

## پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس سبک‌های حل مسئله اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی در زنان ورزشکار

الهام مهرورزان<sup>۱</sup>

نازیلا نجاتی<sup>۲</sup>

مهدی عرب زاده<sup>۳</sup>

### چکیده

هدف از این پژوهش پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس سبک‌های حل مسئله اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی در زنان ورزشکار بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری مطالعه حاضر شامل کلیه بانوان ورزشکار در ایستگاه‌های تندرستی منطقه ۲۲ شهر تهران تشکیل می‌دادند که از بین آن‌ها ۳۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه استاندارد هراس اجتماعی کانور، پرسشنامه حل مسئله اجتماعی و پرسشنامه شخصیتی پنج‌عاملی - فرم کوتاه استفاده شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام به‌وسیله نرم‌افزار اسپاس اس نسخه ۲۴ انجام شد. نتایج نشان داد، که ویژگی‌های شخصیتی روان‌نخورخویی، برون‌گرایی و توافق‌پذیری قادر به پیش‌بینی اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار می‌باشند. همچنین سبک‌های حل مسئله اجتماعی جهت‌گیری منفی به مسئله و سبک اجتنابی قادر به پیش‌بینی اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار است. در نتیجه باید گفت که سبک‌های حل مسئله اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند اضطراب اجتماعی را در زنان ورزشکار پیش‌بینی کنند.

**واژه‌گان کلیدی:** اضطراب اجتماعی، حل مسئله اجتماعی، ویژگی‌های شخصیت.

---

۱- کارشناسی ارشد رشته روانشناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران  
(نویسنده مسئول) e.elhmeh123456@gmail.com

۲- کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد الکترونیک تهران، تهران، ایران

۳- استادیار، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران

## مقدمه

اگرچه محققان تأیید کرده‌اند که ممکن است اضطراب اجتماعی در طیف گسترده‌ای از موقعیت‌های بین فردی و عملکردی رخ دهد، اما تأثیر بالقوه اضطراب اجتماعی در فعالیت بدنی مورد توجه قرار گرفته است. با توجه به مزایای جسمی و روانی ناشی از انجام فعالیت بدنی منظم، اجتناب از چنین فعالیت‌هایی توسط افراد مضطرب اجتماعی ممکن است عواقب عمیقی بر سلامتی داشته باشد. اضطراب اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی عموماً با ترس‌های ارزشیابی اجتماعی در موقعیت‌های ورزشی خصوصاً برای زنان ارتباط دارد. (نورتون<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۰). افراد دچار اضطراب اجتماعی انگیزه کمتری برای مشارکت در تمرینات ورزشی دارند و در صورت انجام تمرین اغلب با انگیزه‌های بیرونی به تمرینات ورزشی می‌پردازند. به عبارتی یکی از دلایل اصلی انجام تمرینات ورزشی توسط زنان ورزشکار دارای اضطراب اجتماعی، دل‌مشغولی افراد در مورد نظر دیگران درباره وضعیت ظاهری بدن آنان است. این دل‌مشغولی ممکن است موجب شود فرد با انگیزه دستیابی به ظاهر جسمانی قابل قبول و اثرگذاری مطلوب بر دیگران، مبادرت به فعالیت ورزشی کند (صالحی و رحمانی، ۱۳۸۹). بنابراین مطالعه اختلال اضطراب اجتماعی در در زنان ورزشکار دارای اهمیت است.

ویژگی اصلی اختلال اضطراب اجتماعی، ترس یا اضطراب محسوس یا شدید از موقعیت‌های اجتماعی است که در آن‌ها ممکن است فرد مورد بررسی دقیق دیگران قرار بگیرد. وقتی فرد با این گونه موقعیت‌های اجتماعی مواجه می‌شود، می‌ترسد که مورد ارزیابی منفی قرار بگیرد. فرد نگران است که به صورت مضطرب، ضعیف، دیوانه، احمق،

<sup>1</sup> Norton

کسل‌کننده، ترسناک، کثیف یا دوست‌نداشتنی قضاوت شود. فرد می‌ترسد که به شیوه خاصی عمل کند یا به نظر برسد یا نشانه‌های اضطراب بروز دهد، مثل سرخ شدن، لرزیدن، عرق کردن، لکنت زبان، یا خیره شدن که دیگران آن‌ها را به صورت منفی ارزیابی کنند. برخی افراد می‌ترسند دیگران را دلخور کنند یا در نتیجه آن طرد شوند. ترس از رنجاندن دیگران - برای مثال با خیره شدن یا نشان دادن نشانه‌های اضطراب - ممکن است ترس غالب در افراد فرهنگ‌هایی باشد که گرایش‌های جمع‌گرای نیرومند دارند. فردی که از لرزش دست می‌ترسد، ممکن است از نوشیدن، خوردن، نوشتن، یا اشاره کردن در انظار خودداری کند؛ فردی که از عرق کردن می‌ترسد امکان دارد از تکان دادن دست یا خوردن غذاهای تند اجتناب کند؛ و فردی که از سرخ شدن می‌ترسد ممکن است از عملکرد در انظار، نورهای درخشان، یا بحث درباره موضوعات محرمانه اجتناب کند. برخی افراد از ادرار کردن در توالت‌های عمومی در مواقعی که افراد دیگری حضور دارند می‌ترسند یا از آن اجتناب می‌کنند (راهنمای تشخیصی آماری اختلالات روانی، ۱۳۹۴).

اختلال اضطراب اجتماعی با میزان بالای ترک تحصیل و کاهش سلامتی، استخدام، بازدهی شغلی، جایگاه اجتماعی - اقتصادی و کیفیت زندگی ارتباط دارد. اختلال اضطراب اجتماعی همچنین با مجرد بودن، متأهل نبودن، یا مطلقه بودن و نداشتن فرزندان، مخصوصاً در مردان، ارتباط دارد. در افراد سالخورده، امکان دارد اختلال در وظایف مراقبت کردن و فعالیت‌های داوطلبانه وجود داشته باشد. اختلال اضطراب اجتماعی از فعالیت‌های اوقات فراغت نیز جلوگیری می‌کند. با وجود وسعت ناراحتی و اختلال اجتماعی مرتبط با اختلال اضطراب اجتماعی، تنها نیمی از افراد مبتلا به این اختلال در کشورهای غربی تاکنون درصدد درمان برآمده‌اند، و فقط بعد از ۱۵ تا ۲۰ سال تجربه کردن نشانه‌های آن، جویای

درمان می‌شوند. شاغل نبودن، پیش‌بین قدرتمندی برای ادامه اختلال اضطراب اجتماعی است (راهنمای تشخیصی آماری اختلالات روانی، ۱۳۹۴).

