



دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تهران مرکزی
دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی ، گروه روانشناسی
پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)
گرایش: کودکان استثنایی

عنوان:
رابطه اضطراب سخنرانی با کمال گرایی و سبک فرزند پروی

استاد راهنما:
دکتر فاطمه گلشنی

استاد مشاور:
دکتر فرناز کشاورزی ارشدی

پژوهشگر:
سهیلا ساکی

زمستان ۱۳۹۱

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	چکیده
	فصل اول: کلیات پژوهش
۳	مقدمه
۴	بیان مساله
۸	اهمیت و ضرورت پژوهش
۹	اهداف پژوهش
۹	اهداف اصلی
۹	اهداف فرعی
۱۰	فرضیه های پژوهش
۱۰	تعاریف نظری
۱۱	تعاریف عملیاتی
	فصل دوم: پیشینه پژوهش
۱۳	اضطراب و تعریف آن
۱۵	اضطراب طبیعی و اضطراب بیمار گونه
۱۶	رویکرد های نظری بر اضطراب
۱۶	رویکرد زیست شناختی
۱۸	رویکرد رفتاری
۱۸	رویکرد شناختی
۱۹	رویکرد وجودی (انسان گرایی)
۲۰	اضطراب اجتماعی
۲۲	علائم اضطراب اجتماعی

۲۲	جنبه‌های ادراکی.....
۲۳	جنبه‌های رفتاری.....
۲۴	جنبه‌های فیزیولوژیکی.....
۲۵	عوامل ایجاد کننده.....
۲۵	عوامل ژنتیکی و خانوادگی.....
۲۶	عوامل محیطی.....
۲۷	مصرف مواد.....
۲۸	عصب شناسی.....
۲۸	دوپامین.....
۲۹	ناقلهای عصبی دیگر.....
۳۰	هورمونها و نوروپپتایدها.....
۳۰	نقش نواحی مختلف مغز.....
۳۱	تشخیص.....
۳۱	درمان.....
۳۲	روان درمانی.....
۳۳	درمان دارویی.....
۳۴	اضطراب سخنرانی.....
۳۵	نشانه های اضطراب سخنرانی.....
۳۵	مهارت هایی برای کاهش اضطراب سخنرانی.....
۳۸	کمال گرایی.....
۴۱	ابعاد کمالگرایی.....
۴۵	کمال گرایی و اضطراب.....
۴۶	سبک فرزند پروری.....

ابعاد سبک فرزند پروری..... ۴۷

سبک های فرزندپروری..... ۵۱

فرزند پروری و اضطراب..... ۵۳

فصل سوم: روش پژوهش

جامعه و نمونه پژوهش..... ۵۷

ابزار پژوهش..... ۵۷

روش گردآوری اطلاعات..... ۶۰

روش تحلیل داده ها..... ۶۰

فصل چهارم: یافته های پژوهش

۱- توصیف داده ها..... ۶۳

شکل ۱-۴، نمایش هیستوگرام توزیع فراوانی سن شرکت کنندگان در پژوهش..... ۶۵

تحلیل داده ها..... ۶۶

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

محدودیت های پژوهش..... ۸۰

پیشنهاد های پژوهش..... ۸۰

منابع فارسی..... ۸۱

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۱-۴. توزیع فراوانی سن شرکت‌کنندگان در پژوهش.....	۶۴
جدول ۲-۴. میانگین و انحراف استانداردها برای متغیرهای اضطراب سخنرانی، کمالگرایی و ۱۷ زیرمقیاس سبک فرزند پروری مادر و ۱۷ زیرمقیاس سبک فرزند پروری پدر.....	۶۶
جدول ۳-۴. خلاصه تحلیل واریانس مرتبط با رگرسیون بر باقی مانده‌ها برای پیش‌بینی اضطراب سخنرانی.....	۶۹
جدول ۴-۴. خلاصه تحلیل رگرسیون همزمان برای پیش‌بینی یادگیری اضطراب سخنرانی بر پایه کمالگرایی.....	۷۰
جدول ۵-۴. خلاصه تحلیل واریانس مرتبط با رگرسیون بر باقی مانده‌ها برای پیش‌بینی اضطراب سخنرانی.....	۷۱
جدول ۶-۴. خلاصه تحلیل واریانس مرتبط با رگرسیون بر باقی مانده‌ها برای پیش‌بینی اضطراب سخنرانی.....	۷۲
جدول ۷-۴. خلاصه تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب سخنرانی دانشجویان بر پایه ۱۷ شاخص پرسشنامه سبک فرزندپروری پدر.....	۷۳

