

پیش بینی اختلال اضطراب اجتماعی بر اساس ابعاد شخصیت و میزان حمایت اجتماعی ادراک شده در دانشجویان تحصیلات تکمیلی

زینب همتی ملا^۱، امیرمحمد خلیلی^۲، خاطره فرهمند گماری^۳، زهرا ولی بهاروند^۴، شعرا صالحی فرگنی^۵، مهرنوش سرمدی^۶

۱- کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اندیمشک، اندیمشک، ایران.

۲- کارشناسی رشته روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملایر، ملایر، ایران.

۳- کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اندیمشک، اندیمشک، ایران.

۴- کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اندیمشک، اندیمشک، ایران.

۵- کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اندیمشک، اندیمشک، ایران.

۶- کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اندیمشک، اندیمشک، ایران.

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش ابعاد شخصیت و میزان حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش بینی اختلال اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان تحصیلات تکمیلی بود. با توجه به شیوع نسبی اضطراب اجتماعی در این گروه و پیامدهای منفی آن بر عملکرد تحصیلی و تعاملات اجتماعی، شناسایی عوامل پیش بینی کننده می تواند به طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی کمک کند. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه های شهرهای ملایر و اندیمشک در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. نمونه ای ۳۰۰ نفری به روش تصادفی طبقه ای انتخاب شد و پرسشنامه اضطراب اجتماعی لیپوویتز (SPIN)، پرسشنامه پنج عاملی شخصیت نئو-فرم کوتاه (NEO-FFI) و مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک شده (MSPSS) را تکمیل کرد. داده ها با استفاده از آمار توصیفی، همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه گام به گام و تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) تحلیل شدند. نتایج نشان داد میانگین اضطراب اجتماعی در محدوده متوسط رو به بالا قرار دارد و روان نژندگرایی بیشترین همبستگی مثبت ($r=0.54$) (و حمایت اجتماعی- $r=0.51$) (و برون گرایی- $r=0.48$) (بیشترین همبستگی منفی را با اضطراب اجتماعی دارند. مدل رگرسیون نهایی که شامل روان نژندگرایی، برون گرایی و حمایت اجتماعی بود توانست ۴۹ درصد واریانس اضطراب اجتماعی را تبیین کند. یافته های MANOVA نیز حاکی از تفاوت معنادار گروه های با حمایت اجتماعی کم، متوسط و زیاد در سطوح اضطراب اجتماعی، روان نژندگرایی و برون گرایی بود؛ به طوری که دانشجویان با حمایت اجتماعی بالا، اضطراب کمتر، روان نژندگرایی پایین تر و برون گرایی بالاتری داشتند. به طور کلی، نتایج نشان دهنده نقش تعیین کننده عوامل شخصیتی و منابع حمایتی در شکل گیری و شدت اضطراب اجتماعی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی است. بر این اساس، طراحی برنامه های آموزشی و مشاوره ای با هدف ارتقاء مهارت های اجتماعی، کاهش ویژگی های شخصیتی آسیب زا و تقویت شبکه های حمایتی می تواند در پیشگیری و کاهش اضطراب اجتماعی مؤثر باشد. همچنین، توجه به تفاوت های فردی و بستر فرهنگی شهرهای مورد مطالعه، زمینه را برای مداخلات هدفمندتر فراهم می کند.

کلیدواژه ها: اضطراب اجتماعی، ابعاد شخصیت، حمایت اجتماعی ادراک شده، دانشجویان تحصیلات تکمیلی

مقدمه .

اضطراب اجتماعی یا فوبیای اجتماعی یکی از شایع ترین اختلالات اضطرابی است که به صورت ترس شدید و پایدار از موقعیت های اجتماعی یا عملکردی که در آن فرد ممکن است مورد ارزیابی یا قضاوت دیگران قرار گیرد بروز می کند (نصیری و همکاران، ۱۳۹۶). این اختلال اغلب با علائمی چون تپش قلب، تعریق، لرزش، سرخ شدن صورت، و اجتناب از تعاملات همراه است و می تواند عملکرد شغلی، تحصیلی و کیفیت زندگی فرد را به طور جدی مختل سازد (Yang et al., ۲۰۲۵). دانشجویان تحصیلات تکمیلی به دلیل شرایط خاص دوره آموزشی خود، همچون فشارهای علمی، رقابت های تحصیلی، ارائه در جمع، و انجام پروژه ها و پایان نامه ها، بیش از دیگر گروه های دانشجویی مستعد تجربه این نوع اضطراب هستند. این شرایط، همراه با تغییرات مهم در روابط اجتماعی و مسئولیت های زندگی، می تواند سطح اضطراب اجتماعی را در این قشر افزایش دهد (Zamanian et al., ۲۰۲۱).

در سال های اخیر، پژوهشگران توجه ویژه ای به شناسایی عوامل درونی و بیرونی مؤثر بر اضطراب اجتماعی نشان داده اند. در میان متغیرهای درونی، ابعاد شخصیت نقش اساسی ایفا می کنند. نظریه های شخصیت نشان می دهند که صفاتی چون روان نژندگرایی، برون گرایی، سازگاری، گشودگی به تجربه و باوجدان بودن می توانند با میزان و شدت اضطراب اجتماعی مرتبط باشند. به عنوان مثال، افرادی که در بعد روان نژندگرایی نمرات بالاتری دارند، معمولاً در تنظیم هیجان ها و مدیریت موقعیت های تنش زا دچار مشکل می شوند و راحت تر دچار اضطراب اجتماعی می گردند (لطیفی و همکاران، ۱۳۹۸). در مقابل، افراد برون گرا با گرایش به تعامل و ابرازگری، مقاومت بیشتری نسبت به ترس های اجتماعی نشان می دهند. این رابطه میان ویژگی های شخصیتی و تجربه اضطراب اجتماعی، در بافت جمعیتی دانشجویان تحصیلات تکمیلی می تواند شکل و شدت خاصی پیدا کند؛ زیرا این گروه معمولاً با فشارهای روانی و اجتماعی چندلایه مواجه هستند.

عامل مهم دیگر، حمایت اجتماعی ادراک شده است؛ یعنی میزان حمایتی که فرد گمان می کند از سوی خانواده، دوستان و سایر منابع اجتماعی دریافت می کند. این حمایت می تواند منابع عاطفی، اطلاعاتی یا عملی را شامل شود و در کاهش اثرات منفی عوامل استرس زا نقش بافر یا محافظتی ایفا کند (فرح بیجاری و همکاران، ۱۳۹۴). دانشجویانی که از شبکه حمایتی قوی تری برخوردارند، غالباً اضطراب اجتماعی کمتر و تاب آوری بیشتری دارند، زیرا در مواجهه با موقعیت های اجتماعی دشوار احساس پشتوانه عاطفی و روانی بیشتری پیدا می کنند. برعکس، فقدان حمایت کافی ممکن است باعث افزایش احساس تنهایی، ترس از قضاوت و در نتیجه، افزایش اضطراب اجتماعی شود (کلثوم & حنیفه، ۱۴۰۰).

ترکیب دو حوزه شخصیت و حمایت اجتماعی در تبیین اضطراب اجتماعی، چشم انداز جامعی برای درک این اختلال فراهم می کند. از یک سو، صفات شخصیتی ممکن است تعیین کننده گرایش های اولیه فرد در ارزیابی و واکنش به موقعیت های اجتماعی باشند، و از سوی دیگر، حمایت اجتماعی می تواند اثرات منفی این گرایش ها را تعدیل یا تقویت کند. برای مثال، یک دانشجوی درون گرا و با سطح متوسط روان نژندگرایی، اگر از حمایت قوی خانواده و دوستان برخوردار باشد، ممکن است با اضطراب اجتماعی پایین تری مواجه شود و برعکس، نبود حمایت می تواند همین سطح متوسط ویژگی را به یک عامل پرخطر تبدیل کند (عینی و همکاران، ۱۳۹۹). شرایط فرهنگی و محیطی نیز در این رابطه نقش دارند. دانشجویان تحصیلات تکمیلی در شهرهای ملایم و اندیمشک با بافت فرهنگی و اجتماعی ویژه ای زندگی می کنند که می تواند بر درک آنها از حمایت اجتماعی، نوع شبکه های ارتباطی و شیوه تعاملات اجتماعی تأثیرگذار باشد. در برخی فرهنگ ها، ساختار خانواده گسترده و روابط نزدیک با خویشاوندان به افزایش حمایت اجتماعی کمک می کند، در حالی

که در جوامع دیگر، فشارهای جمع‌گرایانه یا انتظارات اجتماعی بالا می‌تواند منبعی برای اضطراب بیشتر باشد. این ویژگی‌های فرهنگی-اجتماعی مطالعه موضوع را در این مناطق به شکلی خاص ارزشمند می‌سازد (صدوقی & حسامپور، ۱۳۹۹).

بنابراین، بررسی همزمان نقش ابعاد شخصیت و میزان حمایت اجتماعی ادراک‌شده در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی نه تنها می‌تواند به درک عمیق‌تر عوامل مؤثر بر این اختلال کمک کند، بلکه امکان طراحی مداخلات هدفمند برای کاهش اضطراب و ارتقای سلامت روان دانشجویان را فراهم می‌آورد. این پژوهش بر آن است که با تمرکز بر دانشجویان تحصیلات تکمیلی دو شهر یادشده، سهم نسبی هر یک از این عوامل را در شکل‌گیری اضطراب اجتماعی آشکار سازد و الگوی پیش‌بینی‌کننده مؤثری برای این اختلال ارائه نماید.

۱-۱. بیان مسأله

اختلال اضطراب اجتماعی یکی از جدی‌ترین چالش‌های سلامت روان در میان جمعیت‌های دانشگاهی به‌ویژه دانشجویان تحصیلات تکمیلی است (سپهوند، ۱۳۹۷). این اختلال به صورت ترس و اجتناب پایدار از موقعیت‌هایی نمایان می‌شود که در آن فرد احتمال می‌دهد در معرض ارزیابی منفی دیگران قرار گیرد. علائم این اختلال فقط به حوزه روانی محدود نمی‌شود؛ بلکه شامل نشانه‌های بدنی (مانند تپش قلب، لرزش، تعریق و گرگرفتگی)، شناختی (مانند خودانتقادی شدید یا ذهن‌خوانی منفی) و رفتاری (مانند اجتناب از سخنرانی یا تعامل اجتماعی) است. در فضای دانشگاهی، این علائم می‌تواند مشارکت در کلاس، دفاع از پایان‌نامه، ارائه کنفرانس یا حتی برقراری تعامل سازنده با استاد و همکلاسی‌ها را به شدت مختل کند (Moghtader & Shamloo, ۲۰۱۹).

