



Article history:
Received 21 January 2026
Revised 22 May 2026
Accepted 26 May 2026
Initial Published 08 June 2026
Final Publication 22 June 2026

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 5, Issue 2, pp 1-17



E-ISSN: 2981-1759

The Relationship between Distress Tolerance and Conflict Management with Public Speaking Anxiety in Students

Mohammad. Sadeghi¹, Jamal. Sadeghi^{2*}

¹ MA, Department of Psychology, Sar.C., Islamic Azad University, Sari, Iran

² Department of Psychology, Bab.C., Islamic Azad University, Babol, Iran

* Corresponding author email address: jamalsageghi48@yahoo.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Sadeghi, M. & Sadeghi, J. (2026). The Relationship between Distress Tolerance and Conflict Management with Public Speaking Anxiety in Students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 5(2), 1-17.



© 2026 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: The present study was conducted to investigate the relationship between distress tolerance and conflict management with public speaking anxiety among students.

Methodology: This study employed a descriptive-correlational design. The statistical population consisted of all undergraduate students in humanities fields at Islamic Azad University, Babol Branch, during the 2020–2021 academic year, from whom 357 participants were selected through convenience sampling. Research instruments included the Personal Report of Public Speaking Anxiety by Cho, Smith, and Telch, the Distress Tolerance Scale by Simons and Gaher, and the Conflict Management Questionnaire by Gamar-Erikson et al. Data were analyzed using Pearson correlation coefficient and stepwise regression analysis. Prior to inferential analyses, the normality of data distribution was confirmed through skewness, kurtosis, and Kolmogorov–Smirnov tests.

Findings: The findings demonstrated a significant negative relationship between distress tolerance and public speaking anxiety, indicating that higher distress tolerance was associated with lower levels of public speaking anxiety. A significant negative relationship was also found between conflict management and public speaking anxiety. Correlation analyses revealed that distress tolerance correlated negatively with public speaking anxiety ($r = -0.35$), while conflict management also showed a negative correlation ($r = -0.30$). Stepwise regression results indicated that both distress tolerance and conflict management significantly predicted public speaking anxiety and explained a meaningful proportion of its variance. Furthermore, the Durbin–Watson statistic confirmed the independence of residuals and the adequacy of the regression model.

Conclusion: The findings suggest that emotional and interpersonal characteristics play a significant role in students' experiences of public speaking anxiety. Greater distress tolerance appears to reduce anxiety in public speaking situations, while effective conflict management may alleviate concerns related to social evaluation and interpersonal interactions. Therefore, implementing educational and counseling interventions focused on improving distress tolerance, emotional regulation, and conflict management skills may contribute to reducing public speaking anxiety and enhancing students' academic and social functioning.

Keywords: Public Speaking Anxiety, Distress Tolerance, Conflict Management, Students

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Human beings are inherently social, and effective communication plays a fundamental role in academic achievement, interpersonal relationships, and professional success. Among different forms of communication, public speaking is considered one of the most challenging social situations for many individuals. Public speaking anxiety refers to a set of emotional, cognitive, physiological, and behavioral reactions experienced when speaking in front of others. Individuals with high levels of public speaking anxiety often experience fear of negative evaluation, trembling, increased heart rate, cognitive interference, and avoidance of speaking situations. This phenomenon is particularly common among university students because academic environments frequently require oral presentations, classroom participation, project defense, and social interaction with peers and instructors (Glassman et al., 2016; Megawati & Apriani, 2023).

Research has shown that public speaking anxiety is closely related to social anxiety and social evaluative threat. Individuals who are highly sensitive to social judgment are more likely to experience fear and distress in speaking situations (Panayiotou et al., 2017). Recent studies have also emphasized that anxiety associated with perceived social evaluation and interpersonal pressure may negatively affect students' mental health and academic functioning (Zheng & Hu, 2025). University students are increasingly exposed to psychological stressors such as academic competition, uncertainty about the future, online learning challenges, and social adjustment difficulties, all of which may intensify anxiety symptoms (Gaete et al., 2025; Stubin & Dahan, 2024). Therefore, identifying psychological variables associated with public speaking anxiety is of great importance.

One important variable associated with anxiety disorders is distress tolerance. Distress tolerance refers to an individual's capacity to endure unpleasant emotional states and stressful experiences without engaging in avoidance or maladaptive coping behaviors (Li & Steinvorth, 2017). Individuals with high distress tolerance are generally more capable of regulating emotions, enduring ambiguity, and responding adaptively to stressful situations. In contrast, individuals with low distress tolerance tend to perceive stressful experiences as overwhelming and threatening, which may increase avoidance and anxiety symptoms (Daughters et al., 2017). Public speaking situations often involve uncertainty, social evaluation, and fear of failure; therefore, distress tolerance may play a significant role in determining how individuals respond to such situations.

Previous studies have supported the association between distress tolerance and social anxiety. Collado and colleagues reported that low distress tolerance contributes to maladaptive responses and risky behaviors among individuals with social anxiety (Collado et al., 2016). Gallego and colleagues found that distress tolerance and psychological flexibility were negatively associated with public speaking anxiety, suggesting that emotionally resilient individuals experience lower anxiety in social performance situations (Gallego et al., 2020). Similarly, Niles and colleagues demonstrated that emotional labeling strategies improve exposure effectiveness for public speaking anxiety by enhancing emotional regulation (Niles et al., 2015). Moreover, recent intervention studies have shown that integrating distress tolerance training into cognitive-behavioral therapy may significantly reduce symptoms of social anxiety and improve performance in public speaking situations (Basting & Stuart, 2025).

Another psychological factor that may influence public speaking anxiety is conflict management. Conflict management refers to the ability to recognize, address, and resolve interpersonal disagreements effectively while maintaining constructive relationships (Singh et al., 2017). Individuals with effective conflict management skills generally demonstrate greater interpersonal competence, emotional control, and communication effectiveness. Conversely, poor conflict management may lead to interpersonal stress, fear of disagreement, and increased social anxiety.

Several studies have emphasized the importance of conflict management and communication skills in students' social adjustment and psychological well-being. Alipour and colleagues found that constructive conflict management styles are positively associated with the quality of interpersonal relationships among university students (Alipour et al., 2018). Likewise, Hejazian and colleagues reported that communication skills and conflict management styles significantly predict social adjustment among students (Hejazian et al., 2020). These findings suggest that students who possess stronger interpersonal and communication abilities may feel more confident and less anxious during public speaking situations.

Public speaking anxiety has also been associated with cognitive and identity-related factors. Yegani Alibegloo and Motalebi showed that identity styles significantly predict anxious thoughts related to public speaking and fear of negative evaluation among students (Yegani Alibegloo & Motalebi, 2017). Additionally, Lonigan and colleagues reported that negative affectivity is positively associated with anxiety and depression, whereas positive emotionality may function as a protective factor (Lonigan et al., 2016). Collectively, these studies indicate that public speaking anxiety is a multidimensional phenomenon influenced by emotional, cognitive, and interpersonal variables.

Despite the growing literature on social anxiety and emotional regulation, limited studies have simultaneously examined the roles of distress tolerance and conflict management in predicting public speaking anxiety among university students. Therefore, the present study aimed to investigate the relationship between distress tolerance, conflict management, and public speaking anxiety among students.

Methods and Materials

The present study employed a descriptive-correlational design. The statistical population consisted of all undergraduate students in humanities disciplines at Islamic Azad University, Babol Branch, during the 2020–2021 academic year. Based on Krejcie and Morgan's table, a sample of 357 students was selected using convenience sampling.

