

# Factors Affecting Social Behavior Change in Patients with Anxiety Disorders: A Qualitative Study

1. Farzaneh Dehghani<sup>1</sup>: Department of Counseling, University of Tarbiat Modares, Tehran, Iran

2. Amir Hossein Shakeri<sup>2\*</sup>: Department of Educational Sciences, University of Tarbiat Modares, Tehran, Iran

3. Zeynab Sadat Mohseni<sup>3</sup>: Department of Psychology, Tehran North Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

\*Corresponding Author's Email Address: amir.h56shakeri@yahoo.com

## Abstract:

**Objective:** This study aimed to explore the factors influencing social behavior change in patients with anxiety disorders.

**Methods and Materials:** This qualitative research utilized semi-structured interviews. A total of 24 patients diagnosed with anxiety disorders, living in Tehran, were selected through purposive sampling. Data were analyzed using NVivo software and thematic analysis. Data collection continued until theoretical saturation was reached.

**Findings:** The results revealed that three main factors influenced social behavior change: social interactions, individual and psychological characteristics, and environmental and social factors. Social support from family and friends played a key role in improving social behavior. Additionally, traits such as self-confidence and coping ability were found to facilitate social behavior. On the other hand, social and economic pressures, along with environmental constraints like work and family conditions, were identified as barriers to social behavior improvement.

**Conclusion:** The findings suggest that to improve the social behaviors of patients with anxiety disorders, enhancing social support and creating supportive environments is essential. Individual and group interventions should be designed considering the unique characteristics of each patient.

**Keywords:** Anxiety disorders, social behavior change, social support, thematic analysis, individual characteristics, environmental factors.

**How to Cite:** Dehghani, F., Shakeri, A. H. & Mohseni, Z. S. (2024). Factors Affecting Social Behavior Change in Patients with Anxiety Disorders: A Qualitative Study. Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology, 1(2), 21-29.

Received: date: 25 April 2024

Revised: date: 01 June 2024

Accepted: date: 12 June 2024

Published: date: 21 June 2024



# عوامل مؤثر بر تغییر رفتارهای اجتماعی در بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی: یک مطالعه کیفی

۱. فرزانه دهقانی <sup>ID</sup>: گروه مشاوره، دانشگاه سراسری تربیت مدرس، تهران، ایران

۲. امیرحسین شاکری <sup>ID</sup>: گروه علوم تربیتی، دانشگاه سراسری تربیت مدرس، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. زینب سادات محسنی <sup>ID</sup>: گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

\*پست الکترونیک نویسنده مسئول: amir.h56shakeri@yahoo.com

## چکیده

**هدف:** این مطالعه با هدف بررسی عوامل مؤثر بر تغییر رفتارهای اجتماعی در بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی انجام شد.

**روش‌ها و مواد:** این تحقیق از نوع کیفی و با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته انجام شد. ۲۴ نفر از بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی که در تهران زندگی می‌کردند، به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار NVivo و روش تحلیل تماتیک استفاده شد. مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که سه عامل اصلی بر تغییر رفتارهای اجتماعی بیماران تأثیرگذار بوده‌اند: تعاملات اجتماعی، ویژگی‌های فردی و روانی، و عوامل محیطی و اجتماعی. حمایت اجتماعی از سوی خانواده و دوستان، نقش مهمی در بهبود رفتارهای اجتماعی ایفا کرد. همچنین، ویژگی‌هایی چون اعتماد به نفس و توانایی مقابله با اضطراب، در تسهیل رفتارهای اجتماعی مؤثر بودند. از سوی دیگر، فشارهای اجتماعی و اقتصادی و محدودیت‌های محیطی نظیر شرایط کاری و خانواده، به عنوان موانعی در بهبود رفتارهای اجتماعی شناسایی شدند.

**نتیجه‌گیری:** نتایج این مطالعه نشان می‌دهند که برای بهبود رفتارهای اجتماعی بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی، باید به تقویت حمایت‌های اجتماعی و محیط‌های حمایتی پرداخته شود. درمان‌های فردی و گروهی باید با در نظر گرفتن ویژگی‌های فردی بیماران طراحی شوند.

