

تحلیل زمینه‌ای سازوکارهای شناختی در تجربه اضطراب اجتماعی در موقعیت‌های بین فردی

تاریخ ارسال: ۱۴۰۲/۰۲/۰۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۳/۰۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۱۳

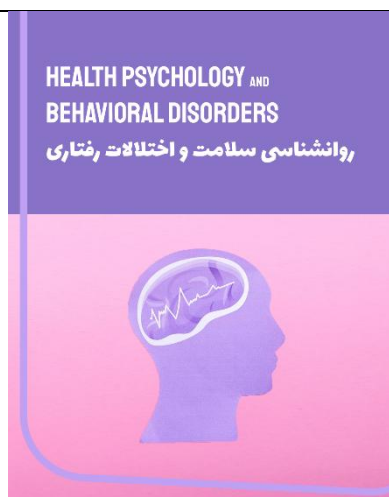
تاریخ چاپ: ۱۴۰۲/۰۴/۰۱

چکیده

هدف این پژوهش شناسایی و تحلیل سازوکارهای شناختی در تجربه اضطراب اجتماعی در موقعیت‌های بین فردی با استفاده از رویکرد کیفی و تحلیل زمینه‌ای است. این مطالعه از نوع کیفی و با رویکرد نظریه زمینه‌ای انجام شد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۱ نفر از افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی در شهر تهران جمع‌آوری شد. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌های گردآوری‌شده با استفاده از نرم‌افزار NVivo و طی مراحل کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل شد. نتایج تحلیل داده‌ها به شناسایی سه مقوله اصلی شامل «درک تهدید اجتماعی»، «فرآیندهای شناختی ناکارآمد» و «راهبردهای مقابله‌ای شناختی» منجر شد. این مقوله‌ها در قالب ده زیرمقوله از جمله ترس از ارزیابی منفی، پیش‌بینی فاجعه‌آمیز، نشخوار فکری، خودارزیابی منفی، و اجتناب ذهنی دسته‌بندی شدند. شرکت‌کنندگان به طور گسترده به تجربه درونی افکار خودکاه، پیش‌بینی‌های منفی و ناتوانی در مدیریت تعاملات بین فردی اشاره داشتند. همچنین برخی از افراد از راهبردهای مؤثری مانند بازسازی شناختی و کنترل توجه استفاده می‌کردند. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که اضطراب اجتماعی نتیجه تعامل پیچیده‌ای از فرآیندهای شناختی منفی، تحریف‌های ذهنی و راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار است. درک دقیق این سازوکارها می‌تواند به طراحی مداخلات شناختی-رفتاری مؤثرتر و متناسب با زمینه فرهنگی منجر شود.

کلیدواژه‌گان: اضطراب اجتماعی؛ سازوکارهای شناختی؛ تحلیل زمینه‌ای؛ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته؛

راهبردهای مقابله‌ای



امیرحسین رستگار^۱

۱. گروه مشاوره، دانشگاه سراسری تربیت مدرس، تهران،

ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: amirhossein.rostegar91@yahoo.com

شیوه استناددهی: رستگار، امیرحسین. (۱۴۰۲). تحلیل زمینه‌ای سازوکارهای شناختی در تجربه اضطراب اجتماعی در موقعیت‌های بین فردی. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۱ (۲)، ۴۰-۴۷.

A Grounded Theory Analysis of Cognitive Mechanisms in the Experience of Social Anxiety in Interpersonal Contexts