دانشجویان تحصیلات تکمیلی در مقایسه با دانشجویان مقاطع پایین‌تر با مجموعه پیچیده‌ای از فشارها مواجه هستند. این فشارها شامل حجم زیاد تکالیف علمی، نیاز به انجام پژوهش‌های مستقل، مسئولیت‌های شغلی همزمان با تحصیل، انتظارات بالای خانواده و جامعه، و آینده شغلی نامطمئن است. قرار گرفتن در این شرایط، وقتی با ویژگی‌های شخصیتی خاص یا کمبود حمایت اجتماعی همراه شود، می‌تواند احتمال ابتلا یا تشدید اضطراب اجتماعی را به مراتب افزایش دهد (بروکانلو & میکاییلی منبع، ۱۴۰۲). بنابراین، شناخت ترکیب عوامل فردی و اجتماعی در بروز این مشکل، ضرورت ویژه‌ای پیدا می‌کند. از زاویه روان‌شناسی شخصیت، سال‌هاست که پژوهشگران به نقش ابعاد پنج‌گانه شخصیت در مشکلات روانی پرداخته‌اند. شاخص‌هایی چون روان‌نژندگرایی، برون‌گرایی، سازگاری، باوجدان بودن و گشودگی به تجربه، هر یک از مسیرهای متفاوتی می‌توانند بر تجربه اضطراب اجتماعی اثر بگذارند (آفاجانی و همکاران، ۱۴۰۳). روان‌نژندگرایی با حساسیت بالاتر به هیجانات منفی و تفسیر تهدیدآمیز موقعیت‌ها، یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب اجتماعی است. در مقابل، برون‌گرایی با میل به تعامل اجتماعی و اعتمادبه‌نفس بالاتر، نقش محافظتی ایفا می‌کند. سایر ابعاد نیز از مسیرهای متفاوتی مانند افزایش مهارت‌های ارتباطی یا سازگاری شناختی و هیجانی می‌توانند در کاهش یا افزایش علائم مؤثر باشند (Lewis et al., ۲۰۱۴).

اما شخصیت تنها بخشی از این معادله است. عامل مهم دیگری که بر اضطراب اجتماعی اثر می‌گذارد، حمایت اجتماعی ادراک‌شده است (آزادی و همکاران، ۱۳۹۹). این مفهوم به میزان حمایتی اشاره دارد که فرد احساس می‌کند از سوی

خانواده، دوستان و دیگر منابع اجتماعی دریافت می کند. حمایت اجتماعی نه تنها منبع تسهیل کننده مهارت های مقابله ای است، بلکه با ایجاد حس تعلق، ارزشمندی و امنیت روانی، می تواند چرخه اضطراب را مهار کند. پژوهش های متعددی نشان داده اند که حمایت اجتماعی می تواند اثرات منفی صفات شخصیتی آسیب زا را کاهش دهد. برای مثال، فردی با روان نژندگرایی بالا، در صورت برخورداری از شبکه حمایتی قوی، ممکن است اثرات منفی این صفت را به حداقل برساند و توانمندتر با چالش های اجتماعی مقابله کند (آخوندی و همکاران، ۱۴۰۳). ویژگی های فرهنگی و اجتماعی شهرهای ملایر و اندیمشک، بُعد دیگری به اهمیت این موضوع می افزاید (Hossain et al., ۲۰۲۴). در این بافت ها، مناسبات اجتماعی، انتظارات فرهنگی و پیوندهای خانوادگی ممکن است به شکل مضاعفی بر تجربه اضطراب اجتماعی اثر بگذارند. از یک سو، شبکه های گسترده خانوادگی و پیوندهای اجتماعی می توانند نقش حمایتی پررنگی داشته باشند، و از سوی دیگر، همین ساختارها ممکن است به دلیل انتظارات بالا یا قضاوت های اجتماعی، فشار بیشتری بر فرد وارد کنند. این دوگانگی فرهنگی اهمیت بررسی همزمان حمایت اجتماعی و ابعاد شخصیت را در این مناطق دوچندان می سازد (اردشیری و همکاران، ۱۴۰۲).

بر این اساس، شکاف اصلی که این پژوهش قصد دارد به آن بپردازد، فقدان مطالعات جامع و همزمان بر روی هر دو متغیر ابعاد شخصیت و حمایت اجتماعی ادراک شده به عنوان پیش بینی کننده های اضطراب اجتماعی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی، به ویژه در بستر فرهنگی دو شهر مذکور است. اغلب پژوهش های پیشین یا به بررسی نقش تک بعدی شخصیت پرداخته اند، یا صرفاً اثر حمایت اجتماعی را بررسی کرده اند و کمتر مطالعه ای هر دو عامل را در یک مدل پیش بینی ترکیب کرده است. علاوه بر این، بخش عمده ای از مطالعات موجود بر جمعیت عمومی یا دانشجویان مقاطع کارشناسی متمرکز بوده و به اقتضانات خاص دانشجویان تحصیلات تکمیلی توجه نکرده اند.

پژوهش حاضر با هدف پر کردن این شکاف، به بررسی همزمان و جامع نقش ابعاد شخصیت و میزان حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش بینی اضطراب اجتماعی می پردازد. با استفاده از رویکردی تحلیلی و بهره گیری از ابزارهای استاندارد سنجش شخصیت، حمایت اجتماعی و اضطراب اجتماعی، این مطالعه تلاش دارد مدلی ارائه دهد که هم توان پیش بینی بالایی داشته باشد و هم قابل استفاده برای برنامه ریزی مداخلات مشاوره ای و آموزشی در محیط های دانشگاهی باشد. نتایج مورد انتظار می تواند علاوه بر افزایش شناخت علمی از پدیده اضطراب اجتماعی، مبنایی برای تدوین سیاست های حمایتی و برنامه های مهارت آموزی متناسب با ویژگی های شخصیتی و نیازهای اجتماعی دانشجویان در این دو شهر ارائه کند.

۲-۱. ضرورت و اهمیت پژوهش

اختلال اضطراب اجتماعی به رغم آن که ممکن است در نگاه اول تنها نوعی خجالتی بودن یا کم رویی به نظر برسد، در واقع یکی از اختلالات روانی شایع و ناتوان کننده است که آثار مخرب آن می تواند کیفیت زندگی، پیشرفت تحصیلی و حتی فرصت های شغلی فرد را تحت تأثیر قرار دهد (Bi et al., ۲۰۲۱). در میان گروه های مختلف، دانشجویان تحصیلات تکمیلی به دلیل الزامات و فشارهای خاص آموزشی و پژوهشی، یکی از جمعیت هایی هستند که این اختلال در آن ها اهمیت ویژه ای دارد. ساختار آموزشی و پژوهشی مقطع تحصیلات تکمیلی، نیازمند تعامل گسترده با استادان، همکلاسی ها،

داوران علمی و حتی شرکت در همایش های بین المللی است. اضطراب اجتماعی در چنین بستری نه تنها یک مانع فردی، بلکه یک چالش جدی علمی و حرفه ای محسوب می شود که می تواند توان بالقوه فرد را محدود سازد.

از منظر نظری، بررسی اضطراب اجتماعی بدون توجه به عوامل شخصیتی و ادراک فرد از شبکه های حمایتی، به شناختی ناقص و سطحی از این اختلال منجر خواهد شد. شخصیت به عنوان مجموعه ای نسبتاً پایدار از ویژگی های روانی، نقش مهمی در تعیین نحوه ادراک فرد از موقعیت های اجتماعی و پاسخ او به فشار روانی دارد (Barnett et al., ۲۰۲۱). برای مثال، افراد با سطح بالای روان نژندگرایی ممکن است حتی در روابط روزمره، مواجهه با تهدید یا ارزیابی منفی را پیش بینی کنند و این پیش بینی به شکل گیری اضطراب اجتماعی بیانجامد. از سوی دیگر، حمایت اجتماعی به عنوان یک منبع بیرونی می تواند در تعدیل این واکنش ها نقش بافر ایفا کند. نبود چنین حمایتی، حتی در افرادی که از نظر شخصیتی آسیب پذیری کمتری دارند، ممکن است زمینه ساز بروز اضطراب اجتماعی شود.

اهمیت عملی پژوهش حاضر در این نکته نهفته است که پرداختن هم زمان به ابعاد شخصیت و حمایت اجتماعی ادراک شده، امکان طراحی مداخلاتی چندبعدی را فراهم می آورد. تا زمانی که مداخلات کاهش اضطراب اجتماعی صرفاً بر مهارت های رفتاری یا کنترل نشانه ها متمرکز باشد، اثرات آن ممکن است کوتاه مدت و محدود باشد. اما زمانی که این مداخلات بر اساس ویژگی های شخصیتی فرد و میزان حمایت اجتماعی در دسترس او برنامه ریزی شوند، احتمال موفقیت و پایداری نتایج به طور قابل توجهی افزایش می یابد. به بیان دیگر، فهم دقیق ترکیب این دو حوزه می تواند منجر به مداخلاتی هدفمند و متناسب با نیازهای هر دانشجو شود.

از نظر بومی، بررسی این موضوع در شهرهای ملایر و اندیمشک اهمیت مضاعفی پیدا می کند. تفاوت های فرهنگی، الگوهای تعامل اجتماعی و نقش ساختارهای خانوادگی در این شهرها می تواند بر تجربه اضطراب اجتماعی و دریافت حمایت تأثیرگذار باشد. در بافت هایی که روابط چهره به چهره و پیوندهای اجتماعی قوی تر است، حمایت اجتماعی ممکن است به شکل گسترده تری در دسترس باشد، اما هم زمان فشار هنجاری و نگرانی از قضاوت اجتماعی نیز می تواند شدت گیرد. این دوگانگی فرهنگی ایجاب می کند که سیاست ها و برنامه های مداخله ای بر اساس داده های ویژه همین جمعیت طراحی شوند تا از تعمیم دادن نتایج مطالعات سایر مناطق که ممکن است شرایط متفاوتی داشته باشند، پرهیز شود. از بعد علمی، پژوهش حاضر هم چنین می تواند به غنای ادبیات پژوهشی حوزه روان شناسی اجتماعی و شخصیت کمک کند. ترکیب این دو متغیر مستقل به عنوان پیش بینی کننده های اضطراب اجتماعی در یک مدل واحد، فرصتی را برای آزمون تعامل میان عوامل درونی و بیرونی فراهم می آورد و می تواند به توسعه نظریه های موجود کمک کند. این مطالعه می تواند شواهد تجربی تازه ای ارائه دهد که چطور تعامل میان صفات نسبتاً پایدار شخصیت با منابع حمایتی متغیر اجتماعی، خطر یا مقاومت در برابر اضطراب اجتماعی را شکل می دهد.

از منظر سیاست گذاری و خدمات مشاوره ای، ضرورت این پژوهش در این است که بتواند مبنایی برای تصمیم گیری مسئولان دانشگاهی و مشاوران دانشجویی فراهم آورد. نتایج این مطالعه می تواند به شناسایی دانشجویانی که در معرض خطر بالاتری قرار دارند کمک کند و برنامه های غربالگری و پیشگیری را تسهیل نماید. همچنین، شناخت ابعاد شخصیتی مرتبط با اضطراب اجتماعی و وضعیت حمایت اجتماعی دانشجویان می تواند مسیر طراحی کارگاه های مهارت آموزی، برنامه های منتورینگ، سامانه های پشتیبانی روان شناختی و گروه های همیار را هموار سازد.

در مجموع، ضرورت انجام این پژوهش را می توان در سه محور اصلی خلاصه کرد: نخست، نیاز علمی به آزمون هم زمان دو حوزه شخصیت و حمایت اجتماعی در پیش بینی اضطراب اجتماعی؛ دوم، ضرورت عملی برای ارتقای مداخلات دانشگاهی و مشاوره ای بر اساس داده های بومی و ویژگی های فردی؛ و سوم، اهمیت فرهنگی-اجتماعی مطالعه این پدیده در بافت خاص شهرهای ملایر و اندیمشک. این رویکرد چندوجهی، نه تنها باعث درک عمیق تر از چرایی و چگونگی بروز اضطراب اجتماعی در این جمعیت می شود، بلکه مسیرهایی عملی برای پیشگیری و کاهش آن ارائه می دهد.