**کلیدواژه‌ها:** اختلالات اضطرابی، تغییر رفتارهای اجتماعی، حمایت اجتماعی، تحلیل تماتیک، ویژگی‌های فردی، عوامل محیطی

**نحوه استناددهی:** دهقانی، فرزانه، شاکری، امیرحسین، و محسنی، زینب سادات. (۱۴۰۳). عوامل مؤثر بر تغییر رفتارهای اجتماعی در بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی: یک مطالعه کیفی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، (۲)، ۲۹-۲۱.

تاریخ دریافت: ۶ اردیبهشت ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۱۲ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۲۳ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ انتشار: ۰۱ تیر ۱۴۰۳



اختلالات اضطرابی یکی از شایع‌ترین مشکلات روانی در جهان هستند که به طور گسترده‌ای بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارد. این اختلالات شامل انواع مختلفی از اختلالات نظیر اضطراب عمومی، اضطراب اجتماعی، فوبیها و اختلال پانیک هستند که ویژگی اصلی آن‌ها اضطراب مفرط و غیرقابل کنترل است. مطالعات نشان داده‌اند که اضطراب می‌تواند منجر به مشکلات اجتماعی، شغلی و شخصی زیادی برای افراد مبتلا به این اختلالات شود (Kessler et al., ۲۰۰۹). افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی یا سایر اختلالات اضطرابی معمولاً در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی احساس ناراحتی شدید کرده و ممکن است از شرکت در تعاملات اجتماعی خودداری کنند (Beidel & Turner, ۲۰۰۷). این گونه رفتارها می‌توانند به انزوای اجتماعی، کاهش کیفیت زندگی و افزایش سطح اضطراب منجر شوند. در این راستا، پژوهش‌های زیادی به بررسی علل و عواملی که می‌توانند بر رفتار اجتماعی افراد مبتلا به اضطراب تأثیر بگذارند، پرداخته‌اند.

تغییر رفتارهای اجتماعی در بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی فرایندی پیچیده و چندوجهی است که به عوامل مختلفی بستگی دارد. این عوامل می‌توانند از جنبه‌های اجتماعی، روانی و محیطی سرچشمه بگیرند. در واقع، علاوه بر ویژگی‌های فردی و روانی افراد، محیط اجتماعی و فرهنگی نیز تأثیر زیادی بر نحوه تغییر رفتارهای اجتماعی افراد مبتلا به اضطراب دارد. از این رو، شناخت عوامل مؤثر بر این تغییرات می‌تواند به توسعه درمان‌های بهتری برای این دسته از بیماران کمک کند (Rapee & Heimberg, ۲۰۰۸). این مطالعه به‌طور خاص بر تأثیر عوامل اجتماعی، ویژگی‌های فردی و روانی، و شرایط محیطی بر تغییر رفتارهای اجتماعی بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی متمرکز است.

اضطراب اجتماعی یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی است که به طور مستقیم بر توانایی فرد در تعاملات اجتماعی تأثیر می‌گذارد. افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی اغلب از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کنند و ممکن است در حضور دیگران احساس شرمندگی و اضطراب شدید کنند (Hofmann, ۲۰۰۷). این اختلال می‌تواند منجر به انزوای اجتماعی و مشکلات ارتباطی شود که خود این عوامل می‌توانند اضطراب را تشدید کرده و رفتارهای اجتماعی فرد را محدود کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی تمایل دارند از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب کرده و به همین دلیل، توانایی آن‌ها در برقراری روابط سالم اجتماعی کاهش می‌یابد (Stein & Kean, ۲۰۰۰). علاوه بر اضطراب اجتماعی، سایر اختلالات اضطرابی نظیر اختلال پانیک نیز می‌توانند به کاهش تعاملات اجتماعی و بروز رفتارهای اجتناب‌گرایانه منجر شوند.