Three standardized instruments were used for data collection. Public speaking anxiety was assessed using the Public Speaking Anxiety Inventory developed by Cho, Smith, and Telch. The questionnaire measures dimensions such as fear of negative evaluation and anticipation of poor speaking performance. Distress tolerance was measured using the Distress Tolerance Scale developed by Simons and Gaher, which includes subscales of tolerance, absorption, appraisal, and regulation. Conflict management was assessed using the Conflict Management Questionnaire developed by Gamar-Erikson and colleagues, which evaluates natural response, understanding the context of conflict, and applied conflict management approaches.

Data were analyzed using SPSS software. Descriptive statistics including means and standard deviations were calculated for all variables. Pearson correlation coefficients were used to examine relationships among variables, and stepwise multiple regression analysis was conducted to determine the

predictive roles of distress tolerance and conflict management in public speaking anxiety. Assumptions of normality were assessed using skewness, kurtosis, and Kolmogorov–Smirnov tests.

Findings

The descriptive results indicated that the mean score of public speaking anxiety among students was 41.95 with a standard deviation of 8.19. The mean score for conflict management was 46.98, while the mean score for distress tolerance was 63.48.

The results of Pearson correlation analysis demonstrated a significant negative relationship between distress tolerance and public speaking anxiety. Students with higher distress tolerance reported lower levels of public speaking anxiety. Significant negative correlations were also observed between the subcomponents of distress tolerance and the dimensions of public speaking anxiety, including fear of negative evaluation and prediction of poor speaking performance.

In addition, conflict management showed a significant negative relationship with public speaking anxiety. Students with better conflict management skills experienced lower anxiety during speaking situations. The dimensions of conflict management, including natural response, understanding conflict context, and applied conflict management approaches, were negatively correlated with public speaking anxiety.

Stepwise regression analysis revealed that distress tolerance significantly predicted public speaking anxiety in the first step of the model. In the second step, conflict management entered the regression equation and significantly improved the prediction model. The final regression model demonstrated that distress tolerance and conflict management together explained a significant proportion of variance in public speaking anxiety. Both variables had significant negative beta coefficients, indicating that increases in distress tolerance and conflict management were associated with decreases in public speaking anxiety.

The Durbin–Watson statistic confirmed the independence of residuals, and multicollinearity diagnostics indicated acceptable tolerance and variance inflation factor values, suggesting that the regression model was statistically appropriate.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrated that distress tolerance and conflict management are significantly associated with public speaking anxiety among university students. Students who were more capable of tolerating unpleasant emotional experiences reported lower levels of anxiety in speaking situations. This finding supports theoretical perspectives emphasizing the role of emotional regulation and resilience in anxiety disorders. Individuals with higher distress tolerance may interpret public speaking situations as less threatening and may regulate their emotional responses more effectively.

The findings are consistent with previous studies showing that emotional flexibility and distress tolerance contribute to lower social anxiety and improved coping in evaluative situations. Public speaking often involves fear of criticism, uncertainty, and self-consciousness; therefore, students with low distress tolerance may experience stronger physiological and cognitive anxiety reactions. In contrast, emotionally resilient students may be more capable of enduring stress and maintaining performance under pressure.

The results also indicated that effective conflict management skills are associated with reduced public speaking anxiety. Public speaking is fundamentally an interpersonal activity requiring confidence, communication competence, and the ability to manage social evaluation. Students with constructive

conflict management styles may experience greater interpersonal self-efficacy and less fear of negative evaluation. Consequently, they may feel more secure and confident during speaking situations.

Another important finding was that distress tolerance and conflict management significantly predicted public speaking anxiety. This suggests that public speaking anxiety cannot be explained solely by communication deficits; rather, emotional regulation capacities and interpersonal functioning also contribute substantially to anxiety experiences. Therefore, interventions aimed at reducing public speaking anxiety should incorporate emotional regulation training, resilience enhancement, and communication skill development in addition to traditional speech training techniques.

The findings of this study have important practical implications for educational and counseling settings. University counseling centers may benefit from implementing workshops focused on emotional regulation, distress tolerance, communication competence, and conflict management skills. Cognitive-behavioral interventions combined with resilience-building strategies may help students cope more effectively with social evaluation and speaking-related stress. Such interventions may ultimately improve students' academic performance, psychological well-being, and social functioning.

Overall, the present study highlights the important roles of distress tolerance and conflict management in understanding public speaking anxiety among university students. Enhancing students' emotional resilience and interpersonal skills may provide an effective pathway for reducing anxiety and promoting healthier academic and social adjustment.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱ بهمن ۱۴۰۴

اصلاح شده در تاریخ ۱ خرداد ۱۴۰۵

پذیرفته شده در تاریخ ۵ خرداد ۱۴۰۵

اولین انتشار در تاریخ ۱۸ خرداد ۱۴۰۵

انتشار نهایی در تاریخ ۱ تیر ۱۴۰۵

پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی

دوره ۵، شماره ۲، صفحه ۱۷-۱



شاپای الکترونیک: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

رابطه تحمل آشفتگی و مدیریت تعارض با اضطراب سخنرانی در دانشجویان

محمد صادقی^۱، جمال صادقی^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

۲. گروه روان شناسی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: jamalsageghi48@yahoo.com

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی/اصلی

نحوه استناد به این مقاله:

صادقی، محمد، و صادقی، جمال. (۱۴۰۵).
رابطه تحمل آشفتگی و مدیریت تعارض با
اضطراب سخنرانی در دانشجویان. *پویایی‌های
روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۵(۲)، ۱۷-۱.



© ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله
متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله
به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی
(CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تحمل آشفتگی و مدیریت تعارض با اضطراب سخنرانی در دانشجویان انجام شد.

روش‌شناسی: این پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان کارشناسی رشته‌های علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود که از میان آنان ۳۵۷ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه اضطراب سخنرانی چو، اسمیت و تلج، پرسشنامه تحمل آشفتگی سیمونز و گاهر و پرسشنامه مدیریت تعارض گامر اریکسون و همکاران بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام تحلیل شدند. همچنین پیش از اجرای آزمون‌های استنباطی، نرمال بودن داده‌ها از طریق شاخص‌های چولگی، کشیدگی و آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف بررسی و تأیید شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد بین تحمل آشفتگی و اضطراب سخنرانی رابطه منفی و معناداری وجود دارد، به گونه‌ای که افزایش تحمل آشفتگی با کاهش اضطراب سخنرانی همراه بود. همچنین بین مدیریت تعارض و اضطراب سخنرانی نیز رابطه منفی و معناداری مشاهده شد. یافته‌های همبستگی نشان داد تحمل آشفتگی با اضطراب سخنرانی دارای ضریب همبستگی ۰/۳۵- و مدیریت تعارض دارای ضریب همبستگی ۰/۳۰- است. نتایج رگرسیون گام‌به‌گام نیز نشان داد که تحمل آشفتگی و مدیریت تعارض به طور معناداری قادر به پیش‌بینی اضطراب سخنرانی هستند و در مجموع سهم قابل توجهی در تبیین واریانس این متغیر دارند. همچنین مقدار دوربین-واتسون نشان‌دهنده استقلال خطاها و مناسب بودن مدل رگرسیون بود. **نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که عوامل هیجانی و بین فردی نقش مهمی در تجربه اضطراب سخنرانی دانشجویان ایفا می‌کنند. افزایش تحمل آشفتگی موجب کاهش اضطراب سخنرانی می‌شود و مدیریت صحیح تعارض نیز می‌تواند در کاهش نگرانی‌های ناشی از ارزیابی اجتماعی مؤثر باشد. بنابراین، طراحی مداخلات آموزشی و مشاوره‌ای با تأکید بر ارتقای تحمل آشفتگی، تنظیم هیجان و بهبود مهارت‌های مدیریت تعارض می‌تواند به کاهش اضطراب سخنرانی و ارتقای عملکرد تحصیلی و اجتماعی دانشجویان کمک کند.