با وجود حجم بسیار تحقیق‌های انجام‌شده در این حوزه، ریشه اختلال اضطراب اجتماعی به‌خوبی درک نشده است. در حوزه اختلال‌های اضطرابی نیز این مسئله توجه متخصصان را به خود جلب کرده است که نقش عوامل زمینه‌ساز در شکل‌گیری اختلال‌های اضطرابی را باید مدنظر قرار داد و نادیده انگاری آن‌ها ممکن است بر نتایج درمان و مفهوم‌سازی اختلال‌ها تأثیر بگذارد. عوامل مختلفی از جمله ناتوانی در مهارت حل مسئله اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند در بروز این پدیده مؤثر باشد. حل مسئله اجتماعی که به‌عنوان یکی از شاخص‌های سنجش سلامت روان در این پژوهش مورد بررسی قرار می‌گیرد، یک راهبرد کلی است که افراد به‌واسطه آن برای موقعیت‌های چالش‌برانگیز، پاسخ‌های مقابله‌ای مؤثر پیدا می‌کنند. حل مسئله اجتماعی به سازگاری روان‌شناختی کمک فراوان می‌کند زیرا در گستره موقعیت‌های تنش‌زا، بر کارکرد انطباقی تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین تعجب‌آور نیست که حل مسئله اجتماعی از یک‌سو با اشکال مختلف ناسازگاری و آسیب‌شناسی روانی و از سوی دیگر با سازگاری روان‌شناختی، رابطه دارد (چانگ و همکاران، ۲۰۰۹).

در سویی دیگر، حل مسئله به‌عنوان راهکار کنارآمدن با اضطراب نقش اساسی ایفا می‌کند، به‌گونه‌ای که آموزش حل مسئله، شایستگی کلی و بهبود جسمی و روانی را افزایش می‌دهد (باقری و پناهی، ۱۳۹۷). عقیده بر این است که برخورداری از مهارت‌های توانایی حل مسئله، فرد را برای مقابله مؤثر با موقعیت‌ها یاری می‌کند و به شخص کمک می‌کند در رابطه با سایر افراد جامعه، فرهنگ‌ها و محیط خود به‌گونه‌ای مثبت و سازش یافته عمل کند و سلامت روان‌شناختی خود را تأمین کند (اسپنسر، ۲۰۰۶).

عامل مؤثر دیگر احتمالاً در بروز اضطراب اجتماعی، شخصیت است. مردم در خلق‌وخو و شخصیت با یکدیگر تفاوت دارند و ویژگی‌های شخصیتی مختلف پیش‌بینی‌کننده‌های متفاوت از سطوح اضطراب اجتماعی است. شخصیت رگه‌های نسبتاً پایدار است که باعث می‌شود افراد به شیوه‌های خاصی رفتار کنند. شواهدی وجود دارد که ویژگی‌های شخصیتی مستعد تغییر در طول زمان می‌باشند (کورک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵؛ عباسی‌اصل، نادری و اکبری، ۱۳۹۵). بنابراین با شناسایی ویژگی‌های شخصیتی زمینه‌ساز اضطراب اجتماعی می‌توان در جهت تغییر آن‌ها گام نهاد. نظریه مدل پنج عامل بزرگ<sup>۲</sup> شخصیت، پنج مؤلفه زیربنایی را توصیف می‌کند: خوشایندی<sup>۳</sup> (شامل اعتماد، رک‌گویی، نوع‌دوستی، همراهی، تواضع، دل‌رحمی)، وظیفه‌شناسی<sup>۴</sup> (شامل کفایت، نظم، تلاش برای موفقیت، خویش‌ن‌داری، احتیاط در تصمیم‌گیری)، برون‌گرایی<sup>۵</sup> (شامل گرمی، گروه‌گرایی، قاطعیت، فعالیت، هیجان‌خواهی)، روان‌رنجور خویی<sup>۶</sup> (شامل اضطراب، پرخاشگری، افسردگی، کمرویی، برانگیختگی، آسیب‌پذیری) و گشودگی به تجربه<sup>۷</sup> (شامل تخیل، زیبایی‌شناسی، احساسات، اعمال، عقاید و ارزش‌ها) (مک کری و کاستا ۱۹۹۶ به نقل از مهبد و فولادچنگک، ۱۳۹۵؛ تیبارت<sup>۸</sup>، ۲۰۱۱).

روان‌رنجورخویی و برون‌گرایی دو صفت شخصیت بسیار نیرومند و فراگیر هستند. افرادی که در روان‌رنجورخویی نمره بالا می‌گیرند، نسبت به اختلالات مرتبط با استرس، آسیب‌پذیرند. آن‌هایی که در روان‌رنجورخویی نمره پایین می‌گیرند، معمولاً آرام، ملایم، ازخودراضی و

<sup>1</sup> Quirk

<sup>2</sup> Five Factor Model (FFM)

<sup>3</sup> agreeableness

<sup>4</sup> conscientiousness

<sup>5</sup> extraversion

<sup>6</sup> neuroticism

<sup>7</sup> openness to experience

<sup>8</sup> Tibaret

غیرهیجانی هستند. افرادی که در برونگرایی نمره بالا می‌گیرند، مهربان، خوش‌رو، پرحرف، معاشرتی و خوش‌گذران هستند. در مقابل، افرادی که در برون‌گرایی نمره پایین می‌گیرند، احتمالاً خوددار، ساکت، گوشه‌گیر، منفعل و فاقد توانایی ابراز هیجان نیرومند هستند. تجربه‌پذیری یا گشودگی به تجربه، افرادی که تنوع را دوست دارند از آن‌هایی که روال عادی را ترجیح می‌دهند و در معاشرت خود با افراد و چیزهای آشنا احساس آرامش می‌کنند، متمایز می‌نماید. افرادی که همواره جوایب تجربیات مختلف و متنوع هستند، در تجربه‌پذیری نمره بالا می‌گیرند. (گل‌برگ، ۱۹۸۱ به نقل از فیست، فیست و رابرتس، ۱۳۹۵).

آگاهی از متغیرهای پیش‌بین اضطراب اجتماعی و مطالعه چنین پژوهشی از سویی می‌تواند روشنگر ارتباط ابعاد شخصیت و مهارت حل مسئله اجتماعی با اضطراب اجتماعی در زنان ورزشکار باشد و از دیگر سو به متخصصان و درمانگران، دیدگاه جامع‌تری در زمینه چگونگی ارزیابی و مداخله همه‌جانبه و مناسب برای زنان ورزشکار دارای اضطراب اجتماعی می‌دهد. توجه به مطالب پیشین، هدف اصلی تحقیق پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس سبک‌های حل مسئله اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی در زنان ورزشکار است.

### مرور ادبیات تحقیق

بیانی، رنجبر و بیانی (۱۳۹۱) در پژوهشی به بررسی رابطه بین توانایی حل مسئله اجتماعی با هراس اجتماعی پرداختند. در این پژوهش آن‌ها به این نتیجه رسیدند که بین توانایی حل مسئله و هراس اجتماعی رابطه معنی‌داری وجود دارد و هرچه توانایی حل مسئله اجتماعی در فرد بالاتر باشد میزان هراس اجتماعی وی کمتر می‌شود.

در پژوهشی دیگر بالتاسی و همارتا<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) به تحلیل رابطه بین اضطراب اجتماعی و رویکرد حل مسئله دانشجویان دانشگاه پرداختند. هدف از این مطالعه بررسی تأثیر رویکرد حل مسئله دانشجویان دانشگاهی بر اضطراب اجتماعی آنان بود. در نتیجه مطالعه، همبستگی مثبت و معناداری میان تمام ابعاد اضطراب اجتماعی با رویکرد حل مسئله نشان داده شد. مشخص شد که رویکرد حل مسئله اضطراب اجتماعی را در سطح معناداری پیش‌بینی می‌کند.

آقامحمدحسینی و مختاری (۱۳۹۴) مطالعه باهدف بررسی رابطه هراس اجتماعی و ابعاد شخصیت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان انجام دادند. نتایج نشان‌دهنده این بود که رگه‌های شخصیت با هراس اجتماعی ارتباط داشته و می‌تواند میزان و شدت آن را تبیین کند.