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه اضطراب سخنرانی با سبک فرزندپروری و کمالگرایی بود. بدین منظور از میان همه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی شهر تهران که در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ مشغول تحصیل بوده اند، تعداد ۱۱۶ نفر (۷۰ نفر دختر و ۳۸ نفر پسر) به شیوه نمونه برداری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب و پرسشنامه افکار اضطراب سخنرانی (چو^۱، ۲۰۰۱)، پرسشنامه فرزندپروری (یانگ^۲، ۲۰۰۳) و کمال گرایی (هیل^۳، ۲۰۰۴) بر روی آن‌ها اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون، رگرسیون تک متغیری و رگرسیون چند متغیری استفاده شد. نتایج نشان داد، همبستگی بین اضطراب سخنرانی و کمالگرایی برابر با ۰/۲۲ و در سطح ۰/۰۵ معنادار است. از بین مؤلفه‌های سبک فرزند پروری مادر، تنها همبستگی خرده مقیاس وابستگی با اضطراب سخنرانی برابر ۰/۲۷ و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. بقیه خرده مقیاس‌ها با اضطراب سخنرانی همبستگی معنادار ندارد. از میان مؤلفه‌های سبک فرزند پروری پدر همبستگی خرده مقیاس‌های بی-اعتمادی، وابستگی، آسیب‌پذیری در مقابل ضرر یا آسیب و منفی‌گرایی با اضطراب سخنرانی به ترتیب برابر ۰/۸۱، ۰/۲۸، ۰/۸۶ و ۰/۲۵ و معنادار است. بقیه خرده مقیاس‌ها با اضطراب سخنرانی همبستگی معنادار ندارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد کمالگرایی و شاخص‌های آسیب‌پذیری در مقابل ضرر یا آسیب، بی‌اعتمادی، معیارهای سرسختانه و رها کردن می‌تواند اضطراب سخنرانی دانشجویان را پیش‌بینی کند و هیچ‌یک از مؤلفه‌های سبک فرزندپروری مادر نمی‌تواند اضطراب سخنرانی را پیش‌بینی کند.

واژه‌های کلیدی: اضطراب سخنرانی، کمالگرایی و سبک فرزندپروری

¹ .Cho
² .Young
³ .Hill

فصل اول

کلیات پژوهش

مقدمه

یکی از گسترده ترین قلمروهای تحقیق چند دهه اخیر اضطراب^۱ و حوزه های وابسته به آن بوده است. اضطراب خواستگاه مبهمی داشته، به طور کلی عوامل ایجاد کننده آن می تواند هم محیطی (تورم اقتصادی، جنگ، بحران انرژی، مسائل سیاسی) و هم درونی (آشفتگی درونی، سطوح تعارض، سردرگمی، ایفای نقش، بحران هویت و غیره) باشد. از این روست که نویسندگان قرن هفدهم را عصر روشن بینی، قرن هجدهم را عصر منطق، قرن نوزدهم را عصر پیشرفت و قرن بیستم را عصر اضطراب نام نهادند. فراگیر شدن اضطراب بر زندگی بشر امروزی، فارغ از فرهنگ و قلمرو جغرافیایی، بیانگر نیاز به شیوه هایی است که بتوان در پرتو سریع آنها سریع و مطلوب این اثرات را مهار کرد. حجم گسترده تحقیق در این زمینه نشان دهنده لزوم اشاعه شیوه های درمانگری دقیقی است که بتواند نشانه های اضطراب را در قدمی کوتاه ویا هزینه های مناسب ساخته و موجبات سازش یافتگی وی را فراهم آورد. امروزه درمان این دسته از بیماریها ابتدا بر پایه درمان غیر دارویی و سپس درمان دارویی استوار است (شاه محمدی، ۱۳۷۱).