Submit Date: 2023-04-27

Revise Date: 2023-05-22

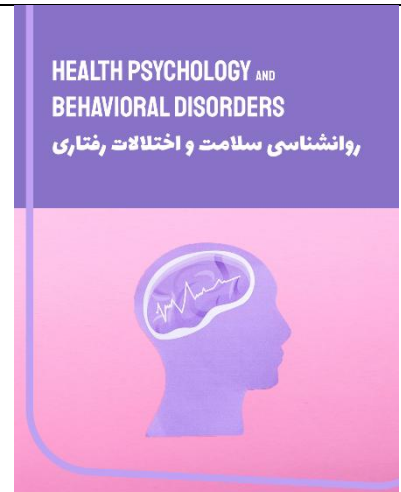
Accept Date: 2023-06-02

Publish Date: 2023-06-20

Abstract

This study aimed to identify and analyze the cognitive mechanisms underlying the experience of social anxiety in interpersonal situations using a qualitative grounded theory approach. This qualitative study employed a grounded theory methodology. Data were collected through semi-structured interviews with 21 individuals experiencing social anxiety in Tehran. Participants were selected through purposive sampling, and interviews continued until theoretical saturation was achieved. The data were analyzed using NVivo software through open, axial, and selective coding. Data analysis resulted in three main categories: "Perceived Social Threat," "Maladaptive Cognitive Processes," and "Cognitive Coping Strategies." These categories encompassed ten subcategories such as fear of negative evaluation, catastrophic anticipation, post-event rumination, negative self-evaluation, and mental avoidance. Participants described persistent negative self-thoughts, threat-related anticipations, and difficulties managing interpersonal interactions. Some individuals also reported using effective strategies like cognitive restructuring and attentional control. Findings indicate that social anxiety is driven by a complex interplay of negative cognitive processes, distorted mental evaluations, and ineffective coping strategies. Understanding these mechanisms can inform more culturally tailored and effective cognitive-behavioral interventions.

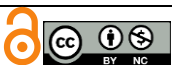
Keywords: *Social anxiety; cognitive mechanisms; grounded theory; semi-structured interviews; coping strategies.*

Amirhossein Rastegar^{1*}

1. Department of Counseling, University of Tarbiat Modares, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email:
amirhossein.rostegar91@yahoo.com

How to cite: Rastegar, A. H. (2023). A Grounded Theory Analysis of Cognitive Mechanisms in the Experience of Social Anxiety in Interpersonal Contexts. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 1(2), 40-47.



© 2023 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.

اضطراب اجتماعی یکی از شایع‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین اختلالات روان‌شناختی در عصر حاضر است که با ترس مفرط از ارزیابی منفی دیگران، اجتناب از تعاملات بین‌فردی و اختلال در عملکرد اجتماعی همراه است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این اختلال اغلب در دوران نوجوانی آغاز شده و می‌تواند تا بزرگسالی ادامه یابد، تأثیرات گسترده‌ای بر کیفیت زندگی، روابط بین‌فردی و عملکرد شغلی فرد داشته باشد (American Psychiatric Association, 2013). افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی در موقعیت‌هایی که نیاز به ابراز وجود یا تعامل با دیگران وجود دارد، با سطوح بالایی از اضطراب، خودآگاهی منفی و افکار ناکارآمد مواجه می‌شوند (Clark & Wells, 1995). در چنین شرایطی، فهم سازوکارهای شناختی در پس این تجربه می‌تواند نقش مهمی در تبیین چرایی و چگونگی بروز اضطراب اجتماعی ایفا کند.

بر اساس مدل‌های شناختی کلاسیک، افراد دچار اضطراب اجتماعی دارای باورهای منفی ریشه‌داری درباره خود، دیگران و جهان اجتماعی هستند که در موقعیت‌های تهدیدکننده فعال می‌شوند و زنجیره‌ای از افکار خودارزشی‌کاه، پیش‌بینی فاجعه‌آمیز و خودنظارتی افراطی را در پی دارند (Beck & Emery, 1985). برای نمونه، مدل شناختی کلارک و ولز (Clark & Wells, 1995) تأکید دارد که افراد مضطرب اجتماعی به‌جای تمرکز بر محیط بیرونی، توجه خود را به نشانه‌های اضطراب درونی معطوف می‌کنند که این امر موجب تقویت درون‌نگری و تضعیف پردازش اطلاعات اجتماعی می‌شود. چنین الگوهایی نه تنها موجب پایداری اضطراب در طول زمان می‌شوند، بلکه راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمدی نظیر اجتناب، سکوت، یا رفتارهای ایمنی‌بخش ایجاد می‌کنند که مانع مواجهه واقعی و اصلاح باورهای تحریف‌شده می‌شوند (Rapee & Heimberg, 1997).