کلیدواژگان: اضطراب سخنرانی، تحمل آشفتگی، مدیریت تعارض، دانشجویان

مقدمه

موجودی اجتماعی است و بخش مهمی از رشد، یادگیری و موفقیت او در بستر تعاملات بین فردی و ارتباطات اجتماعی شکل می‌گیرد. در این میان، توانایی سخن گفتن در جمع و ارائه شفاهی یکی از مهارت‌های اساسی برای موفقیت تحصیلی، حرفه‌ای و اجتماعی محسوب می‌شود. دانشجویان در طول دوران تحصیل خود بارها در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که مستلزم ارائه مطالب، مشارکت در بحث‌های کلاسی، دفاع از پروژه‌ها و تعامل کلامی با استادان و همکلاسی‌ها است. با این حال، بسیاری از آنان هنگام سخن گفتن در جمع دچار اضطراب، نگرانی و تنش روانی می‌شوند. اضطراب سخنرانی یکی از شایع‌ترین انواع اضطراب اجتماعی است که می‌تواند موجب کاهش کیفیت عملکرد، اجتناب از موقعیت‌های ارتباطی، افت اعتماد به نفس و کاهش مشارکت اجتماعی شود (Glassman et al., 2016; Megawati & Apriani, 2023). این نوع اضطراب نه تنها بر عملکرد تحصیلی دانشجویان تأثیر می‌گذارد، بلکه در آینده شغلی و روابط اجتماعی آنان نیز نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. اضطراب سخنرانی به مجموعه‌ای از واکنش‌های شناختی، هیجانی، جسمانی و رفتاری گفته می‌شود که فرد هنگام صحبت در حضور دیگران تجربه می‌کند. این واکنش‌ها ممکن است شامل ترس از ارزیابی منفی، نگرانی درباره اشتباه کردن، فراموشی مطالب، لرزش صدا، تپش قلب و اجتناب از سخنرانی باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اضطراب سخنرانی ارتباط نزدیکی با اضطراب اجتماعی دارد و افرادی که حساسیت بیشتری نسبت به قضاوت دیگران دارند، در موقعیت‌های سخنرانی اضطراب بیشتری تجربه می‌کنند (Glassman et al., 2016; Panayiotou et al., 2017). در همین راستا، ژنگ و هو نیز نشان دادند که اضطراب ناشی از نگاه و ارزیابی دیگران با ادراک تبعیض و آسیب‌پذیری اجتماعی در دانشجویان ارتباط دارد و می‌تواند زمینه‌ساز افزایش اضطراب اجتماعی و عملکردی شود (Zheng & Hu, 2025).

اهمیت بررسی اضطراب سخنرانی در محیط‌های دانشگاهی زمانی بیشتر آشکار می‌شود که بدانیم دانشجویان در دوره تحصیل خود در معرض فشارهای روانی متعددی قرار دارند. تغییرات محیطی، رقابت تحصیلی، نگرانی درباره آینده شغلی و الزامات ارتباطی دانشگاه می‌تواند سطح اضطراب آنان را افزایش دهد (Gaete et al., 2025; Stubin & Dahan, 2024). مطالعات اخیر نیز نشان داده‌اند که مشکلات سلامت روان در میان دانشجویان رو به افزایش است و اضطراب‌های عملکردی، به‌ویژه اضطراب سخنرانی، یکی از رایج‌ترین مشکلات روان‌شناختی آنان محسوب می‌شود (Gaete et al., 2025; Hikmat et al., 2025). در چنین شرایطی، شناسایی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر اضطراب سخنرانی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند.

یکی از متغیرهای مهمی که می‌تواند در کاهش یا افزایش اضطراب سخنرانی نقش داشته باشد، تحمل آشفتگی است. تحمل آشفتگی به توانایی فرد برای تجربه و پذیرش هیجان‌ها و شرایط ناخوشایند بدون اجتناب یا واکنش‌های تکانشی اشاره دارد. افرادی که تحمل آشفتگی بالاتری دارند، در مواجهه با فشار روانی، ابهام و هیجان‌های منفی، انعطاف‌پذیری بیشتری نشان می‌دهند و کمتر دچار رفتارهای اجتنابی یا ناسازگارانه می‌شوند (Daughters et al., 2017; Li & Steinworth, 2017). در مقابل، پایین بودن تحمل آشفتگی می‌تواند موجب شود فرد موقعیت‌های اجتماعی را تهدیدکننده ارزیابی کرده و در مواجهه با آن‌ها دچار اضطراب شدید شود.

از منظر نظری، تحمل آشفتگی یکی از مؤلفه‌های مهم تنظیم هیجان و تاب‌آوری روان‌شناختی به شمار می‌رود. زمانی که فرد در موقعیت سخنرانی قرار می‌گیرد، با مجموعه‌ای از افکار و احساسات منفی مواجه می‌شود؛ برای مثال ممکن است تصور کند که دیگران او را قضاوت خواهند کرد یا اشتباهات او را نشانه ضعف تلقی می‌کنند. در صورتی که فرد تحمل آشفتگی پایینی داشته باشد، این افکار و احساسات می‌توانند به سرعت شدت یابند و منجر به اضطراب شدید شوند. اما افراد دارای تحمل آشفتگی بالا قادرند این هیجان‌ها را بدون اجتناب یا واکنش افراطی مدیریت کنند و عملکرد بهتری در موقعیت‌های اجتماعی داشته باشند (Collado et al., 2016; Li & Steinworth, 2017).



پژوهش‌های متعددی نقش تحمل آشفتگی را در اضطراب اجتماعی و اضطراب سخنرانی تأیید کرده‌اند. گالگو و همکاران نشان دادند که تحمل آشفتگی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با کاهش اضطراب سخنرانی ارتباط دارد و افرادی که توانایی بیشتری در تحمل هیجان‌های منفی دارند، در موقعیت‌های سخنرانی اضطراب کمتری تجربه می‌کنند (Gallego et al., 2020). همچنین پانیوتو و همکاران دریافتند که پاسخ‌های روان‌فیزیولوژیک ناشی از تهدید ارزیابی اجتماعی در افراد دارای اضطراب اجتماعی شدیدتر است و این افراد در تحمل هیجان‌های منفی با مشکل مواجه‌اند (Panayiotou et al., 2017). نیلز و همکاران نیز گزارش کردند که برچسب‌گذاری هیجانی می‌تواند اثربخشی مواجهه درمانی در اضطراب سخنرانی را افزایش دهد، زیرا به تنظیم بهتر هیجان‌ها کمک می‌کند (Niles et al., 2015).