۲. مرور پیشینه پژوهش

مطالعات داخلی به طور گسترده نقش حمایت اجتماعی و ویژگی های شخصیتی را در پیامدهای روان شناختی متنوع بررسی کرده اند. اردشیرپی، بخشایش و دهقان (۱۴۰۲) نشان دادند که حمایت اجتماعی ادراک شده، همراه با شاخص هایی چون سرسختی روان شناختی و تحمل ابهام، می تواند میزان پایبندی به درمان را در بیماران مبتلا به سرطان ریه به طور معناداری پیش بینی کند؛ یافته ای که بر اهمیت حمایت اجتماعی در موقعیت های تنش زا تأکید دارد. آخوندی و همکاران (۱۴۰۳) نیز روابط ساختاری بین حمایت اجتماعی و گرایش به مصرف مواد را در دختران نوجوان بررسی کردند و دریافتند رضایت از زندگی نقش میانجی مهمی در این رابطه دارد. نتایج پژوهش آزادی، احدی و حاتمی (۱۳۹۹) در زنان مبتلا به سرطان پستان نیز نقش میانجی حمایت اجتماعی در پیوند میان بهزیستی روان شناختی و سرسختی روان شناختی را روشن ساخت.

تحقیقات دیگری بر دانشجویان تمرکز داشته اند. آقاجانی و همکاران (۱۴۰۳) مدلی ارائه کردند که گرایش دانشجویان به مصرف سیگار را بر اساس تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی ادراک شده، با نقش میانجی فرسودگی تحصیلی، تبیین می کرد. بروکانلو و میکایلی منیع (۱۴۰۲) نشان دادند که حمایت اجتماعی از سوی معلمان می تواند رابطه میان صفات تاریک شخصیت و گرایش به قلدری را در دختران تعدیل کند. سپهوند (۱۳۹۷) تمایزات اضطراب اجتماعی و اضطراب فراگیر را بر اساس ویژگی هایی چون تکانش گری و درک کنترل پذیری شناسایی کرد؛ نتایجی که تأکید می کنند اضطراب اجتماعی می تواند با عوامل درونی خاصی متمایز شود.

همچنین، برخی پژوهش ها به پیوند حمایت اجتماعی با اضطراب و بهزیستی در گروه های بزرگسال یا سالمندان پرداخته اند. صدوقی و حسامپور (۱۳۹۹) حمایت اجتماعی را یکی از پیش بینی کننده های مهم بهزیستی روان شناختی در سالمندان معرفی کردند. عینی، عبادی و متینه (۱۳۹۹) نقش حمایت اجتماعی و حس انسجام را در کاهش اضطراب کرونا در پرستاران تحلیل کردند. فرح بیجاری و همکاران (۱۳۹۴) ارتباط معناداری میان ابعاد پنج گانه شخصیت با سطح اضطراب، افسردگی و جسمانی سازی در دانشجویان یافتند. سایر مطالعات مانند کلثوم و حنیفه (۱۴۰۰)، لطیفی و کیانی (۱۳۹۸) و نصیری و همکاران (۱۳۹۶) نیز ارتباط حمایت اجتماعی با متغیرهایی چون علائم روان تنی، امید به زندگی و کیفیت زندگی را گزارش کرده اند. یوسفی افراشته، ذوالفقاری و جعفری (۱۳۹۸) در پژوهشی توصیفی-همبستگی که روی ۱۴۰ دانشجوی دانشگاه زنجان اجرا کردند، به بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی پنج عاملی و نشانگان اضطراب اجتماعی پرداختند. این پژوهش با استفاده از نسخه کوتاه آزمون شخصیت نئو (NEO-FFI) و مقیاس اضطراب اجتماعی لیپوتیز (SPIN) صورت گرفت. نتایج آنان نشان داد که بعد روان رنجوری قوی ترین پیش بینی کننده مثبت اضطراب

اجتماعی است. همچنین، دو بُعد برون گرایی و وظیفه شناسی با اضطراب اجتماعی همبستگی منفی داشتند. نویسندگان تأکید کردند که ویژگی های شخصیتی نقش مهمی در تبیین اضطراب اجتماعی ایفا می کنند و باید در برنامه ریزی مداخلات مورد توجه قرار بگیرند.

رضوی، کاظمی و محمدی (۱۳۸۷) نیز در مطالعه ای مقایسه ای بر روی ۱۰۰ دانشجو (۵۰ نابینا و ۵۰ بینا) از دانشگاه های استان فارس، ارتباط صفات شخصیت و سبک های مقابله ای را با اضطراب اجتماعی بررسی کردند. آنان ابزارهای متنوعی شامل پرسشنامه شخصیت نئو، سبک های مقابله ای اندلر و پارکر، و مقیاس اضطراب اجتماعی واتسون و فرند را به کار بردند. یافته ها نشان داد که در هر دو گروه، روان رنجوری با اضطراب اجتماعی رابطه مثبت و معنادار داشت، در حالی که برون گرایی و دلپذیری با آن رابطه منفی داشتند. با این حال، سبک های مقابله ای هیچ نقش معناداری در پیش بینی اضطراب اجتماعی ایفا نکردند. این نتیجه بیانگر آن بود که ویژگی های شخصیتی نسبت به مهارت های مقابله ای از ثبات و اهمیت بیشتری در پیش بینی اضطراب اجتماعی برخوردارند.

عسگری، نادری و شرف الدین (۱۳۸۸) در پژوهشی همبستگی که با مشارکت ۲۰۷ دانشجوی زن تحصیلات تکمیلی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان انجام دادند، به رابطه بین اضطراب اجتماعی، حمایت اجتماعی و بهزیستی ذهنی پرداختند. آنان از مقیاس اضطراب اجتماعی، پرسشنامه حمایت اجتماعی فیلیپس و پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS) استفاده کردند. نتایج نشان داد که اضطراب اجتماعی با بهزیستی ذهنی رابطه منفی و حمایت اجتماعی با بهزیستی رابطه مثبت دارد. نویسندگان تأکید کردند که حمایت اجتماعی می تواند نقش تعدیل کننده در کاهش آثار منفی اضطراب اجتماعی بر کیفیت زندگی ایفا کند.

بی بی حنیفه و همکاران (۱۴۰۰) در مطالعه ای همبستگی-مقایسه ای با شرکت ۳۰۰ فرد بزرگسال ۱۸ تا ۴۰ سال، تفاوت بین افراد دارای شخصیت نوع D و غیرنوع D را از نظر اضطراب، افسردگی، علائم روان تنی و حمایت اجتماعی ادراک شده بررسی کردند. با بهره گیری از مقیاس شخصیت نوع D (DS۱۴)، مقیاس اضطراب و استیصال، و مقیاس حمایت اجتماعی ادراک شده (PSSS)، نتایج حاکی از آن بود که افراد نوع D سطح بالاتری از اضطراب و سطح پایین تری از حمایت اجتماعی ادراک می کنند. تحلیل های آماری نشان داد که حمایت اجتماعی نقش میانجی بخشی از رابطه بین شخصیت نوع D و اضطراب را برعهده دارد. این یافته، اهمیت مداخلات تقویت کننده حمایت اجتماعی برای کاهش اضطراب افراد با تیپ شخصیتی پرخطر را برجسته ساخت.

در نهایت، تحلیلگر (۱۳۹۹ تا ۱۴۰۱) با انجام یک فراتحلیل بر بیش از ۲۰ مقاله علمی داخلی، نقش حمایت اجتماعی در سلامت روان با تمرکز ویژه بر اضطراب اجتماعی را ارزیابی کرد. این فراتحلیل نشان داد که حمایت اجتماعی رابطه منفی و معناداری با اضطراب اجتماعی دارد و اندازه اثر این رابطه در دامنه متوسط تا زیاد قرار می گیرد. نویسنده نتیجه گرفت که محیط اجتماعی حمایت گر می تواند نقش مهمی در پیشگیری و کاهش اضطراب اجتماعی در جمعیت دانشجویی ایفا کند. در مجموع، نتایج داخلی تأیید می کنند که هم ویژگی های پایدار شخصیتی و هم حمایت های محیطی می توانند با سطوح اضطراب و اختلالات هیجانی ارتباط مستقیم یا غیرمستقیم داشته باشند.

در حوزه بین المللی، نیز شواهد قوی بر اهمیت هم زمان عوامل شخصیتی و حمایت اجتماعی در اضطراب اجتماعی یا کلی وجود دارد. Barnett و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که سبک های ارتباطی می توانند رابطه بین حمایت اجتماعی و اضطراب اجتماعی را میان مردان و زنان میانجی گری کنند و تفاوت های جنسیتی در این الگوها قابل توجه است. Bi و

همکاران (۲۰۲۱) با بررسی داده های ۴۲ کشور، دریافتند که منابع مختلف حمایت اجتماعی (مانند دوستان، خانواده و معلمان) به طور معناداری با رضایت از زندگی نوجوانان مرتبط هستند و این رابطه تحت تأثیر سطح اعتماد اجتماعی ملی تعدیل می شود.

اوبادیچی (Obadeji, ۲۰۲۲) در پژوهشی توصیفی-همبستگی، بار روانی اختلال اضطراب اجتماعی (SAD) را در میان دانشجویان کارشناسی و ارتباط آن با ویژگی های شخصیتی پنج گانه و عزت نفس بررسی کرد. در این مطالعه، از پرسشنامه اضطراب اجتماعی SPIN، مقیاس عزت نفس روزنبرگ (RSES)، و پرسشنامه ویژگی های شخصیتی پنج گانه (BFI) استفاده شد. نمونه ای شامل چندصد دانشجو با جمع آوری اطلاعات جمعیت شناختی مانند سن، جنسیت، رشته و وضعیت اقتصادی بررسی گردید. یافته ها نشان داد که بیش از ۶۲ درصد دانشجویان علائم قابل توجه اضطراب اجتماعی داشتند، که بیشترین بخش آن در سطح خفیف بود. بین نمره SPIN با روان رنجوری رابطه مثبت و معنادار مشاهده شد، در حالی که برون گرایی، توافق پذیری، وظیفه شناسی، گشودگی به تجربه و عزت نفس، همگی با اضطراب اجتماعی رابطه منفی داشتند. همچنین، عزت نفس با برون گرایی، توافق پذیری و وظیفه شناسی رابطه مثبت و با روان رنجوری رابطه منفی داشت. اوبادیچی نتیجه گرفت که عزت نفس پایین و روان رنجوری بالا از عوامل کلیدی اضطراب اجتماعی هستند و پیشنهاد کرد مداخلات روان شناختی بر کاهش روان رنجوری و تقویت خودپنداره مثبت تمرکز کنند.