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که فرآیندهای شناختی نظیر توجه انتخابی به تهدید، ذهن‌خوانی منفی، خودارزیابی تحقیرآمیز و نشخوار فکری پس از تعامل از جمله مولفه‌های اصلی اضطراب اجتماعی‌اند (Hirsch & Clark, 2004; Morrison & Heimberg, 2013). این سازوکارها نه تنها در حین تعامل اجتماعی بلکه قبل و بعد از آن نیز فعال‌اند و در مجموع به حفظ و تشدید نشانه‌ها منجر می‌شوند. به‌عنوان مثال، تحقیقات نشان داده‌اند که نشخوار ذهنی پس از تعامل می‌تواند احساس شرم و ناراضی از عملکرد اجتماعی را افزایش دهد (Kocovski, Endler, Rector, & Flett, 2005). همچنین توجه انتخابی به نشانه‌های تهدید و طرد اجتماعی باعث تحریف درک واقعیت و کاهش ارزیابی‌های مثبت می‌شود (Mogg & Bradley, 2002).

علاوه بر این، شواهدی وجود دارد که راهبردهای مقابله‌ای شناختی همچون اجتناب ذهنی، کمال‌گرایی شناختی، خودتوجیه‌گری و بازسازی شناختی نقش مؤثری در میزان تجربه اضطراب اجتماعی دارند (Aderka et al., 2012). به‌ویژه افراد دارای اضطراب اجتماعی بالا، کمتر از راهبردهای بازسازی شناختی سود می‌برند و بیشتر از سبک‌های اجتنابی استفاده می‌کنند که این امر سبب دوام نشانه‌ها و اختلال عملکرد در روابط اجتماعی می‌شود (Kashdan & Roberts, 2004).

با این حال، اغلب مطالعات پیشین مبتنی بر ابزارهای کمی و پرسش‌نامه‌های بسته بوده‌اند که هرچند امکان سنجش فراوانی و شدت نشانه‌ها را فراهم کرده‌اند، اما در ارائه توصیف عمیق از تجربه زیسته افراد و معنای ذهنی اضطراب اجتماعی با محدودیت‌هایی مواجه‌اند (Willig, 2008). در سال‌های اخیر، پژوهشگران گرایش بیشتری به استفاده از روش‌های کیفی برای واکاوی تجربه زیسته اضطراب اجتماعی و شناخت ابعاد پنهان آن نشان داده‌اند. به‌ویژه رویکرد تحلیل زمینه‌ای با تأکید بر کشف فرآیندهای تعاملی و بازنمایی سازوکارهای ذهنی در زمینه‌های اجتماعی و فردی، می‌تواند تصویری پویا و معنادار از اضطراب اجتماعی فراهم آورد (Charmaz, 2014).

در همین راستا، هدف این مطالعه، تحلیل زمینه‌ای سازوکارهای شناختی در تجربه اضطراب اجتماعی در موقعیت‌های بین‌فردی است. این مطالعه می‌کوشد از خلال مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با افرادی که تجربه‌های معناداری از اضطراب اجتماعی دارند، به شناسایی مقوله‌ها، زیرمقوله‌ها و مفاهیم مرتبط با فرآیندهای شناختی بپردازد. همچنین تلاش می‌شود تا الگوی مفهومی مشخصی از چگونگی شکل‌گیری و پایداری اضطراب اجتماعی بر اساس تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان استخراج گردد. درک عمیق از این سازوکارها می‌تواند در طراحی مداخلات

درمانی دقیق‌تر، توسعه درمان‌های شناختی رفتاری هدفمندتر، و نیز ارتقاء آگاهی عمومی نسبت به چالش‌های روانی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی مؤثر باشد.

