

## پیش‌بینی اضطراب مزمن بر اساس حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای در دانشجویان

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۲/۲۶

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۶/۱۸

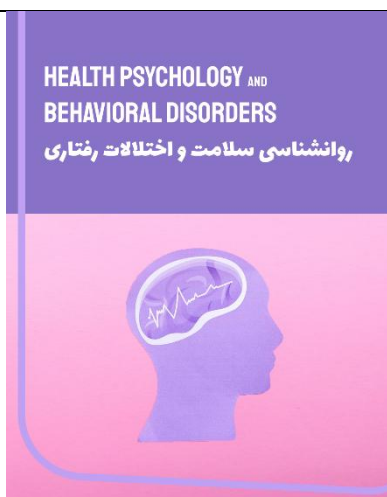
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۶/۱۷

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۸/۰۱

## چکیده

هدف این پژوهش، بررسی و پیش‌بینی اضطراب مزمن دانشجویان بر اساس میزان حمایت اجتماعی ادراک شده و مهارت‌های مقابله‌ای بود. این مطالعه از نوع کاربردی و با رویکرد کمی و همبستگی پیش‌بینانه در چارچوب روش توصیفی-تحلیلی انجام شد. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ (تعداد تقریبی ۲۴۰۰۰ نفر) بود. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۳۷۸ نفر تعیین شد و نمونه‌گیری به روش در دسترس انجام گرفت. ابزارهای پژوهش شامل سه پرسش‌نامه استاندارد بودند: پرسش‌نامه اضطراب بک (BAI)، پرسش‌نامه حمایت اجتماعی فیلیس (SS-A)، و چک‌لیست مهارت‌های مقابله‌ای کارور. پایایی ابزارها با آلفای کرونباخ بالاتر از ۰٫۷ تأیید گردید. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS از طریق آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف، همبستگی پیرسون، و رگرسیون چندگانه تحلیل شدند. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای پیش‌بین‌های معنادار اضطراب مزمن هستند. ضریب همبستگی کلی بین متغیرها ۰٫۸۲۷ و ضریب تعیین ۰٫۶۸۴ بود، بدین معنا که ۶۸٫۴٪ از تغییرات اضطراب مزمن توسط این دو متغیر تبیین شد ( $p < ۰.۰۰۱$ ). حمایت اجتماعی دارای تأثیر منفی و قوی بر اضطراب مزمن بود ( $\beta = -۰.۷۵۲$ ,  $p < ۰.۰۰۱$ ) و مهارت‌های مقابله‌ای نیز به‌طور معنادار اضطراب را کاهش داد ( $\beta = -۰.۲۵۷$ ,  $p < ۰.۰۰۱$ ). همچنین نتایج همبستگی نشان داد بین اضطراب مزمن با حمایت اجتماعی ( $r = -۰.۸۱۵$ ,  $p < ۰.۰۰۱$ ) و مهارت‌های مقابله‌ای ( $r = -۰.۴۵۹$ ,  $p < ۰.۰۰۱$ ) رابطه منفی و معناداری وجود دارد. یافته‌ها بیانگر آن است که افزایش حمایت اجتماعی و ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای می‌تواند نقش مؤثری در کاهش اضطراب مزمن دانشجویان داشته باشد. این دو متغیر، به عنوان عوامل محافظتی، می‌توانند به توسعه مداخلات روان‌شناختی و برنامه‌های آموزشی برای بهبود سلامت روان دانشجویان کمک کنند. پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها با تقویت شبکه‌های حمایتی و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مبتنی بر مدل لازاروس، از بروز اضطراب مزمن در میان دانشجویان پیشگیری نمایند.

کلیدواژه‌گان: اضطراب مزمن، حمایت اجتماعی، مهارت‌های مقابله‌ای، سلامت روان، دانشجویان



مرجان مسعودیان<sup>۱</sup>، روح الله حدادی<sup>۱\*</sup>، فرشته میرزایی<sup>۱</sup>

۱. گروه روانشناسی بالینی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

\* ایمیل نویسنده مسئول: r\_hadadi2000@yahoo.com

**شیوه استناددهی:** مسعودیان، مرجان، حدادی، روح الله، و میرزایی، فرشته. (۱۴۰۴). پیش‌بینی اضطراب مزمن بر اساس حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای در دانشجویان. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۳ (۳)، ۱-۱۴.

## Predicting Chronic Anxiety Based on Social Support and Coping Skills among University Students

Submit Date: 2025-05-16

Revise Date: 2025-09-09

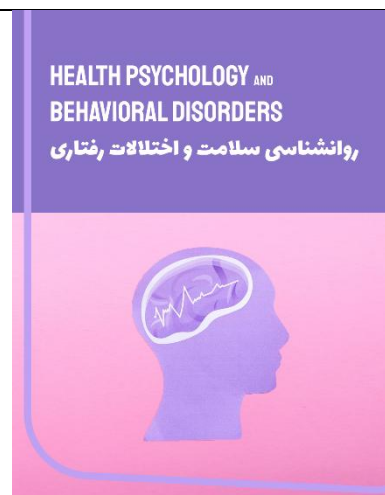
Accept Date: 2025-09-08

Publish Date: 2025-10-23

### Abstract

This study aimed to predict chronic anxiety among university students based on perceived social support and coping skills. This applied, quantitative, and predictive correlational study used a descriptive-analytical design. The statistical population included all students of Islamic Azad University, West Tehran Branch (N = 24,000) in the 2023–2024 academic year. Using Cochran's formula, a sample of 378 students was selected through convenience sampling. Data were collected using the Beck Anxiety Inventory (BAI), Phillips Social Support Questionnaire (SS-A), and Carver's Coping Skills Checklist. The instruments' reliability was confirmed with Cronbach's alpha coefficients above 0.70. Data were analyzed using SPSS software through Kolmogorov–Smirnov, Pearson correlation, and multiple regression tests. Multiple regression analysis revealed that perceived social support and coping skills were significant predictors of chronic anxiety. The overall correlation coefficient was 0.827, and the coefficient of determination ( $R^2$ ) was 0.684, indicating that 68.4% of the variance in chronic anxiety was explained by the independent variables ( $p < 0.001$ ). Social support negatively predicted chronic anxiety ( $\beta = -0.752, p < 0.001$ ), while coping skills also had a significant negative effect ( $\beta = -0.257, p < 0.001$ ). Pearson's correlation results showed negative and significant relationships between chronic anxiety and both social support ( $r = -0.815, p < 0.001$ ) and coping skills ( $r = -0.459, p < 0.001$ ). The findings indicate that higher levels of social support and effective coping skills can significantly reduce chronic anxiety among students. These variables act as protective factors that enhance mental health and emotional resilience. Universities are encouraged to implement peer-support networks and coping skills training programs based on the Lazarus model to prevent chronic anxiety and promote students' psychological well-being.

**Keywords:** *Chronic anxiety; Social support; Coping skills; Mental health; University students*

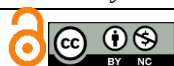


Marjan Masoudian<sup>1</sup>, Rohulla Hadadi<sup>1\*</sup>,  
Fereshteh Mirzaei<sup>1</sup>

1. Department of Clinical Psychology, WT.C.,  
Islamic Azad University, Tehran, Iran

\*Corresponding Author's Email:  
r\_hadadi2000@yahoo.com

**How to cite:** Masoudian, M., Hadadi, R., &  
Mirzaei, F. (2025). Predicting Chronic Anxiety  
Based on Social Support and Coping Skills among  
University Students. *Health Psychology and  
Behavioral Disorders*, 3(3), 1-14.