در مطالعه‌ای دیگر سوامی و فرنهام<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) به بررسی رابطه بین پنج ویژگی بزرگ شخصیتی و اضطراب اجتماعی - جسمانی در زنان بالغ پرداختند. نتایج نشان داد که ترکیبی از روان‌توندی و اضطراب ممکن است برخی از زنان را در معرض خطر اضطراب اجتماعی قرار دهد.

همچنین کاپلان<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۵) به مطالعه موضوعی با عنوان «اضطراب اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی پنجگانه» پرداختند. نتایج نشان داد اضطراب اجتماعی به‌طور مثبت با روان رنجوری، به‌طور منفی با برون‌گرایی ارتباط دارد و روابط ضعیف با باز بودن و اعتماد دارد.

## روش شناسی

روش تحقیق حاضر از نظر هدف کاربردی است. طرح پژوهش حاضر توصیفی، از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش کلیه بانوان ورزشکار در ایستگاه‌های تندرستی منطقه ۲۲ شهر تهران به حجم ۲۰۰۰ نفر در نیمه دوم سال ۱۳۹۷ است که بر اساس جدول

<sup>1</sup> Baltaci & Hamarta

<sup>2</sup> Swami & Furnham

<sup>3</sup> Kaplan

مورگان تعداد ۳۲۲ نفر انتخاب شدند. روش انتخاب نمونه‌ها از نوع نمونه‌گیری خوشه‌ای است. نحوه انتخاب نمونه‌ها بدین صورت بود که ابتدا با مراجعه به سازمان ورزش لیست ۲۰ ایستگاه تندرستی واقع در منطقه ۲۲ تهران تهیه گردید و از بین ایستگاه‌های موجود ۱۰ ایستگاه به صورت تصادفی انتخاب شد و از هر ایستگاه ۳۲ نفر و در نهایت ۳۲۰ نمونه انتخاب شد. پس از جلب همکاری آزمودنی‌ها برای شرکت در پژوهش، پرسشنامه‌های شخصیتی پنج عاملی - فرم کوتاه، پرسشنامه تجدیدنظر شده حل مسئله اجتماعی (اس‌پی-اس‌آی- تجدیدنظر شده) و پرسشنامه استاندارد هراس اجتماعی کانور (اس‌پی‌آی‌ان) در اختیار آن‌ها قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش علاوه بر استفاده از روش‌های آمار توصیفی، جهت آزمون فرضیه‌ها از روش تحلیل رگرسیون چندگانه و همبستگی پیرسون استفاده شد.

از ابزارهای زیر برای اندازه‌گیری متغیرهای تحقیق استفاده شد:

#### **پرسشنامه شخصیتی پنج عاملی نئوف-اف-فرم کوتاه:**

به منظور بررسی ابعاد شخصیتی از پرسشنامه نئو استفاده می‌شود. این پرسشنامه فرم کوتاهی نیز دارد که یک پرسشنامه ۶۰ سؤالی است و برای ارزیابی ۵ عامل اصلی شخصیت به کار می‌رود اگر وقت اجرای تست خیلی محدود باشد و اطلاعات کلی از شخصیت کافی باشد از این پرسشنامه استفاده می‌شود. از سوی دیگر اجرای این آزمون از نظر هزینه و زمان مقرون به صرفه است مقیاس‌های آن از اعتبار بالایی برخوردارند و همبستگی بین مقیاس‌ها زیاد است و از همه مهم‌تر این آزمون برخلاف سایر آزمون‌های شخصیتی، انتقادات کمتری بر آن وارد شده است (گروسی فرشی، ۱۳۸۰). در هنجاریابی آزمون نئو که توسط گروسی فرشی (۱۳۸۰) روی نمونه‌ای با حجم ۲۰۰۰ نفر از بین دانشجویان



دانشگاه‌های تبریز، شیراز و دانشگاه‌های علوم پزشکی این دو شهر صورت گرفت ضریب همبستگی ۵ بعد اصلی را بین ۰/۵۶ تا ۰/۸۷ گزارش کرده است. ضرایب آلفای کرونباخ در هر یک از عوامل اصلی روان آزرده‌گی خویی، برون‌گرایی، باز بودن، سازگاری و با وجدانی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۳، ۰/۵۶، ۰/۶۸ و ۰/۸۷ به دست آمد. جهت بررسی اعتبار محتوایی این آزمون از همبستگی بین دو فرم گزارش شخصی (اس) و فرم ارزیابی مشاهده‌گر (آر)، استفاده شد، که حداکثر همبستگی به میزان ۰/۶۶ در عامل برون‌گرایی و حداقل آن به میزان ۰/۴۵ در عامل سازگاری بود. (گروسی فرشی، ۱۳۸۰).

### ۳-۵-۲ پرسشنامه تجدیدنظر شده حل مسئله اجتماعی (اس‌پی‌اس‌آی-تجدیدنظر شده):

منظور از حل مسئله اجتماعی در این پژوهش، مجموع نمره‌ای است که آزمودنی از فرم کوتاه پرسشنامه تجدیدنظر شده حل مسئله اجتماعی (اس‌پی‌اس‌آی-تجدیدنظر شده) به دست می‌آورد. این پرسشنامه توسط دزوریلا، نزو و میدو الیوارز<sup>۱</sup> در سال ۲۰۰۲ ساخته شد. این مقیاس یک ابزار خود گزارشی از نوع لیکرت و دارای ۲۵ سؤال بوده و هدف آن اندازه‌گیری مهارت شما در حل مسئله اجتماعی است. این پرسشنامه بر اساس روش لیکرت از به‌هیچ‌وجه (۱) تا خیلی زیاد (۵) درجه‌بندی شده است (دزوریلا و همکاران، ۲۰۰۲). این مقیاس مبتنی بر کار قبلی مؤلفان است که پنج خرده مقیاس اصلی داشته و پنج بعد مختلف مدل حل مسئله اجتماعی دزوریلا و همکاران را اندازه‌گیری می‌کند.

این پرسشنامه بر اساس روش لیکرت از به‌هیچ‌وجه (۱) تا خیلی زیاد (۵) درجه‌بندی شده است.

دو مقیاس جهت‌گیری مثبت به مسئله (پی‌پی) و حل مسئله منطقی (آرپی‌اس) به‌عنوان خرده مقیاس حل مسئله سازنده، در نظر گرفته می‌شوند و به‌صورت مثبت نیز نمره‌گذاری

<sup>۱</sup> D'Zurilla, Nezu & Maydeu-Olivares

می‌شوند؛ اما دیگر مقیاس‌ها که شامل سبک تکانشی / بی‌احتیاط (آی‌سی‌اس<sup>۱</sup>)، سبک اجتنابی (ای‌اس<sup>۲</sup>) و جهت‌گیری منفی به مسئله (ان‌پی‌ا<sup>۳</sup>) هستند، خرده‌مقیاس‌های حل مسئله ناکارآمد را تشکیل می‌دهند که به صورت منفی (وارونه) نیز نمره‌گذاری می‌شوند؛ بنابراین بر اساس این ابزار توانایی حل مسئله اجتماعی «خوب» توسط نمرات بالا در پی‌پی‌ا<sup>۴</sup>، آر‌پی‌اس و نمرات پایین در ان‌پی‌ا<sup>۳</sup>، آی‌سی‌اس و ای‌اس مشخص می‌شود درحالی‌که توانایی حل مسئله اجتماعی «ضعیف» توسط نمرات پایین در پی‌پی‌ا<sup>۴</sup> و آر‌پی‌اس و نمرات بالا در ان‌پی‌ا<sup>۳</sup>، آی‌سی‌اس و ای‌اس مشخص می‌شود (به نقل از مخبری و همکاران، ۱۳۸۹).