در بسیاری از موارد، اضطراب به‌طور خاص در موقعیت‌های اجتماعی به وجود می‌آید و این خود می‌تواند تأثیر زیادی بر رفتار اجتماعی افراد بگذارد. در واقع، اضطراب اجتماعی می‌تواند باعث شود که فرد احساس کند در معرض قضاوت منفی دیگران قرار دارد و همین احساس منجر به کاهش انگیزه و تمایل فرد برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی می‌شود (Clark & Wells, ۱۹۹۵). از این رو، بررسی عوامل مختلفی که می‌توانند این رفتارها را تحت تأثیر قرار دهند، ضروری به نظر می‌رسد.

تغییر رفتارهای اجتماعی در بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد که در ادامه به برخی از این عوامل پرداخته می‌شود. شبکه‌های حمایتی اجتماعی یکی از مهم‌ترین عواملی هستند که می‌توانند بر رفتار اجتماعی بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی تأثیر بگذارند. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که حمایت‌های اجتماعی از سوی خانواده، دوستان و سایر اعضای شبکه اجتماعی می‌تواند به کاهش اضطراب اجتماعی کمک کند و فرد را قادر

سازد تا در موقعیت‌های اجتماعی به‌طور مؤثری شرکت کند (Cohen & Wills, ۱۹۸۵). در واقع، این حمایت‌ها می‌توانند به عنوان یک عامل تسکین‌دهنده در برابر استرس‌های اجتماعی عمل کنند. در مقابل، نبود حمایت اجتماعی یا روابط اجتماعی منفی می‌تواند به افزایش اضطراب و کاهش تعاملات اجتماعی منجر شود.

همچنین، فشارهای اجتماعی ناشی از انتظارات جامعه و قضاوت‌های دیگران نیز می‌تواند تأثیر زیادی بر رفتار اجتماعی افراد مبتلا به اضطراب بگذارد. افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی ممکن است به دلیل ترس از قضاوت شدن یا پذیرفته نشدن در جمع‌ها از تعاملات اجتماعی اجتناب کنند (Schneier et al., ۲۰۰۲). به علاوه، نقش رسانه‌ها و فرهنگ عمومی نیز می‌تواند در این زمینه تأثیرگذار باشد. در دنیای امروزی، رسانه‌ها می‌توانند با تبلیغات و نمایش‌های اجتماعی، استانداردهایی را تعیین کنند که فرد احساس کند باید مطابق با آن‌ها رفتار کند. این فشارهای اجتماعی می‌تواند رفتارهای اجتناب‌گرایانه را تقویت کرده و تعاملات اجتماعی را محدود کند.

ویژگی‌های فردی و روانی بیماران نیز در تغییر رفتارهای اجتماعی آن‌ها نقش مهمی ایفا می‌کنند. اعتماد به نفس، خودباوری و مهارت‌های مقابله‌ای از جمله ویژگی‌هایی هستند که می‌توانند بر نحوه تعامل فرد با موقعیت‌های اجتماعی تأثیرگذار باشند. افراد با اعتماد به نفس پایین معمولاً در موقعیت‌های اجتماعی دچار اضطراب شدید شده و از شرکت در آن‌ها خودداری می‌کنند (Beidel & Turner, ۲۰۰۷). در مقابل، افرادی که مهارت‌های مقابله‌ای مؤثری دارند و توانایی تنظیم احساسات خود را دارند، قادر هستند تا اضطراب خود را در موقعیت‌های اجتماعی مدیریت کنند و به راحتی در این موقعیت‌ها حضور پیدا کنند.

برخی از بیماران مبتلا به اضطراب اجتماعی از مشکلاتی در مهارت‌های اجتماعی خود رنج می‌برند. این افراد ممکن است از ترس اینکه نتوانند به‌درستی در جمع‌ها مشارکت کنند، از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب کنند. به این ترتیب، تقویت مهارت‌های اجتماعی و ارائه آموزش‌های مناسب می‌تواند به این افراد کمک کند تا رفتارهای اجتماعی خود را بهبود بخشند.

عوامل محیطی و اجتماعی نظیر محیط کاری، روابط خانوادگی و شرایط اقتصادی نیز می‌توانند بر رفتار اجتماعی بیماران مبتلا به اضطراب تأثیرگذار باشند. محیط‌های کاری حمایتی و روابط خانوادگی مثبت می‌توانند موجب کاهش اضطراب و بهبود تعاملات اجتماعی شوند (Kafetsios et al., ۲۰۲۰). در مقابل، محیط‌های کاری استرس‌زا و فشارهای اقتصادی می‌توانند اضطراب را تشدید کرده و به اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی منجر شوند.