اضطراب به هنگام سخنرانی در صدر شایعترین هراسها در میان مردم قرار دارد. هنگامی که شخصی از جای خود برمی خیزد و با دریایی از چهره های نا آشنا رودررو می شود در حالیکه در این اندیشه است که چگونه سخنرانی خود را به بهترین نحو ممکن به انجام برساند، بدنش هم شروع به تغییر می کند؛ دستانش عرق می کند، دهانش خشک می شود، ممکن است زانوهایش دچار سستی شود، ضربان قلبش افزایش می یابد. ممکن است احساس ناخوشایندی در معده خود حس کند و حتی صدایش به لرزش بیفتد. در این هنگام اولین فکری که به ذهن اکثر سخنرانان راه می یابد اینست

¹ -anxiety

که هر چه سریعتر از شر سخنرانی خلاص شوند و به سرعت سخنرانی را به پایان برسانند؛ بی آنکه در پی آن باشند که سخنرانی خود را به بهترین نحو ممکن به انجام برسانند. در صورتیکه با آگاهی از علل اضطراب و چگونگی درمان آن می توان تا حد بسیار زیادی این مشکل را برطرف نمود.

بیان مساله

اضطراب اجتماعی^۱، به عنوان یک ترس مشخص و مزمن از یک یا چند موقعیت اجتماعی تعریف می شود که فرد خود را در معرض موشکافی به وسیله ی دیگران می بیند و می ترسد مبادا کاری انجام دهد که باعث خجالت باشد یا تحقیرآمیز به نظر آید (میلر^۲، ۲۰۰۷). فردی که دچار اضطراب اجتماعی است، هیچ گونه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران ندارد و با احساسی از ترس و پایداری غیر معمول، از هر موقعیتی که ممکن است در معرض داوری دیگران قرار گیرد، اجتناب می ورزد (امالی، ۱۳۷۳).

اضطراب اجتماعی دارای دو خرده مقیاس به قرار زیر است:

"اجتناب و پریشانی اجتماعی": یعنی دوری گزینی از جمع و کناره گیری از مردم و داشتن احساس منفی در ارتباط های اجتماعی (مشاک، ۱۳۸۵).

"ترس از ارزیابی منفی": ترس بارز و مستمر از یک یا چند موقعیت یا عملکرد اجتماعی که در آن شخص با افراد ناآشنا مواجه است یا ممکن است موضوع کنجکاوی آن ها قرار بگیرد (کاپلان و همکاران، ۱۹۹۴، ترجمه پورافکاری، ۱۳۷۶).

اضطراب سخنرانی^۳ نیز نوعی اضطراب است که در چهارچوب هراسهای اجتماعی قرار می گیرد. این اختلال با کاهش کارآمدی در ارتباط کلامی همراه است و گاهی به پرهیز فرد از آغاز یا ادامه گفتگوها در گروه، کلاس، ملاء عام یا مهمانیها منتهی می شود، ایجاد ارتباط با مراجع قدرت و

-
- 1 . social anxiety
 - 2 . Miller
 - 3 .public speaking anxiety

همکاران را مشکل می سازد و پیامدهای نامطلوبی از نظر تحصیلی، حرفه‌ای، اجتماعی و در نهایت سلامت جسمانی برای فرد به بار می آورد (ساساکی، اگاوا، ایشیکاوا و همکاران^۱، ۱۹۹۲).