پایایی آزمون مجدد برای این پرسشنامه بین ۰/۶۸ تا ۰/۹۱ و ضریب آلفای آن بین ۰/۶۹ تا ۰/۹۵ گزارش شده است (دزوریل و همکاران، ۲۰۰۲). روایی سازه این پرسشنامه نیز با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی و همبستگی با دیگر مقیاس‌های حل مسئله و سازه‌های روان‌شناختی همپوش، تأیید شده است (دزوریل و همکاران، ۲۰۰۲). در ایران مخبری و همکاران (۱۳۸۹)، ضریب آلفای ۰/۸۵ را برای پنج عامل سنجیده شده و ضریب پایایی بازآزمایی ۰/۸۸ را برای پرسشنامه حل مسئله اجتماعی کوتاه شده به دست آوردند. همچنین در این تحقیق بررسی ساختار عاملی بیانگر وجود پنج عامل اشاره‌شده در بالا است. همه تحلیل‌های روایی، اس‌پی‌اس‌آی را به‌عنوان یک مقیاس حل مسئله اجتماعی تأیید کرده است (به نقل از مخبری و همکاران، ۱۳۸۹).

<sup>1</sup> ICS

<sup>2</sup> AS

## پرسشنامه استاندارد هراس اجتماعی کانور (اس‌پی‌آی‌ان)<sup>۱</sup>:

منظور از اضطراب اجتماعی در این پژوهش، مجموع نمره‌ای است که آزمودنی از پرسشنامه استاندارد هراس اجتماعی کانور به دست می‌آورد. پرسشنامه هراس اجتماعی در سال ۲۰۰۰ توسط کانور و همکارانش به منظور ارزیابی اضطراب اجتماعی طراحی شد. پرسشنامه مذکور سه حیطه بالینی هراس اجتماعی یعنی ترس، اجتناب و علائم فیزیولوژیکی این اختلال را می‌سنجد. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت (اصلاً، ۱؛ کم؛ ۲؛ تا حدی، ۳؛ زیاد، ۴؛ بسیار زیاد، ۵) است. بر اساس نتایج به دست آمده برای تفسیر نمرات، نقطه برش ۴۰ با کارایی دقت تشخیص ۸۰ درصد و نقطه برش ۵۰ با کارایی ۸۹ درصد، افراد مبتلا به هراس اجتماعی را از افراد غیر مبتلا متمایز می‌کند. (فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸). این پرسشنامه از اعتبار و روایی بالایی برخوردار است. اعتبار آن با روش باز آزمایی در گروه‌هایی با تشخیص اختلال هراس اجتماعی برابر با ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ بوده و ضریب همسانی درونی آن (آلفای کرونباخ) در یک گروه بهنجار ۰/۹۴ گزارش شده است. همچنین برای مقیاس‌های فرعی ترس ۰/۸۹، اجتناب ۰/۹۱ و ناراحتی فیزیولوژیکی ۰/۸۰ گزارش شده است. روایی سازه در مقایسه نتایج این آزمون در دو گروه از آزمودنی‌های با تشخیص اختلال هراس اجتماعی و آزمودنی‌های گروه افراد بهنجار بدون تشخیص روان‌پزشکی بررسی شد که تفاوت معناداری باهم نشان دادند که این خود حاکی از اعتبار بالای آن است (سلاجقه و بخشانی، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ مقیاس‌های فرعی ترس ۰/۷۷، اجتناب ۰/۷۷ و ناراحتی فیزیولوژیکی ۰/۷۲ به دست آمد.

<sup>۱</sup> SPIN

## یافته‌ها

در وهله اول، میانگین و انحراف معیار مرتبط با متغیرهای تحقیق محاسبه شد (جدول ۱).

**جدول ۱: آمار توصیفی ابعاد مهارت حل مسئله اجتماعی زنان ورزشکار**

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
جهت‌گیری مثبت به مسئله	12.15	2.07
جهت‌گیری منفی به مسئله	10.61	3.70
حل مسئله منطقی	26.93	3.43
سبک تکانشی / بی‌احتیاط	14.04	3.77
سبک اجتنابی	9.91	3.43
اضطراب اجتماعی	32.60	11.28
روان رنجورخویی	34.34	5.56
برون‌گرایی	41.28	4.14
تجربه‌گرایی	37.63	4.17
توافق‌پذیری	37.29	5.07
وجدان‌گرایی	41.58	3.71

قبل از انجام بررسی فرضیه‌های پژوهش مفروضات آن شامل نرمال بودن داده‌ها، آزمون دوربین واتسون و هم‌خطی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون نرمال بودن داده‌ها در جدول ۲ خلاصه گردیده است.

**جدول ۲. بررسی توزیع نرمال بودن داده‌ها به کمک آزمون کجی**

متغیر	آماره کجی	خطای استاندارد <sup>۱</sup>
روان رنجورخویی	.12	.13
برون‌گرایی	-.035	.13

<sup>1</sup> Std. Error

تجربه گرایی	.078	.13
توافق پذیری	.11	.13
وجدان گرایی	-.55	.13
جهت‌گیری مثبت به مسئله	-.61	.13
جهت‌گیری منفی به مسئله	-.026	.13
حل مسئله منطقی	-.93	.13
سبک تکانشی/ بی‌احتیاط	-.11	.13
سبک اجتنابی	.48	.13
اضطراب اجتماعی	.75	.13

همان‌گونه که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد نمرات کجی تمامی متغیرها در این محدوده قرار دارد، بنابراین می‌توان پذیرفت که نمرات آن‌ها از توزیع نرمال پیروی کند. با توجه اینکه تکرانس متغیرهای مدل رگرسیونی در این پژوهش نزدیک به ۱ است بنابراین هم خطی چندگانه بین متغیرهای پژوهش وجود ندارد. از طرفی عامل تورم واریانس<sup>۱</sup> (وی‌آی‌اف) شدت هم خطی چندگانه را در تحلیل رگرسیون کمترین مربعات معمولی ارزیابی می‌کند که در این پژوهش با توجه به اینکه (وی‌آی‌اف) متغیرهای پژوهش کمتر از ۵ است در نتیجه هم خطی چندگانه بین متغیرهای پژوهش وجود ندارد. در این مرحله به بررسی آماره‌های استنباطی می‌پردازیم.

به‌منظور بررسی پیش‌بینی اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار بر اساس ابعاد شخصیت (روان رنجورخویی- برون‌گرایی- تجربه‌گرایی- توافق‌پذیری- وجدان‌گرایی) با توجه به اینکه متغیرها کمی هستند و تخطی از نرمال بودن در داده‌ها مشاهده نشد، از تحلیل

<sup>1</sup> Variance inflation factor

رگرسیون چندگانه استفاده شد. در ادامه تجزیه و تحلیل، جدول آنالیز واریانس و همچنین جدول معنی داری ضرایب خط رگرسیون مورد بررسی و تحلیل قرار می‌گیرد.