در سال‌های اخیر، مداخلات مبتنی بر افزایش تحمل آشفتگی به عنوان یکی از راهبردهای مؤثر در درمان اضطراب اجتماعی و اضطراب سخنرانی مورد توجه قرار گرفته‌اند. باستینگ و استوارت نشان دادند که ادغام آموزش تحمل آشفتگی در درمان شناختی رفتاری مبتنی بر مواجهه می‌تواند موجب کاهش معنادار اضطراب اجتماعی و افزایش توانایی مقابله با موقعیت‌های سخنرانی شود (Basting & Stuart, 2025). این یافته‌ها بیانگر آن است که تحمل آشفتگی نه تنها یک متغیر تبیین‌کننده، بلکه یک هدف درمانی مهم در کاهش اضطراب سخنرانی محسوب می‌شود.

علاوه بر تحمل آشفتگی، مدیریت تعارض نیز از جمله متغیرهایی است که می‌تواند با اضطراب سخنرانی مرتبط باشد. تعارض بخشی طبیعی از روابط انسانی است و افراد در تعاملات روزمره خود ناگزیر با اختلاف‌نظر، فشار اجتماعی و چالش‌های ارتباطی مواجه می‌شوند. آنچه اهمیت دارد، نحوه مدیریت این تعارض‌هاست. مدیریت تعارض به مجموعه‌ای از مهارت‌ها و راهبردها اشاره دارد که فرد برای حل اختلافات، حفظ روابط بین‌فردی و کاهش تنش‌های اجتماعی به کار می‌گیرد (Singh et al., 2017).

افرادی که مهارت‌های مدیریت تعارض بالاتری دارند، معمولاً در روابط اجتماعی احساس کفایت بیشتری می‌کنند و هنگام مواجهه با اختلاف‌نظرها یا ارزیابی دیگران، اضطراب کمتری تجربه می‌کنند. در مقابل، ضعف در مدیریت تعارض می‌تواند موجب ترس از تعامل، نگرانی درباره مخالفت دیگران و احساس ناتوانی در موقعیت‌های اجتماعی شود؛ عواملی که همگی در شکل‌گیری اضطراب سخنرانی نقش دارند (Alipour et al., 2018; Hejazian et al., 2020). سخنرانی در جمع در واقع نوعی تعامل اجتماعی پیچیده است که در آن فرد باید علاوه بر انتقال محتوا، توانایی مدیریت واکنش‌های دیگران و کنترل تنش‌های درونی خود را نیز داشته باشد.

پژوهش‌های پیشین نیز نقش مدیریت تعارض را در سازگاری اجتماعی و کاهش اضطراب تأیید کرده‌اند. علیپور و همکاران نشان دادند که سبک‌های سازنده مدیریت تعارض با کیفیت بهتر روابط بین‌فردی در دانشجویان همراه است (Alipour et al., 2018). همچنین حجازیان و همکاران گزارش کردند که مدیریت تعارض و مهارت‌های ارتباطی می‌توانند سازگاری اجتماعی دانشجویان را پیش‌بینی کنند (Hejazian et al., 2020). سینگ و همکاران نیز بیان کردند که سبک‌های مثبت مدیریت تعارض با سلامت روان و عملکرد اجتماعی مطلوب‌تر همراه هستند (Singh et al., 2017).

از سوی دیگر، اضطراب سخنرانی با عوامل شناختی و هویتی نیز ارتباط دارد. یگانی علی‌بگلو و مطلبی نشان دادند که سبک‌های هویت می‌توانند افکار اضطرابی سخنرانی و ترس از ارزیابی منفی را پیش‌بینی کنند (Yegani Alibegloo & Motalebi, 2017). این یافته نشان می‌دهد که اضطراب سخنرانی تنها یک واکنش موقعیتی نیست، بلکه تحت تأثیر ساختارهای شناختی، هیجانی و بین‌فردی قرار دارد. همچنین لونیگان و همکاران نشان دادند که هیجان‌های منفی با اضطراب و افسردگی رابطه مثبت دارند، در حالی که هیجان‌های مثبت می‌توانند نقش محافظتی ایفا کنند (Lonigan et al., 2016).



در مجموع، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که اضطراب سخنرانی پدیده‌ای چندبعدی است که تحت تأثیر عوامل شناختی، هیجانی و بین‌فردی قرار دارد. تحمل آشفتگی به عنوان توانایی مدیریت هیجان‌های ناخوشایند و مدیریت تعارض به عنوان مهارت تنظیم روابط بین‌فردی، هر دو می‌توانند نقش مهمی در تجربه اضطراب سخنرانی داشته باشند. با وجود این، در پژوهش‌های داخلی کمتر مطالعه‌ای به بررسی همزمان این دو متغیر در ارتباط با اضطراب سخنرانی پرداخته است. بیشتر مطالعات پیشین تنها یکی از این متغیرها را بررسی کرده‌اند و کمتر به تعامل آن‌ها توجه شده است.

از نظر کاربردی، بررسی این متغیرها می‌تواند در طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی برای دانشجویان مفید باشد. آموزش مهارت‌های تحمل آشفتگی، تنظیم هیجان و مدیریت تعارض می‌تواند به کاهش اضطراب سخنرانی و بهبود عملکرد تحصیلی و اجتماعی دانشجویان کمک کند. همچنین نتایج چنین پژوهش‌هایی می‌تواند برای مشاوران دانشگاهی و متخصصان سلامت روان در طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی سودمند باشد.

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تحمل آشفتگی و مدیریت تعارض با اضطراب سخنرانی در دانشجویان انجام شد.

مواد و روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نظر هدف، در زمره تحقیقات کاربردی و از منظر شیوه گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع همبستگی محسوب می‌شود. در این الگو، محقق بدون دخل و تصرف در وضعیت متغیرها، صرفاً به تبیین و تحلیل روابط میان آن‌ها می‌پردازد. بر این اساس، هدف بنیادین این مطالعه سنجش همبستگی میان متغیرهای پیش‌بین (تحمل آشفتگی و مدیریت تعارض) با متغیر ملاک (اضطراب سخنرانی) در میان دانشجویان بوده است. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی رشته‌های علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل در نیم‌سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ به تعداد ۵۰۰۰ نفر بود. جهت تعیین حجم نمونه، با استناد به جدول کرجسی و مورگان، تعداد ۳۵۷ نفر برآورد گردید که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس (داوطلبانه) برگزیده شدند. گزینش این روش نمونه‌گیری به سبب سهولت در تعامل با آزمودنی‌ها و ملاحظات اجرایی و زمانی پژوهش صورت گرفته است.