از آنجا که واکنشهای اضطرابی به هنگام سخنرانی به شکل واکنشهای اضطرابی در دیگر مواقع است، بنابراین با شناخت عوامل زیربنایی واکنش های اضطرابی و با استفاده از روشهای مداخله گری جدید می توان این اضطرابها را کاهش داد و به پیشگیری و درمان به موقع آنها پرداخت. مطالعات شماری از عوامل محیطی را در بوجود آمدن اضطراب مؤثر می دانند. از جمله این عوامل سبک فرزندپروری و کمالگرایی است.

بر اساس مطالعات انجام شده سبک تربیتی والدین یک عامل مهم پیش بینی کننده در سلامت فرزندان است و بر عواملی چون اضطراب اجتماعی آنان تاثیر می گذارد (نیل و ادلمن^۲، ۲۰۰۳؛ رپی و اسپنس^۳، ۲۰۰۴). برخی عوامل مربوط به والدین که بر تحول کودکان تاثیر می گذارد شامل گرمی و پذیرش و کنترل رفتاری کودکان است. سطح بالای گرمی و پذیرش از خصوصیات والدینی است که علاقه مند به کودک و مسئولیت پذیر هستند. سطح بالای کنترل رفتاری از خصوصیات والدین متوقع و دیکتاتور است (رپی، ۱۹۹۷). بامریند^۴ (۱۹۷۱) در زمینه شیوه فرزند پروری تحقیق های گسترده ای انجام داده است و نشان داده است که شیوه فرزند پروری والدین از این دو جهت با هم در تفاوت هستند. او بر اساس تحقیقات اش سه شیوه فرزند پروری مقتدرانه، مستبدانه، سهل گیرانه را تشخیص داده است که بر اساس ابعاد گرمی و کنترل باهم در تفاوت هستند. والدین سهل گیر سطح بالای گرمی و کنترل رفتاری پایین دارند، این والدین اجازه می دهند که کودکان بر طبق میل شان و با کمترین نظم و انضباطی رفتار کنند. والدین مستبد پایتترین گرمی و پذیرش و سطح بالای کنترل رفتاری دارند، این والدین بسیار سخت گیرند و به جای قوانین به معیارهای محدود خودشان می چسبند. والدین مقتدر سطح بالای گرمی و کنترل رفتاری را دارند. راهنمایی های منطقی کودکان و نوجوانان از ویژگیهای

-
- 1 . Sasaki, Ogawa, Ishikawa etal
 - 2 . Neal & Edelman
 - 3 . Rapee & Spence
 - 4 . Baumrind

سبک والدینی مقتدرانه است. تحقیقات اولیه در این زمینه توسط بامریند انجام گرفته است که سایر محققان، تحقیقات در این حوزه را گسترش دادند و در تحقیقات شان به شماری از پیامدهای منفی و مثبت شیوه فرزند پروری والدین با کودکان و نوجوانان اشاره کردند (بامریند، ۱۹۷۱؛ بالاش، لیفر و بالکی^۱، ۲۰۰۶؛ باربر، استولز و اسلن^۲، ۲۰۰۵). شیوه فرزند پروری مستبدانه در ارتباط با شماری از پیامدهای منفی مانند انعطاف پذیری پایین، عزت نفس پایین، کاهش شادمانی، انگیزش پیشرفت پایین، فقدان راهبرهای مقابله ای مناسب و افزایش اضطراب است (فرنهام و چنگ^۳، ۲۰۰۰؛ ولفارد و همپل^۴، ۲۰۰۳). در مقابل شیوه فرزند پروری سهل گیرانه در مقایسه با شیوه فرزند پروری مستبدانه عموماً به پیامدهای مثبت می انجامد به هر حال در شیوه فرزند پروری سهل گیرانه، نیز خود کنترلی پایین، مسئولیت پذیری پایین، انعطاف پذیری پایین و درجات تحصیلی پایین در کودکان و نوجوانان گزارش شده است (درنزاباش، ریتز، لدرمن، روبرتز و فرالیگ^۵، ۱۹۷۸). از بین شیوه های فرزند پروری، شیوه فرزند پروری مقتدرانه در ارتباط با شادی، روان رنجور خوبی پایین، عزت نفس بالا، داشتن استقلال، درجات تحصیلی بالا، جرات مندی و استدلال اخلاقی بالا، کاهش اضطراب و برخی پیامدهای مثبت در ارتباط است. براساس نتایج تحقیقات قبلی شیوه فرزند پروری مقتدرانه به عنوان شیوه فرزند پروری ایده‌ال در رشد و تکامل کودکان و نوجوانان محسوب می شود (فرنهام و چنگ، ۲۰۰۰؛ کلین، ابریم و هاپکینز^۶، ۱۹۹۶).