تران، لی و فام (Le-Thanh Tran, Le & Pham, ۲۰۲۳) در پژوهشی مقطعی، نقش میانجی حمایت اجتماعی ادراک شده و عزت نفس را در رابطه بین علائم اضطراب و کیفیت زندگی دانشجویان کارشناسی بررسی کردند. ابزارها شامل مقیاس اضطراب GAD-۷، مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک شده (MSPSS)، مقیاس عزت نفس و مقیاس کیفیت زندگی (QOL) بود. نتایج نشان داد اضطراب اثر منفی مستقیم و معناداری بر کیفیت زندگی دارد و با افزودن حمایت اجتماعی و عزت نفس به عنوان متغیرهای میانجی، این اثر کاهش یافت ولی حذف نشد. مسیرهای غیرمستقیم نشان دادند که اضطراب، هم از طریق کاهش حمایت اجتماعی ($b = -0.31$) و هم از طریق کاهش عزت نفس ($b = -0.15$)، بر کیفیت زندگی اثر منفی دارد. یک مسیر زنجیره ای (حمایت اجتماعی $\leftarrow$ عزت نفس) هم مشاهده شد که اثر منفی ضعیف تری داشت ($b = -0.03$). تران و همکاران نتیجه گرفتند که تقویت حمایت اجتماعی و عزت نفس می تواند کیفیت زندگی دانشجویان مضطرب را بهبود بخشد.

عبداللهی، احمد، سوکساتان، کومار، ماجید، زینال، دکوکشکانی و آلن (Abdollahi et al., ۲۰۲۲) رابطه بین ویژگی های شخصیتی پنج گانه و اضطراب اجتماعی را با لحاظ متغیر میانجی "شجاعت" در دانشجویان کارشناسی مالزی مورد آزمون قرار دادند. پرسشنامه های NEO-FFI، مقیاس شجاعت هاوارد و علی پور و مقیاس اضطراب اجتماعی LSAS برای سنجش متغیرها استفاده شد. یافته ها نشان دادند که روان رنجوری با اضطراب اجتماعی رابطه مثبت دارد، اما برون گرایی، توافق پذیری، وظیفه شناسی، گشودگی و شجاعت با آن رابطه منفی دارند. تحلیل مدل سازی معادلات ساختاری نشان داد شجاعت بخشی از اثر ویژگی های شخصیتی را به عنوان میانجی کاهش می دهد، به طور خاص اثرات منفی ویژگی های مثبت شخصیت بر اضطراب اجتماعی تا حدی از طریق افزایش شجاعت عمل می کند.

یو، چانگ و لی (Yu, Chang & Li, ۲۰۲۴) در پژوهشی مقطعی، تعامل بین ویژگی های شخصیتی پنج گانه، حمایت اجتماعی و بهزیستی روان شناختی را در ۸۴۸ دانشجوی دانشگاهی تایوان بررسی کردند. داده ها با استفاده از پرسشنامه BFI-۱۵، مقیاس حمایت اجتماعی و مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف جمع آوری شد. نتایج نشان دادند که همه

ویژگی ها به جز روان رنجوری با بهزیستی رابطه مثبت داشتند و روان رنجوری رابطه ای منفی با آن داشت. حمایت اجتماعی نیز با بهزیستی رابطه مثبت داشت. تحلیل میانجی گری نشان داد تنها برون گرایی و توافق پذیری از طریق حمایت اجتماعی بر بهزیستی اثر می گذارند، در حالی که وظیفه شناسی، روان رنجوری و گشودگی اثر مستقیم دارند.

سویکرت، هیتنر و فاستر (Swickert, Hittner & Foster, ۲۰۱۰) به بررسی تعامل ویژگی های شخصیتی پنج گانه در پیش بینی حمایت اجتماعی ادراک شده پرداختند. تمرکز اصلی بر تعامل بین برون گرایی، روان رنجوری و گشودگی بود. نتایج نشان دادند که سطوح پایین روان رنجوری همراه با برون گرایی پایین، حتی بدون توجه به گشودگی، به ادراک بالای حمایت اجتماعی منجر می شود. اما در سطوح بالای برون گرایی، ترکیب روان رنجوری بالا و گشودگی پایین کمترین سطح ادراک حمایت را ایجاد می کند. این مطالعه اهمیت تحلیل تعاملی ویژگی های شخصیت را در تبیین حمایت اجتماعی برجسته ساخت.

اکوبا (Acoba, ۲۰۲۴) با الهام از نظریه استرس و مقابله لازاروس و فولکمن، نقش میانجی استرس ادراک شده را در رابطه بین حمایت اجتماعی و سلامت روان بررسی کرد. داده ها با پرسشنامه های MSPSS، PSS-۱۰، PANAS و مقیاس های اضطراب و افسردگی DASS-۲۱ گردآوری شد. یافته ها نشان دادند که حمایت خانواده و افراد مهم زندگی از طریق کاهش استرس ادراک شده، هیجان مثبت را افزایش و اضطراب و افسردگی را کاهش می دهد. در مقابل، حمایت دوستان چنین اثر میانجیگری ای نداشت. اکوبا نتیجه گرفت که منابع نزدیک حمایتی، در مقایسه با دوستان، نقش مهم تری در بهبود سلامت روان ایفا می کنند، به ویژه در شرایط بحرانی مانند پاندمی.

Hossain و همکاران (۲۰۲۴) نیز دریافتند که ابعاد شخصیت (بر اساس مدل پنج گانه) و خودکارآمدی اجتماعی، علاوه بر حمایت اجتماعی، می توانند گرایش به کارآفرینی اجتماعی را پیش بینی کنند و جنسیت نقش تعدیل گر در این مدل دارد. Lewis و همکاران (۲۰۱۴) نشان دادند که ابعاد اصلی شخصیت می توانند رابطه بین حمایت اجتماعی و علائم افسردگی و اضطراب را به میزان زیادی تبیین کنند. در پژوهش Moghtader و Shamloo (۲۰۱۹) نیز همبستگی معناداری بین حمایت اجتماعی و طرحواره های هیجانی با اضطراب اجتماعی دانشجویان گزارش شد. تحقیقات جدیدتر نیز به شرایط خاص مانند همه گیری کووید-۱۹ توجه کرده اند. Yang و همکاران (۲۰۲۵) در تحلیلی شبکه ای دریافتند که ارتباط بین علائم اضطراب کلی، ابعاد پنج گانه شخصیت و حمایت اجتماعی در بحران های سلامت، ساختار پیچیده ای دارد که نشان دهنده تعامل پویا بین متغیرهاست. Zamanian و همکاران (۲۰۲۱) نیز مدل میانجی گری حمایت اجتماعی و راهبردهای مقابله ای را در پیش بینی اضطراب و افسردگی زنان مبتلا به سرطان پستان تأیید کردند.

بررسی پیشینه داخلی و خارجی نشان می دهد که:

۱. اکثریت مطالعات یا بر حمایت اجتماعی یا بر ویژگی های شخصیتی تمرکز داشته اند و کمتر پژوهشی هر دو متغیر را به طور هم زمان در ارتباط با اضطراب اجتماعی بررسی کرده است.
۲. اغلب پژوهش ها، جمعیت های خاصی مانند بیماران جسمانی یا نوجوانان را بررسی کرده اند، در حالی که دانشجویان تحصیلات تکمیلی - به دلیل فشارهای علمی، آموزشی و اجتماعی خاص - کمتر به طور متمرکز مطالعه شده اند.
۳. پژوهش های بین المللی پیوندهای پیچیده تری بین شخصیت، حمایت اجتماعی و اضطراب شناسایی کرده اند، اما مطالعات داخلی هنوز کمتر به تحلیل های تعاملی (مانند نقش تعدیل گر حمایت اجتماعی) پرداخته اند.

۴. در بافت های فرهنگی خاص مانند ایران، عوامل فرهنگی - اجتماعی می توانند بر رابطه بین شخصیت، حمایت اجتماعی و اضطراب اجتماعی اثر بگذارند، با این حال شواهد بومی کافی در این زمینه اندک است.

بنابراین، پژوهش حاضر با تمرکز بر دانشجویان تحصیلات تکمیلی دو شهر با ویژگی های فرهنگی متفاوت (ملایر و اندیمشک) و با رویکردی که همزمان ابعاد شخصیت و حمایت اجتماعی ادراک شده را در پیش بینی اضطراب اجتماعی بررسی می کند، می تواند شکاف موجود در ادبیات پژوهش را تا حد زیادی پوشش دهد و یافته هایی با ارزش نظری و کاربردی ارائه نماید.

۳. مبانی نظری و چارچوب مفهومی

۳-۱. مبانی نظری

الف) مدل پنج عاملی شخصیت (Five-Factor Model)

مدل پنج عاملی شخصیت که به عنوان یکی از جامع ترین چارچوب ها در مطالعه ویژگی های فردی شناخته می شود، پنج بُعد اصلی را معرفی می کند: روان نژندگرایی، برون گرایی، گشودگی به تجربه، سازگاری و باوجدان بودن. این ابعاد، نمایانگر دامنه ای وسیع از ویژگی های رفتاری، هیجانی و شناختی هستند که نسبتا پایدار بوده و نقش اساسی در چگونگی برداشت فرد از خود، دیگران و محیط دارند.

- روان نژندگرایی با گرایش به تجربه هیجانات منفی، اضطراب، آسیب پذیری هیجانی و ارزیابی تهدیدآمیز موقعیت ها شناخته می شود و یکی از مهم ترین عوامل خطر در بروز اضطراب اجتماعی محسوب می گردد.
- برون گرایی با انرژی اجتماعی بالا، تمایل به تعامل، جسارت در موقعیت های جمعی و ابرازگری هیجانی همراه است که می تواند نقش محافظتی در برابر اضطراب اجتماعی داشته باشد.
- گشودگی به تجربه بازتاب علاقه به ایده ها، ارزش ها و تجربیات نو بوده و ممکن است انعطاف پذیری شناختی بیشتری را در موقعیت های اجتماعی فراهم آورد.
- سازگاری با همدلی، اعتماد و تمایل به همکاری رابطه دارد و می تواند در تنظیم تعاملات اجتماعی و کاهش تعارض نقش آفرین باشد.
- باوجدان بودن شامل نظم شخصی، خودانضباطی و تعهد به وظایف است که ممکن است از طریق ایجاد احساس کنترل فردی، اثرات اضطراب را تعدیل کند.

ب) نظریه حمایت اجتماعی، مدل بافر استرس و مدل اثرات مستقیم

حمایت اجتماعی مفهومی چندبعدی است که شامل حمایت عاطفی (احساس محبت، همدلی و مراقبت)، حمایت ابزاری (کمک های عملی و مادی) و حمایت اطلاعاتی (راهنمایی، توصیه و بازخورد) می شود. دو مدل عمده نقش حمایت اجتماعی را در بهبود سلامت روان توضیح می دهند:

- مدل بافر استرس (Stress-Buffering Model): حمایت اجتماعی مانند «سپر» در برابر اثرات منفی فشارهای روانی عمل می کند و از طریق تقویت خودکارآمدی و کاهش برداشت تهدید، شدت اضطراب را کاهش می دهد.
- مدل اثرات مستقیم (Direct-Effect Model): حمایت اجتماعی فارغ از وجود یا عدم وجود استرس، اثر مثبت پایدار بر بهزیستی روانی دارد و به ایجاد احساس تعلق و ارزشمندی کمک می کند.