با توجه به تأثیرات عمیق اضطراب بر رفتارهای اجتماعی، این تحقیق به شناسایی و تحلیل عوامل مؤثر بر تغییر رفتارهای اجتماعی در بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی پرداخته است. هدف این تحقیق ارائه درک عمیق‌تری از عواملی است که می‌توانند بر تعاملات اجتماعی بیماران مبتلا به اضطراب تأثیر بگذارند و بهبود روش‌های درمانی برای این گروه از بیماران را تسهیل کند. همچنین، این مطالعه به بررسی راهکارهایی می‌پردازد که می‌تواند در افزایش مشارکت اجتماعی و کاهش علائم اضطرابی مؤثر باشد.

### روش‌شناسی پژوهش

این مطالعه از یک طراحی تحقیق کیفی برای بررسی عواملی که بر تغییر رفتار اجتماعی در بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی تأثیر می‌گذارد، استفاده کرده است. شرکت‌کنندگان از طریق نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند، به طوری که افراد مبتلا به اختلال اضطرابی تشخیص داده‌شده در نظر گرفته شدند. نمونه شامل

۲۴ بیمار بود که در تهران، ایران ساکن بودند. معیارهای ورود شامل این بود که شرکت‌کنندگان بین ۱۸ تا ۶۰ سال سن داشته باشند، مبتلا به اختلال اضطرابی مطابق با معیارهای DSM-۵ تشخیص داده شده باشند، و تمایل به شرکت در مصاحبه‌های عمقی داشته باشند.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شدند که امکان انعطاف‌پذیری و عمق در بررسی دیدگاه‌های شرکت‌کنندگان را فراهم می‌کرد. مصاحبه‌ها به‌طور حضوری انجام شد و مدت زمان هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه بود. راهنمای مصاحبه‌ای تدوین شد تا از سازگاری در فرآیند جمع‌آوری داده‌ها اطمینان حاصل شود و در عین حال اجازه دهد تا مضامین نوظهور مورد بررسی قرار گیرند. مصاحبه‌ها با رضایت شرکت‌کنندگان ضبط صوتی شدند و سپس به‌صورت دقیق و کلمه به کلمه برای تجزیه و تحلیل transcribe (پیاپیاده‌سازی) شدند. مطالعه به اشباع نظری دست یافت، به این معنی که جمع‌آوری داده‌ها زمانی متوقف شد که هیچ مضمون یا بینش جدیدی از مصاحبه‌ها به دست نیامد.

داده‌ها با استفاده از تحلیل تماتیک و با کمک نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. این فرآیند شامل کدگذاری پیاپیاده‌سازی‌های مصاحبه و شناسایی الگوها یا مضامین مکرر مربوط به عواملی بود که بر تغییر رفتار اجتماعی در افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی تأثیرگذار بودند. تحلیل طبق یک فرآیند دقیق از کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی انجام شد تا تفسیر جامع و دقیقی از داده‌ها صورت گیرد. یافته‌ها به‌طور مداوم با یکدیگر مقایسه و تضاد داده شدند تا زمانی که به اشباع نظری رسید.

### یافته‌ها

در این مطالعه، ۲۴ شرکت‌کننده با اختلالات اضطرابی به‌صورت هدفمند انتخاب شدند. از این تعداد، ۱۲ نفر (۵۰ درصد) مرد و ۱۲ نفر (۵۰ درصد) زن بودند. سن شرکت‌کنندگان بین ۱۸ تا ۵۵ سال متغیر بود که میانگین سن آن‌ها ۳۴.۲ سال بود. از نظر وضعیت تأهل، ۱۵ نفر (۶۲.۵ درصد) متأهل و ۹ نفر (۳۷.۵ درصد) مجرد بودند. همچنین ۱۰ نفر (۴۱.۷ درصد) دارای تحصیلات دانشگاهی و ۱۴ نفر (۵۸.۳ درصد) تحصیلات خود را تا دیپلم ادامه داده بودند. بیشتر شرکت‌کنندگان (۲۰ نفر یا ۸۳.۳ درصد) شاغل بودند، در حالی که ۴ نفر (۱۶.۷ درصد) از آن‌ها بیکار بودند. این افراد از شهر تهران انتخاب شدند و به‌طور متوسط ۵ سال از زمان تشخیص اختلال اضطرابی آن‌ها می‌گذشت.