از آنجا که اضطراب اجتماعی اغلب با سکوت، اجتناب و کناره‌گیری پنهان می‌شود، تحلیل تجربه‌های درونی افراد در بستر گفت‌وگو می‌تواند زمینه‌ای برای بیان ناگفته‌ها و پردازش هیجانات سرکوب‌شده فراهم کند. علاوه بر این، مطالعه حاضر به فهم رابطه بین خودآگاهی منفی، پیش‌بینی فاجعه‌آمیز، و الگوهای ارزیابی خود در موقعیت‌های بین‌فردی کمک می‌کند؛ مؤلفه‌هایی که در بسیاری از نظریه‌های معاصر همچون نظریه خودتنظیمی اجتماعی (Leary, 2001) و نظریه شرم (Tangney & Dearing, 2002) نقش کلیدی دارند.

در مجموع، مطالعه حاضر می‌کوشد تا با استفاده از روش‌شناسی کیفی و تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه با ۲۱ فرد مبتلا به اضطراب اجتماعی ساکن شهر تهران، الگویی زمینه‌ای از فرآیندهای شناختی شکل‌دهنده این تجربه روان‌شناختی ارائه دهد. این مطالعه، نه تنها به فهم بهتر تجربه ذهنی اضطراب اجتماعی کمک می‌کند، بلکه به واسطه استخراج سازوکارهای شناختی، افق‌های تازه‌ای برای طراحی برنامه‌های روان‌درمانی و ارتقای سلامت روان در سطح جامعه فراهم می‌سازد.

روش‌شناسی

در این پژوهش، از روش کیفی با رویکرد نظریه زمینه‌ای (Grounded Theory) برای تحلیل سازوکارهای شناختی در تجربه اضطراب اجتماعی در موقعیت‌های بین‌فردی استفاده شد. این روش به دلیل قابلیت آن در کشف و تبیین فرآیندهای ذهنی و معانی پنهان در تجربه زیسته افراد، مناسب‌ترین رویکرد برای پاسخ به سؤال‌های پژوهش محسوب شد.

جامعه آماری شامل افرادی بود که تجربه قابل‌توجهی از اضطراب اجتماعی در موقعیت‌های بین‌فردی داشتند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و با استفاده از روش گلوله‌برفی انجام شد. معیار ورود به مطالعه شامل داشتن سابقه اضطراب اجتماعی به‌صورت مکرر در تعاملات بین‌فردی، توانایی بیان تجارب شخصی و رضایت برای شرکت در مصاحبه بود. فرایند جمع‌آوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت و در نهایت با ۲۱ نفر از مشارکت‌کنندگان ساکن شهر تهران، مصاحبه صورت گرفت.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شدند. برای هدایت مصاحبه‌ها، راهنمایی با محورهای اصلی مانند "احساسات غالب در موقعیت‌های اجتماعی"، "افکار و ارزیابی‌های ذهنی قبل، حین و بعد از تعامل اجتماعی"، و "راهنمای شناختی مقابله با اضطراب اجتماعی" تدوین شد. مدت هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۵ دقیقه متغیر بود و تمامی مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط و به‌صورت کامل پیاده‌سازی شدند.

داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۲ تحلیل شدند. روش تحلیل داده‌ها بر اساس سه مرحله اصلی کدگذاری در نظریه زمینه‌ای شامل کدگذاری باز، محوری و انتخابی انجام گرفت. در مرحله اول، واحدهای معنایی استخراج شده و به‌صورت کدهای ابتدایی طبقه‌بندی شدند. در مرحله دوم، ارتباط میان کدها بررسی شده و مقوله‌های محوری شکل گرفتند. در نهایت، در مرحله کدگذاری انتخابی، مقوله مرکزی شناسایی و مدل مفهومی سازوکارهای شناختی تجربه اضطراب اجتماعی در تعاملات بین‌فردی تدوین گردید. برای اطمینان از اعتبار داده‌ها از روش‌هایی نظیر بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همتایان، و استفاده از یادداشت‌های میدانی استفاده شد.