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

## مقدمه

اضطراب مزمن یکی از رایج‌ترین اختلالات روان‌شناختی در میان دانشجویان است که بر جنبه‌های مختلف زندگی فردی، اجتماعی و تحصیلی آنان تأثیر می‌گذارد. دوران دانشجویی، به‌عنوان یکی از حساس‌ترین مراحل رشد اجتماعی و شناختی، با فشارهای متعددی از جمله انتظارات تحصیلی، استقلال از خانواده، شکل‌گیری هویت و تعاملات اجتماعی پیچیده همراه است (Pontes et al., 2024). در چنین شرایطی، ناکارآمدی در تنظیم هیجان و ناتوانی در به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای مؤثر می‌تواند به بروز اضطراب مزمن، افسردگی و کاهش عملکرد تحصیلی منجر شود (Rankin et al., 2018). پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که عوامل روانی-اجتماعی از جمله حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری از اضطراب دارند (Yan et al., 2024).

اضطراب، به‌ویژه در بین جوانان و دانشجویان، نه تنها واکنشی طبیعی به فشارهای محیطی است، بلکه در صورت تداوم و شدت، به یک وضعیت مزمن تبدیل می‌شود که می‌تواند سلامت روان را تهدید کند (Bakhtiyarovich et al., 2023). نشانه‌های اضطراب مزمن شامل نگرانی مداوم، احساس ناامنی، مشکلات تمرکز، بی‌خوابی و تنش‌های جسمانی است که به طور مستقیم بر کیفیت زندگی و روابط اجتماعی فرد اثرگذارند (Zamanian et al., 2021). در این میان، حمایت اجتماعی به عنوان یک عامل محافظتی، می‌تواند تأثیر استرس‌های روانی را تعدیل کند. حمایت عاطفی از سوی خانواده، دوستان و محیط دانشگاهی نه تنها احساس تعلق و امنیت روانی را افزایش می‌دهد، بلکه توانایی فرد را در مقابله با موقعیت‌های اضطراب‌زا تقویت می‌کند (Mi et al., 2025).

از منظر نظری، مفهوم حمایت اجتماعی در چارچوب‌های گوناگون روان‌شناختی مورد بررسی قرار گرفته است. نظریه تعاملات اجتماعی بر این باور است که روابط مثبت اجتماعی به کاهش فعال‌سازی فیزیولوژیکی سیستم استرس منجر می‌شود (Chen et al., 2024). از سوی دیگر، رویکرد شناختی-رفتاری تأکید دارد که حمایت اجتماعی از طریق بازسازی شناختی و بازنگری در افکار منفی، در کاهش اضطراب و افسردگی نقش دارد (Nasab et al., 2025). یافته‌های پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که در بین دانشجویان، حمایت اجتماعی بالاتر با سطوح پایین‌تر اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی همراه است (Perry et al., 2018). در مقابل، کمبود حمایت اجتماعی و احساس انزوا با افزایش علائم اضطرابی و افسردگی رابطه مستقیم دارد (Rankin et al., 2018).

در کنار حمایت اجتماعی، مهارت‌های مقابله‌ای نیز یکی از مهم‌ترین عوامل در تنظیم هیجانات منفی و کنترل اضطراب محسوب می‌شوند. مهارت‌های مقابله‌ای شامل مجموعه‌ای از رفتارها و فرآیندهای شناختی هستند که افراد برای سازگاری با موقعیت‌های استرس‌زا به کار می‌برند (St-Pierre et al., 2024). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای سازگار مانند حل مسئله، بازنگری شناختی و مدیریت هیجان می‌تواند منجر به کاهش اضطراب و بهبود سلامت روان شود (Dugyala, 2021). در مقابل، استفاده از راهبردهای ناسازگار همچون اجتناب، سرزنش خود یا انکار مشکل، اغلب با افزایش اضطراب و افسردگی مرتبط است (Bakhtiyarovich et al., 2023).

در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نیز اهمیت این دو متغیر یعنی حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای بیش از پیش آشکار شد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی که از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار بودند و از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر استفاده می‌کردند، توانستند در برابر استرس‌های ناشی از انزوا، نگرانی‌های اقتصادی و تغییرات آموزشی مقاومت بیشتری نشان دهند (Gashi et al., 2023). حمایت اجتماعی در چنین شرایطی به‌عنوان سپری روانی عمل کرده و به کاهش احساس تنهایی و اضطراب کمک کرده است (Yan et al., 2024).

مطالعات متعددی به بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی و سلامت روان پرداخته‌اند. به‌عنوان نمونه، پژوهش (Ghanchesh & Golpour, 2022) نشان داد که حمایت اجتماعی و تاب‌آوری به طور معناداری سلامت اجتماعی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کنند و خوددلسوزی نقش میانجی در این رابطه دارد. همچنین یافته‌های (Safariniya et al., 2021) در بین بیماران بهبود یافته از کووید-۱۹ نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک‌شده به طور مثبت با امید به زندگی و سلامت روان مرتبط است. در پژوهش (Ghorbani & Birami, 2023) نیز مشخص شد که حمایت اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی مانند برون‌گرایی و تاب‌آوری نقش مهمی در کاهش آسیب‌پذیری ناشی از استرس دارند.

در حوزه مهارت‌های مقابله‌ای نیز پژوهش‌ها نتایج مشابهی ارائه داده‌اند. (Zamanian et al., 2021) در مطالعه‌ای بر روی بیماران مبتلا به سرطان پستان دریافت که حمایت اجتماعی از طریق افزایش استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگار، موجب کاهش اضطراب و افسردگی می‌شود. نتایج (St-Pierre et al., 2024) نشان داد که در میان نوجوانان با پیش‌زمینه مهاجرت، راهبردهای مقابله‌ای شناختی همچون بازنگری مثبت و پذیرش، به کاهش اضطراب مرتبط با تبعیض قومی کمک می‌کند. در پژوهش (Perry et al., 2018) نیز مشخص شد که مهارت‌های مقابله‌ای در کنار حمایت اجتماعی، نقش مهمی در بهبود یادگیری خودتنظیمی و کاهش اضطراب تحصیلی ایفا می‌کنند.

در مطالعات داخلی نیز یافته‌های مشابهی گزارش شده است. برای مثال، پژوهش (Hasanvand et al., 2023) نشان داد که مهارت‌های اجتماعی نوجوانان، پیش‌بینی‌کننده معنادار اضطراب اجتماعی هستند. همچنین نتایج (Mofidi & Khair, 2022) حاکی از آن بود که ویژگی‌های شخصیتی مانند روان‌رنجورخویی و برون‌گرایی با اضطراب اجتماعی رابطه معکوس دارند. در پژوهش (Pak Nahad & Ebrahim, 2017) نیز مشخص شد که رشد اجتماعی و حمایت اجتماعی هر دو نقش تقویت‌کننده‌ای در تاب‌آوری دانشجویان دارند.

از سوی دیگر، نتایج (Ghiyasi Beyazi & Tajrobe Kar, 2016) بیانگر آن بود که حمایت اجتماعی ادراک‌شده می‌تواند به صورت معناداری اضطراب امتحان را در میان دانش‌آموزان کاهش دهد. همچنین پژوهش (Ghandi Zadeh & Rafiee Honar, 2022) نشان داد که فرزندان والدین مبتلا به اضطراب فراگیر، در صورت برخورداری از حمایت اجتماعی قوی‌تر، کمتر مستعد اضطراب و مشکلات رفتاری هستند. این یافته‌ها تأکید می‌کنند که حمایت اجتماعی نه تنها در کاهش اضطراب، بلکه در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی نیز نقش مؤثری دارد.

