما این دو متغیر از طریق مثبت اندیشی می تواند تحت تأثیر قرار گیرند. اولین لازمه شادی و شادزیستن، تفکر مثبت است. به گفته «ویلیام جیمز»، این اندیشه ها یمان است که زندگی مان را شاد یا غمگین می کند. وقتی تفکر انسان منفی باشد، احساس نیز منفی می شود و با تفکر و احساس منفی، عملکرد منفی از انسان سر می زند. انسان ها با توجه به تفکرات متفاوتی که دارند، در مورد موقعیتی یکسان، تفسیر و تحلیل متفاوتی از خود ارائه می دهند. عده ای موقعیت پیش آمده را فاجعه می دانند و عده ای تنها یک موقعیت ناخوشایند. در چنین شرایطی آموزش مهارت های مثبت اندیشی برای مردم، به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با دیگران و زندگی و نیز افزایش شادکامی و موفقیت آن ها بسیار مفید و سودمند درباره خویشستن و جهان (زندگی) کنجکاو می کنند و انگیزش بیشتری برای تحصیل و یادگیری داشته باشد (آناس³، 2009).

در آموزش خوش بینی و مثبت اندیشی، افراد تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب خود را باز شناسند و نقش آن ها در افزایش و ارتقای احترام خود و اساس شادی و شادکامی بازشناسی کنند و با این حال توانایی شناخت دیگران را کسب کنند. آنان همچنین می آموزند تا در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند و زندگی خود را مشخصاً شکل دهند، نهایت اینکه هر آنچه بر سرشان می آید به گونه ای منفعل بپذیرند (سلیگمن و میهالی⁴، 2000).

بنابراین امروزه کمتر کسی است که از افکار منفی در رنج و عذاب نباشد، به خصوص دانشجویان در بیشتر جوامع، روند صعودی دارند و افکار روان شناسان را برای ارائه و راه حل به خود مشغول کرده، هر چند جامعه به سوی صنعتی شدن بیشتر پیش می رود. همچنین گسترش شهرها بیشتر می شود، افراد کمتر فرصت اندیشیدن به افکار مثبت دارند.

انجام تحقیق حاضر می تواند دانش جدیدی به مسئولین آموزش عالی در مورد اهمیت مثبت اندیشی دهد و میزان مفید یا غیرمفید بودن آن را بررسی نماید. همچنین مشکلات احتمالی که در این آموزش ها به وجود خواهد آمد را شناسایی و راه حل ارائه کند. به علاوه مزایای احتمالی که این آموزش ها بر دانشجویان به وجود می آید را پیش بینی کند.

¹Farmer & Kashdan

²Crome

³Annas

⁴Seligman & Mihaly

گرچه پژوهش‌های گوناگونی در زمینه خودکنترلی و کاهش اضطراب سخنرانی دانشجویان انجام شده است اما همچنان نیاز به بررسی همبسته‌های بیشتر این مسئله احساس می‌شود از این رو پژوهش حاضر بر آن است تا به بررسی اثربخشی مثبت اندیشی بر خود کنترلی و اضطراب سخنرانی در دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز نطنز بپردازد.

1-2 اهمیت و ضرورت انجام تحقیق

عدم مهارت‌های مثبت اندیشی در دانشجویان منجر به مشکلاتی در زندگی فردی و اجتماعی آنان می‌گردد؛ بطور کل ما هر اتفاقی که برایمان می‌افتد را بنا بر احساس خود، مثبت یا منفی برداشت می‌کنیم. به عنوان مثال در حین رانندگی اگر کسی به شما نزدیک شود احساس بدی خواهید داشت و از این اتفاق به عنوان یک اتفاق منفی به یاد خواهید داشت و در نتیجه مواد شیمیایی مضر که می‌توانند به شما آسیب برسانند، تولید می‌شوند و شما را دچار مشکل خواهند کرد. بجای اینکه شما احساس ناراحتی کنید و از هر اتفاقی به بدی برداشت کنید، می‌توانید با آسودگی از کنار آن بگذرید و انگار نه انگار که اتفاقی افتاده است (آناس، 2009). بنابراین، نبود توجه کافی به مسائل مثبت‌اندیشی دانشجویان می‌تواند به شیوع بیش‌تر و مزمن شدن اختلال‌های روانی منجر شود. با توجه به اهمیت دانشجویان به‌عنوان آینده‌سازان این مملکت، هرگونه تلاشی که در راستای شناسایی و تشخیص، پیش‌گیری، کنترل و درمان اختلال‌های روانی آنان صورت گیرد و بهداشت روانی جامعه را ارتقاء بخشد، ارزش‌مند می‌باشد. از این رو لازم است تا پژوهش‌هایی به دنبال اثربخشی مثبت اندیشی صورت گیرد تا زمینه‌ای برای استخراج مدل‌های پیشگیری و درمانی فراهم شود. در کل می‌توان ضرورت پژوهش حاضر را در نتایج آن به شرح زیر خلاصه کرد:

1. تا کنون پژوهشی به اثربخشی مثبت اندیشی بر متغیرهای این پژوهش نپرداخته است.
2. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند به تدوین چارچوب‌های آموزشی به مدیران دانشگاه‌ها و وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در ارتقاء خودکنترلی و کاهش اضطراب سخنرانی دانشجویان کمک کند.
3. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند به تدوین چارچوب‌های درمانی به مدیران دانشگاه‌ها و وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در ارتقاء خودکنترلی و کاهش اضطراب سخنرانی دانشجویان کمک کند.
4. نتایج این پژوهش می‌تواند به غنای متون نظری و پژوهشی اثرات مثبت اندیشی کمک نماید.
5. نتایج این پژوهش می‌تواند به غنای متون نظری و پژوهشی متغیرهای خودکنترلی و اضطراب سخنرانی نماید.

1-3 اهداف تحقیق

1-3-1 هدف اصلی

- 1- اثربخشی مداخله مثبت اندیشی بر خودکنترلی دانشجویان؛
- 2- اثربخشی مداخله مثبت اندیشی بر اضطراب سخنرانی دانشجویان؛

1-3-2 اهداف فرعی

- 1- اثربخشی مداخله مثبت اندیشی بر پیش‌بینی عملکرد ضعیف در سخنرانی دانشجویان؛

2- اثربخشی مداخله مثبت اندیشی بر ارزیابی منفی شنوندگان در سخنرانی دانشجویان؛

1- 4- 4 فرضیه های تحقیق

1- 4- 1 فرضیه اصلی

- 1- مداخله مثبت اندیشی بر خودکنترلی دانشجویان تأثیر دارد.
- 2- مداخله مثبت اندیشی بر اضطراب سخنرانی دانشجویان تأثیر دارد.

1- 4- 2 فرضیه های فرعی

- 1- مداخله مثبت اندیشی بر عملکرد ضعیف در سخنرانیدانشجویان تأثیر دارد.
- 2- مداخله مثبت اندیشی بر ترس از ارزیابی منفی شنوندگان در سخنرانی دانشجویان تأثیر دارد.

1- 5- 5 مفاهیم نظری و عملیاتی

1- 5- 1 تعاریف نظری

مثبت اندیشی¹

افراد مثبت اندیش با دید مثبت به زندگی نگاه می کنند و به جای آنکه افسوس گذشته را بخورند، با رضایت به آن می نگرند و به جای شک و تردید با امیدواری و خوش بینی به آینده نگاه می کنند. مثبت اندیشی از طریق کاهش استرس، رسیدن اطلاعات جدید به مغز، افزایش خلاقیت، غلبه بر عقده خودکم بینی، کاهش بی قراری و شتاب، مغتنم دانستن فرصت ها و لحظه ها و با نگاه کردن از منظر یک انسان قدرتمند به موضوع زمینه ساز موفقیت، بهبود و افزایش امید و نشاط در اجتماع می گردد (پترسون²، 2011).

خود کنترلی³

خودکنترلی عبارت از مهارت است که در مواجهه با مشکلات و نگرانی ها، به فرد کمک می کند تا بتواند به اهداف خود دست یابد (کارور⁵، 2014).

اضطراب سخنرانی⁶

اختلال اضطراب سخنرانی معمولاً با ترس شدید و پایدار از پیش بینی موقعیت، در حین و یا بعد از سخنرانی مشخص می شود که در آنها فرد ممکن است تحت ارزیابی یا بررسی دقیق دیگران قرار بگیرد. باید این علائم برای شش ماه تداوم داشته باشد و تشخیص شدید یا غیرمنطقی بودن ترس فرد به عهده درمانگر است (کروم، گروه بیلی، ساندرلند، تیسن⁷ و همکاران، 2015).

پیش بینی عملکرد ضعیف

¹Thinking Positive

²Peterson

³Self-Control

⁴Passion

⁵Carver

⁶Speech Anxiety

⁷Crome, Grove, Baillie, Sunderland, Teesson & Slade