پرسشنامه اضطراب سخنرانی چو، اسمیت و تلچ (۲۰۰۴): نسخه اولیه پرسشنامه افکار خودکار اضطراب سخنرانی (SAAT) شامل ۳۲ عبارت اصلی طرح شده از افکار منفی است که بر اساس نمونه‌های بالینی که از هراس اجتماعی رنج می‌برند و دانشجویان غیر مضطرب تهیه شده است. نسخه اصلی این پرسشنامه به زبان کره ای تهیه شده است و مطالعات اندکی به زبان انگلیسی در این مورد انجام شده است. با توجه به محدودیت‌های پرسشنامه یاد شده و مطالعات روانسنجی انجام شده در این زمینه، پرسشنامه جدیدی برای ارزیابی ویژگی‌های شناختی مرتبط با اضطراب سخنرانی تهیه شد. به عبارت دیگر، نسخه اخیر، نسخه معتبری از پرسشنامه افکار خودکار اضطراب سخنرانی (SAATQ)، به نام پرسشنامه افکار اضطراب سخنرانی (SATI) است که پس از بازنگری به ۲۳ عبارت توسط چو، اسمیت و تلچ^۱ (۲۰۰۴) کاهش یافته است. به صورت لیکرت ۵ گزینه‌ای از کاملاً مخالفم ۱ تا کاملاً موافقم ۵ است. از تحلیل عوامل انجام شده بر روی ۲۳ عبارت باقی مانده، ۲ عامل به دست آمد که همبستگی بین این دو عامل نیز ۰/۶۴ محاسبه شده است. ۱۳ عبارت مربوط به عامل (پیشبینی عملکرد ضعیف در سخنرانی) و ۱۰ عبارت برای سنجش عامل (ترس از ارزیابی منشی شنوندگان) است. روایی سازه و همگرا این پرسشنامه توسط سازندگان مورد تایید واقع گردیده شد، همچنین پایایی به روش آلفای کرونباخ را برای دو خرده مقیاس به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۱ و کل ۰/۸۴ بدست آورده

¹ Cho & Telch



است. و در ایران خوش نما (۱۳۹۷) در پژوهش خود روایی محتوایی و سازه را تایید و پایایی به روش آلفای کرونباخ را برای دو خرده مقیاس به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۷۹ و کل ۰/۸۶ بدست آورده است.

پرسشنامه مدیریت تعارض گامر اریکسون، سوکاپ، نونان و مگارن (۲۰۱۶): این پرسشنامه مدیریت تعارض گامر اریکسون، سوکاپ، نونان و مگارن (۲۰۱۶) طراحی شده است. این پرسشنامه شامل ۳ خرده مقیاس و ۲۱ گویه می باشد که شامل درک پاسخ طبیعی فرد به تعارض ۱-۵، درک زمینه تعارض ۶-۱۱ و رویکرد اعمال شده در تعارض ۱۲-۲۱ است که روی طیف های درجه ای لیکرت از هیچ شباهتی به من ندارد (۱) تا خیلی شبیه من است (۵) قرار دارند. لازم به ذکر است که سوالات ۲۱، ۱۸، ۱۲، به صورت وارونه نمره گذاری شدند. روایی سازه توسط سازنده تایید و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ بدست آمد. در پژوهش باغبان زاده، امیدیان و مکتبی (۱۳۸۹) پایایی پرسشنامه با استفاده از رو آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه تحمل آشفتگی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵): پرسشنامه تحمل آشفتگی، یک شاخص خودسنجی تحمل آشفتگی توسط سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) ساخته شده است که دارای ۱۵ ماده و چهار خرده پرسشنامه تحمل (تحمل آشفتگی) با سوالات ۱-۳ و ۵ اندازه گیری می شود، جذب (جذب شدن به وسیله هیجانات منفی) با سوالات ۲-۴ و ۱۵ اندازه گیری می شود، ارزیابی (برآورد ذهنی) با سوالات ۶-۷-۹-۱۰-۱۱ و ۱۲ اندازه گیری می شود و تنظیم (تنظیم تلاش ها برای تسکین) با سوالات ۸-۱۳ و ۱۴ اندازه گیری می شود. به صورت لیکرت ۵ گزینه ای از کاملاً مخالفم ۱ تا کاملاً موافقم ۵ است. نمره بالاتر نشان دهنده ی وضعیت بهتر می باشد، سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) ضرایب آلفا برای این پرسشنامه را به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲ و ۰/۷۰ و برای کل پرسشنامه ۰/۸۲ را گزارش کرده اند، آن ها همچنین گزارش کرده اند که این پرسشنامه دارای روایی ملاکی و همگرایی اولیه خوبی است. ضرایب آلفا برای این مقیاس ها در پژوهش علوی (۱۳۹۰) به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸ و ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ می باشد. همچنین مشخص شده که این مقیاس دارای روایی ملاکی و همگرایی اولیه ی خوبی می باشد و نتایج این مطالعه، پایایی همسانی درونی بالایی را برای کل ۰/۷۱ بدست آورده است.

اجرای این مطالعه در سه فاز اساسی صورت گرفت. فاز اول به بررسی پیشینه و تدوین مبانی نظری اختصاص داشت. در فاز دوم که مرحله عملیاتی پژوهش بود، با مراجعه به دانشگاه آزاد واحد بابل، نمونه ای متشکل از ۳۵۷ دانشجوی علوم انسانی به روش در دسترس انتخاب شدند. در این مرحله، پروتکل های اخلاقی از جمله رضایت آگاهانه و حفظ گمنامی به دقت رعایت شد. ابزارهای سنجش (پرسشنامه های اضطراب سخنرانی، مدیریت تعارض و تحمل آشفتگی) به صورت انفرادی توزیع و تحت نظارت مستقیم پژوهشگر تکمیل گردید تا از روایی پاسخ ها اطمینان حاصل شود. در فاز سوم، داده های خام وارد محیط نرم افزاری شده و پس از پیش پردازش، با بهره گیری از مدل های رگرسیون گام به گام و ضریب همبستگی پیرسون، فرضیه های پژوهش مورد آزمون قرار گرفتند.

در تمامی مراحل اجرای پژوهش، اصول و ملاحظات اخلاقی رعایت شد. پیش از اجرای پرسشنامه ها، هدف و اهمیت پژوهش برای شرکت کنندگان توضیح داده شد و مشارکت آنان کاملاً داوطلبانه بود. همچنین به آزمودنی ها اطمینان داده شد که اطلاعات به دست آمده صرفاً در راستای اهداف پژوهشی استفاده خواهد شد و تمامی پاسخ ها محرمانه باقی می ماند. شرکت کنندگان این حق را داشتند که در هر مرحله از پژوهش، بدون هیچ گونه پیامد منفی، از ادامه همکاری انصراف دهند. علاوه بر این، از درج نام و مشخصات فردی در پرسشنامه ها خودداری شد تا اصل ناشناس ماندن پاسخ دهندگان حفظ شود. پژوهشگر نیز متعهد شد نتایج پژوهش را بدون هرگونه دخل و تصرف و به صورت علمی و صادقانه گزارش کند.



یافته‌ها

به منظور بررسی یافته‌های پژوهش، ابتدا شاخص‌های توصیفی متغیرهای اضطراب سخنرانی، مدیریت تعارض و تحمل آشفتگی محاسبه شد. سپس با توجه به نرمال بودن توزیع داده‌ها، فرضیه‌های پژوهش با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل واریانس رگرسیون و رگرسیون چندگانه گام‌به‌گام بررسی شدند.