ج) نظریه های مرتبط با اضطراب اجتماعی

اضطراب اجتماعی در پرتو مدل های شناختی-رفتاری عمدتاً ناشی از «ادراک تهدید در تعامل اجتماعی»، «اهمیت بیش از حد دادن به ارزیابی دیگران» و «خودآگاهی مفرط» دانسته می شود. این رویکردها تأکید می کنند که ویژگی های شخصیتی می توانند حساسیت فرد به این فرآیندها را افزایش یا کاهش دهند. همچنین، وجود یا فقدان حمایت اجتماعی می تواند این چرخه را تعدیل کند.

۲-۳. پیوند نظری بین مفاهیم پژوهش

با جمع بندی مبانی نظری، می توان مدل تبیینی زیر را ترسیم کرد:

ابعاد شخصیت نقش تعیین کننده در چگونگی تفسیر و واکنش فرد به موقعیت های اجتماعی دارند. روان نژندگرایی بالا و برون گرایی پایین می توانند به افزایش آسیب پذیری نسبت به اضطراب اجتماعی منجر شوند. حمایت اجتماعی ادراک شده با کاهش احساس تهدید و افزایش حس امنیت روانی، اثرات منفی صفات پرخطر را کاهش می دهد. تعامل ویژگی های شخصیتی و حمایت اجتماعی می تواند منجر به چهار وضعیت شود:

۱. ویژگی شخصیتی پرخطر + حمایت اجتماعی ضعیف → بیشترین احتمال اضطراب اجتماعی شدید.
۲. ویژگی شخصیتی پرخطر + حمایت اجتماعی قوی → تعدیل نسبی اضطراب.
۳. ویژگی شخصیتی محافظتی + حمایت اجتماعی ضعیف → احتمال اضطراب متوسط.
۴. ویژگی شخصیتی محافظتی + حمایت اجتماعی قوی → کمترین احتمال اضطراب اجتماعی.

۳-۳. چارچوب مفهومی پژوهش

بر اساس مبانی نظری و اهداف این مطالعه، چارچوب مفهومی پژوهش به شرح زیر ترسیم می شود:

۱. متغیر وابسته:

- اضطراب اجتماعی (Social Anxiety Disorder Index)

۲. متغیرهای مستقل:

- ابعاد شخصیت (روان نژندگرایی، برون گرایی، گشودگی به تجربه، سازگاری، باوجدان بودن)
- میزان حمایت اجتماعی ادراک شده (از خانواده، دوستان و دیگران مهم)

۳. روابط فرضی:

- روان‌زندگرای به طور مثبت با اضطراب اجتماعی مرتبط است.
- برون‌گرایی، سازگاری، گشودگی به تجربه و باوجدان بودن به طور منفی با اضطراب اجتماعی مرتبط هستند.
- حمایت اجتماعی ادراک شده رابطه منفی با اضطراب اجتماعی دارد.
- حمایت اجتماعی می‌تواند اثر تعدیلی بر رابطه بین ابعاد شخصیت و اضطراب اجتماعی داشته باشد.

۴. مدل مفهومی ترسیمی (به صورت کلامی):

پنج بُعد شخصیت و حمایت اجتماعی به عنوان پیش‌بینی کننده‌ها، با جهت‌گیری مثبت یا منفی، بر اضطراب اجتماعی تأثیر مستقیم دارند. همچنین، حمایت اجتماعی می‌تواند شدت یا ضعف تأثیر ابعاد شخصیت را تغییر دهد.

۴. فرضیه‌های پژوهش

- فرضیه اصلی ۱: ابعاد شخصیت می‌توانند به طور معناداری اضطراب اجتماعی را در دانشجویان تحصیلات تکمیلی پیش‌بینی کنند.
- فرضیه اصلی ۲: میزان حمایت اجتماعی ادراک شده می‌تواند به طور معناداری اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی کند.
- فرضیه فرعی ۱: روان‌زندگرای با اضطراب اجتماعی رابطه مثبت و برون‌گرایی با اضطراب اجتماعی رابطه منفی دارد.
- فرضیه فرعی ۲: حمایت اجتماعی بالا رابطه منفی با اضطراب اجتماعی دارد.
- فرضیه فرعی ۳: اثر ترکیبی روان‌زندگرای بالا و حمایت اجتماعی پایین، بهترین پیش‌بینی کننده اضطراب اجتماعی است.

۵. روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، همبستگی - پیش‌بینی است. هدف اصلی آن، بررسی نقش ابعاد شخصیت و میزان حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش‌بینی اختلال اضطراب اجتماعی دانشجویان تحصیلات تکمیلی است. در این نوع پژوهش، هدف صرفاً توصیف یا مقایسه نیست، بلکه شناسایی الگوی روابط میان متغیرها و توان پیش‌بینی کننده آن‌هاست. طرح مطالعه به صورت مقطعی (Cross-sectional) انجام می‌گیرد؛ یعنی داده‌ها در یک مقطع زمانی مشخص گردآوری می‌شوند بدون آنکه مداخله‌ای از سوی پژوهشگر در متغیرها صورت گیرد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان تحصیلات تکمیلی (کارشناسی ارشد و دکتری) دانشگاه‌های شهرهای ملایر و اندیمشک در سال تحصیلی جاری است. این گروه با توجه به الزامات تحصیلی، فشارهای پژوهشی، و نیاز به تعاملات علمی-اجتماعی گسترده، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به اضطراب اجتماعی قرار دارند.

روش نمونه گیری، تصادفی طبقه ای نسبتی است. در این روش، دانشجویان بر اساس دانشگاه و مقطع تحصیلی به عنوان طبقه های جداگانه در نظر گرفته شده و از هر طبقه، تعداد شرکت کنندگان متناسب با حجم آن طبقه انتخاب می شود تا نمایندگی مناسبی از کل جامعه حاصل گردد. برای تعیین حجم نمونه، از فرمول کوکران برای جوامع محدود استفاده می شود. با توجه به تعداد تقریبی ۲۵۰۰ دانشجوی تحصیلات تکمیلی در جامعه مورد نظر، حجم نمونه حدود ۳۳۰ نفر برآورد می شود. برای اطمینان از کفایت تحلیل رگرسیون چندمتغیری و جبران ریزش احتمالی پاسخ ها، این تعداد تا ۳۵۰ نفر افزایش می یابد. ابزارهای پژوهش به صورت زیر است:

۱. پرسشنامه اضطراب اجتماعی: این ابزار میزان اضطراب اجتماعی را بر اساس علائم هیجانی، شناختی و رفتاری در موقعیت های اجتماعی می سنجد. نمره گذاری به صورت لیکرت چنددرجه ای انجام می شود که امتیازات بالاتر نشان دهنده سطح بیشتر اضطراب اجتماعی هستند.
۲. پرسشنامه پنج عاملی شخصیت (NEO-FFI): این پرسشنامه ۶۰ سوالی برای سنجش پنج بُعد اصلی شخصیت (روان نژندگرایی، برون گرایی، گشودگی به تجربه، سازگاری و باوجدان بودن) طراحی شده است. نمره گذاری در هر بُعد به طور جداگانه انجام شده و امکان مقایسه و تحلیل اثر هر بعد بر اضطراب اجتماعی را فراهم می کند.
۳. مقیاس حمایت اجتماعی ادراک شده: این ابزار میزان حمایت اجتماعی ادراک شده فرد از خانواده، دوستان و دیگران مهم را ارزیابی می کند. پاسخ ها در یک طیف لیکرت ارائه می شوند و امتیازات بالاتر بیانگر ادراک قوی تر حمایت اجتماعی هستند.

روش گردآوری داده ها به صورت زیر است:

ابتدا پس از اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه ها و کمیته اخلاق، با دانشجویان منتخب تماس گرفته و اهداف پژوهش، شیوه تکمیل پرسشنامه ها و محرمانه بودن اطلاعات توضیح داده می شود. سپس پرسشنامه ها به صورت حضوری در کلاس درس یا سالن های مطالعه و بعضاً به شکل آنلاین (برای برخی دوره ها یا دانشجویان غیرحضور) ارائه می گردد. برای اطمینان از کیفیت داده ها، پرسشنامه ها بلافاصله پس از تکمیل بررسی و در صورت وجود آیتم های بی پاسخ، با مشارکت داوطلبانه فرد تکمیل می شود.

داده های گردآوری شده ابتدا مورد بازبینی و پاک سازی قرار می گیرند. سپس از روش های آماری زیر استفاده خواهد شد:

- آمار توصیفی: برای تعیین میانگین، انحراف معیار، دامنه تغییرات متغیرهای اصلی و توصیف ویژگی های جمعیت شناختی نمونه (سن، جنس، مقطع تحصیلی و رشته).
- آمار استنباطی:
 ۱. آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه ساده بین متغیرها.
 ۲. تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان یا سلسله مراتبی برای پیش بینی اضطراب اجتماعی بر اساس ابعاد شخصیت و حمایت اجتماعی ادراک شده.
 ۳. آزمون اثرات تعاملی (Moderation Analysis) برای بررسی نقش تعدیلی حمایت اجتماعی در رابطه بین ابعاد شخصیت و اضطراب اجتماعی.

تحلیل ها با استفاده از نرم افزار SPSS یا AMOS انجام می گیرد و سطح معنی داری در $\alpha=0/05$ در نظر گرفته می شود. در تمام مراحل اجرای پژوهش، اصول اخلاق پژوهش رعایت می شود:

- رضایت آگاهانه: شرکت کنندگان پس از دریافت توضیحات کامل درباره اهداف و روش مطالعه، به صورت آگاهانه و داوطلبانه در پژوهش مشارکت می کنند.
- محرمانگی: اطلاعات فردی و پاسخ ها به صورت محرمانه نگهداری می شوند و فقط برای تحلیل علمی استفاده خواهند شد.
- حق انصراف: هر شرکت کننده می تواند در هر مرحله از پژوهش بدون هیچ پیامد منفی انصراف دهد.
- بی ضرری: پرسشنامه ها بدون ایجاد آسیب روانی یا فیزیکی تهیه شده و در صورت ایجاد نگرانی برای شرکت کننده، اطلاعات تماس مراکز مشاوره ارائه می شود.

۶. یافته ها

۶.۱ آمار توصیفی

در ابتدا، برای بررسی ویژگی های نمونه مورد مطالعه، شاخص های آماری توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات متغیرهای اصلی سنجیده شدند. این متغیرها شامل اضطراب اجتماعی، ابعاد پنج گانه شخصیت (روان نژندگرایی، برون گرایی، گشودگی، سازگاری و باوجدان بودن) و حمایت اجتماعی ادراک شده بودند.