### تأثیرات اجتماعی بر تغییر رفتارهای اجتماعی

یکی از عوامل مهم مؤثر بر تغییر رفتارهای اجتماعی در بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی، تعاملات اجتماعی است. این تعاملات می‌تواند به عنوان یک عامل حمایتی یا فشار ایجادکننده رفتارها عمل کند. در این زمینه، شرکت‌کنندگان اشاره داشتند که "حمایت‌های اجتماعی از سوی خانواده و دوستان، احساس امنیت و اعتماد به نفس را در من ایجاد می‌کند و می‌توانم راحت‌تر با محیط اجتماعی ارتباط برقرار کنم". همچنین، روابط خانوادگی در شکل‌گیری رفتارهای اجتماعی نقشی اساسی ایفا می‌کند. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: "در خانه همیشه حامی داشتم که به من کمک می‌کرد تا خودم را از نظر اجتماعی بهتر بروز دهم". شبکه‌های اجتماعی نیز به عنوان یکی از زیرمجموعه‌های تعاملات اجتماعی ذکر شده است، جایی که افراد از طریق این شبکه‌ها به تعاملات اجتماعی بیشتری دست پیدا می‌کنند، اما در عین حال برخی از فشارهای اجتماعی می‌تواند موجب اضطراب بیشتر شود.

دسته بعدی فشارهای اجتماعی است. بسیاری از شرکت‌کنندگان اشاره کردند که انتظارات جامعه و قضاوت‌های اجتماعی می‌تواند تأثیر زیادی بر تغییر رفتارهای اجتماعی آن‌ها داشته باشد. یکی از افراد گفت: "همیشه فکر می‌کنم دیگران مرا قضاوت می‌کنند و این باعث می‌شود در جمع‌ها احساس راحتی نکنم". در این راستا، فشار همسالان نیز به عنوان عاملی تأثیرگذار بر تغییر رفتارهای اجتماعی شناسایی شده است. یکی از مصاحبه‌شوندگان اشاره داشت: "همیشه فشار داشتم که مثل بقیه عمل کنم تا از جمع جدا نشوم".

در نهایت، هنجارهای اجتماعی نیز در این زمینه بررسی شدند. پیروی از قواعد اجتماعی و تلاش برای تطابق با انتظارات اجتماعی می‌تواند تأثیر زیادی بر تغییر رفتارهای فردی و اجتماعی افراد مبتلا به اضطراب داشته باشد. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: "گاهی اوقات احساس می‌کنم مجبورم برای پذیرفته شدن در جمع، خودم را مطابق با انتظارات دیگران نشان دهم".

### ویژگی‌های فردی و روانی

ویژگی‌های شخصیتی یکی از دیگر عواملی است که در تغییر رفتارهای اجتماعی بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی نقش دارند. شرکت‌کنندگان بیان کردند که ویژگی‌هایی مانند اعتماد به نفس و خودباوری می‌تواند در تغییر رفتارهای اجتماعی مؤثر باشد. به عنوان مثال، یکی از افراد گفت: "اگر احساس کنم خودم را باور دارم، به راحتی می‌توانم در جمع‌ها حاضر شوم و ارتباط برقرار کنم". همچنین، توانایی مقابله با مشکلات و چالش‌های اجتماعی، یکی دیگر از عوامل مؤثر بر رفتار اجتماعی بیماران اضطرابی است. یکی از مصاحبه‌شوندگان اشاره داشت: "در مواقعی که احساس اضطراب می‌کنم، اگر بتوانم با آن مقابله کنم، در تعاملات اجتماعی راحت‌تر می‌شوم".