در همین راستا، تحقیقات جدید بین‌المللی نیز نقش ترکیبی حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای را در کاهش اضطراب مزمن مورد تأکید قرار داده‌اند. به عنوان مثال، پژوهش (Mi et al., 2025) در میان دانشجویان پرستاری نشان داد که سرمایه روان‌شناختی و حمایت اجتماعی به طور میانجی بین حساسیت بین‌فردی و اضطراب عمل می‌کنند. همچنین (Pontes et al., 2024) گزارش کرد که حمایت اجتماعی و خودمدیریتی در دانشجویان پرتغالی، سطوح اضطراب و استرس تحصیلی را کاهش می‌دهند. از سوی دیگر، (St-Pierre et al., 2024) تأکید کرد که راهبردهای مقابله‌ای شناختی مؤثر می‌توانند آثار منفی اضطراب ناشی از تبعیض یا فشار اجتماعی را به میزان چشمگیری کاهش دهند.

در پژوهش (Bakhtiyarovich et al., 2023) نیز رابطه مستقیم بین راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و کاهش اضطراب در بیماران قلبی گزارش شده است. همچنین (Nasab et al., 2025) نشان داد که حمایت اجتماعی و سلامت معنوی در افراد مسن با اضطراب مرگ رابطه معکوس دارند. مجموعه این مطالعات نشان می‌دهد که تعامل میان حمایت اجتماعی، سرمایه روان‌شناختی و مهارت‌های مقابله‌ای، نقشی کلیدی در کاهش اضطراب و ارتقای سلامت روان دارد.

با این حال، علی‌رغم مطالعات متعدد در این زمینه، هنوز پرسش‌هایی در مورد میزان سهم هر یک از این متغیرها در پیش‌بینی اضطراب مزمن در جمعیت‌های دانشگاهی باقی مانده است. تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و آموزشی میان جوامع مختلف ممکن است موجب تغییر در میزان تأثیر حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای شود (Gashi et al., 2023). در جامعه دانشگاهی ایران، با توجه به فشارهای اقتصادی، رقابت تحصیلی و کاهش تعاملات اجتماعی در دوران پساکرونا، بررسی نقش این عوامل اهمیت ویژه‌ای دارد.

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی اضطراب مزمن دانشجویان بر اساس حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای انجام گرفته است.

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و کمی بوده و با رویکرد همبستگی پیش‌بینانه در چارچوب روش توصیفی-تحلیلی اجرا شده است. هدف از طراحی این مطالعه، پیش‌بینی اضطراب مزمن دانشجویان بر اساس میزان حمایت اجتماعی ادراک‌شده و مهارت‌های مقابله‌ای آنان بود. این پژوهش غیرآزمایشی بوده و در آن پژوهشگر بدون هیچ‌گونه دستکاری در متغیرهای مستقل، به بررسی روابط میان متغیرها بر اساس داده‌های حاصل از ابزارهای استاندارد پرداخت. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که جمعیت آن حدود ۲۴۰۰۰ نفر برآورد گردید. برای تعیین حجم نمونه از فرمول کوکران برای جامعه محدود استفاده شد و تعداد ۳۷۸ نفر به عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری به صورت در دسترس (Convenience Sampling) انجام گرفت تا امکان مشارکت داوطلبانه و دسترسی آسان به دانشجویان فراهم شود. ملاک‌های ورود شامل اشتغال به تحصیل در دانشگاه مذکور، داشتن حداقل مدرک دیپلم، سن بین ۲۰ تا ۴۰ سال، تمایل به همکاری و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، و نداشتن سابقه ابتلا به اختلالات روانی تشخیص داده‌شده یا مصرف داروهای روان‌گردان بود. در مقابل، ملاک‌های خروج شامل عدم تکمیل پرسش‌نامه‌ها، پاسخ‌های ناسازگار، تجربه بحران روانی در زمان اجرای پژوهش و انصراف داوطلبانه شرکت‌کنندگان بود. پژوهش در بازه زمانی مرداد ۱۴۰۲ تا دی ۱۴۰۳ و در محدوده جغرافیایی شهر تهران انجام پذیرفت.

برای سنجش میزان اضطراب مزمن، از پرسش‌نامه اضطراب بک (Beck Anxiety Inventory - BAI) استفاده گردید. این ابزار دارای ۲۱ گویه بوده و بر اساس طیف لیکرت چهار درجه‌ای (از «اصلاً» تا «شدید») طراحی شده است. پایایی این پرسش‌نامه در مطالعات متعدد تأیید شده و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰٫۹۲ گزارش گردیده است. همچنین، روایی بازآزمایی آن ۰٫۷۵ و روایی محتوا، سازه و تشخیصی آن در مطالعات داخلی و بین‌المللی معتبر تأیید شده است. در این پژوهش، نسخه فارسی این ابزار مورد استفاده قرار گرفت و نتایج آزمون پایایی مجدد نیز آلفای کرونباخ ۰٫۷۳ را نشان داد.

برای سنجش سطح حمایت اجتماعی ادراک‌شده، از پرسش‌نامه حمایت اجتماعی فیلیپس (Social Support Appraisals - SS-A) استفاده شد. این پرسش‌نامه شامل ۲۳ سؤال در سه بعد حمایت خانواده، حمایت دوستان و حمایت سایر افراد است و پاسخ‌دهی بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای انجام می‌شود. پایایی درونی این ابزار در پژوهش‌های پیشین بین ۰٫۷۱ تا ۰٫۹۱ گزارش شده و آلفای کرونباخ کلی آن ۰٫۸۲ به دست آمده است. روایی این ابزار از طریق نظرات متخصصان و تأیید محتوایی در این پژوهش نیز بررسی و تأیید شد.

برای سنجش مهارت‌های مقابله‌ای، از چک‌لیست مهارت‌های مقابله‌ای کارور (COPE Inventory) استفاده گردید که شامل ۴۰ سؤال در قالب ۱۰ مقیاس است. این مقیاس‌ها ابعاد مختلف سبک‌های مقابله‌ای از جمله مقابله متمرکز بر مسئله، مقابله متمرکز بر هیجان و راهبردهای غیرمؤثر را پوشش می‌دهند. دامنه ضرایب پایایی این ابزار در مطالعات پیشین بین ۰٫۴۲ تا ۰٫۷۶ گزارش شده و دارای اعتبار همگرایی و افتراقی مطلوبی است. نسخه فارسی این ابزار که توسط ذوالفقاری محمدخانی و ابراهیمی ترجمه و تعدیل شده، در پژوهش حاضر مورد استفاده قرار گرفت. آلفای کرونباخ محاسبه‌شده برای این ابزار در مطالعه حاضر برابر با ۰٫۸۱ بود که نشان‌دهنده پایایی مطلوب آن است.

فرایند اجرای پژوهش به صورت پیمایشی و کمی انجام گرفت. پرسش‌نامه‌ها به دو صورت حضوری و آنلاین میان دانشجویان توزیع شدند. برای حفظ اصول اخلاق پژوهش، مشارکت‌کنندگان از هدف مطالعه و محرمانه بودن اطلاعات آگاه شدند و تکمیل پرسش‌نامه‌ها کاملاً داوطلبانه بود. علاوه بر این، روایی محتوای ابزارها با تأیید اساتید و متخصصان روان‌شناسی و مشاوره مورد ارزیابی قرار گرفت.