امروزه یافته‌های زیادی رابطه بازخوردهای کمال گرایانه، را با اضطراب و اختلالات اضطرابی طرح کرده اند. نتایج تحقیقات در زمینه اضطراب، عامل کمال گرایی را در چگونگی ادراک اضطراب توسط افراد موثر می دانند (استویبر و رینیرت^۷، ۲۰۰۸). کمال گرایی به عنوان مجموعه ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد است که با خود ارزیابی های منفی، انتقادات و سرزنش خود همراه

-
- 1 . Ballash, Leyfer & Buckley
 - 2 . Barber, Stolz & Olsen
 - 3 . Furnham & Cheng
 - 4 . Wolfradt & Hempel
 - 5 . Dornbusch, Ritter, Leiderman, Roberts & Fraleigh
 - 6 . Klein, O'Bryant & Hopkins
 - 7 . Stoeber & Rennert

است (تشمَن، تننیم و اکلند^۱، ۲۰۱۰). به اعتقاد بندورا^۲ (۱۹۸۲) معیارهای سخت برای ارزشیابی مداوم و اشکال افراطی از خود، به واکنش های نابهنجار و احساس بی ارزشی و بی هدفی می انجامد که این می تواند زمینه اضطراب را در فرد فراهم سازد (هویت و فلت، ۲۰۰۲). در واقع کمال گرایی منفی یک منبع دائمی اضطراب است. زیرا که این افراد همیشه خود را ملزم به بی نقص بودن می کنند لذا این انتظار بر شیوه های مقابله آنها در برابر موقعیت های استرس زا تأثیر و در اغلب اوقات آنها را ناکام می سازد.

در پژوهشی که توسط ویلسون^۳ (۲۰۰۹) در خصوص بررسی رابطه کمال گرایی با اضطراب ادراک شده انجام شد، نشان داد بین کمال گرایی منفی (تمایل به کامل بودن) با استرس ادراک شده رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

فلت و همکاران (۱۹۹۱) دو مطالعه برای بررسی ارتباط بین ابعاد کمال گرایی و تفکرات غیرمنطقی انجام دادند. در مطالعه اول تعداد ۱۰۲ فارغ التحصیل دانشگاه، مقیاس چندبعدی کمال گرایی (MPS_H) و آزمون تفکرات غیرمنطقی (IBT) را تکمیل کردند. تحلیل داده ها نشان داد که کمال گرایی جامعه مدار، با " نگرانی زیاد توام با اضطراب " همبستگی مثبت نشان داد. یافته های پژوهش هویت و فلت (۲۰۰۰) نشان داد کمال گرایی خود مدار در تعامل با استرس اجتماعی می تواند اضطراب را پیش بینی کند.

با توجه به آنچه گفته شد، پژوهش حاضر تلاشی برای پاسخ به این سوال است که آیا اضطراب سخنرانی با سبک فرزندپروری و کمالگرایی رابطه دارد.