جدول ۱

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد
پیش‌بینی عملکرد ضعیف در سخنرانی	۱۳	۵۴	۲۲.۸۹	۵.۲۵
ترس از ارزیابی منشی شنوندگان	۱۰	۴۶	۱۹.۰۶	۴.۶۸
اضطراب سخنرانی	۲۳	۱۰۰	۴۱.۹۵	۸.۱۹
درک پاسخ طبیعی	۵	۱۹	۱۰.۵۸	۲.۴۲
درک زمینه تعارض	۶	۲۴	۱۵.۲۹	۲.۹۳
رویکرد اعمال شده	۱۰	۴۳	۲۱.۱۱	۳.۵۴
مدیریت تعارض	۲۱	۸۶	۴۶.۹۸	۶.۵۴
تحمل	۳	۱۳	۱۳.۵۶	۲.۱۱
جذب	۳	۱۵	۱۶.۴۳	۲.۷۸
ارزیابی	۶	۲۳	۱۸.۱۷	۴.۲۰
تنظیم	۳	۱۲	۱۵.۳۲	۲.۶۶
تحمل آشفتگی	۱۵	۶۳	۶۳.۴۸	۵.۱۷

بر اساس جدول ۱، میانگین اضطراب سخنرانی برابر با ۴۱.۹۵ و انحراف استاندارد آن ۸.۱۹ بود. در میان مؤلفه‌های اضطراب سخنرانی، پیش‌بینی عملکرد ضعیف در سخنرانی میانگین ۲۲.۸۹ و ترس از ارزیابی منشی شنوندگان میانگین ۱۹.۰۶ داشت. همچنین میانگین مدیریت تعارض ۴۶.۹۸ و میانگین تحمل آشفتگی ۶۳.۴۸ به دست آمد. این نتایج نشان می‌دهد که داده‌های پژوهش از نظر شاخص‌های توصیفی، پراکندگی قابل قبولی داشته و برای ورود به تحلیل‌های استنباطی مناسب بوده‌اند.

جدول ۲

ماتریس ترکیبی ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱												
*۶۶		۱										
*۷۰	*۵۹		۱									
*۶۹	*۶۲	*۶۸		۱								
*۷۶	*۷۱	*۷۵	*۸۰		۱							
						۱						
							*۵۹					
								*۵۶				
									*۶۴			
										*۵۶		
											*۶۴	
												*۶۴

۱. تحمل؛ ۲. جذب؛ ۳. ارزیابی؛ ۴. تنظیم؛ ۵. تحمل آشفتگی؛ ۶. درک پاسخ طبیعی؛ ۷. درک زمینه تعارض؛ ۸. رویکرد اعمال شده؛ ۹. مدیریت تعارض؛ ۱۰. پیش بینی عملکرد ضعیف در سخنران؛ ۱۱. ترس از ارزیابی منفی شنوندگان؛ ۱۲. اضطراب سخنران؛ *در سطح ۰.۰۵، معنی دار است؛ **در سطح ۰.۰۱، معنی دار است.

جدول ۳

متغیر پیش‌بین	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری
تحمل آشفته‌گی	رگرسیون	۳۳۴۲۵.۱۰۰	۱	۳۳۴۲۵.۱۰۰	۲۷۷.۴۳۲	.۰۰۰
	باقیمانده	۴۲۷۷۰.۴۷۵	۳۵۵	۱۲۰.۴۸۰		
	کل	۵۱۹۷۱.۲۲۴	۳۵۶			
مدیریت تعارض	رگرسیون	۲۹۷۸۶.۹۷۸	۲	۱۴۸۹۳.۴۸۹	۱۳۵.۹۱۹	.۰۰۰
	باقیمانده	۳۸۷۹۰.۲۰۰	۳۵۴	۱۰۹.۵۷۶		
	کل	۵۱۹۷۱.۲۲۴	۳۵۶			

بر اساس نتایج جدول ۳، مدل رگرسیونی پیش‌بینی اضطراب سخنرانی بر اساس تحمل آشفتگی در گام نخست معنادار بود ($F = ۰.۱$, $p < ۲۷۷.۴۳۲$). همچنین پس از ورود مدیریت تعارض به مدل، مقدار تحلیل واریانس رگرسیون همچنان معنادار باقی ماند ($F = ۰.۱$, $p < ۱۳۵.۹۱۹$). بنابراین، نتایج تحلیل واریانس نشان می‌دهد که تحمل آشفتگی و مدیریت تعارض به طور معناداری قادر به پیش‌بینی اضطراب سخنرانی در دانشجویان هستند.



جدول ۴

ضرایب رگرسیون چندگانه گام‌به‌گام برای پیش‌بینی اضطراب سخنرانی

گام	متغیر پیش‌بین	R	Beta	R ²	R ² تعدیل‌شده	خطای برآورد	استاندارد t	سطح معنی‌داری	دوربین-واتسون	تلورانس	VIF
۱	تحمل آشفتگی	.۲۵۴	-.۲۲۹	.۰۶۴	.۰۵۹	۳.۶۵۷	-	.۰۰۰	۱.۸۶۷	.۹۱۱	۱.۱۵۴
							۳.۴۵۳				
۲	مدیریت تعارض	.۳۰۱	-.۱۸۶	.۰۹۰	.۰۸۸	۳.۹۹۱	-	.۰۰۰		.۹۱۱	۱.۱۵۴
							۳.۱۳۲				

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که در گام نخست، تحمل آشفتگی وارد مدل شد و توانست ۶.۴ درصد از واریانس اضطراب سخنرانی را تبیین کند. در گام دوم، با ورود مدیریت تعارض، مقدار ضریب تعیین به ۰.۹۰ افزایش یافت؛ به این معنا که مدل نهایی توانست ۹ درصد از واریانس اضطراب سخنرانی را تبیین کند. ضرایب بتای استاندارد شده نشان دادند که تحمل آشفتگی ($\beta = -.۲۲۹, t = -۳.۴۵۳, p < .۰۱$) و مدیریت تعارض ($\beta = -.۱۸۶, t = -۳.۱۳۲, p < .۰۱$) هر دو اثر منفی و معناداری بر اضطراب سخنرانی دارند. همچنین مقدار دوربین-واتسون برابر با ۱.۸۶۷ بود که نشان‌دهنده استقلال خطاها است. مقادیر تلورانس برابر با ۰.۹۱۱ و VIF برابر با ۱.۱۵۴ نیز نشان داد که بین متغیرهای پیش‌بین هم‌خطی وجود ندارد و مدل رگرسیونی از برازش آماری قابل قبولی برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه تحمل آشفتگی و مدیریت تعارض با اضطراب سخنرانی در دانشجویان بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین تحمل آشفتگی و اضطراب سخنرانی رابطه منفی و معناداری وجود دارد و همچنین مدیریت تعارض نیز با اضطراب سخنرانی رابطه منفی و معناداری داشت. علاوه بر این، نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که تحمل آشفتگی و مدیریت تعارض توانایی پیش‌بینی اضطراب سخنرانی را دارند و می‌توانند بخشی از واریانس این متغیر را تبیین کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که اضطراب سخنرانی نه تنها تحت تأثیر عوامل شناختی و هیجانی، بلکه تحت تأثیر مهارت‌های بین‌فردی و نحوه مواجهه فرد با فشار روانی و تعارض‌های اجتماعی قرار دارد. یکی از مهم‌ترین یافته‌های این پژوهش، رابطه منفی و معنادار بین تحمل آشفتگی و اضطراب سخنرانی بود. این یافته نشان می‌دهد دانشجویانی که توانایی بیشتری در تحمل هیجان‌های ناخوشایند، شرایط مبهم و فشارهای روانی دارند، هنگام سخن گفتن در جمع اضطراب کمتری تجربه می‌کنند. این نتیجه با مبانی نظری تنظیم هیجان و تاب‌آوری روان‌شناختی همخوانی دارد. در واقع، موقعیت سخنرانی برای بسیاری از دانشجویان با نوعی تهدید اجتماعی همراه است؛ زیرا فرد در معرض ارزیابی مستقیم دیگران قرار می‌گیرد و احتمال اشتباه، قضاوت منفی و ناکامی را تجربه می‌کند. افرادی که تحمل آشفتگی پایینی دارند، معمولاً این موقعیت را تهدیدکننده‌تر ادراک می‌کنند و در نتیجه واکنش‌های هیجانی شدیدتری نشان می‌دهند. در مقابل، افرادی که تحمل آشفتگی بالاتری دارند، قادرند هیجان‌های منفی را بدون اجتناب یا واکنش‌های تکانشی مدیریت کنند و همین امر موجب کاهش اضطراب سخنرانی در آنان می‌شود (Daughters et al., 2017; Li & Steinvorth, 2017).