داده‌های گردآوری‌شده پس از بازبینی و پالایش در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ وارد شد و در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفت. در سطح توصیفی، از شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد استفاده شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف و شاخص‌های چولگی و کشیدگی استفاده گردید. در سطح استنباطی، جهت آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون برای تعیین رابطه بین متغیرها و رگرسیون تک‌متغیره و چندگانه برای پیش‌بینی اضطراب مزمن بر اساس حمایت

اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای استفاده شد. سطح معناداری در تمام تحلیل‌ها ۰,۰۵ در نظر گرفته شد. تمامی مراحل تحلیل داده‌ها با رعایت اصول صداقت علمی، شفافیت در گزارش و احترام به حقوق شرکت‌کنندگان انجام پذیرفت.

## یافته‌ها

در این بخش، نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها ارائه می‌شود. پیش از آزمون فرضیه‌ها، نرمال بودن توزیع متغیرها بررسی گردید تا اطمینان حاصل شود که شرایط لازم برای اجرای آزمون‌های پارامتریک برقرار است. سپس به بررسی فرضیه اصلی پژوهش با استفاده از آزمون رگرسیون چندگانه پرداخته شد تا نقش متغیرهای حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای در پیش‌بینی اضطراب مزمن در دانشجویان مشخص شود.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و آزمون نرمال بودن متغیرها

| متغیر               | میانگین | انحراف معیار | Z کولموگروف-اسمیرنوف | سطح معناداری (p) |
|---------------------|---------|--------------|----------------------|------------------|
| اضطراب مزمن         | ۶۷,۳۲   | ۸,۴۵         | ۰,۱۸                 | ۰,۱۰۲            |
| حمایت اجتماعی       | ۵۴,۱۱   | ۷,۸۶         | ۰,۱۷۱                | ۰,۰۹۸            |
| مهارت‌های مقابله‌ای | ۵۹,۸۴   | ۹,۰۲         | ۰,۱۵۵                | ۰,۱۱۵            |

نتایج جدول بالا نشان می‌دهد که سطح معناداری آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای تمامی متغیرها بیشتر از ۰,۰۵ است. بنابراین، فرض نرمال بودن داده‌ها تأیید می‌شود و می‌توان از آزمون‌های آماری پارامتریک همچون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه برای بررسی روابط میان متغیرها استفاده کرد. میانگین نمره اضطراب مزمن دانشجویان ۶۷,۳۲ بوده است که بیانگر سطح نسبتاً بالایی از اضطراب است. در مقابل، میانگین حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای در سطح متوسط به بالا قرار داشته که می‌تواند نقش محافظتی آن‌ها در برابر اضطراب را نشان دهد.

فرضیه اصلی پژوهش بیان می‌کرد که «حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای، اضطراب مزمن را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کنند.» برای آزمون این فرضیه از رگرسیون چندگانه استفاده شد تا تأثیر هم‌زمان این دو متغیر بر اضطراب مزمن ارزیابی گردد.

جدول ۲. مدل رگرسیون برای متغیرهای حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای با اضطراب مزمن

| مدل | ضریب همبستگی (R) | ضریب تعیین ( $R^2$ ) | ضریب تعیین تعدیل شده | انحراف معیار برآورد | آزمون دوربین-واتسون |
|-----|------------------|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|
| ۱   | ۰,۸۲۷            | ۰,۶۸۴                | ۰,۶۸۳                | ۸,۱۸                | ۲,۱۶۶               |

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، ضریب همبستگی چندگانه بین حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای با اضطراب مزمن برابر با ۰,۸۲۷ است که نشان‌دهنده رابطه قوی و معنادار میان متغیرهای مستقل و وابسته است. مقدار ضریب تعیین ( $R^2$ ) برابر با ۰,۶۸۴ بیانگر آن است که حدود ۶۸,۴ درصد از تغییرات اضطراب مزمن دانشجویان توسط دو متغیر حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای تبیین می‌شود. همچنین، مقدار آزمون دوربین-واتسون (۲,۱۶۶) در دامنه استاندارد ۱,۵ تا ۲,۵ قرار دارد، که نشان‌دهنده عدم وجود خودهمبستگی میان باقیمانده‌ها و صحت مدل رگرسیونی است.

جدول ۳. تحلیل واریانس مدل رگرسیونی

| منبع تغییرات | مجموع مجزورات | درجه آزادی | میانگین مجزورات | آماره F | سطح معناداری (p) |
|--------------|---------------|------------|-----------------|---------|------------------|
| رگرسیون      | ۴۸۸۵۸,۶۱۵     | ۲          | ۲۴۴۲۹,۳۰۷       | ۳۶۵,۴۴۳ | ۰,۰۰۱            |
| باقیمانده‌ها | ۲۲۵۲۷,۹۱۲     | ۳۳۷        | ۶۶,۸۴۸          | —       | —                |
| کل           | ۷۱۳۸۶,۵۲۶     | ۳۳۹        | —               | —       | —                |

بر اساس نتایج جدول تحلیل واریانس، مقدار آماره F برابر با ۳۶۵,۴۴۳ و سطح معناداری آن کمتر از ۰,۰۵ ( $p = 0.001$ ) است، بنابراین مدل رگرسیونی از نظر آماری معنادار است. این نتیجه نشان می‌دهد که مجموعه متغیرهای مستقل شامل حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای به‌طور معنی‌داری قادر به پیش‌بینی میزان اضطراب مزمن دانشجویان هستند.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون برای متغیرهای پیش‌بین اضطراب مزمن

| متغیرها             | ضرایب غیراستاندارد (B) | انحراف معیار | ضرایب استاندارد (Beta) | آماره t | سطح معناداری (p) |
|---------------------|------------------------|--------------|------------------------|---------|------------------|
| مقدار ثابت          | ۲۷,۴۰۶                 | ۳,۷۱۷        | —                      | ۷,۳۷۴   | ۰,۰۰۱            |
| مهارت‌های مقابله‌ای | -۰,۲۲۵                 | ۰,۰۴۸        | -۰,۲۵۷                 | ۴,۷۰۴   | ۰,۰۰۱            |
| حمایت اجتماعی       | -۱,۶۸۲                 | ۰,۰۷۵        | -۰,۷۵۲                 | ۲۲,۵۰۱  | ۰,۰۰۱            |

بر اساس نتایج جدول فوق، هر دو متغیر حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای پیش‌بین‌های منفی و معنادار اضطراب مزمن هستند. مقدار ضریب بتای استاندارد برای حمایت اجتماعی برابر با -۰,۷۵۲ است که نشان می‌دهد با افزایش یک واحد در حمایت اجتماعی، اضطراب مزمن دانشجویان به میزان ۷۵,۲ درصد کاهش می‌یابد. همچنین، ضریب بتای استاندارد برای مهارت‌های مقابله‌ای برابر با -۰,۲۵۷ بوده و بیانگر آن است که با افزایش مهارت‌های مقابله‌ای، اضطراب مزمن به میزان ۲۵,۷ درصد کاهش می‌یابد. سطح معناداری هر دو متغیر ( $p = 0.001$ ) تأیید می‌کند که این روابط از لحاظ آماری کاملاً معنادار هستند. بنابراین، فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر این‌که حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای می‌توانند اضطراب مزمن را پیش‌بینی کنند، تأیید می‌شود.

در نهایت، با توجه به ضرایب به‌دست‌آمده، معادله رگرسیونی زیر برای پیش‌بینی اضطراب مزمن دانشجویان تدوین گردید:

$$\text{اضطراب مزمن} = ۲۷,۴۰۶ - (۰,۲۵۷ \times \text{مهارت‌های مقابله‌ای}) - (۰,۷۵۲ \times \text{حمایت اجتماعی})$$

این مدل نشان می‌دهد که افزایش هر دو متغیر حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای به کاهش معنی‌دار اضطراب مزمن در میان دانشجویان منجر می‌شود. این نتایج ضمن تأیید نقش اساسی عوامل اجتماعی و روان‌شناختی در سلامت روان، مبنایی تجربی برای طراحی مداخلات دانشگاهی به‌منظور ارتقای حمایت اجتماعی و آموزش راهبردهای مقابله‌ای فراهم می‌آورد.

## بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای هر دو نقش معنادار و منفی در پیش‌بینی اضطراب مزمن دانشجویان دارند. به‌طور مشخص، نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک‌شده قوی‌ترین پیش‌بین منفی اضطراب است، به‌گونه‌ای که افزایش حمایت اجتماعی با کاهش قابل توجهی در سطح اضطراب مزمن همراه است. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین هم‌خوانی دارد که بر نقش حمایتی روابط اجتماعی در کاهش اضطراب، افسردگی و پریشانی روانی تأکید کرده‌اند (Chen et al., 2024; Mi et al., 2025; Rankin et al., 2018). یافته‌های حاضر تأیید می‌کنند که احساس تعلق، درک حمایت عاطفی و برخورداری از منابع اجتماعی مؤثر، نه تنها به ارتقای تاب‌آوری روانی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند با کاهش احساس تهدید و استرس، اضطراب مزمن را به میزان قابل توجهی کاهش دهد (Pontes et al., 2024).

از سوی دیگر، نتایج پژوهش نشان داد که مهارت‌های مقابله‌ای نیز به‌طور منفی و معنادار با اضطراب مزمن ارتباط دارد. دانشجویانی که از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تری مانند حل مسئله، پذیرش و بازنگری شناختی استفاده می‌کنند، اضطراب کمتری را تجربه می‌نمایند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین از جمله مطالعات (Bakhtiyarovich et al., 2023; Dugyala, 2021; St-Pierre et al., 2024) هم‌سو است که بیان می‌کنند به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای فعال، توانایی کنترل مؤثر هیجانات و مواجهه سازنده با شرایط تنش‌زا را افزایش داده و از مزمن شدن اضطراب جلوگیری می‌کند. در مقابل، استفاده از راهبردهای اجتنابی یا انکارآمیز معمولاً موجب تشدید افکار منفی و

افزایش اضطراب می‌شود. یافته حاضر نیز با تأکید بر اهمیت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در محیط‌های دانشگاهی، نشان می‌دهد که توانمندسازی روانی از طریق ارتقای این مهارت‌ها می‌تواند یکی از راهبردهای کلیدی برای پیشگیری از اضطراب مزمن در دانشجویان باشد (Gashi et al., 2023).

این نتایج همچنین تأییدکننده دیدگاه نظری مدل «حمایت اجتماعی و سازگاری روانی» است که معتقد است شبکه‌های حمایتی مؤثر از طریق فراهم کردن حس کنترل، همدلی و تشویق اجتماعی، فرد را در برابر اثرات استرس‌های محیطی محافظت می‌کنند (Chen et al., 2024). در واقع، حمایت اجتماعی به‌طور غیرمستقیم به بهبود راهبردهای مقابله‌ای نیز کمک می‌کند، چراکه افراد دارای شبکه حمایتی قوی‌تر، در مواجهه با چالش‌ها تمایل بیشتری به استفاده از راهبردهای مقابله‌ای فعال و عقلانی دارند (Yan et al., 2024). یافته‌های پژوهش حاضر از این منظر با مدل‌های روان‌شناختی معاصر هم‌راستا است که بر نقش تعامل میان عوامل شناختی، هیجانی و اجتماعی در شکل‌گیری اضطراب تأکید دارند (Nasab et al., 2025).

همچنین، نتایج حاضر نشان داد که میزان تبیین اضطراب مزمن توسط دو متغیر حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای برابر با ۶۸,۴ درصد است. این مقدار قابل توجه بیانگر قدرت پیش‌بینی‌کنندگی بالای این دو متغیر است و اهمیت پرداختن به آن‌ها در محیط‌های آموزشی و مشاوره‌ای را برجسته می‌سازد. یافته‌های مشابهی در پژوهش (Zamanian et al., 2021) گزارش شده است که در آن حمایت اجتماعی و راهبردهای مقابله‌ای سازگار به‌صورت ترکیبی توانستند میزان اضطراب و افسردگی را در بیماران مبتلا به سرطان پستان کاهش دهند. این هم‌راستایی نشان می‌دهد که مکانیزم‌های روان‌شناختی مشابهی در میان گروه‌های مختلف (از جمله بیماران و دانشجویان) در کاهش اضطراب از طریق حمایت اجتماعی و مقابله مؤثر وجود دارد.

در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت حمایت اجتماعی به‌عنوان منبعی بیرونی، احساس تعلق، امنیت و پذیرش اجتماعی را در فرد تقویت می‌کند. این عوامل به‌طور مستقیم موجب کاهش فعال‌سازی سیستم استرس فیزیولوژیکی و در نتیجه کاهش واکنش‌های اضطرابی می‌شوند (Perry et al., 2018). این یافته با نتایج پژوهش (Rankin et al., 2018) مطابقت دارد که نشان داد شکاف میان حمایت اجتماعی مورد انتظار و حمایت واقعی دریافتی، می‌تواند موجب افزایش اضطراب و افسردگی شود. به بیان دیگر، ادراک ناکافی از حمایت اجتماعی، به اندازه فقدان واقعی آن می‌تواند اضطراب‌آفرین باشد. پژوهش حاضر نیز نشان داد که ادراک حمایت اجتماعی (نه صرفاً وجود عینی آن) نقش تعیین‌کننده‌ای در تنظیم اضطراب دانشجویان دارد.

افزون بر این، یافته‌ها با پژوهش (Mi et al., 2025) هم‌راستا است که در میان دانشجویان پرستاری نشان داد حمایت اجتماعی از طریق سرمایه روان‌شناختی (شامل خودکارآمدی و امید) می‌تواند اثرات منفی حساسیت بین‌فردی و اضطراب را کاهش دهد. در نتیجه، می‌توان نتیجه گرفت که حمایت اجتماعی نه تنها مستقیماً بر اضطراب اثرگذار است، بلکه از طریق متغیرهای میانجی مانند تاب‌آوری، امید و سرمایه روانی نیز عمل می‌کند. به‌طور مشابه، پژوهش (Yan et al., 2024) بر نقش میانجی‌گری تاب‌آوری در رابطه بین حمایت اجتماعی و اضطراب تأکید دارد و نشان داد که حمایت اجتماعی بالا با افزایش تاب‌آوری، منجر به کاهش اضطراب در زنان تحت درمان IVF می‌شود. یافته‌های حاضر نیز از این دیدگاه حمایت می‌کند و بر ضرورت تقویت تاب‌آوری از طریق حمایت اجتماعی تأکید دارد.

از سوی دیگر، نتایج مربوط به مهارت‌های مقابله‌ای با یافته‌های پژوهش (Bakhtiyarovich et al., 2023) مطابقت دارد که در بیماران قلبی نشان داد به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای شناختی و هیجانی مؤثر، سطح اضطراب و افسردگی را به میزان چشمگیری کاهش می‌دهد. همچنین، پژوهش (St-Pierre et al., 2024) نشان داد که راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر پذیرش و بازنگری مثبت در میان نوجوانان مهاجر، نقش محافظتی قوی در برابر اضطراب ناشی از تبعیض ایفا می‌کند. این یافته‌ها در کنار نتایج پژوهش حاضر، اهمیت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای را به‌عنوان ابزاری پیشگیرانه و درمانی در کاهش اضطراب مزمن مورد تأکید قرار می‌دهند.