### جدول ۳: همبستگی چندگانه در رگرسیون پیش‌بینی اضطراب اجتماعی زنان

#### ورزشکار بر اساس ابعاد شخصیت

گام	متغیر	ضریب همبستگی چندگانه آر	مجذور همبستگی	مجذور همبستگی تعدیل شده	آماره دوربین واتسون
گام اول	روان رنجورخویی	.46	.21	.20	1/97
گام دوم	روان رنجورخویی برون‌گرایی	.48	.23	.23	
گام سوم	روان رنجورخویی برون‌گرایی توافق‌پذیری	.50	.25	.24	

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌کنید در گام اول که روان رنجورخویی وارد معادله شده است، مقدار ضریب همبستگی  $0/46$  شد. بدین معنی که روان رنجورخویی توانسته حدود ۲۱ درصد از اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار را تبیین کند. در گام دوم با اضافه شدن بعد دوم یعنی برون‌گرایی به معادله، میزان ضریب همبستگی به  $0/48$  افزایش یافته است، یعنی که دو بعد فوق روی هم رفته ۲۳ درصد از اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار را تبیین نموده‌اند. در نهایت در گام سوم با اضافه شدن بعد سوم یعنی توافق‌پذیری به معادله، میزان ضریب همبستگی به  $0/50$  افزایش یافته است، یعنی که سه بعد فوق روی هم رفته ۲۵ درصد از اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار را تبیین نموده‌اند. بالاخره ضریب رگرسیون و نتیجه کلی رگرسیون محاسبه شده نیز در جدول ۴ آمده است.

**جدول ۴: تحلیل واریانس بررسی معناداری رگرسیون پیش‌بینی اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار بر اساس ابعاد شخصیت**

گام	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اف	سطح معناداری
گام اول	رگرسیون	8590.21	1	8590.21	85.29	0/000
	باقیمانده	32026.58	318	100.71		
	مجموع	40616.80	319			
گام دوم	رگرسیون	9691.30	2	4845.65	49.67	0/000
	باقیمانده	30925.49	317	97.55		
	مجموع	40616.80	319			
گام سوم	رگرسیون	10415.32	3	3471.77	36.32	0/000
	باقیمانده	30201.47	316	95.57		
	مجموع	40616.80	319			

جدول فوق حاکی از آن است که با توجه به اینکه سطح معناداری محاسبه‌شده در هر سه گام در تحلیل رگرسیون از ۰/۰۱ کوچک‌تر است ( $P < 0/01$ ) بنابراین رگرسیون انجام‌شده معنادار بوده و در نتیجه نتایج آن قابلیت تعمیم به جامعه آماری مورد بررسی را دارا است. جدول ۵ نیز همبستگی چندگانه بین متغیرها را در تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد.

## جدول ۵: نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون چندگانه به روش گام به گام

گام‌ها	مدل	بی <sup>۱</sup>	بتا <sup>۲</sup>	تی <sup>۳</sup>	معناداری <sup>۴</sup>	تلاسن	وی‌آی‌اف
گام اول	مقدار ثابت	.59		.17	.86		
	روان رنجورخویی	.93	.46	9.23	.000	1.00	1.00
گام دوم	مقدار ثابت	19.23		2.94	.003		
	روان رنجورخویی	.928	.45	9.34	.000	1.00	1.00
	برون‌گرایی	-.44	-.16	-3.36	.001	1.00	1.00
گام سوم	مقدار ثابت	14.16		2.10	.036		
	روان رنجورخویی	.82	.40	7.87	.000	.87	1.14
	برون‌گرایی	-.53	-.19	-3.93	.000	.94	1.05
	توافق‌پذیری	-.32	-.14	-2.75	.006	.83	1.19

با توجه به اطلاعات جدول ۵ همان‌طور که مشاهده می‌شود سطح معناداری متغیرهای روان رنجور خویی، برون‌گرایی و توافق‌پذیری، کمتر از ۰/۰۵ است و معنادارند. به عبارت دیگر می‌توان بیان کرد که روان رنجورخویی، برون‌گرایی و توافق‌پذیری قادر به پیش‌بینی اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار است.

هم‌چنین باید گفت که برون‌گرایی و توافق‌پذیری پیش‌بینی‌کننده معنادار منفی اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار است یعنی با افزایش آن‌ها، اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار کاهش می‌یابد و بالعکس. اما روان رنجوری پیش‌بینی‌کننده معنادار مثبت اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار است یعنی با افزایش روان رنجوری اضطراب اجتماعی

<sup>1</sup> B

<sup>2</sup> Beta

<sup>3</sup> T

<sup>4</sup> sig



زنان ورزشکار افزایش می‌یابد و بالعکس. در نهایت باید گفت که متغیرهای - تجربه‌گرایی و وجدان‌گرایی به دلیل معنادار نبودن از معادله خارج شدند.

به منظور بررسی پیش‌بینی اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار بر اساس ابعاد مهارت حل مسئله اجتماعی (جهت‌گیری مثبت به مسئله - جهت‌گیری منفی به مسئله - حل مسئله منطقی - سبک تکانشی - بی‌احتیاط - سبک اجتنابی) با توجه به اینکه متغیرها کمی هستند و تخطی از نرمال بودن در داده‌ها مشاهده نشد، از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. در ادامه تجزیه و تحلیل، جدول آنالیز واریانس و همچنین جدول معنی‌داری ضرایب خط رگرسیون مورد بررسی و تحلیل قرار می‌گیرد.

#### جدول ۶: همبستگی چندگانه در رگرسیون پیش‌بینی اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار بر اساس ابعاد مهارت حل مسئله اجتماعی

گام	متغیر	ضریب همبستگی چندگانه آر	مجذور همبستگی	مجذور همبستگی تعدیل شده	آماره دوربین واتسون
گام اول	جهت‌گیری منفی به مسئله	.55	.30	.30	۹۲۱/
گام دوم	جهت‌گیری منفی به مسئله سبک اجتنابی	.56	.32	.31	

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌کنید در گام اول که جهت‌گیری منفی به مسئله وارد معادله شده است، مقدار ضریب همبستگی ۰/۵۵ شد. بدین معنی که جهت‌گیری منفی به مسئله توانسته حدود ۳۰ درصد از اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار را تبیین کند. در گام دوم با اضافه شدن بعد دوم یعنی سبک اجتنابی به معادله، میزان ضریب همبستگی به ۰/۵۶ افزایش یافته است، یعنی که دو بعد فوق روی هم رفته ۳۲ درصد از اضطراب اجتماعی

زنان ورزشکار را تبیین نموده‌اند. بالاخره ضریب رگرسیون و نتیجه کلی رگرسیون محاسبه شده نیز در جدول ۷ آمده است.

### جدول ۷: تحلیل واریانس بررسی معناداری رگرسیون پیش‌بینی اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار بر اساس ابعاد مهارت حل مسئله اجتماعی

گام	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اف	سطح معناداری
گام اول	رگرسیون	12292.05	1	12292.05	138.00	0/000
	باقیمانده	28324.74	318	89.07		
	مجموع	40616.80	319			
گام دوم	رگرسیون	13047.03	2	6523.51	75.00	0/000
	باقیمانده	27569.76	317	86.97		
	مجموع	40616.80	319	12292.05		

جدول ۷ حاکی از آن است که با توجه به اینکه سطح معناداری محاسبه شده در هر دو گام در تحلیل رگرسیون از ۰/۰۱ کوچک‌تر است ( $P < 0/01$ ) بنابراین رگرسیون انجام شده معنادار بوده و در نتیجه نتایج آن قابلیت تعمیم به جامعه آماری مورد بررسی را دارا است. جدول ۸ نیز همبستگی چندگانه بین متغیرها را در تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد.