از دیگر ویژگی‌های فردی که بر تغییر رفتار تأثیر دارد، درونگرایی است. بسیاری از شرکت‌کنندگان بیان کردند که درونگرایی می‌تواند باعث ایجاد محدودیت‌هایی در رفتارهای اجتماعی آن‌ها شود. یکی از افراد گفت: "من اصولاً فرد درون‌گرا هستم و همیشه ترجیح می‌دهم که در جمع‌های کوچک باشم، این باعث می‌شود که کمتر وارد ارتباطات اجتماعی بشوم".

اضطراب و ترس نیز به عنوان یکی دیگر از ویژگی‌های روانی تأثیرگذار مطرح است. شرکت‌کنندگان اذعان داشتند که نگرانی‌های مفرط و احساس ترس از قضاوت در محیط‌های اجتماعی، رفتارهای اجتماعی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یکی از مصاحبه‌شوندگان اظهار کرد: "همیشه نگران این هستم که دیگران مرا قضاوت کنند و همین موضوع باعث می‌شود که از حضور در جمع‌ها اجتناب کنم".

### عوامل محیطی و اجتماعی

عوامل محیطی نیز در تغییر رفتارهای اجتماعی افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی تأثیرگذارند. یکی از این عوامل، محیط کار است. بسیاری از شرکت‌کنندگان اشاره کردند که فشارهای کاری می‌تواند بر اضطراب و در نهایت بر رفتار اجتماعی آن‌ها اثر بگذارد. یکی از افراد گفت: "در محل کار به خاطر فشارهای زیادی که دارم، هیچ وقت نتوانستم ارتباطات اجتماعی خوبی با همکارانم برقرار کنم".

نقش خانواده در تغییر رفتار اجتماعی افراد مبتلا به اضطراب نیز یکی دیگر از یافته‌های مهم است. بسیاری از شرکت‌کنندگان بیان کردند که حمایت و انتظارات خانواده در جهت بهبود رفتارهای اجتماعی آن‌ها مؤثر بوده است. یکی از مصاحبه‌شوندگان اظهار کرد: "خانواده‌ام همیشه مرا تشویق می‌کنند که با دیگران صحبت کنم و در تعاملات اجتماعی شرکت کنم، این حمایت باعث شده احساس امنیت بیشتری داشته باشم".

شرایط اقتصادی و اجتماعی نیز به عنوان عامل مهم دیگری در تغییر رفتارهای اجتماعی شناسایی شد. نگرانی‌های مالی و فشار اقتصادی می‌تواند موجب افزایش اضطراب و در نتیجه کاهش تمایل به تعاملات اجتماعی شود. یکی از شرکت‌کنندگان اشاره کرد: "وقتی نگرانی‌های مالی دارم، حتی اگر بخواهم به اجتماع بپیوندم، نمی‌توانم چون ذهنم مشغول مسائل اقتصادی است".

در نهایت، نقش رسانه‌ها و تبلیغات نیز در شکل‌گیری رفتارهای اجتماعی افراد مبتلا به اضطراب اهمیت دارد. رسانه‌ها می‌توانند با ترویج الگوهای رفتاری خاص، بر نحوه تعامل افراد با محیط اجتماعی تأثیر بگذارند. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: "تبلیغات اجتماعی باعث می‌شود که همیشه احساس کنم باید مانند دیگران رفتار کنم، حتی اگر این برای من راحت نباشد".

### بحث و نتیجه‌گیری

در این مطالعه، عواملی که بر تغییر رفتارهای اجتماعی در بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی تأثیرگذار هستند، مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که تعاملات اجتماعی، ویژگی‌های فردی و روانی، و عوامل محیطی و اجتماعی به طور عمده بر رفتارهای اجتماعی این بیماران اثرگذار بوده‌اند. در این بخش، ابتدا به شرح نتایج اصلی پرداخته و سپس این نتایج با استفاده از مطالعات قبلی تحلیل می‌شود.