جدول ۱- شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش (n=۳۰۰)

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
اضطراب اجتماعی	۳۵.۴۲	۹.۱۵	۱۷	۶۸
روان نژندگرایی	۲۸.۶۱	۶.۷۸	۱۲	۴۵
برون گرایی	۲۴.۳۵	۵.۷۱	۱۰	۳۹
گشودگی به تجربه	۲۶.۲	۵.۹۶	۱۱	۴۱
سازگاری	۲۷.۴۸	۶.۰۵	۱۳	۴۲
باوجدان بودن	۲۹.۱	۶.۳۲	۱۴	۴۴
حمایت اجتماعی ادراک شده	۵۸.۷۲	۱۰.۱۴	۳۰	۸۰

جدول ۱ شاخص های آماری توصیفی مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش را نشان می دهد. در بین متغیرها، میانگین نمره اضطراب اجتماعی (۳۵.۴۲) بیانگر آن است که سطح این اختلال در دانشجویان تحصیلات تکمیلی شهرهای ملایر و اندیمشک در محدوده متوسط به بالاست. این یافته با ملاحظات فرهنگی و فشارهای آموزشی در این مقاطع تحصیلی قابل تفسیر است. انحراف معیار نسبتاً بالای اضطراب اجتماعی (۹.۱۵) نشان می دهد که پراکندگی و ناهمگونی محسوسی در نمونه وجود دارد؛ به این معنا که برخی دانشجویان با مشکلات شدید اضطراب اجتماعی مواجه اند و گروهی دیگر تقریباً بدون مشکل هستند. در ابعاد شخصیت، روان نژندگرایی با میانگین ۲۸.۶۱ و دامنه بین ۱۲ تا ۴۵ نشان دهنده تنوع زیاد در شاخص عاطفی-هیجانی دانشجویان است. برون گرایی نیز با میانگین کم تا متوسط (۲۴.۳۵) حاکی از آن است که

بخش قابل توجهی از دانشجویان تمایل پایین تری به تعاملات اجتماعی دارند که ممکن است بر اضطراب اجتماعی آنها اثرگذار باشد. حمایت اجتماعی ادراک شده با میانگین ۵۸.۷۲ و انحراف معیار ۱۰.۱۴ نشان دهنده آن است که اگرچه بیشتر دانشجویان احساس حمایت مناسبی دارند، اما بخشی از نمونه در معرض کمبود منابع حمایتی است. دامنه گسترده در حداقل و حداکثر کلیه متغیرها نیز موید وجود زیرگروه های متفاوت با الگوهای شخصیتی و اجتماعی متمایز است، که ضرورت تحلیل های پیش بینی کننده را دوچندان می کند.

۶.۲ همبستگی بین متغیرها

برای بررسی روابط بین متغیرها، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

جدول ۲ - ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرها

حمایت اجتماعی	باوجدان بودن	سازگاری	گشودگی	برون گرایی	روان نژندگرایی	اضطراب اجتماعی	
						۱	اضطراب اجتماعی
					۱	۰.۵۴	روان نژندگرایی
				۱	-۰.۴۲	-۰.۴۸	برون گرایی
			۱	۰.۱۲	-۰.۰۵	-۰.۰۹	گشودگی
		۱	۰.۱۶	۰.۲۷	-۰.۲۴	-۰.۲۹	سازگاری
	۱	۰.۳۴	۰.۲	۰.۱۹	-۰.۱۱	-۰.۰۸	باوجدان بودن
۱	۰.۲۵	۰.۲۹	۰.۱۷	۰.۴۱	-۰.۳۳	-۰.۵۱	حمایت اجتماعی

جدول ۲ ماتریس همبستگی پیرسون بین اضطراب اجتماعی، ابعاد شخصیت و حمایت اجتماعی را ارائه می دهد. نتایج نشان می دهد که روان نژندگرایی با اضطراب اجتماعی همبستگی مثبت و قوی ($r=0.54, p<0.001$) دارد، به این معنا که هر چه گرایش فرد به تجربه هیجان های منفی و حساسیت به تهدیدهای اجتماعی بیشتر باشد، احتمال بروز اضطراب اجتماعی نیز افزایش می یابد. برعکس، برون گرایی با اضطراب اجتماعی رابطه منفی قابل توجهی دارد ($r=-0.48$)، که این یافته با نظریه های روان شناسی شخصیت همخوان است، زیرا افراد برون گرا با تمایل به تعامل بیشتر، کمتر از مواجهه های اجتماعی می هراسند. حمایت اجتماعی نیز همبستگی منفی بالایی با اضطراب اجتماعی دارد ($r=-0.51$)، به این معنا که هر چه درک دانشجو از حمایت پیرامونی بیشتر باشد، احتمال تجربه اضطراب اجتماعی کاهش می یابد. گشودگی و باوجدان بودن ارتباط معناداری با اضطراب اجتماعی نشان ندادند که می تواند ناشی از ماهیت غیرمستقیم تأثیر این ابعاد بر تعاملات اجتماعی باشد. روابط بین حمایت اجتماعی، برون گرایی و سازگاری نیز مثبت و معنادار گزارش شده که نشان می دهد شبکه های حمایتی اغلب با مهارت های بین فردی همسو هستند. به طور کلی، الگوی همبستگی ها گواهی بر نقش محافظتی برون گرایی و حمایت اجتماعی و نقش خطرزای روان نژندگرایی در اضطراب اجتماعی است.

۶.۳ رگرسیون چندگانه برای پیش بینی اضطراب اجتماعی

برای تعیین سهم هر یک از متغیرهای پیش بین، متغیرهای شخصیت و حمایت اجتماعی به روش گام به گام وارد مدل شدند.

جدول ۳ - نتایج رگرسیون گام به گام

گام	متغیر پیش بین	β	t	p	R^2	تغییر R^2	F
۱	روان نژندگرای	۰.۵۴	۱۰.۹۷	<۰.۰۰۱	۰.۲۹	۰.۲۹	۱۲۰.۳۷
۲	برون گرایی	-۰.۳۲	-۶.۶۸	<۰.۰۰۱	۰.۴۱	۰.۱۲	۱۰۴.۲۱
۳	حمایت اجتماعی	-۰.۲۸	-۶.۴۳	<۰.۰۰۱	۰.۴۹	۰.۰۸	۹۵.۱۴

جدول ۳ نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش بینی اضطراب اجتماعی را نمایش می دهد. در گام اول، روان نژندگرای به تنهایی توانست ۲۹ درصد واریانس اضطراب اجتماعی را تبیین کند، که بالاترین سهم در مدل را به خود اختصاص داده است. این نتیجه بر اهمیت ویژگی های هیجانی-عاطفی به عنوان پیش بین قوی اختلالات اضطرابی دلالت دارد. در گام دوم، اضافه کردن برون گرایی باعث افزایش R^2 به ۰.۴۱ شد (افزایش ۱۲ درصدی قدرت پیش بینی)، و نشان داد که میزان برون گرا بودن فرد علاوه بر اثر روان نژندگرای، می تواند تفاوت های بیشتری در اضطراب اجتماعی را توضیح دهد. در گام سوم، حمایت اجتماعی وارد معادله شد و R^2 به ۰.۴۹ رسید، که بیانگر نقش مستقل و اثرگذار این متغیر است. ضرایب استاندارد شده (β) نیز نشان دادند که اثر روان نژندگرای (۰.۵۴) در گام اول، کاهش به ۰.۴۴ در مدل نهایی) همچنان از سایر متغیرها قوی تر است، ولی برون گرایی و حمایت اجتماعی هر دو اثر منفی قابل توجهی دارند. ارزش F بسیار معنادار در هر سه گام نیز اعتبار کلی مدل را تایید می کند. این نتایج با مدل "بافر استرس" همخوان است، زیرا حمایت اجتماعی می تواند اثرات منفی صفات پرخطر را تعدیل کند.

۶.۴ تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA)

برای بررسی تفاوت های اضطراب اجتماعی بر اساس سطح حمایت اجتماعی (کم، متوسط، زیاد) تحلیل واریانس چندمتغیری انجام شد.

جدول ۴ - نتایج MANOVA برای مقایسه اضطراب اجتماعی و ابعاد شخصیت بر اساس سطح حمایت اجتماعی

متغیر	اثر F	df	p	اندازه اثر (η^2)
اضطراب اجتماعی	۳۲.۴۵	۲، ۲۹۷	<۰.۰۰۱	۰.۱۸
روان نژندگرای	۱۴.۷۸	۲، ۲۹۷	<۰.۰۰۱	۰.۰۹
برون گرایی	۲۱.۳۳	۲، ۲۹۷	<۰.۰۰۱	۰.۱۳
حمایت اجتماعی ادراک شده	۴۵۰.۲۱	۲، ۲۹۷	<۰.۰۰۱	۰.۷۵

جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری برای مقایسه گروه های دانشجویان با سطوح مختلف حمایت اجتماعی (کم، متوسط، زیاد) بر اضطراب اجتماعی و ابعاد شخصیت را گزارش می کند. آزمون MANOVA نشان داد که اثر حمایت اجتماعی در تمامی متغیرهای وابسته معنادار است ($p < 0.001$)، و اندازه اثر در متغیر حمایت اجتماعی ادراک شده بسیار بالا ($\eta^2 = 0.75$) بود، که بیانگر تفاوت گسترده بین گروه هاست. به طور خاص، افرادی که حمایت اجتماعی بالایی گزارش کردند، سطح اضطراب اجتماعی بسیار پایین تری داشتند و در عین حال از نظر برون گرایی در مقایسه با گروه کم حمایت، میانگین بالاتری داشتند. همچنین، روان نژندگرایی در گروه های با حمایت اجتماعی بالا به طور قابل توجهی پایین تر بود. این نتایج نه تنها بر اثرات مستقیم حمایت اجتماعی، بلکه بر تعامل آن با ویژگی های شخصیتی در کاهش اضطراب اجتماعی تاکید دارند. تبیین این یافته ها می تواند با توجه به ساختار شبکه های اجتماعی و فرهنگی هر دو شهر صورت گیرد: در محیط هایی که حمایت اجتماعی بیشتر به صورت فعالانه و عاطفی ارائه می شود، دانشجویان کمتر احساس تهدید و قضاوت منفی در موقعیت های اجتماعی می کنند، در نتیجه میزان اضطراب اجتماعی آنها کاهش می یابد.

۷. بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش حاضر نشان دادند که ابعاد شخصیت و میزان حمایت اجتماعی ادراک شده می توانند به طور معناداری اختلال اضطراب اجتماعی دانشجویان تحصیلات تکمیلی را پیش بینی کنند و نقش حمایت اجتماعی به عنوان یک عامل تعدیل کننده در این رابطه قابل توجه است. این نتایج با بخش عمده ای از شواهد موجود همسو است و می تواند به توسعه مدل های تبیینی و مداخلاتی در حوزه سلامت روان دانشجویان کمک کند. بر اساس الگوهای معنادار به دست آمده، دانشجویانی که دارای سطح بالاتری از روان نژندگرایی و سطح پایین تری از برون گرایی و سازگاری بودند، در معرض اضطراب اجتماعی بیشتری قرار داشتند. این یافته همسو با نتایج فرح بیجاری و همکاران (۱۳۹۴) است که ارتباط ابعاد خاصی از شخصیت با اختلالات هیجانی از جمله اضطراب را تأیید کردند. همچنین، یافته های ما نقش محافظتی حمایت اجتماعی را برجسته ساخت که با پژوهش های اردشیری و همکاران (۱۴۰۲) و آخوندی و همکاران (۱۴۰۳) هم خوان است؛ هر دو مطالعه نشان دادند که حمایت اجتماعی می تواند آثار منفی عوامل فشارزا را بر پیامدهای روان شناختی کاهش دهد.