یافته‌ها

مقوله‌ی اصلی نخست: درک تهدید اجتماعی

یکی از زیرمقوله‌های بارز در این مقوله، «ترس از ارزیابی منفی» بود. مشارکت‌کنندگان به‌طور مکرر به تجربه‌ای اشاره داشتند که در آن از تحقیر شدن یا قضاوت دیگران می‌هراسیدند. یکی از آن‌ها بیان داشت: «هر وقت می‌خوام توی جمع چیزی بگم، حس می‌کنم همه فقط منتظرن

یه چیزی بگم که بخندن یا مسخره کنن». مفاهیمی نظیر نگرانی از تحقیر شدن، اضطراب در برابر نگاه دیگران، ترس از اشتباه کردن، و احساس نابسندگی در این زیرمقوله استخراج شدند.

زیرمقوله‌ی دیگر «پیش‌بینی فاجعه‌آمیز» بود. بیشتر مشارکت‌کنندگان از نوعی پیش‌نگری منفی نسبت به موقعیت‌های اجتماعی صحبت کردند، به‌گونه‌ای که ذهن آن‌ها پیش از ورود به موقعیت، سناریویی پر از شکست و شرمساری می‌ساخت. فردی اظهار کرد: «همیشه قبل از رفتن به یه مهمونی، تو ذهنم صحنه‌هایی رو می‌سازم که خراب می‌کنم یا کسی بهم بی‌احترامی می‌کنه». مفاهیمی چون ذهن‌خوانی منفی، تضخیم پیامدها و تجسم لحظات شرم‌آور از دل این گفتارها استخراج شد.

زیرمقوله‌ی سوم «حساسیت به نشانه‌های طرد» است. برخی مشارکت‌کنندگان رفتارهای عادی دیگران را به‌عنوان نشانه‌ای از طرد تعبیر می‌کردند. به‌عنوان مثال، یکی از آن‌ها گفت: «اگه یه نفر وسط حرفم نگاهشو بدزده یا سکوت کنه، سریع فکر می‌کنم از من خوشش نیامد یا ازم دلخوره». در این زیرمقوله، مفاهیمی مانند تعبیر منفی از سکوت دیگران و دقت بیش‌ازحد به رفتار دیگران برجسته بود.

مقوله‌ی اصلی دوم: فرآیندهای شناختی ناکارآمد

نخستین زیرمقوله در این بخش، «تشخوار فکری پس از تعامل» بود. شرکت‌کنندگان اشاره داشتند که پس از هر تعامل اجتماعی، به‌دفعات رفتار و گفتار خود را مرور می‌کنند. یکی از آن‌ها گفت: «بعد از هر جلسه، تا چند روز صحنه‌هاش تو ذهنمه؛ فکر می‌کنم کجا بد صحبت کردم یا کی اشتباه کردم». مفاهیمی همچون مرور گفت‌وگوهای گذشته، احساس شرم دیرنگام و سرزنش خود از دل این تجارب بیرون آمد. زیرمقوله‌ی بعدی «کمال‌گرایی در تعاملات» بود. بسیاری از افراد معیارهای بسیار سخت‌گیرانه‌ای برای تعامل موفق داشتند. فردی مطرح کرد: «اگه کلمه‌ای اشتباه بگم یا مکث کنم، حس می‌کنم همه متوجه شدن و فکر می‌کنن بی‌سوادم». مفاهیم مرتبط شامل انتظار پاسخ کامل، وسواس در انتخاب واژه‌ها و مقایسه با دیگران بود.

در زیرمقوله‌ی «خودارزیایی منفی»، افراد عمدتاً از برداشت‌های منفی نسبت به خود سخن می‌گفتند. به‌عنوان نمونه، یک مشارکت‌کننده اظهار داشت: «همیشه حس می‌کنم از بقیه کمترم، حتی وقتی بقیه بهم چیزی نگفتن». مفاهیمی چون احساس ناتوانی، تعمیم شکست و برچسب‌زنی منفی در این مقوله تکرار شدند.

مقوله‌ی اصلی سوم: راهبردهای مقابله‌ای شناختی

نخستین زیرمقوله‌ی این بخش «اجتناب ذهنی» است. مشارکت‌کنندگان سعی می‌کردند با دور شدن ذهنی از موضوعات اضطراب‌زا، آرامش نسبی بیابند. یکی از آن‌ها گفت: «وقتی قراره توی یه جمع صحبت کنم، سعی می‌کنم حتی بهش فکر هم نکنم، چون از اضطرابش فرار می‌کنم». مفاهیمی چون سرکوب افکار ناراحت‌کننده و تمرکز بر موضوعات انحرافی در این زیرمقوله برجسته شد.