### جدول ۸: نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون چندگانه به روش گام به گام

گام‌ها	مدل	بی	بتا	تی	معناداری	تفرانس	وی‌آی‌اف
گام اول	مقدار ثابت	14.82		9.24	.86		
	جهت‌گیری منفی به مسئله	1.67	.55	11.74	.000	1.00	1.00
گام	مقدار ثابت	12.63		7.22	.000		

دوم	جهت‌گیری منفی	1.34	.44	7.53	.000	.61	1.61
	به مسئله						
	سبک اجتنابی	.56	.17	2.94	.003	.61	1.61

با توجه به اطلاعات جدول ۸ همان‌طور که مشاهده می‌شود سطح معناداری متغیرهای جهت‌گیری منفی به مسئله و سبک اجتنابی کمتر از ۰/۰۵ است و معنادارند. به عبارت دیگر می‌توان بیان کرد که جهت‌گیری منفی به مسئله و سبک اجتنابی قادر به پیش‌بینی اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار است.

هم‌چنین باید گفت که جهت‌گیری منفی به مسئله و سبک اجتنابی پیش‌بینی‌کننده معنادار مثبت اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار است یعنی با افزایش جهت‌گیری منفی به مسئله و سبک اجتنابی؛ اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار افزایش می‌یابد و بالعکس. درنهایت باید گفت که متغیرهای مقیاس جهت‌گیری مثبت به مسئله، مقیاس حل مسئله منطقی و مقیاس سبک تکانشی/بی‌احتیاط به دلیل معنادار نبودن از معادله خارج شدند.

## نتیجه‌گیری

توجه به شیوع زیاد بی‌حرکی در جامعه ما، انجام پژوهش در زمینه بررسی عوامل مؤثر بر افزایش انگیزه مردم برای انجام تمرینات ورزشی و پذیرش و حفظ سبک زندگی فعال را، ضروری می‌کند. مطالعات سطح جامعه حاکی است که حدود یک‌سوم تمام افراد خود را در موقعیت‌های اجتماعی مضطرب‌تر از سایرین می‌دانند. بنابراین مطالعه اضطراب اجتماعی و نحوه تعامل آن با ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های حل مسئله اجتماعی در زنان دارای فعالیت بدنی ضروری است (سادوک و همکاران، ۱۳۹۵؛ صالحی و رحمانی، ۱۳۸۹).

در پاسخ به اینکه آیا ابعاد شخصیت (روان‌رنجورخویی - برون‌گرایی - تجربه‌گرایی - توافق‌پذیری - وجدان‌گرایی) می‌تواند اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی نماید؛ نتایج بیانگر آن بود روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی و توافق‌پذیری قادر به پیش‌بینی اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار می‌باشند. همچنین باید گفت که برون‌گرایی و توافق‌پذیری پیش‌بینی‌کننده معنادار منفی اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار است یعنی با افزایش آن‌ها، اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار کاهش می‌یابد و بالعکس. اما روان‌رنجوری پیش‌بینی‌کننده معنادار مثبت اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار است یعنی با افزایش روان‌رنجوری اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار افزایش می‌یابد و بالعکس این یافته همسو با پژوهش‌های سوامی و فرنهام<sup>۱</sup> (۲۰۱۶)، کیم<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۶)، کروکلو<sup>۳</sup> (۲۰۱۵) کاپلان<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۵)، لوینسون<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۱)، آقامحمدحسینی و مختاری (۱۳۹۴)، اسفندیاری (۱۳۹۲) و رضوی و همکاران (۱۳۹۰) می‌باشد.

در تبیین رابطه مستقیم روان‌رنجوری و اضطراب اجتماعی می‌توان به ویژگی‌های افراد روان‌رنجور اشاره کرد؛ افرادی که نمرات بالا در این عامل داشته باشند، به احتمال زیادتری دارای باورهای غیرمنطقی هستند، از قدرت کمتری در کنترل تکانه برخوردارند و سازگاری کمتری با شرایط فشار روانی نشان می‌دهند (شاپوری، ۱۳۸۷).

این افراد به دلیل ماهیت نگران، ناایمن، عصبی و دلشوره بسیاری که دارند اضطراب بیشتری را تجربه خواهند کرد. همچنین افراد روان‌رنجور به دلیل تعبیرهای منفی‌تری که از رویدادهای زندگی دارند، بیشتر خود را در معرض وقایع تنش‌زا و منفی قرار می‌دهند

<sup>1</sup> Swami & Furnham

<sup>2</sup> Kim

<sup>3</sup> Koruklu

<sup>4</sup> Kaplan

<sup>5</sup> Levinson

(عباسی اصل و همکاران، ۱۳۹۵). این افراد موقعیت‌ها را منفی ارزیابی می‌کنند و این به دلیل طبیعت منفی‌نگرانه‌ی آن‌ها است. در چنین حالتی افراد روان‌رنجور، ترس از ارزیابی منفی که از مؤلفه‌های اصلی اضطراب اجتماعی به‌شمار می‌رود را همواره با خود دارند و بالا بودن سطوح این نوع اضطراب در این افراد کاملاً بدیهی است.

همچنین در تبیین رابطه معکوس توافق‌پذیری و اضطراب اجتماعی باید به ویژگی‌های افراد توافق‌پذیر اشاره کرد؛ این افراد سازگار، دلسوز، صادق و مشتاق برای کمک به دیگران هستند و اعتقاد دارند که دیگران نیز برای سایر افراد مفیدند (غفاری و همکاران، ۲۰۱۴) و تمایل زیادی به اعتماد ورزی، کمک‌کنندگی و بخشندگی دارند (اکسی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴ به نقل از عمارتی، ۱۳۹۰). این شاخص، افراد با این بعد شخصیتی را به سمت جنبه‌های اجتماعی سوق می‌دهد. می‌توان گفت دو خصوصیت مهم افراد توافق‌پذیر، مثبت‌نگری و انتقادپذیری است (سروقد، رضایی و ایرانی، ۱۳۹۱). ترکیب این دو ویژگی کاهش مؤلفه‌های اصلی اضطراب اجتماعی یعنی اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی را در پی دارد.

در نهایت در تبیین رابطه معکوس برون‌گرایی و اضطراب اجتماعی باید گفت اعتمادبه-نفس بالا، جستجوگری، اجتماعی بودن و فعال بودن از ویژگی‌های اصلی افراد برون‌گرا است (غفاری و همکاران، ۲۰۱۴). بنابراین افراد برون‌گرا افرادی اجتماعی هستند که زندگی آن‌ها از لحاظ تجربیات انسانی و روابط متعدد، غنی است و مایل به پذیرش افراد متعدد، با رفتارهای متنوع و برخوردهای متفاوت و حتی نامتعارف بوده و بنابراین احتمال این‌که این افراد بیشتر از سایر افراد هیجان‌های مثبت و منفی را تجربه کنند زیاد است، با این حال این افراد بر جنبه‌های مثبت تجربیات، تأکید می‌کنند (عباسی اصل و همکاران،

<sup>1</sup>Eksi

۱۳۹۵) و همین عامل باعث می‌شود که ترسی از موقعیت‌های جدید و ناآشنا نداشته باشند و حتی ویژگی‌های جستجوگری و فعال بودن در این افراد آن‌ها را هرچه بیشتر به سمت تجربیات متفاوت در جمع‌های مختلف سوق می‌دهد. بنابراین طبیعی است افراد برون‌گرا اضطراب اجتماعی را کم تجربه کنند.

