



## Predicting Social Anxiety Among Farhangian University Students Based on Feelings of Loneliness and Religious Attitudes

Farokhro Jalili<sup>1</sup>  | Pardis Samandari<sup>2</sup>   
Sajedeh Majidinasab<sup>3</sup> 

1. **Corresponding Author:** Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Farhangian University, Tehran, Iran. **Email:** [farokhro.jalili@cfu.ac.ir](mailto:farokhro.jalili@cfu.ac.ir)
2. Bachelor of Education Student, Farhangian University, Tehran, Iran. **Email:** [prdyssmndry@gmail.com](mailto:prdyssmndry@gmail.com)
3. Bachelor of Education Student, Farhangian University, Tehran, Iran. **Email:** [sajedemajidinasab@gmail.com](mailto:sajedemajidinasab@gmail.com)

Article Info	ABSTRACT
<p><b>Article type:</b> Research</p> <p><b>Received:</b> 18/08/2025 <b>Revised:</b> 01/09/2025 <b>Accepted:</b> 07/10/2025 <b>Published:</b> 14/12/2025</p> <p><b>Keywords</b> Social Anxiety, Oneliness, Religious Attitude, Farhangian University, Students.</p>	<p><b>Aim:</b> The aim of the present study was to predict social anxiety of Farhangian University students based on the role of loneliness and religious attitude.</p> <p><b>Methods:</b> The research method was descriptive and correlational. The statistical population of the study included 1958 undergraduate students of Farhangian University of South Khorasan in the academic year 2024-2025, of whom 283 were selected (according to the Krejci &amp; Morgan table) by stratified random sampling method and responded to the Russell et al. (1978) loneliness questionnaire, Leibowitz et al. (1987) social anxiety, and Khodayarifard et al. (2013) religious attitude scale. The data were analyzed using Pearson correlation coefficient test and Simultaneous regression analysis in SPSS-27 software.</p> <p><b>Findings:</b> The findings showed that loneliness has a positive and significant relationship with social anxiety (<math>r=0.66</math>) and religious attitude has a negative and significant relationship (<math>r=-0.45</math>) with social anxiety. Also, loneliness and religious attitude have a significant negative relationship (<math>r=-0.25</math>) (<math>P&lt;0.01</math>). In the simultaneous regression analysis, both loneliness and religious attitude variables were entered into the model simultaneously. The results showed that these two variables jointly explained about 52% of the variance in students' social anxiety (<math>P&lt;0.01</math>). In this model, loneliness had a positive and significant relationship with social anxiety, while religious attitude showed a negative and significant relationship with it; meaning that increasing loneliness increases social anxiety and higher religious attitude reduces it.</p> <p><b>Conclusion:</b> The results showed that loneliness increases students' social anxiety, while higher religious attitude reduces it. Accordingly, it is suggested that universities provide the basis for reducing loneliness and social anxiety by holding social interaction workshops and group spiritual programs.</p>

### Cite this article

Jalili, F., Samandari, P., & Majidinasab, S. (2025). Predicting Social Anxiety Among Farhangian University Students Based on Feelings of Loneliness and Religious Attitudes. *Applied Issues in Islamic Education*, 10 (3), 7-26.  
<http://dx.doi.org/10.22034/qaiie.10.3.2>



© The Author(s). Publisher: Academy of Scientific Studies in Education.

## EXTENDED ABSTRACT

**Background and Aim:** Social anxiety is one of the most prevalent anxiety disorders among university students, characterized by persistent fear of negative evaluation, embarrassment, and social rejection, which may lead to avoidance of social situations and impair academic, interpersonal, and occupational functioning. This disorder is particularly significant during young adulthood and the university period, which is considered a sensitive stage in the formation of personal and social identity. In this context, loneliness, as an important psychological factor, can contribute to the intensification of social anxiety, as it is associated with reduced self-confidence, weakened social self-efficacy, and increased negative thoughts. On the other hand, religious attitude, as a spiritual and cultural resource, plays an important role in emotional regulation and anxiety reduction. Research has shown that religious beliefs can promote mental health by creating meaning, enhancing psychological security, and strengthening positive emotions. Within the cultural and religious context of Iran, where religious values play a prominent role in shaping attitudes and social relationships, examining loneliness and religious attitude simultaneously in explaining social anxiety is of particular importance. However, most previous studies have examined these variables separately, and limited research has addressed their concurrent role. Therefore, the present study aimed to predict social anxiety based on loneliness and religious attitude among university students. The research question was: Can social anxiety among Farhangian University students be predicted based on feelings of loneliness and religious attitudes?