زیرمقوله‌ی دیگر «خودتوجیه‌گری شناختی» بود. برخی افراد برای توجیه اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی، باورهایی در ذهن خود ساخته بودند. مثلاً یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «با خودم می‌گم اضطراب اجتماعی یه ویژگی شخصیتیه و من هم اینطوری‌ام». مفاهیمی چون پذیرش اضطراب به‌عنوان بخشی از شخصیت و استدلال برای رفتار اجتنابی از این سخنان استخراج گردید.

زیرمقوله‌ی «بازسازی شناختی» اشاره به تلاش آگاهانه برخی افراد برای تغییر الگوهای فکری منفی داشت. فردی گفت: «وقتی می‌فهمم دارم فکر منفی می‌کنم، سعی می‌کنم با خودم حرف بزنم و به خودم بگم قبلاً هم موفق شدم». مفاهیمی مانند جایگزینی باورهای غیرمنطقی، تمرکز بر نقاط قوت، و تلقین آرامش‌بخش در این بخش قابل مشاهده بود.

در نهایت، زیرمقوله‌ی «کنترل توجه» به استفاده از تکنیک‌هایی برای هدایت تمرکز ذهنی از خود به بیرون اشاره داشت. یکی از مشارکت‌کنندگان چنین توضیح داد: «وقتی تمرکزم رو روی آدمای دور و برم می‌ذارم، کمتر حس می‌کنم همه نگاهم می‌کنن». مفاهیمی نظیر کاهش درون‌نگری و تکنیک‌های تمرکز حواس در این مقوله برجسته بود.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که تجربه اضطراب اجتماعی در موقعیت‌های بین‌فردی تحت تأثیر مجموعه‌ای از سازوکارهای شناختی پیچیده و چندلایه قرار دارد. سه مقوله‌ی اصلی شامل «درک تهدید اجتماعی»، «فرآیندهای شناختی ناکارآمد» و «راهبردهای مقابله‌ای شناختی» در قالب ده زیرمقوله استخراج شد که هر کدام نشان‌دهنده‌ی ابعاد خاصی از تجربه زیسته اضطراب اجتماعی بودند. به‌ویژه، ترس از ارزیابی منفی، پیش‌بینی فاجعه‌آمیز، و حساسیت به نشانه‌های طرد به‌عنوان عوامل اصلی در درک تهدید اجتماعی شناسایی شدند که ریشه در باورهای منفی و نگرش‌های درونی فرد نسبت به خود و دیگران دارند. همچنین، فرآیندهایی همچون نشخوار فکری، خودارزیابی منفی، و کمال‌گرایی شناختی نشان دادند که چگونه پس از تعاملات اجتماعی، تجربه اضطراب با تداوم ذهنی همراه می‌شود و مانع بازسازی مثبت تجربه می‌گردد.

این یافته‌ها با مدل‌های نظری مطرح در حوزه اضطراب اجتماعی همخوانی دارد. به‌عنوان مثال، مدل شناختی کلارک و ولز (Clark & Wells, 1995) تأکید می‌کند که توجه فرد مضطرب اجتماعی از محیط بیرونی به نشانه‌های اضطراب درونی معطوف می‌شود و این توجه درون‌محور باعث افزایش خودآگاهی منفی، کاهش پردازش اطلاعات اجتماعی و افزایش تفسیرهای منفی از موقعیت می‌شود. شرکت‌کنندگان در این پژوهش نیز به‌صراحت به این فرآیند اشاره داشتند، به‌ویژه از طریق نشخوار ذهنی و مرور منفی تعاملات گذشته که باعث تثبیت دیدگاه منفی نسبت به خود می‌شود.