از منظر فرهنگی نیز، پژوهش حاضر همسو با یافته‌های (Hasanvand et al., 2023) و (Mofidi & Khair, 2022) در جامعه ایرانی است که نشان دادند ویژگی‌های شخصیتی، مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی نقش دارند. در ایران، با توجه به ساختار فرهنگی مبتنی بر روابط جمع‌گرایانه، حمایت اجتماعی از خانواده و گروه‌های همسال نقش پررنگ‌تری در سلامت روان ایفا می‌کند. یافته‌های (Pak Nahad & Ebrahim Madahi, 2017) نیز تأیید می‌کند که حمایت اجتماعی با افزایش رشد اجتماعی و تاب‌آوری، زمینه‌ساز سلامت روانی پایدار در دانشجویان است. به همین ترتیب، نتایج پژوهش (Ghiyasi Beyazi & Tajrobe Kar, 2016) نشان داد که حمایت اجتماعی در دانش‌آموزان با کاهش اضطراب امتحان رابطه معکوس دارد، که نشان‌دهنده پایداری اثر حمایت اجتماعی در گروه‌های سنی و تحصیلی مختلف است.

پژوهش (Ghanchesh & Golpour, 2022) نیز یافته‌های کنونی را تقویت می‌کند. در این مطالعه مشخص شد که حمایت اجتماعی و تاب‌آوری رابطه مثبتی با سلامت اجتماعی دانشجویان دارند و خوددلسوزی به عنوان متغیر تعدیل‌کننده در این رابطه عمل می‌کند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که حمایت اجتماعی نه تنها مستقیماً اضطراب را کاهش می‌دهد، بلکه از طریق مکانیزم‌های روان‌شناختی مانند خوددلسوزی و تاب‌آوری نیز تأثیرگذار است. به بیان دیگر، فردی که در شبکه‌ای از حمایت اجتماعی قرار دارد، تمایل بیشتری به پذیرش خود، تنظیم هیجانات و مقابله سالم با استرس دارد.

در تبیین بیشتر، می‌توان اشاره کرد که نتایج پژوهش (Safariniya et al., 2021) نیز همسو با یافته‌های حاضر است و نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک‌شده و سلامت روان، پیش‌بین امید به زندگی در افراد بهبودیافته از کووید-۱۹ هستند. این نتایج به‌ویژه در شرایط بحران، بر ضرورت توجه به حمایت اجتماعی به عنوان عاملی کلیدی در کاهش اضطراب تأکید دارد. همچنین، پژوهش (Ghorbani & Birami, 2023) با تأکید بر رابطه معنادار بین حمایت اجتماعی، تاب‌آوری و ویژگی‌های شخصیتی، بیان می‌کند که این عوامل به صورت هم‌افزا در کاهش آسیب‌پذیری روانی ناشی از استرس عمل می‌کنند. این هم‌افزایی نیز در یافته‌های پژوهش حاضر مشهود است، جایی که ترکیب حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای توانست بخش عمده‌ای از واریانس اضطراب مزمن را تبیین نماید.

افزون بر آن، یافته‌های (Perry et al., 2018) مبنی بر نقش حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای در ارتقای یادگیری خودتنظیمی در میان دانشجویان، با نتایج پژوهش حاضر همخوان است. این شباهت می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که مهارت‌های مقابله‌ای نه تنها بر اضطراب اثر مستقیم دارند، بلکه به واسطه بهبود کارکردهای شناختی، موجب ارتقای عملکرد تحصیلی نیز می‌شوند. پژوهش (Pontes et al., 2024) نیز تأیید می‌کند که خودمدیریتی و حمایت اجتماعی از عوامل کلیدی در کاهش اضطراب تحصیلی هستند و دانشجویانی که از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردارند، در مواجهه با استرس‌های دانشگاهی موفق‌تر عمل می‌کنند.

نتایج این پژوهش همچنین با یافته‌های (Nasab et al., 2025) هم‌راستا است که نشان داد حمایت اجتماعی و سلامت معنوی نقش واسطه‌ای در کاهش اضطراب مرگ در سالمندان دارند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی نه تنها در جمعیت‌های جوان، بلکه در گروه‌های سنی بالاتر نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در واقع، ارتباط میان حمایت اجتماعی و سلامت روان، رابطه‌ای فراگیر و میان‌فرهنگی است که در اغلب مطالعات، صرف‌نظر از تفاوت‌های فرهنگی و سنی، مشاهده می‌شود.

بر این اساس می‌توان گفت که یافته‌های این پژوهش در امتداد مجموعه‌ای از شواهد علمی قرار می‌گیرد که بر نقش حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای به عنوان دو مؤلفه مکمل در تنظیم هیجانی و کنترل اضطراب تأکید دارند. این دو عامل، از طریق مکانیسم‌های شناختی، هیجانی و اجتماعی، موجب کاهش واکنش‌های اضطرابی و افزایش احساس توانمندی روانی می‌شوند. در نهایت، این پژوهش با تأکید بر هم‌افزایی میان حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای، زمینه‌ای برای طراحی برنامه‌های مداخله‌ای و آموزشی فراهم می‌سازد که می‌تواند در ارتقای سلامت روان دانشجویان مؤثر واقع شود.

پژوهش حاضر با وجود نتایج ارزشمند خود، دارای محدودیت‌هایی است. نخست آن‌که جامعه آماری صرفاً شامل دانشجویان یک دانشگاه خاص بوده است و به همین دلیل تعمیم نتایج به سایر دانشگاه‌ها یا گروه‌های سنی و فرهنگی باید با احتیاط صورت گیرد. دوم، روش نمونه‌گیری در دسترس ممکن است باعث سوگیری انتخابی در داده‌ها شده باشد. همچنین، استفاده از ابزارهای خودگزارشی احتمال بروز خطاهای ناشی از تمایل به پاسخ‌های اجتماعی مطلوب را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، ماهیت مقطعی پژوهش مانع از استنتاج روابط علی میان متغیرها می‌شود. افزون بر این، متغیرهای دیگری مانند ویژگی‌های شخصیتی، وضعیت اقتصادی و کیفیت روابط خانوادگی نیز ممکن است بر اضطراب تأثیر داشته باشند که در مدل حاضر مورد بررسی قرار نگرفته‌اند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای در میان دانشگاه‌های مختلف و گروه‌های فرهنگی متنوع استفاده شود تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. انجام مطالعات طولی نیز می‌تواند به روشن‌تر شدن روابط علی میان حمایت اجتماعی، مهارت‌های مقابله‌ای و اضطراب مزمن کمک کند. همچنین، استفاده از روش‌های ترکیبی (کمی و کیفی) برای درک عمیق‌تر از تجارب ذهنی دانشجویان در مواجهه با اضطراب می‌تواند مفید باشد. بررسی نقش میانجی‌گرهایی مانند خودکارآمدی، تاب‌آوری و خوددلسوزی نیز می‌تواند به توسعه مدل‌های نظری جامع‌تر منجر شود.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، توصیه می‌شود دانشگاه‌ها و مراکز مشاوره دانشجویی برنامه‌های آموزشی منظم برای تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت استرس طراحی و اجرا کنند. همچنین ایجاد گروه‌های حمایت همتایان و مشاوره گروهی می‌تواند به تقویت احساس تعلق و حمایت اجتماعی در میان دانشجویان کمک کند. ادغام آموزش مهارت‌های روانی-اجتماعی در برنامه‌های درسی و استفاده از فناوری‌های نوین مانند اپلیکیشن‌های خودیاری برای ردیابی اضطراب نیز می‌تواند از بروز اضطراب مزمن پیشگیری کند. فراهم کردن محیطی امن و پذیرنده در دانشگاه که در آن حمایت عاطفی، ارتباط مثبت و تعاملات سالم تشویق شود، گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت روان و بهزیستی دانشجویان خواهد بود.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## موازین اخلاقی

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

## تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

## شفافیت داده‌ها

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

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Chronic anxiety is one of the most prevalent psychological conditions among university students and represents a significant threat to their mental health, academic achievement, and social adjustment. The university period, characterized by rapid social transitions, academic pressure, and personal identity development, often exposes students to prolonged stress and uncertainty (Pontes et al., 2024). When individuals are unable to effectively regulate emotions or manage stressors, these experiences may transform into persistent anxiety symptoms that interfere with daily functioning (Rankin et al., 2018).

