



اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر اضطراب سخنرانی و انعطاف پذیری شناختی در دانش آموزان نوجوان

فاطمه طهماسبی^۱

۱ کارشناس روانشناسی دانشگاه آزاد ساری

چکیده - هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر اضطراب سخنرانی و انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان شهرستان ساری بود. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آمای شامل کلیه دانش آموزان دختر شهرستان ساری در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ به تعداد ۴۸۰ نفر طبق آمار دریافتی از این دانشگاه بودند. در این پژوهش از روش نمونه گیری تصادفی ساده استفاده شد. ابتدا ۵۰ نفر از افراد جامعه آماری به عنوان نمونه انتخاب شدند که از بین آنها ۳۰ نفر براساس نمره آنها در پرسشنامه ها به عنوان نمونه انتخاب شدند و با گمارش تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند. روش گردآوری داده ها شامل دوروش کتابخانه ای و میدانی بوده اند. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه های اضطراب سخنرانی در جمع (بارسلومی و همکاران، ۲۰۱۶) و انعطاف پذیری شناختی (دنيس و همکاران، ۲۰۱۰) استفاده شده است. آزمودنی های گروه های آزمایشی به مدت ۹ جلسه و هفته ای یک بار و هر جلسه ای به مدت ۹۰ دقیقه تحت آموزش شناختی رفتاری ویلدر موت (۲۰۰۸) قرار گرفت در حالیکه گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. اعتبار و پایایی پرسشنامه های اضطراب سخنرانی در جمع ۰/۸۳ و انعطاف پذیری شناختی ۰/۸۱ با آلفای کرونباخ به دست آمد. تجزیه و تحلیل داده ها به دو روش توصیفی و استنباطی انجام شد. در ابتدا به ارائه یافته های توصیفی شرکت کنندگان در پژوهش پرداخته شد و در ادامه و بعد از بررسی مفروضه ها، یافته های استنباطی مربوط به آزمون تحلیل کوواریانس با نرم افزار *spss-24* گزارش شد. در نتیجه آموزش شناختی رفتاری بر اضطراب سخنرانی و انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان شهرستان ساری اثربخش است.

کلید واژه - آموزش شناختی رفتاری، اضطراب سخنرانی، انعطاف پذیری شناختی

۱- مقدمه

اجتماعی به شمار می آید. این اختلال به عنوان یک اختلال چند وجهی تشخیص داده شده است و مانند شکل اصلی اضطراب، مجموعه ای از رویدادهای فیزیولوژیکی، رفتار کلامی و اعمال حرکتی را در بر می گیرد. افراد مبتلا به اضطراب سخنرانی در جمع اغلب طیفی از نشانه ها مانند افزایش ضربان قلب، عرق کردن، ناراحتی گوارشی، اسهال، تنش عضلانی و گیجی را در شرایط سخنرانی در جمع تجربه می کنند (خوش نما و همکاران، ۱۴۰۰).

از عوامل دیگری که بر دانش آموزان نقش دارد انعطاف پذیری شناختی^۲ می باشد که جنبه مهمی از عملکرد اجرایی تلقی می شود که

تحصیل در دانشگاه با طیفی از منابع فشارزای تحصیلی، مالی، اجتماعی، دوری از خانواده و مواردی از این دست همراه است (بهشتیان و همکاران، ۱۳۹۵) و دانش آموزان در ارتباط با این شرایط ممکن است دچار ناکامی ها، تعارض ها و فشارهای روانی مختلف شوند. لذا، این تجارب درونی، افکار، عواطف، خاطرات، احساسات بدنی و دیگر رخدادهای درونی را در بر خواهد گرفت (ایمانی، ۱۳۹۵).

از عوامی که بر دانش آموزان نقش دارد اضطراب سخنرانی در جمع^۱ می باشد که عبارت است از شایع ترین انواع اضطراب های

² Cognitive flexibility

¹ Public Speaking Anxiety