-
- 1 . Tashman, Tenenbaum, & Eklund
 - 2 . Bandura
 - 3 . Wilson

اهمیت و ضرورت پژوهش

یکی از نگرانی‌ها و دغدغه‌های نظام آموزشی، مساله اضطراب دانشجویان است و تحمل آن برای بسیاری از دانشجویان دشوار است. البته پدیده اضطراب امر جدیدی نیست و انسان‌ها در همه اعصار و با هر فرهنگی آن را تجربه کرده‌اند (جانسون^۱، ۱۹۹۷). اضطراب نقش مهمی در زندگی و سلامت انسان‌ها ایفا می‌کند. اضطراب و فشارهای عصبی، ریشه بسیاری از مشکلات جسمی و ناکامی است، اما نمی‌توان آن‌ها را از بین برد و همیشه وجود دارند و این فیزیولوژی بدن است که می‌تواند نتایج اضطراب را به صورت تحریک کننده یا فلج کننده نشان دهد.

تجربه اضطراب توسط افراد مختلف به صورت متفاوتی توصیف گردیده ولی موارد اساسی و عمده آن به صورت پیش‌بینی ناخوشایندی است که شخص در مورد بعضی از بدبختی‌ها، خطرات یا سرنوشت خویش می‌کند. اضطراب غالباً شخص را تحریک پذیر، بیش از حد هوشیار و نامطمئن می‌کند. او ممکن است بی‌قرار بوده و یا بی‌حرکت باشد. ممکن است وابستگی بیش از حد داشته و یا آن‌چنان با نگرانی‌های خود مشغول باشد که به ندرت بتواند به دیگران توجه نماید.

اختلال اضطراب اجتماعی یا هراس اجتماعی به عنوان یک اختلال از طبقه اختلال‌های اضطرابی، یکی از رایج‌ترین بیماری‌های روان‌شناختی (لمپ^۲، ۲۰۰۹؛ گارسیا-لوپز و همکاران^۳، ۲۰۰۶)، شایع‌ترین نوع اختلال اضطرابی و سومین اختلال روانی از نظر شیوع بین جمعیت عمومی است (هافمن و بارلو^۴، ۲۰۰۲؛ فهم و همکاران^۵، ۲۰۰۸). شیوع کلی این اختلال تقریباً ۱۳ درصد است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۳۸۱) و در جایگاه سوم اختلال‌های روان‌پزشکی پس از اختلال افسردگی اساسی و وابستگی به الکل قرار دارد (نیکلسون^۶، ۲۰۰۸؛ کسلر و همکاران^۷، ۱۹۹۴) و اگر درمان نشود با دوره‌ای مزمن و پنهان همراه می‌گردد (لمپ، ۲۰۰۹) و اختلال اساسی در کار و حوزه‌های

1. Johnson

2. Lampe

3. Garcia – Lopez et al

4. Hofmann & Barlow

5. Fehm et al

6. American Psychiatry Association (APA)

7. Nicholson

8. Kessler et al

اجتماعی، عملکردهای علمی، خانوادگی و شخصی (رپی^۱، ۱۹۹۵) ایجاد می کند و سبب کاهش کیفیت زندگی فرد می شود (استین و همکاران^۲، ۲۰۰۵).

اضطراب سخنرانی در بین دانشجویان شایع است و می تواند در بین آنها ایجاد ناتوانی کند. بسیاری از دانشجویان در امتحانات خود نمرات خوبی دارند اما به هنگام ارائه مطالب به صورت شفاهی دچار اضطراب شده و نمی توانند دانسته های خود را درست انتقال دهند. از اینرو این پژوهش بر آن است که به بررسی رابطه کمالگرایی و سبک فرزند پروری با اضطراب سخنرانی بپردازد، تا با شناخت برخی عوامل مؤثر بر این نوع اضطراب در آینده راه حل های کارآمدتری برای کاهش، پیشگیری و درمان به موقع آن ارائه شود.

اهداف پژوهش

اهداف اصلی

تعیین رابطه بین اضطراب سخنرانی با سبک فرزندپروری و کمالگرایی است.

اهداف فرعی

- تعیین رابطه بین کمالگرایی و اضطراب سخنرانی
- تعیین رابطه بین مؤلفه های سبک فرزند پروری مادر و اضطراب سخنرانی
- تعیین رابطه بین مؤلفه های سبک فرزند پروری پدر و اضطراب سخنرانی

1 . Rapee
2 . Stein etal