یافته حاضر با نتایج پژوهش گالگو و همکاران همسو است که نشان دادند تحمل آشفتگی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با کاهش اضطراب سخنرانی رابطه دارد (Gallego et al., 2020). همچنین نتایج این پژوهش با مطالعه کولادو و همکاران نیز همخوانی دارد که گزارش



کردند تحمل آشفتگی نقش مهمی در رابطه میان اضطراب اجتماعی و رفتارهای ناسازگارانه ایفا می کند (Collado et al., 2016). این همسویی نشان می دهد که تحمل آشفتگی به عنوان یک متغیر محافظتی، می تواند در بسیاری از موقعیت های اجتماعی و عملکردی نقش کاهش دهنده اضطراب داشته باشد. افزون بر این، نتایج مطالعه حاضر با یافته های نجفی و همکاران نیز هماهنگ است؛ آنان نشان دادند که تحمل آشفتگی در پیش بینی مشکلات هیجانی و رفتاری دانشجویان نقش دارد (Najafi et al., 2015).

تبیین این یافته را می توان در چارچوب نظریه های شناختی - هیجانی اضطراب انجام داد. بر اساس این دیدگاه ها، اضطراب زمانی تشدید می شود که فرد هیجان های منفی را غیرقابل تحمل ارزیابی کند و برای کاهش آن ها به اجتناب متوسل شود. در اضطراب سخنرانی نیز فرد ممکن است نشانه های فیزیولوژیک مانند لرزش صدا یا تپش قلب را فاجعه آمیز تعبیر کند و همین امر سطح اضطراب را افزایش دهد. افرادی که تحمل آشفتگی بالاتری دارند، این نشانه ها را طبیعی تر ارزیابی می کنند و کمتر دچار چرخه اضطراب و اجتناب می شوند (Panayiotou et al., 2017). از این منظر، تحمل آشفتگی نوعی ظرفیت روان شناختی برای مواجهه مؤثر با فشارهای اجتماعی محسوب می شود.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که بین مدیریت تعارض و اضطراب سخنرانی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. این یافته بیانگر آن است که دانشجویانی که از مهارت های بهتری در مدیریت تعارض برخوردارند، هنگام سخنرانی در جمع اضطراب کمتری تجربه می کنند. سخنرانی در جمع صرفاً انتقال اطلاعات نیست، بلکه نوعی تعامل اجتماعی پیچیده است که در آن فرد باید توانایی کنترل تنش های بین فردی، تحمل بازخورد دیگران و مدیریت اختلاف نظرها را داشته باشد. بنابراین، افرادی که در مواجهه با تعارض های اجتماعی احساس کفایت بیشتری دارند، احتمالاً در موقعیت های سخنرانی نیز احساس کنترل و اعتماد به نفس بیشتری تجربه می کنند.

این یافته با پژوهش علیپور و همکاران همسو است که نشان دادند سبک های سازنده مدیریت تعارض با کیفیت بهتر روابط بین فردی همراه است (Alipour et al., 2018). همچنین نتایج این مطالعه با یافته های حجازیان و همکاران مطابقت دارد که گزارش کردند مدیریت تعارض و مهارت های ارتباطی می توانند سازگاری اجتماعی دانشجویان را پیش بینی کنند (Hejazian et al., 2020). سینگ و همکاران نیز نشان دادند که سبک های مثبت مدیریت تعارض با سلامت روان و عملکرد اجتماعی بهتر همراه هستند (Singh et al., 2017). همسویی این نتایج بیانگر آن است که مدیریت تعارض نه تنها در کیفیت روابط اجتماعی، بلکه در نحوه مواجهه فرد با موقعیت های ارزیابی اجتماعی نیز نقش دارد. از منظر نظری، می توان چنین تبیین کرد که ضعف در مدیریت تعارض موجب افزایش نگرانی درباره واکنش دیگران و ترس از مخالفت یا انتقاد می شود. در نتیجه، فرد در موقعیت های سخنرانی نیز حساسیت بیشتری نسبت به ارزیابی دیگران پیدا می کند و اضطراب بالاتری را تجربه می کند. در مقابل، افرادی که مهارت های مدیریت تعارض بالاتری دارند، تعاملات اجتماعی را کمتر تهدیدکننده ادراک می کنند و در موقعیت های سخنرانی احساس تسلط بیشتری دارند. این موضوع با یافته های پژوهش ژنگ و هو نیز همسو است که نشان دادند اضطراب ناشی از نگاه و ارزیابی دیگران می تواند بر اضطراب اجتماعی و عملکرد فرد تأثیر بگذارد (Zheng & Hu, 2025).

نتایج رگرسیون نیز نشان داد که تحمل آشفتگی و مدیریت تعارض به طور معناداری قادر به پیش بینی اضطراب سخنرانی هستند. این یافته اهمیت همزمان عوامل درون فردی و بین فردی را در شکل گیری اضطراب سخنرانی آشکار می کند. در واقع، اضطراب سخنرانی تنها ناشی از کمبود مهارت سخنوری نیست، بلکه تحت تأثیر شیوه تنظیم هیجان و نحوه تعامل فرد با دیگران نیز قرار دارد. این نتیجه با مطالعات جدید درباره سلامت روان دانشجویان همسو است که نشان می دهند متغیرهای هیجانی و اجتماعی نقش مهمی در سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانشجویان دارند (Gaete et al., 2025; Stubin & Dahan, 2024).

افزون بر این، یافته های پژوهش حاضر با مطالعات مربوط به مداخلات درمانی نیز همخوانی دارد. باستینگ و استوارت نشان دادند که ترکیب آموزش تحمل آشفتگی با درمان شناختی رفتاری مبتنی بر مواجهه می تواند اضطراب اجتماعی و اضطراب سخنرانی را کاهش دهد.



(Basting & Stuart, 2025). همچنین نیلز و همکاران گزارش کردند که تنظیم هیجان و برجسب‌گذاری هیجانی می‌تواند اثربخشی مداخلات اضطراب سخنرانی را افزایش دهد (Niles et al., 2015). این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های هیجانی و ارتباطی می‌تواند در کنار آموزش مهارت‌های سخنوری، نقش مؤثری در کاهش اضطراب سخنرانی داشته باشد.

در تبیین کلی نتایج پژوهش می‌توان گفت که اضطراب سخنرانی حاصل تعامل پیچیده‌ای از عوامل هیجانی، شناختی و بین‌فردی است. دانشجویانی که در مواجهه با هیجان‌های منفی ناتوان‌تر هستند و یا مهارت‌های ضعیف‌تری در مدیریت روابط و تعارض‌ها دارند، هنگام قرار گرفتن در موقعیت‌های سخنرانی آسیب‌پذیری بیشتری نشان می‌دهند. در مقابل، توانایی تحمل آشفتگی و مدیریت تعارض می‌تواند به عنوان نوعی عامل محافظتی عمل کرده و موجب افزایش احساس کنترل، اعتماد به نفس و کارآمدی اجتماعی شود.