در راستای یافته‌های پژوهش حاضر، مطالعات پیشین نیز تأکید کرده‌اند که ترس از ارزیابی منفی از ویژگی‌های مرکزی اضطراب اجتماعی است و رابطه مستقیمی با اجتناب از تعاملات اجتماعی دارد (Leary, 2001; Morrison & Heimberg, 2013). همچنین، پژوهش Hirsch و Clark (۲۰۰۴) نشان داد که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی دارای سوگیری توجه به نشانه‌های تهدیدآمیز در رفتار دیگران هستند که با نتایج به‌دست‌آمده از زیرمقوله «حساسیت به نشانه‌های طرد» در این مطالعه هماهنگ است. این حساسیت می‌تواند ناشی از تجربیات گذشته و تفسیرهای شناختی منفی از تعاملات اجتماعی باشد.

در حوزه راهبردهای شناختی، یافته‌ها نشان داد که افراد مضطرب اجتماعی به‌طور عمده از راهبردهای ناکارآمدی مانند اجتناب ذهنی، خودتوجیه‌گری و کمال‌گرایی استفاده می‌کنند که نه تنها اضطراب را کاهش نمی‌دهند، بلکه در بلندمدت باعث تداوم و تشدید آن می‌شوند. این یافته با پژوهش‌های Aderka et al. (۲۰۱۲) و Kashdan & Roberts (۲۰۰۴) مطابقت دارد که نشان دادند افراد با اضطراب اجتماعی بالا تمایل دارند از راهبردهای انفعالی و اجتنابی استفاده کنند و کمتر به بازسازی شناختی و مواجهه مؤثر با موقعیت‌های ترسناک روی می‌آورند. در همین زمینه، یکی از یافته‌های برجسته این پژوهش، نقش خودارزیابی منفی در تقویت اضطراب اجتماعی بود. شرکت‌کنندگان بارها به احساس بی‌ارزشی، ناتوانی و ناکارآمدی خود اشاره داشتند؛ مفاهیمی که با برچسب‌زنی منفی، تعمیم شکست و سرزنش خود همراه بود. این یافته با نظریه Beck درباره مثلث شناختی (self, world, future) هم‌راستا است که باورهای منفی درباره خود، دنیای اجتماعی و آینده نقش بنیادی در پدیدآیی و تداوم اختلالات اضطرابی دارند (Beck & Emery, 1985). همچنین، یافته حاضر با پژوهش Kocovski et al. (۲۰۰۵) مطابقت دارد که نشخوار ذهنی را پس از موقعیت‌های اجتماعی یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های افزایش اضطراب دانستند.

از سوی دیگر، گرچه در بسیاری از موارد شرکت‌کنندگان از راهبردهای ناکارآمد استفاده می‌کردند، اما برخی از آن‌ها به کاربرد راهبردهای نسبتاً سازگار مانند بازسازی شناختی و کنترل توجه نیز اشاره داشتند. برای مثال، تلاش برای تمرکز بر محیط به‌جای خود و استفاده از تلقین‌های آرامش‌بخش نمونه‌هایی از مقابله‌های مؤثر بود. این موارد نشان‌دهنده این است که برخی افراد، به‌رغم تجربه اضطراب شدید، به مرور زمان راهبردهایی برای مدیریت وضعیت خود آموخته‌اند. این نکته با یافته‌های Rapee & Heimberg (۱۹۹۷) همخوانی دارد که یادگیری مهارت‌های شناختی و تنظیم توجه را از عوامل کلیدی در کاهش اضطراب اجتماعی می‌دانند.

از منظر روش‌شناختی، استفاده از تحلیل مضمون زمینه‌ای امکان استخراج عمیق‌تر مفاهیم پنهان در تجربه زیسته افراد را فراهم کرد و زمینه‌ای برای تولید دانش بومی در زمینه اضطراب اجتماعی ایجاد نمود. در مطالعات کمی، اغلب بر شدت نشانه‌ها تمرکز می‌شود، اما در این پژوهش، ماهیت درونی و پیچیدگی شناختی اضطراب اجتماعی به‌خوبی نمایان گردید. همچنین، توجه به ابعاد فرهنگی در ادراک تهدید و راهبردهای

مقابله‌ای در گفت‌وگوهای مشارکت‌کنندگان به‌ویژه در بافت اجتماعی تهران قابل‌تأمل بود؛ زیرا بسیاری از مشارکت‌کنندگان تأکید داشتند که ترس از ارزیابی منفی در فرهنگ‌های جمع‌گرا شدیدتر بروز می‌کند؛ نکته‌ای که در مطالعات بین‌فرهنگی نیز تأیید شده است (Hofmann et al., 2010).