در سویی دیگر، در پاسخ به اینکه آیا ابعاد مهارت حل مسئله اجتماعی (جهت‌گیری مثبت به مسئله - جهت‌گیری منفی به مسئله - حل مسئله منطقی - سبک تکانشی - بی‌احتیاط - سبک اجتنابی) می‌تواند اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی نماید؛ نتایج بیانگر آن بود که جهت‌گیری منفی به مسئله و سبک اجتنابی قادر به پیش‌بینی اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار است. هم‌چنین باید گفت که جهت‌گیری منفی به مسئله و سبک اجتنابی پیش‌بینی کننده معنادار مثبت اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار است یعنی با افزایش جهت‌گیری منفی به مسئله و سبک اجتنابی؛ اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار افزایش می‌یابد و بالعکس. این یافته همسو با تحقیقات بالئاسی و همارتا<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) و ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۶) است و به‌نوعی در راستای نتایجی که نشان داد توانایی حل مسئله اجتماعی بر کاهش افسردگی و هراس اجتماعی دانشجویان تأثیر می‌گذارد (بیانی و همکاران، ۱۳۹۱).

در راستای نتیجه به‌دست آمده باید گفت که حل مسئله اجتماعی به افراد اجازه می‌دهد احساس بهتری از کنترل بر زندگی خود داشته باشند. حل مسئله اجتماعی نه تنها به حل پریشانی‌های موقعیت‌های زندگی مشکل‌زا و پیامدهای منفی آن‌ها؛ بلکه، به تجربه مقابله موفق و افزایش توانمندی که در نتیجه افزایش خودکارآمدی ایجاد می‌شود هم کمک می‌کند (چانگ و همکاران، ۱۳۹۴).

<sup>۱</sup> BALTACI & Hamarta

در خصوص تبیین این یافته قابل بیان است که توانایی حل مسئله اجتماعی، مهارتی است که می‌توان تأثیر آن را در کاهش اختلال اضطراب اجتماعی مورد بررسی قرار داد. این توانایی به‌عنوان یک میانجی مهم در اختلال‌های اضطرابی شناخته شده است. در فرایند حل مسئله اجتماعی، مسئله در محیط یا دنیای واقعی حل می‌شود. تحقیقات انجام شده در این زمینه نشان می‌دهند که افراد مبتلا به هراس اجتماعی، اطلاعات محیط اجتماعی را به‌صورت انتخابی و تحریف شده پردازش می‌کنند و در این زمینه خطاهای شناختی بیشتری از خود نشان می‌دهند. این خطاها ممکن است در زمینه توجه، حافظه و یا تعبیر و تفسیر اطلاعات باشد که معمولاً به‌صورت ترکیبی با یکدیگر عمل می‌کنند. حل مسئله به‌عنوان راهکار کنار آمدن با اضطراب نقش اساسی ایفا می‌کند، به‌گونه‌ای که آموزش حل مسئله، شایستگی کلی و بهبود جسمی و روانی را افزایش می‌دهد (باقری و پناهی، ۱۳۹۷).

جهت‌یابی منفی مسئله یک مجموعه احساسی - شناختی جلوگیری کننده یا بدکارکردی است که شامل گرایش کلی نگاه کردن به مسئله به‌عنوان تهدیدی جدی برای رفاه و آسایش؛ انتظار این که مسئله قابل حل نیست (بدبینی)؛ شک داشتن به توانایی شخصی خود برای حل موفقیت‌آمیز مسئله (اعتماد به نفس پایین)؛ یأس و ناامیدی در هنگام مواجهه با مسائل در زندگی (سطح تحمل پایین) است (مخبری و همکاران، ۱۳۸۹) و روش اجتنابی، الگوی ناکارآمد دیگر حل مسئله است که خصوصیات اصلی آن تعلل، عدم فعالیت، انفعال و وابستگی است. فردی که از چنین روشی استفاده می‌کند، ترجیح می‌دهد از مشکلات دوری کند تا با آن‌ها روبه‌رو شود. چنین فردی تا آنجا که ممکن باشد، حل مسئله را به تعویق می‌اندازد، منتظر می‌ماند تا مسائل خودشان حل شوند و سعی می‌کند مسئولیت حل مسئله خود را به گردن دیگران بیندازد (مخبری و همکاران، ۱۳۸۹).

حل مسئله مؤثر یا سازنده، فرآیندی است که در آن جهت‌گیری مثبت به مسئله، حل مسئله منطقی (استفاده منظم و آگاهانه مهارت‌های حل مسئله مؤثر) را تسهیل می‌کند که در نهایت منجر به پیامدهای مثبت می‌شوند. حل مسئله ناکارآمد یا غیر مؤثر، فرآیندی است که در آن جهت‌گیری منفی به مسئله، بر روش تکانه‌ای- نسنجیده یا روش اجتنابی تأثیر می‌گذارد و در نتیجه به پیامدهای منجر می‌شوند. از این‌روی، مطلوب‌ترین پیامدهای حل مسئله، احتمالاً توسط افرادی به دست می‌آید که در مقیاس‌های جهت‌گیری مثبت به مسئله و حل مسئله منطقی نمرات نسبتاً بالایی می‌گیرند. این افراد در مقیاس‌های جهت‌گیری منفی به مسئله و سبک‌های تکانه‌ای نسنجیده و اجتنابی نمرات پایینی می‌گیرند. علاوه بر این، هنگامی که پیامد اولیه منفی یا نامطلوب باشد، افرادی که حل مسئله «خوبی» دارند، به احتمال زیاد تسلیم نمی‌شوند و دوباره به فرآیند حل مسئله برمی‌گردند تا راه‌حل بهتری بیابند یا دوباره تعریف جدیدی از مشکل ارائه دهند که اهداف واقع‌تری به دنبال داشته باشد. برعکس، افرادی که در حل مسئله ضعیف هستند، نمرات بالایی در ابعاد ناکارآمدی و نمرات پایینی در ابعاد سازنده کسب می‌کنند. چنین افرادی هنگامی که با پیامدهای منفی روبه‌رو می‌شوند، احتمال بیشتری دارد که تسلیم شوند، دست از تلاش بردارند و یا از روی درماندگی سعی در یافتن کسی داشته باشند که در حل مسئله به آنان کمک کند (دزوریل و همکاران، ۲۰۰۲). لذا با افزایش جهت‌گیری منفی به مسئله و سبک اجتنابی طبیعی است اضطراب اجتماعی زنان ورزشکار افزایش یابد.

در پایان، با توجه به اینکه یکی از محدودیت‌های این پژوهش استفاده از مقیاس‌های خودگزارش‌دهی است، پیشنهاد می‌گردد در تحقیقات آینده از یک پژوهش کیفی مبتنی بر مصاحبه استفاده شود. انجام پژوهش‌های مشابه در جمعیت‌های دیگر و در شهرها گوناگون و با حجم نمونه بزرگ‌تر جهت تعمیم نتایج پژوهش.