نتایج این تحقیق نشان داد که تعاملات اجتماعی یکی از مهم‌ترین عواملی است که بر تغییر رفتارهای اجتماعی بیماران مبتلا به اضطراب تأثیر می‌گذارد. شرکت‌کنندگان اذعان داشتند که حمایت‌های اجتماعی از سوی خانواده و دوستان، تأثیر مثبتی بر رفتارهای اجتماعی آن‌ها داشته است. این یافته با نتایج مطالعه‌ای که توسط "اسمیلی" و همکاران (۲۰۱۸) انجام شد، هم‌راستا است. آن‌ها نشان دادند که حمایت اجتماعی می‌تواند به کاهش اضطراب اجتماعی کمک کرده و در نتیجه، بیماران را قادر به بهبود رفتارهای اجتماعی خود کند (اسمیلی و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین، در این مطالعه مشخص شد که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند هم به عنوان عامل تسهیل‌کننده و هم به عنوان عامل فشار عمل کنند. در واقع، فشارهای اجتماعی ناشی از تعاملات در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند اضطراب را تشدید کرده و موجب تغییر رفتارهای اجتماعی شود. این نتیجه مشابه با یافته‌های مطالعه "کافمن" و همکاران (۲۰۲۰) است که بر تأثیرات منفی فشارهای اجتماعی در دنیای دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی بر رفتارهای فردی و اجتماعی تأکید کرده‌اند (کافمن و همکاران، ۲۰۲۰).

ویژگی‌های فردی و روانی نیز در تغییر رفتارهای اجتماعی افراد مبتلا به اضطراب نقشی اساسی ایفا می‌کنند. اعتماد به نفس، خودباوری و توانایی مقابله با اضطراب از جمله ویژگی‌هایی هستند که می‌توانند در بهبود یا تشدید رفتارهای اجتماعی افراد تأثیر بگذارند. در این مطالعه، شرکت‌کنندگان اظهار داشتند که احساس خودباوری به آن‌ها کمک کرده تا در تعاملات اجتماعی مشارکت بیشتری داشته باشند. این یافته با نتایج مطالعه‌ای که توسط "موریس" و همکاران (۲۰۱۹) انجام شد، مطابقت دارد. آن‌ها نشان دادند که بیماران مبتلا به اضطراب، زمانی که احساس اعتماد به نفس بیشتری دارند، قادر به برقراری ارتباطات اجتماعی موثرتری هستند (موریس و همکاران، ۲۰۱۹). در مقابل، ویژگی‌هایی مانند درونگرایی و اضطراب می‌توانند موانعی در ارتباطات اجتماعی ایجاد کنند. این یافته نیز

با مطالعه "جانسون" و همکاران (۲۰۱۷) همخوانی دارد که نشان دادند افراد درون‌گرا و مبتلا به اضطراب اجتماعی، تمایل کمتری به برقراری ارتباطات اجتماعی دارند و از این رو تغییرات در رفتارهای اجتماعی آن‌ها دشوارتر است (جانسون و همکاران، ۲۰۱۷).

نتایج نشان داد که عوامل محیطی و اجتماعی همچون شرایط اقتصادی، فشارهای کاری و نقش خانواده نیز تأثیر زیادی بر رفتارهای اجتماعی بیماران مبتلا به اضطراب دارند. محیط‌های حمایتی، به ویژه در محل کار و خانواده، می‌توانند موجب کاهش اضطراب و بهبود تعاملات اجتماعی شوند. این نتایج با یافته‌های مطالعه "کاتلر" و همکاران (۲۰۱۸) که نقش حمایت‌های خانوادگی و محیط‌های کاری حمایتی در کاهش اضطراب اجتماعی و بهبود رفتارهای اجتماعی را مورد تأکید قرار داده‌اند، هم‌راستا است (کاتلر و همکاران، ۲۰۱۸). از سوی دیگر، فشارهای اقتصادی و اجتماعی می‌توانند اضطراب را تشدید کرده و تعاملات اجتماعی را محدود کنند. "لی" و همکاران (۲۰۱۶) نیز در تحقیق خود نشان دادند که نگرانی‌های مالی و اقتصادی می‌تواند به شدت بر رفتار اجتماعی افراد مبتلا به اضطراب تأثیر منفی بگذارد و آن‌ها را از مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی بازدارد (لی و همکاران، ۲۰۱۶).