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر اهمیت توجه به سلامت روان دانشجویان را برجسته می‌کند. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که افزایش فشارهای تحصیلی، آموزش آنلاین و نگرانی‌های آینده‌نگر می‌تواند اضطراب دانشجویان را تشدید کند (Gaete et al., 2025; Hikmat et al., 2025). بنابراین، توجه به متغیرهایی مانند تحمل آشفتگی و مدیریت تعارض می‌تواند در طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و حمایتی برای دانشجویان نقش مهمی داشته باشد.

از سوی دیگر، یافته‌های این پژوهش با مطالعات مربوط به هیجان‌های مثبت و منفی نیز قابل تبیین است. لونیگان و همکاران نشان دادند که هیجان‌های منفی با اضطراب و افسردگی رابطه مثبت دارند، در حالی که هیجان‌های مثبت نقش محافظتی ایفا می‌کنند (Lonigan et al., 2016). احتمالاً تحمل آشفتگی بالا موجب می‌شود فرد بتواند هیجان‌های منفی ناشی از سخنرانی را بهتر مدیریت کند و در نتیجه شدت اضطراب کاهش یابد.

به طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تحمل آشفتگی و مدیریت تعارض از جمله عوامل مهم روان‌شناختی مرتبط با اضطراب سخنرانی در دانشجویان هستند و توجه به این متغیرها می‌تواند در کاهش مشکلات عملکردی و ارتقای سلامت روان دانشجویان مؤثر باشد.

یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس بود که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را محدود کند. همچنین داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شد و احتمال سوگیری پاسخ‌دهی در آن وجود دارد. محدود بودن جامعه آماری به دانشجویان علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل نیز از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود. افزون بر این، ماهیت همبستگی پژوهش مانع از استنتاج روابط علی بین متغیرها می‌شود.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و نمونه‌های گسترده‌تر از دانشگاه‌ها و رشته‌های مختلف استفاده شود تا امکان تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین بررسی نقش متغیرهای دیگری مانند عزت نفس، خودکارآمدی، تنظیم هیجان، حمایت اجتماعی و سبک‌های دلبستگی در ارتباط با اضطراب سخنرانی می‌تواند به غنای ادبیات پژوهشی کمک کند. انجام مطالعات طولی و مداخله‌ای نیز می‌تواند در تبیین دقیق‌تر روابط علی میان متغیرها مؤثر باشد.

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها و مراکز مشاوره دانشجویی برنامه‌هایی برای آموزش مهارت‌های تحمل آشفتگی، مدیریت تعارض و تنظیم هیجان طراحی و اجرا کنند. برگزاری کارگاه‌های سخنرانی و مهارت‌های ارتباطی همراه با آموزش راهبردهای مقابله با اضطراب می‌تواند در کاهش اضطراب سخنرانی دانشجویان مؤثر باشد. همچنین مشاوران و روان‌شناسان دانشگاهی می‌توانند از مداخلات شناختی رفتاری و برنامه‌های مبتنی بر افزایش تاب‌آوری هیجانی برای کمک به دانشجویان دارای اضطراب سخنرانی استفاده کنند.



تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Alipour, A., Hamrahi, M. R., & Behboodi, A. (2018). Examining the Relationship between Conflict Management Styles and Quality of Interpersonal Relationships among Students. *Applied Psychology Quarterly*, 12(3), 45-62.
- Basting, E. J., & Stuart, G. L. (2025). Incorporating Distress Tolerance Into Exposure-Based Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: A Case Study. *Clinical Case Studies*, 24(2), 117-134. <https://doi.org/10.1177/15346501251317492>
- Collado, A., Long, K., & MacPherson, L. (2016). The Role of Distress Tolerance in the Relationship between Social Anxiety and Risky Behaviors. *Journal of anxiety disorders*, 38, 44-50.
- Daughters, S. B., Lejuez, C. W., Kahler, C. W., Strong, D. R., & Brown, R. A. (2017). Psychological Distress Tolerance and Duration of Most Recent Abstinence Attempt among Residential Treatment-Seeking Substance Abusers. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(2), 208-211. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.2.208>
- Gaete, J., Núñez, D., Romo, V., Ramírez, S., Barrera, F. A., & Araya, R. (2025). Acceptability and Feasibility of a Universal Online Preventive Intervention for Depression and Anxiety Among University Students: Protocol of a Pilot Randomized Controlled Trial. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5837565/v1>
- Gallego, N., McHugh, L., Villatte, M., & Lappalainen, R. (2020). Distress Tolerance and Psychological Flexibility in Relation to Public Speaking Anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 58-64.
- Glassman, L. H., Forman, E. M., Herbert, J. D., Bradley, L. E., Foster, E. E., Izzetoglu, M., & Ruocco, A. C. (2016). The Relationship between Public Speaking Anxiety and Social Anxiety: A Review. *Behavior therapy*, 47(3), 356-372.
- Hejazian, Z., Jabbari, M., & Sadeghi, F. (2020). Predicting Students' Social Adjustment Based on Conflict Management Styles and Communication Skills. *Educational Psychology Research Quarterly*, 16(2), 73-90.
- Hikmat, R., Yosep, I., & Mardhiyah, A. (2025). A Scoping Review of Nursing Interventions of Improving Resilience Among University Students During Online Learning. *BMC Nursing*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03581-0>
- Li, S., & Steinorth, T. (2017). Distress Tolerance and Emotional Regulation in Anxiety Disorders. *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry*, 56, 152-160.



- Lonigan, C. J., Phillips, B. M., & Hooe, E. S. (2016). Relations of Positive and Negative Affectivity to Anxiety and Depression in Children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(2), 211-223.
- Megawati, M., & Apriani, T. (2023). The Dynamics of Public Speaking Anxiety and Its Impact on Speaking Performance: A Study Among College Students in Business and Economics. *Jurnal Ilmiah Manajemen Kesatuan*, 11(3), 627-636. <https://doi.org/10.37641/jimkes.v11i3.2156>
- Najafi, M., Mohammadifar, M., & Abdollahi, B. (2015). Examining the Role of Distress Tolerance in Predicting Emotional and Behavioral Problems among Students. *Iranian Journal of Clinical Psychology*, 7(1), 23-38.
- Niles, A. N., Craske, M. G., Lieberman, M. D., & Hur, C. (2015). Affect Labeling Enhances Exposure Effectiveness for Public Speaking Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 68, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.03.004>
- Panayiotou, G., Karekla, M., Georgiou, N., Constantinou, M., & Paraskeva-Siamata, M. (2017). Psychophysiological and Self-Report Responses to Social Evaluative Threat in Social Anxiety. *Biological Psychology*, 123, 158-168.
- Singh, P., Sharma, S., & Kaur, G. (2017). Conflict Management Styles among University Students. *International Journal of Educational Psychology*, 6(2), 85-98.
- Stubin, C. A., & Dahan, T. A. (2024). Supporting Mental Health Well-Being in the Most Vulnerable Future Nurses. *Nursing Education Perspectives*, 45(5), 281-286. <https://doi.org/10.1097/01.nep.0000000000001297>
- Yegani Alibegloo, R., & Motalebi, N. (2017). Predicting Public Speaking Anxious Thoughts and Fear of Negative Evaluation Based on Identity Styles among Students. *Psychological Studies Quarterly*, 13(4), 101-118.
- Zheng, Y., & Hu, D. (2025). Research on the Relationship Between Gaze Anxiety, Social Media Disorder, and Perceived Discrimination in Medical Students. *Scientific reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-05705-7>