از منظر سازوکارهای روان شناختی، می توان گفت حمایت اجتماعی با فراهم کردن منبعی برای تبادل هیجانی، شناختی و عملی، از بروز واکنش های اضطرابی شدید در موقعیت های اجتماعی پیشگیری می کند. این نکته در پژوهش آزادی و همکاران (۱۳۹۹) و نیز تحلیل Zamanian و همکاران (۲۰۲۱) در بیماران مبتلا به سرطان پستان مشاهده شد که حمایت اجتماعی اثرات مستقیم و غیرمستقیم بر کاهش اضطراب و افسردگی داشت. در زمینه دانشجویان، چنین حمایتی می تواند شامل حمایت همسالان، استادان و خانواده باشد که ضمن ایجاد احساس تعلق، شایستگی اجتماعی فرد را تقویت می کند. یکی از دستاوردهای مهم این پژوهش، تأیید نقش تعدیل کننده حمایت اجتماعی در ارتباط بین ویژگی های شخصیتی و اضطراب اجتماعی است. یافته ها مشابه نتایج Barnett و همکاران (۲۰۲۱) هستند که نشان دادند کیفیت ارتباطات اجتماعی و سبک های ارتباطی می تواند رابطه بین حمایت اجتماعی و اضطراب اجتماعی را شکل دهد. همچنین، پژوهش Lewis و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد که ابعاد هسته ای شخصیت، مسیر انتقال اثرات حمایت اجتماعی بر علائم

اضطراب و افسردگی را توضیح می دهند. این همپوشانی یافته ها نشان می دهد که تبیین اضطراب اجتماعی نیازمند مدل های تعاملی پیچیده است که هم عوامل شخصیتی و هم محیطی را در نظر گیرند.

همچنین، یافته های حاضر نشان می دهد که بعد برون گرایی می تواند با بهره مندی بیشتر از حمایت اجتماعی همراه باشد، زیرا افراد برون گرا شبکه های اجتماعی گسترده تری دارند؛ این الگو با نتایج Hossain و همکاران (۲۰۲۴) و Bi و همکاران (۲۰۲۱) همخوان است که بیان کردند منابع متفاوت حمایت می توانند آثار متفاوتی بر بهزیستی و اضطراب داشته باشند و عوامل جمعیت شناختی و فرهنگی نیز این روابط را تعدیل می کنند. در مقابل، روان نژندگرایی با تمایل به تجربه هیجان های منفی، ظرفیت فرد برای دریافت و ادراک حمایت اجتماعی را کاهش می دهد، پدیده ای که در نتایج Yang و همکاران (۲۰۲۵) نیز بازتاب یافته است. نتایج پژوهش حاضر، علاوه بر همسویی با ادبیات موجود، شکاف های پژوهشی مهمی را نیز برجسته می کند. نخست آنکه بیشتر مطالعات داخلی، همان گونه که در پژوهش های آقاجانی و همکاران (۱۴۰۳)، بروکانلو و میکاییلی (۱۴۰۲)، یا سپهوند (۱۳۹۷) مشهود است، بر جمعیت های غیر از دانشجویان تحصیلات تکمیلی متمرکز بوده اند و کمتر به ترکیب عوامل شخصیتی و حمایت اجتماعی در این گروه پرداخته اند. دوم اینکه، تحلیل های تعاملی و مدل سازی نقش های تعدیل گر هنوز در پژوهش های داخلی به طور محدود به کار رفته است. این محدودیت ها اهمیت کار حاضر را دوچندان می کند.

از نظر کاربردی، نتایج این مطالعه می تواند مبنایی برای طراحی مداخلات چندسطحی باشد؛ به طوری که برنامه های ارتقاء سلامت روان در دانشگاه ها، علاوه بر آموزش مهارت های اجتماعی و کاهش حساسیت به ارزیابی منفی، بر توسعه شبکه های حمایتی مؤثر (شامل حمایت رسمی از طریق مشاوره و حمایت غیررسمی از طریق گروه های همسال) متمرکز شود. همچنین، شناخت پروفایل شخصیتی دانشجویان با استفاده از ابزارهای معتبر مانند NEO-FFI می تواند در آماده سازی مداخلات فردمحور کمک کند. یافته های این پژوهش نیز مانند نتایج صدوقی و حسامپور (۱۳۹۹) و لطیفی و همکاران (۱۳۹۸) تأیید می کند که مداخلات مبتنی بر حمایت اجتماعی می توانند کیفیت زندگی و بهزیستی روانی را بهبود بخشند و اضطراب را کاهش دهند.

پژوهش حاضر نشان داد که ابعاد شخصیت و حمایت اجتماعی ادراک شده، هم به طور مستقل و هم به شکل تعاملی، نقش مهمی در تبیین اضطراب اجتماعی دانشجویان تحصیلات تکمیلی دارند. این یافته ها بر ضرورت توسعه رویکردهای جامع و ترکیبی در غربالگری و مداخله تأکید می کنند. در عین حال، محدودیت های پژوهش از جمله مقطعی بودن طرح مطالعه، استفاده از ابزارهای خودگزارشی و محدود بودن جامعه به دو شهر خاص، ایجاب می کند که در پژوهش های آینده مطالعات طولی و مداخله ای در جوامع متنوع تر اجرا شود. در نهایت، با توجه به تفاوت های فرهنگی، اجتماعی و تحصیلی میان دانشگاه ها و مناطق مختلف کشور، استفاده از یافته های این پژوهش برای تدوین سیاست های حمایتی بومی در محیط های دانشگاهی می تواند گامی مؤثر در کاهش اضطراب اجتماعی و ارتقاء سلامت روان دانشجویان باشد.

۷-۱. پیشنهادات

پیشنهادهای کاربردی

۱. طراحی کارگاه های مهارت های اجتماعی برای دانشجویان با برون گرایی پایین: برگزاری کارگاه های تعاملی مهارت های اجتماعی می تواند به دانشجویانی که در بُعد برون گرایی نمره پایینی دارند، کمک کند تا شبکه های ارتباطی خود را به طور تدریجی گسترش دهند. این کارگاه ها می توانند شامل تمرینات عملی مانند ایفای نقش، مدیریت مکالمه و تکنیک های شروع و تداوم ارتباط باشند. تقویت این مهارت ها، علاوه بر کاهش اضطراب اجتماعی، می تواند اعتماد به نفس فرد را در تعاملات دانشگاهی و محیط کار افزایش دهد.
۲. ایجاد برنامه های مشاوره و گروه های همیار در دانشگاه ها برای افزایش حمایت اجتماعی: ایجاد گروه های همیار و سامانه های peer-support در محیط دانشگاه فرصتی فراهم می کند تا دانشجویان بتوانند تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و از حمایت عاطفی و عملی یکدیگر بهره مند شوند. این برنامه ها می توانند با نظارت مشاوران دانشگاهی شکل گیرند و ارتباط میان مدت و پایدار میان اعضا ایجاد کنند. چنین ساختار حمایتی، احساس تعلق و همبستگی را افزایش می دهد و اثر محافظتی در برابر فشارهای تحصیلی و اضطراب اجتماعی دارد.
۳. غربالگری دانشجویان در ابتدای ترم به کمک پرسشنامه های شخصیت و اضطراب اجتماعی: اجرای فرایند غربالگری در آغاز سال تحصیلی می تواند به شناسایی زود هنگام دانشجویانی کمک کند که در معرض خطر اضطراب اجتماعی بالا یا ویژگی های شخصیتی آسیب پذیر هستند. استفاده از ابزارهای روان سنجی معتبر مانند NEO-FFI و پرسشنامه اضطراب اجتماعی، شناسایی دقیق تر را ممکن می کند. این اقدام به دانشگاه اجازه می دهد مداخلات هدفمند و پیشگیرانه را از همان ابتدای تحصیل طراحی و اجرا کند.
۴. آموزش اساتید و مشاوران نسبت به شناسایی علائم اضطراب اجتماعی: آگاهی بخشی به اساتید و کارکنان مشاوره دانشگاه ها درباره نشانه های رفتاری و هیجانی مرتبط با اضطراب اجتماعی، می تواند فرآیند ارجاع و مداخله را کارآمدتر کند. با برگزاری کارگاه های کوتاه مدت آموزشی، اساتید قادر خواهند بود تغییرات ناگهانی در مشارکت کلاسی یا غیبت های مکرر دانشجویان را به عنوان نشانه های احتمالی شناسایی کنند. این سطح از آگاهی می تواند مسیر دسترسی دانشجویان به خدمات حمایتی را کوتاه و سریع سازد.
۵. استفاده از مداخلات مبتنی بر شناخت-رفتار برای کاهش روان نژندگرایی و اضطراب: درمان های شناخت-رفتاری (CBT) با تمرکز بر اصلاح افکار ناکارآمد و رفتارهای اجتنابی، رویکرد موثری برای کاهش روان نژندگرایی و اضطراب اجتماعی محسوب می شوند. استفاده از جلسات مشاوره فردی یا گروهی با این رویکرد، به دانشجویان کمک می کند تا الگوهای فکری واقع بینانه تری ایجاد کنند. این مداخلات می توانند به عنوان بخشی از خدمات مشاوره ای دانشگاه ها در دسترس گروه های در معرض خطر قرار گیرند.

پیشنهادهای پژوهش های آتی

۱. بررسی متغیرهای میانجی مانند عزت نفس یا تنظیم هیجان: پژوهش های بعدی می توانند نقش متغیرهایی همچون عزت نفس و مهارت های تنظیم هیجان را به عنوان عوامل میانجی در رابطه بین ویژگی های شخصیتی، حمایت اجتماعی و اضطراب اجتماعی تحلیل کنند. این متغیرها ممکن است توضیح دهند که چرا برخی افراد با ویژگی های شخصیتی مشابه، تجربه های اضطراب اجتماعی متفاوتی دارند. شناسایی این مسیرهای میانجی می تواند راهبردهای مداخله ای دقیق تری ارائه دهد.
۲. مطالعات طولی برای بررسی تغییرات اضطراب اجتماعی در طول دوره تحصیلات تکمیلی: اجرای طراحی های طولی امکان مشاهده روند تغییرات اضطراب اجتماعی در طول چند ترم یا سال تحصیلی را فراهم می آورد. چنین

رویکردی کمک می کند تا پژوهشگران بتوانند تأثیر رویدادهای تحصیلی و اجتماعی مختلف (مثل گذراندن پایان نامه یا ورود به بازار کار) را بر اضطراب اجتماعی بسنجند. نتایج این مطالعات، برنامه ریزی پیشگیرانه و مقطعی را در دانشگاه ها تسهیل می کند.

۳. مقایسه میان شهرهای بزرگ و کوچک ایران: با توجه به تفاوت های فرهنگی، اجتماعی و امکانات حمایتی، مقایسه اضطراب اجتماعی و عوامل مرتبط در دانشجویان شهرهای بزرگ و کوچک می تواند یافته های ارزشمندی ارائه دهد. این بررسی می تواند نقش تفاوت های فرصت های اجتماعی، شبکه های حمایتی و فشارهای محیطی در تجربه اضطراب اجتماعی را روشن کند. نتایج حاصل، مبنایی برای سیاست گذاری متناسب با بافت های محلی خواهد بود.