Among various psychological and social factors, perceived social support and coping skills are identified as two critical determinants of anxiety regulation (Yan et al., 2024). Chronic anxiety, if unmanaged, can lead to cognitive overload, emotional exhaustion, and psychosomatic complaints such as sleep disturbance or muscle tension (Bakhtiyarovich et al., 2023). It not only disrupts academic concentration and motivation but also weakens interpersonal relationships and adaptability within the university context (Zamanian et al., 2021).

Perceived social support acts as a psychological buffer against stress and anxiety. It involves the emotional, informational, and instrumental assistance an individual receives from family, peers, or institutional networks (Mi et al., 2025). According to cognitive-behavioral and social interactionist frameworks, supportive social environments help reframe negative thought patterns, reduce physiological stress responses, and enhance feelings of belonging (Chen et al., 2024; Nasab et al., 2025). Studies consistently reveal that students who perceive higher social support report lower levels of anxiety and depression, as these interpersonal resources promote emotional stability and resilience (Perry et al., 2018; Rankin et al., 2018).

Coping skills, on the other hand, represent behavioral and cognitive strategies employed to manage stressful situations. Effective coping includes problem-solving, acceptance, and cognitive reappraisal strategies, whereas maladaptive coping—such as avoidance, denial, or self-blame—can intensify anxiety symptoms (Dugyala, 2021; St-Pierre et al., 2024). Empirical evidence shows that students who employ adaptive coping mechanisms display greater psychological flexibility and lower vulnerability to chronic anxiety (Bakhtiyarovich et al., 2023; Gashi et al., 2023).

Recent studies during and after the COVID-19 pandemic have highlighted the interactive effects of social support and coping skills in moderating anxiety. Students who experienced stronger perceived social support and who adopted effective coping behaviors demonstrated significantly lower anxiety, despite heightened academic and social stressors (Ghancheh & Golpour, 2022; Yan et al., 2024). This aligns with theoretical models emphasizing that social support not only alleviates anxiety directly but also facilitates the development of adaptive coping behaviors, strengthening emotional self-regulation and resilience (Chen et al., 2024).

Previous research provides a robust foundation for this line of inquiry. For instance, (Zamanian et al., 2021) found that perceived social support and adaptive coping strategies jointly reduced anxiety and depression among women with breast cancer, while (Safariniya et al., 2021) demonstrated that perceived social support and mental health predicted life expectancy among COVID-19 survivors. Similarly, (Mi et al., 2025) reported that social support and psychological capital mediated the relationship between interpersonal sensitivity and

anxiety among nursing students. (Perry et al., 2018) also showed that social support and coping skills jointly enhanced self-regulated learning and mitigated academic stress among urban youth.

In the Iranian cultural context, characterized by collectivistic social values, interpersonal bonds play a more central role in emotional regulation. Studies such as (Hasanvand et al., 2023) and (Mofidi & Khair, 2022) have shown that social skills and coping capabilities significantly predict social anxiety levels among adolescents and undergraduates. Moreover, (Pak Nahad & Ebrahim Madahi, 2017) found that social growth and perceived support positively correlate with resilience in students, while (Ghiyasi Beyazi & Tajrobe Kar, 2016) highlighted the negative relationship between perceived social support and exam anxiety. These findings collectively emphasize the protective role of social support and coping competence in the Iranian academic environment.

Given this theoretical and empirical background, the present study aimed to predict chronic anxiety among university students based on perceived social support and coping skills, providing empirical evidence to guide preventive and therapeutic interventions targeting student mental health.

### Methods and Materials

This applied and quantitative study employed a predictive correlational design within a descriptive-analytical framework. The research population included all students of the Islamic Azad University, West Tehran Branch, during the 2023–2024 academic year (approximately 24,000 individuals). Based on Cochran's formula for a finite population, a sample of 378 participants was selected using convenience sampling. Inclusion criteria consisted of active enrollment, age between 20–40 years, and informed consent to participate, while exclusion criteria included incomplete questionnaires or current psychiatric treatment.

Data were collected using three standardized instruments: the Beck Anxiety Inventory (BAI) to measure chronic anxiety, the Phillips Social Support Questionnaire (SS-A) to assess perceived support from family, friends, and others, and Carver's Coping Skills Checklist to evaluate problem-focused and emotion-focused coping. The instruments demonstrated acceptable reliability (Cronbach's  $\alpha > 0.70$ ). Data were analyzed using SPSS version 26. Descriptive statistics (mean, SD) and inferential tests including Pearson correlation and multiple regression were applied to examine relationships among variables and test hypotheses.

### Findings

Preliminary tests confirmed the normal distribution of all variables (Kolmogorov–Smirnov  $p > 0.05$ ). The mean anxiety score was 67.32 (SD = 8.45), indicating a moderately high anxiety level. The mean perceived social support was 54.11 (SD = 7.86), and the mean coping skills score was 59.84 (SD = 9.02).

Pearson correlation analysis revealed a strong negative correlation between chronic anxiety and perceived social support ( $r = -0.815$ ,  $p < 0.001$ ), as well as a moderate negative correlation between chronic anxiety and coping skills ( $r = -0.459$ ,  $p < 0.001$ ).

Multiple regression analysis showed that both predictors—social support and coping skills—significantly predicted chronic anxiety ( $F(2,337) = 365.443$ ,  $p < 0.001$ ), with an overall multiple correlation coefficient of  $R = 0.827$  and an adjusted  $R^2$  of 0.683. This indicates that 68.4% of the variance in chronic anxiety was explained by these two variables.

The standardized regression coefficients revealed that perceived social support ( $\beta = -0.752$ ,  $p < 0.001$ ) had a stronger influence on reducing anxiety compared to coping skills ( $\beta = -0.257$ ,  $p < 0.001$ ). The regression equation derived from the analysis was:

$$\text{Chronic Anxiety} = 27.406 - 0.752(\text{Social Support}) - 0.257(\text{Coping Skills})$$

These results indicate that as students' perceived social support and coping proficiency increase, their chronic anxiety significantly decreases.

### Discussion and Conclusion

The results of this study confirm that both perceived social support and coping skills play substantial roles in predicting and mitigating chronic anxiety among university students. The finding that perceived social support is the strongest predictor aligns with a considerable body of research emphasizing the buffering effects of social relationships on anxiety and stress. Studies such as (Chen et al., 2024), (Rankin et al., 2018), and (Mi et al., 2025) similarly demonstrated that supportive interpersonal environments enhance psychological stability, reduce stress reactivity, and promote emotional regulation.

This finding also resonates with the cognitive-behavioral perspective, which posits that social support helps individuals reinterpret stressors, replace maladaptive thoughts with adaptive appraisals, and develop a sense of emotional security. The current study supports this theoretical stance by showing that students who perceive themselves as supported by peers, family, and university networks are less likely to experience persistent anxiety symptoms. Furthermore, as suggested by (Pontes et al., 2024) and (Yan et al., 2024), social support not only buffers emotional distress but also enhances psychological resilience—a key mediating factor in preventing chronic anxiety.