با وجود دستاوردهای نظری و تجربی این مطالعه، چند محدودیت نیز قابل‌ذکر است. نخست، شرکت‌کنندگان همگی از یک منطقه جغرافیایی (تهران) و محدوده سنی مشخصی بودند، که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج به سایر اقشار جامعه را محدود سازد. دوم، با توجه به ماهیت خودگزارش‌دهی مصاحبه‌ها، امکان سوگیری در پاسخ‌ها به دلیل خجالت یا خودسانسوری وجود داشت. همچنین، هرچند تحلیل مضمون روشی مناسب برای بررسی داده‌های کیفی است، اما تفسیر محقق همواره می‌تواند بر فرآیند تحلیل تأثیرگذار باشد.

پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده، بررسی سازوکارهای شناختی در اضطراب اجتماعی در گروه‌های مختلف فرهنگی و جنسیتی انجام گیرد تا تفاوت‌های محتمل در درک تهدید اجتماعی و راهبردهای مقابله‌ای بررسی شود. همچنین، ترکیب روش‌های کیفی با روش‌های کمی می‌تواند به شناخت چندبعدی‌تری از این پدیده منجر گردد. انجام مطالعات طولی برای پیگیری الگوهای شناختی در گذر زمان و بررسی تأثیر مداخلات درمانی شناختی رفتاری نیز می‌تواند افق‌های جدیدی در درمان این اختلال فراهم سازد.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، تمرکز درمان‌گران باید بر شناسایی و اصلاح سازوکارهای شناختی ناکارآمد، از جمله نشخوار ذهنی، خودارزیابی منفی، و پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز باشد. آموزش راهبردهای بازسازی شناختی، تمرین تکنیک‌های کنترل توجه، و مواجهه تدریجی با موقعیت‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند. همچنین، در نظر گرفتن زمینه‌های فرهنگی و باورهای جمعی مرتبط با شرم، موفقیت و پذیرش اجتماعی در طراحی برنامه‌های مداخله‌محور ضروری به نظر می‌رسد. از این منظر، مداخلات بومی‌سازی‌شده که با ساختارهای اجتماعی و ذهنی جامعه ایرانی همخوانی داشته باشد، اثربخشی بالاتری خواهند داشت.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازين اخلاقی

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

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافع وجود ندارد.

شفافیت داده‌ها

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

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

فهرست منابع

References

- Aderka, I. M., Hofmann, S. G., Nickerson, A., Hermesh, H., Gilboa-Schechtman, E., & Marom, S. (2012). Functional impairment in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 393–400. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.01.003>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Beck, A. T., & Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory* (2nd ed.). Sage Publications.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg et al. (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). Guilford Press.
- Hirsch, C. R., & Clark, D. M. (2004). Information-processing bias in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 799–825. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.07.005>
- Kashdan, T. B., & Roberts, J. E. (2004). Social anxiety's impact on affect, curiosity, and social self-efficacy during a high self-focus social threat situation. *Cognitive Therapy and Research*, 28(1), 119–141. <https://doi.org/10.1023/B:COTR.0000016934.20981.33>
- Kocovski, N. L., Endler, N. S., Rector, N. A., & Flett, G. L. (2005). Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 43(8), 971–984. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.07.005>
- Leary, M. R. (2001). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the self-presentational theory of social anxiety. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *From social anxiety to social phobia* (pp. 321–334). Allyn & Bacon.
- Mogg, K., & Bradley, B. P. (2002). Selective orienting of attention to masked threat faces in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 40(12), 1403–1414. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00017-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00017-7)
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 249–274. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology: Adventures in theory and method* (2nd ed.). Open University Press.