## منابع

- ۱) ابراهیمی، علی؛ رضامانی فر، عباس؛ لطفی، مژگان و حکیم شوشتری، میترا (۱۳۹۶). «ارتباط میان صفات ایتسیک، نقص مؤلفه‌های حل مسئله اجتماعی، نشانه‌های افسردگی و اضطراب: رویکرد مدل یابی معادلات ساختاری»، **مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران**، ۲۳(۳): ۲۹۳-۲۷۸.
- ۲) اسفندیاری، زینب (۱۳۹۲). **بررسی رابطه ابعاد شخصیت، عزت نفس و اضطراب اجتماعی در کاربران شبکه‌های اجتماعی**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گیلان: دانشگاه گیلان.
- ۳) آقامحمدحسینی، پروین و مختاری، محمدرضا (۱۳۹۴). «بررسی رابطه هراس اجتماعی با ابعاد شخصیت دانشجویان»، **اولین کنفرانس بین‌المللی مدیریت، اقتصاد، حسابداری و علوم تربیتی**، ساری، شرکت علمی پژوهشی و مشاوره‌ای آینده‌ساز، دانشگاه پیام نور نکا.
- ۴) باقری، مریم و پناهی، حسین (۱۳۹۷). «بررسی رابطه سبک حل مسأله اجتماعی و نظریه ذهن با اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان»، **دومین کنفرانس بین‌المللی نوآوری و تحقیق در علوم تربیتی، مدیریت و روانشناسی**، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی.
- ۵) بیانی، علی اصغر؛ رنجبر، منصور و بیانی، علی (۱۳۹۱). «بررسی رابطه بین توانایی حل مسأله اجتماعی با افسردگی و هراس اجتماعی در دانشجویان»، **مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران**، ۲۲(۹۴): ۹۸-۹۱.
- ۶) انجمن روان‌پزشکی آمریکا (۱۳۹۴). **راهنمای تشخیصی آماری اختلالات روانی**، ترجمه یحیی سید محمدی، ویراست پنجم، تهران: نشر روان.
- ۷) رضوی، عبدالحمید؛ کاظمی، سلطانعلی و محمدی، محمد (۱۳۹۰). «بررسی رابطه صفات شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای با اضطراب اجتماعی دانشجویان ناپینا و عادی دانشگاه‌های استان فارس»، **فصلنامه روانشناسی افراد استثنایی**، سال ۱، شماره ۴.
- ۸) سروقد، سیروس؛ رضایی، آذرمیدخت؛ ایرانی، فرزانه (۱۳۹۱). «رابطه سبک‌های دلبستگی و ویژگی‌های شخصیتی با اضطراب»، **زن و جامعه**، سال ۳، شماره ۲.
- ۹) سلاجقه، صادق؛ بخشانی، نورمحمد (۱۳۹۳). «اثربخشی ترکیب مواجهه درمانی گروهی و آموزش مهارت‌های مقابله با استرس بر میزان اضطراب اجتماعی دانشجویان»، **دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی**، ۱۵(۲): ۱۰۴-۹۶.

- ۱۰) شاپوری، مریم (۱۳۸۷). **مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و میزان استرس بیماران مبتلا به موئیل اسکروز و عادی**، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا.
- ۱۱) صالحی، جواد و رحمانی، احمد. (۱۳۸۹). «نقش اضطراب اجتماعی اندام در تعیین انگیزه مشارکت در تمرینات ورزشی»، **رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی**، ۲(۳): ۱۰۱-۸۱.
- ۱۲) عباسی اصل، رؤیا؛ نادری، حبیب الله و اکبری، عباس (۱۳۹۵). «پیش بینی میزان اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر بر اساس ویژگی‌های شخصیتی»، **مجله اصول بهداشت روانی**، ۱۸(۶): ۳۴۳-۳۴۳.
- ۱۳) عمارتی، فتنه سادات (۱۳۹۰). **بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی با سبک زندگی و سلامت عمومی معلمان**، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۱۴) فیست، جس و فیست، جی (۱۳۹۵). **نظریه‌های شخصیت**، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر روان.
- ۱۵) گروسی فرشی، تقی (۱۳۸۰). **رویکردی نوین در ارزیابی شخصیت (کاربرد تحلیل عاملی در مطالعات شخصیت)**، چاپ اولف تبریز: نشر دانیال و جامعه پژوه.
- ۱۶) مخبری، عادل؛ درتاج، فریبا و دره کردی، علی (۱۳۸۹). «بررسی شاخص‌های روان‌سنجی و هنجاریابی پرسشنامه توانایی حل مسأله اجتماعی»، **فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی**، ۱(۴)، زمستان ۸۹.
- ۱۷) مهبد، مینا و فولادچنگ، محبوبه (۱۳۹۵). «رابطه بین پنج عامل بزرگ شخصیت و رفتار غیر مولد تحصیلی با واسطه‌گری مهار ادراک شده: مدل یابی ساختاری»، **فصلنامه روان‌شناسی تحولی**، ۱۲(۴۷): ۲۶۵-۲۷۹.
- 18) Baltaci, Ö., & Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support and problem solving approach of university students. *Education & Science/Egitim ve Bilim*, 38(167).
- 19) Chang, E. C., D'Zurilla, T. J., & Sanna, L. J. (2009). Social problem solving as a mediator of the link between stress and psychological well-being in middle-adulthood. *Cognitive therapy and research*, 33(1), 33-49.
- 20) D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2002). *Manual for the social problem-solving inventory-revised*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems.
- 21) Ghafari, M., Baboli, A. T., & Sadr, M. M. (2014). Studying impact of personality traits on intention to entrepreneurship between university of Isfahan's personnel. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 19(11), 1432-1438.
- 22) Kaplan, S. C., Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., Menatti, A., & Weeks, J. W. (2015). Social anxiety and the Big Five personality traits: The

- interactive relationship of trust and openness. *Cognitive behaviour therapy*, 44(3), 212-222.
- 23) Kim, S. E., Kim, H. N., Cho, J., Kwon, M. J., Chang, Y., Ryu, S., ... & Kim, H. L. (2016). Direct and indirect effects of five factor personality and gender on depressive symptoms mediated by perceived stress. *PloS one*, 11(4), e0154140.
- 24) Koruklu, N. (2015). Personality and Social Problem-Solving: The Mediating Role of Self-Esteem. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(2), 481-487.
- 25) Levinson, C. A., Langer, J. K., & Rodebaugh, T. L. (2011). Self-construal and social anxiety: Considering personality. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 355-359.
- 26) Norton, P. J., Burns, J. A., Hope, D. A., & Bauer, B. K. (2000). Generalization of social anxiety to sporting and athletic situations: gender, sports involvement, and parental pressure. *Depression and Anxiety*, 12(4), 193-202.
- 27) Spencer, N. J. (2006). Social equalization in youth: evidence from a cross-sectional British survey. *The European Journal of Public Health*, 16(4), 368-375.
- 28) Swami, V., & Furnham, A. (2016). Associations between the Big Five personality traits and social physique anxiety in adult women.
- 29) Tibaret, D. H. (2011). Developing concepts of musical style. *Musicaescentiae*, 3, 193-216.