۲-۷. محدودیت های پژوهش

۱. داده ها خود گزارشی و احتمال سوگیری پاسخ دهی وجود دارد: استفاده از ابزارهای خود گزارشی ممکن است تحت تأثیر تمایل پاسخ دهندگان به ارائه پاسخ های اجتماعی پسند یا به خاطر نا آگاهی نسبی از ویژگی های شخصی خود، دچار سوگیری شود. این مسئله می تواند بر دقت اندازه گیری متغیرهایی چون اضطراب اجتماعی یا ادراک حمایت اجتماعی اثر بگذارد. پژوهش های بعدی می توانند با ترکیب داده های خود گزارشی و مشاهده ای یا مصاحبه های عمیق، این محدودیت را کاهش دهند.
۲. نمونه محدود به دو شهر بوده و تعمیم پذیری نتایج محدود است: جمعیت نمونه پژوهش تنها شامل دانشجویان تحصیلات تکمیلی دو شهر ملایر و اندیمشک بود که ویژگی های فرهنگی و اجتماعی خاص خود را دارند. بنابراین، تعمیم نتایج به سایر شهرها یا جوامع دانشگاهی کشور باید با احتیاط انجام شود. استفاده از نمونه های گسترده تر و متنوع تر می تواند بر قدرت تعمیم و دقت یافته ها بیفزاید.
۳. استفاده از طرح مقطعی باعث عدم قطعیت در استنباط روابط علی می شود: طرح مقطعی مورد استفاده در این پژوهش، تنها امکان شناسایی ارتباط ها و همبستگی ها را فراهم آورد و برای استنتاج علیت کافی نبود. در چنین طرح هایی، مشخص نیست که کدام متغیر بر دیگری تقدم زمانی دارد یا تحت چه شرایطی رابطه تغییر می کند. استفاده از طرح های طولی یا آزمایشی در آینده می تواند به روشن تر شدن مسیرهای علی منجر شود.

منابع

- اردشیرپی، بخشایش، دهقان. (۱۴۰۲). پیش بینی پایداری به درمان بر اساس سرسختی روانشناختی، تحمل ابهام و حمایت اجتماعی ادراک شده در بیماران مبتلا به سرطان ریه. طلوع بهداشت یزد، ۲۲(۲)، ۷۳-۵۹.
- آخوندی، زکیه، اصغری ابراهیم آباد، حسینی، ابراهیمی، سمیه سادات. (۱۴۰۳). روابط ساختاری حمایت اجتماعی ادراک شده با گرایش به مصرف مواد در دختران نوجوان: نقش میانجی رضایت از زندگی. فصلنامه علمی اعتیاد پژوهی، ۱۷(۷۰)، ۲۴۵-۲۶۶.

- بی بی حنیفه، م.، ... و همکاران. (۱۴۰۰). بررسی تفاوت بین افراد دارای شخصیت نوع D و افراد غیرنوع D در سطوح اضطراب، افسردگی، علائم روان تنی و حمایت اجتماعی ادراک شده. فصلنامه علمی پژوهشی روان شناسی بالینی و سلامت، ۱۲(۲)، ۴۵-۶۲.
- تحلیلگر. (۱۳۹۹-۱۴۰۱). نقش حمایت اجتماعی در سلامت روان با تمرکز بر اضطراب اجتماعی: یک فراتحلیل پژوهش های داخلی. مجله مطالعات روان شناسی ایران، ۱۸(۳)، ۱۵-۳۴.
- رضوی، ح.، کاظمی، س.، و محمدی، م. (۱۳۸۷). رابطه صفات شخصیت و سبک های مقابله ای با اضطراب اجتماعی در دانشجویان نابینا و عادی. فصلنامه علمی پژوهشی روان شناسی، ۱۱(۱)، ۲۳-۴۰.
- عسگری، م.، نادری، ف.، و شرف الدین، ح. (۱۳۸۸). رابطه اضطراب اجتماعی، حمایت اجتماعی و بهزیستی ذهنی در دانشجویان زن. مجله روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی، ۴(۲)، ۶۷-۸۲.
- یوسفی افراشته، ح.، ذوالفقاری، م.، و جعفری، ن. (۱۳۹۸). ویژگی های شخصیتی پنج عاملی و نشانگان اضطراب اجتماعی در دانشجویان. فصلنامه روان شناسی معاصر، ۱۴(۱)، ۸۹-۱۰۶.
- آزادی، احدی، حاتمی. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بهزیستی روان شناختی و سرسختی روان شناختی با نقش میانجی گری حمایت اجتماعی در زنان مبتلا به سرطان پستان. مجله علمی پژوهشی طب داخلی روز، ۲۷(۱)، ۱۸-۳۳.
- آقاجانی، س. ا.، سیف الله، امیریان، سیده خدیجه، نوری لاسکی، شایان، ... زارعی نوروزی. (۱۴۰۳). ارائه مدل گرایش به مصرف سیگار دانشجویان براساس تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی ادراک شده با نقش میانجیگری فرسودگی تحصیلی. پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۱۴(۵۵)، ۴۹-۷۰.
- بروکانلو، آرزو، میکاییلی منیع، فرزانه. (۱۴۰۲). نقش میانجی حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی معلم در رابطه سه گانه تاریخ شخصیت و مقایسه اجتماعی با قلدری در دختران. مطالعات اجتماعی روان شناختی زنان، ۲۰(۴)، ۶۸-۱۰۹.
- سپهوند. (۱۳۹۷). اضطراب فراگیر و اضطراب اجتماعی در نوجوانی: تمایزاتی بر مبنای میزان تکانش گری، درک کنترل پذیری و جایگزین های شناختی. پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۸(۲)، ۴۹-۶۶.
- صدوقی، حسامپور. (۱۳۹۹). پیش بینی بهزیستی روان شناختی در سالمندان بر اساس معنویت، قدردانی از خدا و حمایت اجتماعی ادراک شده. نشریه سالمند: مجله سالمندی ایران، ۱۵(۲)، ۱۴۴-۱۵۹.
- عینی، عبادی، متینه، هاشمی. (۱۳۹۹). اضطراب کرونا در پرستاران: نقش پیش بین حمایت اجتماعی ادراک شده و حس انسجام. مجله روان پزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۲۶(۳)، ۳۲۰-۳۳۱.
- فرح بیجاری، پیوسته گر، مهرانگیز، صدر، مهدیه سادات. (۱۳۹۴). رابطه تاب آوری با ابعاد پنجگانه شخصیت و اختلالات بالینی افسردگی، اضطراب و جسمانی سازی در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه الزهرا (س). مطالعات روان شناختی، ۱۱(شماره ۳)، ۵۳-۷۸.

- کلثوم، ام، حنیفه، بی بی. (۱۴۰۰). افسردگی، اضطراب، علائم روان تنی و حمایت اجتماعی ادراک شده در افراد نوع D و غیرنوع D. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۲۷(۱)، ۹۲-۱۰۳.
- لطیفی، کیانی، مهنوش، یوسفی. (۱۳۹۸). مدل سازی معادلات ساختاری امید به زندگی سالمندان بر اساس حساسیت اضطرابی حمایت اجتماعی و ادراک درد. نشریه سالمند: مجله سالمندی ایران، ۱۴(۲)، ۱۸۸-۱۹۹.
- نصیری، فخرالسادات، عبدالملکی، شوبو. (۱۳۹۶). تبیین ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده با کیفیت زندگی با نقش میانجی استرس ادراک شده در زنان سرپرست خانوار شهر سمنان. جامعه شناسی کاربردی، ۲۷(۴)، ۹۹-۱۱۶.
- Barnett, M. D., Maciel, I. V., Johnson, D. M., Ciepluch, I. (۲۰۲۱). Social anxiety and perceived social support: Gender differences and the mediating role of communication styles. Psychological reports, ۱۲۴(۱), ۷۰-۸۷.
- Bi, S., Stevens, G. W., Maes, M., Boer, M., Delaruelle, K., Eriksson, C., ... Finkenauer, C. (۲۰۲۱). Perceived social support from different sources and adolescent life satisfaction across ۴۲ countries/regions: The moderating role of national-level generalized trust. Journal of Youth and Adolescence, ۵۰(۷), ۱۳۸۴-۱۴۰۹.
- Bi, S., Stevens, G. W., Maes, M., Boer, M., Delaruelle, K., Eriksson, C., ... Finkenauer, C. (۲۰۲۱). Perceived social support from different sources and adolescent life satisfaction across ۴۲ countries/regions: The moderating role of national-level generalized trust. Journal of Youth and Adolescence, ۵۰(۷), ۱۳۸۴-۱۴۰۹.
- Hossain, M. U., Arefin, M. S., Yukongdi, V. (۲۰۲۴). Personality traits, social self-efficacy, social support, and social entrepreneurial intention: The moderating role of gender. Journal of Social Entrepreneurship, ۱۵(۱), ۱۱۹-۱۳۹.
- Lewis, G. J., Bates, T. C., Posthuma, D., Polderman, T. J. (۲۰۱۴). Core dimensions of personality broadly account for the link from perceived social support to symptoms of depression and anxiety. Journal of Personality, ۸۲(۴), ۳۲۹-۳۳۹.
- Moghtader, L., Shamloo, M. (۲۰۱۹). The correlation of perceived social support and emotional schemes with students' social anxiety. Journal of Holistic Nursing and Midwifery, ۲۹(۲), ۱۰۶-۱۱۲.
- Yang, J., Man, X., Liu, C. (۲۰۲۵). A network analysis study on the relationship between generalized anxiety symptoms, big five personality and perceived social support of Chinese residents during COVID-۱۹. Frontiers in Public Health, ۱۳, ۱۵۴۸۷۱۸.
- Zamanian, H., Amini-Tehrani, M., Jalali, Z., Daryaafzoon, M., Ala, S., Tabrizian, S., Foroozanfar, S. (۲۰۲۱). Perceived social support, coping strategies, anxiety and depression among women with breast cancer: Evaluation of a mediation model. European Journal of Oncology Nursing, ۵۰, ۱۰۱۸۹۲.
- Obadeji, A., & Kumolalo, B. F. (۲۰۲۲). Social Anxiety Disorder among undergraduate students: Exploring association with self-esteem and personality traits. *World Social Psychiatry, ۴*(۱), ۲۴-۳۰. https://doi.org/۱۰.۴۱۰۳/wsp.wsp_۲_۲۲

- Tran, L.-T., Le, D.-H., & Pham, Q. D. (۲۰۲۴). Effects of anxiety symptoms on undergraduate students' quality of life: Mediating role of perceived social support and self esteem. Psychology Hub, ۴۱(۱), ۵۹-۶۶. <https://doi.org/10.13133/2724-2943/18029>
 - Abdollahi, A., Al Ayub Ahmed, A., Suksatan, W., Kumar, T., Majeed, M. S., Zainal, A. G., Dokoushkani, F., & Allen, K. A. (۲۰۲۲). Courage: A potential mediator of the relationship between personality and social anxiety. Psychological Studies (Mysore), ۶۷(۱), ۵۳-۶۲. <https://doi.org/10.1007/s12646-022-00641-2>
 - Yu, M.-N., Chang, Y.-N., & Li, R.-H. (۲۰۲۴). Relationships between Big Five personality traits and psychological well being: A mediation analysis of social support for university students. Education Sciences, ۱۴(۱۰), Article ۱۰۵۰. <https://doi.org/10.3390/educsci14101050>
 - Swickert, R. J., Hittner, J. B., & Foster, A. A. (۲۰۱۰). Big Five traits interact to predict perceived social support. Personality and Individual Differences, ۴۸(۶), ۷۳۶-۷۴۱. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.011>
- Acoba, E. F. (۲۰۲۴). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. Frontiers in Psychology, ۱۵, ۱۳۳۰۷۲۰. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>