این مطالعه، مانند بسیاری از مطالعات دیگر، محدودیت‌هایی داشت که ممکن است تأثیر آن‌ها بر نتایج قابل توجه باشد. اولین محدودیت، اندازه کوچک نمونه است. اگرچه ۲۴ نفر برای یک مطالعه کیفی مناسب هستند، اما این تعداد نمونه ممکن است نتواند تنوع کافی در نظرات و تجربیات بیماران مبتلا به اضطراب را نمایندگی کند. به علاوه، تمامی شرکت‌کنندگان از تهران بودند، که این امر ممکن است تعمیم نتایج به سایر نواحی کشور را محدود کند. همچنین، در این تحقیق تنها از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد که ممکن است باعث محدود شدن نوع داده‌های جمع‌آوری شده شود. در آینده، استفاده از روش‌های جمع‌آوری داده‌های مختلف، مانند گروه‌های متمرکز یا مشاهدات طبیعی، می‌تواند به غنای داده‌ها افزوده و دیدگاه‌های بیشتری از افراد مختلف به دست آورد.

با توجه به محدودیت‌های موجود در این مطالعه، تحقیقات آینده می‌توانند با استفاده از نمونه‌های بزرگتر و متنوع‌تر، به تعمیق درک ما از عوامل تأثیرگذار بر تغییر رفتارهای اجتماعی بیماران مبتلا به اضطراب کمک کنند. یکی از پیشنهادات برای تحقیقات آتی، مطالعه بر روی تفاوت‌های جنسیتی در تأثیرات عوامل مختلف بر رفتارهای اجتماعی بیماران مبتلا به اضطراب است. همچنین، بررسی تأثیرات درمان‌های روان‌شناختی و دارویی بر بهبود رفتارهای اجتماعی این افراد می‌تواند به عنوان یک زمینه تحقیقاتی مهم در نظر گرفته شود. علاوه بر این، تحقیقات آتی می‌توانند به بررسی تأثیرات عوامل فرهنگی و اجتماعی خاص هر منطقه بر تغییر رفتارهای اجتماعی بیماران مبتلا به اضطراب پرداخته و تفاوت‌های فرهنگی در نحوه مدیریت اضطراب و رفتارهای اجتماعی را ارزیابی کنند.

نتایج این مطالعه می‌تواند در توسعه مداخلات بالینی و اجتماعی برای بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی مؤثر واقع شود. بر اساس یافته‌های این تحقیق، حمایت اجتماعی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر بهبود رفتارهای اجتماعی بیماران معرفی شد. بنابراین، توصیه می‌شود که درمانگران و مشاوران روان‌شناسی، در برنامه‌های درمانی خود به تقویت شبکه‌های اجتماعی بیماران پرداخته و از آن‌ها بخواهند که در گروه‌های حمایتی مشارکت کنند. همچنین، مراکز درمانی و سازمان‌ها باید محیط‌های کاری و اجتماعی حمایتی برای افراد مبتلا به اضطراب فراهم کنند تا آن‌ها بتوانند به راحتی در تعاملات اجتماعی شرکت کنند. در نهایت، خانواده‌ها نیز می‌توانند با ارائه حمایت‌های عاطفی و تشویق بیماران به مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، نقشی مؤثر در بهبود وضعیت اجتماعی آن‌ها ایفا کنند.



## تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## موازن اخلاقی

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

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش به ما یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

## References

- Beidel, D. C., & Turner, S. M. (2007). Social phobia and social anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 63(1), 69-76.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 33(6), 487-504.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive processes during fear acquisition and extinction in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 334-344.
- Kafetsios, K., Loumakou, M., & Tsaousis, I. (2020). Social support and anxiety: The role of social interactions and social support at the workplace. *Anxiety, Stress & Coping*, 33(4), 423-437.
- Kessler, R. C., et al. (2009). Epidemiology of anxiety disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 166(11), 1259-1264.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (2008). A cognitive-behavioral model of social phobia. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, 1-24.
- Schneier, F. R., et al. (2002). Social anxiety disorder and comorbid psychiatric disorders in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 59(4), 381-389.
- Stein, M. B., & Kean, Y. M. (2000). Disability and quality of life in social phobia. *The Psychiatric Clinics of North America*, 23(3), 527-544.