Regarding coping strategies, the negative and significant relationship with chronic anxiety suggests that students equipped with effective coping mechanisms—such as problem-solving, time management, and emotional regulation—can better manage academic and social stress. These results are consistent with the findings of (St-Pierre et al., 2024), (Dugyala, 2021), and (Bakhtiyarovich et al., 2023), which indicate that adaptive coping strategies foster emotional stability and reduce the intensity and persistence of anxiety symptoms. Conversely, reliance on maladaptive strategies, such as avoidance or denial, is linked to greater anxiety vulnerability.

The combined predictive power of social support and coping skills (68.4%) underscores their interactive contribution to students' psychological well-being. As seen in (Zamanian et al., 2021), social support enhances the use of adaptive coping strategies, which, in turn, mediate the reduction of anxiety and depression symptoms. This reciprocal relationship suggests that fostering social support may indirectly improve coping efficiency, while training in coping skills may enhance the perception and utilization of social resources.

From a cultural standpoint, the findings align with prior Iranian studies (Ghiayasi Beyazi & Tajrobe Kar, 2016; Hasanvand et al., 2023; Mofidi & Khair, 2022; Pak Nahad & Ebrahim Madahi, 2017), indicating that collective values and strong interpersonal bonds play a vital role in stress management. Within collectivist societies such as Iran, social cohesion and mutual assistance are deeply rooted cultural values that can serve as natural buffers against anxiety. The results also mirror those of (Ghanchesh & Golpour, 2022) and (Safariniya et al., 2021), which highlighted how social support, combined with personal attributes like resilience and self-compassion, fosters better psychological outcomes.

## فهرست منابع

## References

- Bakhtiyarovich, M. J., Alamir, H. T. A., Abdul-Hameed, A., Jasim, H. H., Rasla, N. M., Saud, A., Amir, A. A., & Karim, M. M. (2023). Relationship between Different Psychological Coping Strategies and Anxiety and Depression Levels in Heart Attack Patients: Psychological coping strategies and anxiety and depression level. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 11(Special Issue), 143-155. <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v10iSpecial Issue.482>
- Chen, S., Saklofske, D. H., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2024). Assessing and evaluating the perfectionism social disconnection model: Social support, loneliness, and distress among undergraduate, law, and medical students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 07342829241244951. <https://doi.org/10.1177/07342829241244951>
- Dugyala, M. (2021). Social anxiety, depression, coping self-efficacy, and coping strategies among college students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 10(3), e375. [https://doi.org/10.52963/PERR\\_Biruni\\_V10.N3.26](https://doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V10.N3.26)

- Gashi, D., Galloopeni, F., Imeri, G., Shahini, M., & Bahtiri, S. (2023). The relationship between big five personality traits, coping strategies, and emotional problems through the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 42(33), 29179-29188. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03944-9>
- Ghanchesh, S., & Golpour, R. (2022). The Relationship Between Resilience and Social Support with Social Health in Students: The Moderating Role of Self-Compassion. *Social Psychology Research*, 12(45), 45-64. [https://www.socialpsychology.ir/article\\_151607.html](https://www.socialpsychology.ir/article_151607.html)
- Ghandi Zadeh, M., & Rafiee Honar, H. (2022). Children's Compliance with Parents Suffering from Generalized Anxiety Disorder. *Islamic Jurisprudence and Family Law (Neday Sadegh)*, 27(77), 225-252. <https://sid.ir/paper/1039124/fa>
- Ghiayasi Beyazi, A., & Tajrobe Kar, M. (2016). The Role of Perceived Social Support in Predicting Test Anxiety Among Students. 1st International Conference on Innovative Research in Educational Sciences, Psychology, and Social Studies in Iran, <https://civilica.com/doc/498588/>
- Ghorbani, A. M., & Birami, A. (2023). Predicting Stress-Related Vulnerability Based on Social Support, Resilience, and Personality Traits of Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. 5th Research Congress of Students of Hormozgan University of Medical Sciences, <https://civilica.com/doc/1931625/>
- Hasanvand, M. B., Shabanzadeh, A., & Pakzadian, S. F. (2023). Predicting Social Anxiety Based on Adolescents' Social Skills. <https://civilica.com/doc/2012526/>
- Mi, Y., Wang, Z., Peng, L., Zhang, C., & Xu, H. (2025). Exploring the Impact of Interpersonal Sensitivity on Anxiety Symptoms: The Mediating Role of Psychological Capital and Social Support Among Nursing Students. *BMC psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02621-3>
- Mofidi, F., & Khair, M. (2022). Predicting Social Anxiety in Undergraduate Students Based on Their Personality Traits. 1st National Conference on Psychology and Quality of Life, <https://civilica.com/doc/1621160/>
- Nasab, K., Hamid, B., Ganji, L., Amini, M., Pashmdarfard, M., & Davari, Z. (2025). Relationship of Loneliness, Perceived Social Support, and Dysfunctional Attitudes with Death Anxiety in Older Adults; the Mediating Role of Spiritual Health. *Iranian Journal of War and Public Health*, 17(1), 29-35.
- Pak Nahad, Z., & Ebrahim Madahi, M. (2017). The Relationship Between Social Growth and Social Support with Resilience in Students. *Social Psychology Research*, 7(27), 49-66. [https://www.socialpsychology.ir/article\\_67111.html](https://www.socialpsychology.ir/article_67111.html)
- Perry, J. C., Fisher, A. L., Caemmerer, J. M., Keith, T. Z., & Poklar, A. E. (2018). The role of social support and coping skills in promoting self-regulated learning among urban youth. *Youth & Society*, 50(4), 551-570. <https://doi.org/10.1177/0044118X15618313>
- Pontes, A., Coelho, V., Peixoto, C., Meira, L., & Azevedo, H. (2024). Academic Stress and Anxiety Among Portuguese Students: The Role of Perceived Social Support and Self-Management. *Education Sciences*, 14(2), 119. <https://doi.org/10.3390/educsci14020119>
- Rankin, J. A., Paisley, C. A., Mulla, M. M., & Tomeny, T. S. (2018). Unmet social support needs among college students: Relations between social support discrepancy and depressive and anxiety symptoms. *Journal of counseling psychology*, 65(4), 474-489. <https://doi.org/10.1037/cou0000269>
- Safariniya, M., Eisa Zadeh, F., & Hamzei, Z. (2021). Predicting Life Expectancy Based on Perceived Social Support and Mental Health Among COVID-19 Survivors. *Zabol University of Medical Sciences Journal*, 28(1), 2-9. [https://jsums.medsab.ac.ir/article\\_1365.html](https://jsums.medsab.ac.ir/article_1365.html)
- St-Pierre, S., Tardif-Grenier, K., Marks, A. K., & Aude, V. (2024). Which Coping Strategies Alleviate or Perpetuate Anxiety Symptoms in the Context of Perceived Ethnic Discrimination in Adolescents With an Immigrant Background? *The Journal of Early Adolescence*. <https://doi.org/10.1177/02724316241250061>
- Yan, Y.-y., Ya, M. A., Xu, L., & Lv, Y. (2024). Impact of Perceived Social Support on Anxiety and Depression in Women Undergoing in Vitro Fertilization-Embryo Transfer: The Role of Psychological Resilience. *Journal of Assisted Reproduction and Genetics*, 42(1), 231-242. <https://doi.org/10.1007/s10815-024-03308-1>
- Zamanian, H., Amini-Tehrani, M., Jalali, Z., Daryaafzoon, M., Ala, S., Tabrizian, S., & Foroozanfar, S. (2021). Perceived social support, coping strategies, anxiety and depression among women with breast cancer: Evaluation of a mediation model. *European Journal of Oncology Nursing*, 50, 101892. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2020.101892>