**Method:** The present study was applied in terms of purpose and quantitative in terms of method and descriptive-correlation method. The statistical population included all male and female students of Farhangian University of South Khorasan Province, 1958 people. Based on the sample size determination table of Krejci and Morgan (1971), considering the size of the population, a sample of 283 people was determined by stratified-random method. Three standard instruments of social anxiety by Leibowitz (1987), loneliness by Russell et al. (1978), and religious attitude by Khodayari Fardi et al. (2013) were used to collect data. The validity of all the aforementioned instruments has been confirmed, and the Cronbach's alpha coefficient of these instruments was obtained to confirm the reliability of 0.79, 0.86, and 0.82, respectively, which indicates the desirable reliability of these instruments. Descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics including Pearson's correlation coefficient and simultaneous regression analysis were used to analyze the data. Analyses were performed using SPSS software at a significance level of 0.05.

**Findings:** Pearson correlation analysis revealed a significant positive relationship between loneliness and social anxiety ( $r = 0.66$ ,  $p < 0.01$ ), indicating that higher levels of loneliness were associated with increased social anxiety. In contrast, religious attitude was significantly and

negatively correlated with social anxiety ( $r = -0.45$ ,  $p < 0.01$ ), suggesting a protective role of religiosity. Additionally, loneliness and religious attitude were negatively correlated ( $r = -0.25$ ,  $p < 0.01$ ). Results of the simultaneous regression analysis showed that loneliness and religious attitude together explained 52.22% of the variance in social anxiety ( $R^2 = 0.522$ ,  $p < 0.001$ ), demonstrating strong explanatory power. Loneliness emerged as the strongest predictor of social anxiety ( $\beta = 0.58$ ,  $t = 13.71$ ,  $p < 0.001$ ), indicating that increased loneliness significantly elevated social anxiety levels. Religious attitude also significantly predicted social anxiety in a negative direction ( $\beta = -0.30$ ,  $t = -7.14$ ,  $p < 0.001$ ), suggesting that higher religious orientation was associated with reduced social anxiety. Overall, the findings highlight that social anxiety among university students is influenced by both psychological and spiritual factors, with loneliness acting as a risk factor and religious attitude serving as a protective factor.

**Conclusion:** The results of the present study demonstrated that loneliness and religious attitude play significant roles in predicting social anxiety among university students. Increased loneliness was associated with higher levels of social anxiety, whereas stronger religious attitudes were linked to lower social anxiety. These findings are consistent with previous research emphasizing the detrimental role of loneliness in mental health and the protective function of religious beliefs in reducing anxiety. Within the Iranian cultural context, religious attitude may act as an important psychological resource by creating meaning, enhancing a sense of belonging, and strengthening social self-efficacy, thereby reducing social anxiety. Nevertheless, this study has several limitations, including its correlational design, which restricts causal inference, reliance on self-report measures, and the limitation of the sample to students from a single university. Accordingly, future studies are recommended to use longitudinal or quasi-experimental designs and include more diverse populations. From an applied perspective, the findings may be useful for counselors and educational planners, highlighting the importance of addressing loneliness alongside religious and spiritual attitudes as culturally relevant resources for promoting students' mental health. Considering both factors simultaneously may provide a more comprehensive understanding of social anxiety among Iranian university students.

### **Acknowledgements**

We would like to express our sincere gratitude to all the students of Farhangian University who voluntarily participated in this research. We would also like to express our gratitude to the officials of Farhangian University who provided the conditions for this research.

### **Ethical Considerations**

This study was conducted in accordance with ethical research principles. Informed consent was obtained from all participants prior to data collection, and they were assured of the

confidentiality of their information and its use solely for research purposes. Participation was entirely voluntary, and participants were free to withdraw from the study at any stage.

### **Conflict of Interest**

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the conduct or publication of this study.



## پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان بر اساس احساس تنهایی و نگرش مذهبی

فرخ‌رو جلیلی<sup>۱</sup> | پردیس سمندری<sup>۲</sup> | ساجده مجیدی‌نسب<sup>۳</sup>

۱. نویسنده مسئول: استادیار گروه آموزشی روانشناسی و مشاوره دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. [farokhro.jalili@cfu.ac.ir](mailto:farokhro.jalili@cfu.ac.ir)
۲. دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی، گروه آموزشی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. [prdyssmndry@gmail.com](mailto:prdyssmndry@gmail.com)
۳. دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی، گروه آموزشی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. [sajedemajidiniasab@gmail.com](mailto:sajedemajidiniasab@gmail.com)

اطلاعات مقاله	چکیده
<b>نوع مقاله:</b> پژوهشی	<b>هدف:</b> هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان، بر اساس نقش احساس تنهایی و نگرش مذهبی بود.
<b>دریافت:</b> ۱۴۰۴/۰۵/۲۷	<b>روش:</b> روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه فرهنگیان استان خراسان جنوبی در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ به تعداد ۱۹۵۸ نفر بودند که از میان آنان ۲۸۳ نفر (طبق جدول کرجسی و مورگان) به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای-تصادفی انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های احساس تنهایی راسل و همکاران (۱۹۷۸)، اضطراب اجتماعی لایویتز و همکاران (۱۹۸۷) و نگرش سنج مذهبی خدایاری فرد و همکاران (۱۳۹۲) پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون همزمان در نرم‌افزار SPSS-27 تحلیل شدند.
<b>بازنگری:</b> ۱۴۰۴/۰۶/۱۰	<b>یافته‌ها:</b> یافته‌ها نشان داد احساس تنهایی با اضطراب اجتماعی رابطه مثبت و معناداری دارد ( $r=0/66$ ) و نگرش مذهبی رابطه منفی و معناداری ( $r=-0/45$ ) با اضطراب اجتماعی دارد. همچنین، احساس تنهایی و نگرش مذهبی نیز با هم رابطه منفی معناداری ( $r=-0/25$ ) دارند ( $P<0/01$ ). در تحلیل رگرسیون همزمان، هر دو متغیر احساس تنهایی و نگرش مذهبی به طور هم‌زمان وارد مدل شدند. نتایج نشان داد که این دو متغیر به‌طور مشترک توانستند حدود ۵۲ درصد از واریانس اضطراب اجتماعی دانشجویان را تبیین کنند ( $P<0/01$ ). در این مدل، احساس تنهایی دارای رابطه مثبت و معنادار با اضطراب اجتماعی بود، در حالی که نگرش مذهبی رابطه‌ای منفی و معنادار با آن نشان داد؛ به این معنا که افزایش احساس تنهایی موجب افزایش اضطراب اجتماعی و نگرش مذهبی بالاتر سبب کاهش آن می‌شود.
<b>پذیرش:</b> ۱۴۰۴/۰۷/۱۵	<b>نتیجه‌گیری:</b> نتایج نشان داد احساس تنهایی اضطراب اجتماعی دانشجویان را افزایش می‌دهد، در حالی که نگرش مذهبی بالاتر موجب کاهش آن می‌شود. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها با برگزاری کارگاه‌های تعامل اجتماعی و برنامه‌های معنوی گروهی، زمینه کاهش احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی را فراهم کنند.
<b>انتشار:</b> ۱۴۰۴/۰۹/۲۱	
<b>کلیدواژه‌ها:</b> اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی، نگرش مذهبی، دانشگاه فرهنگیان، دانشجویان.	
<b>استناد</b>	جلیلی، فرخ‌رو، سمندری، پردیس، و مجیدی‌نسب، ساجده (۱۴۰۴). پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان بر اساس احساس تنهایی و نگرش مذهبی. <i>مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی</i> ، ۱۰ (۳)، ۷-۲۶.
	<a href="http://dx.doi.org/10.22034/qaiie.10.3.2">http://dx.doi.org/10.22034/qaiie.10.3.2</a>
<b>ناشر:</b> پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش.	© نویسندگان.



## مقدمه

اضطراب اجتماعی نوعی اختلال اضطرابی است که با ترس مداوم از حضور در موقعیت‌های اجتماعی همراه است (رنجبر و همکاران، ۱۴۰۰)؛ موقعیت‌هایی که فرد در آن‌ها نگران ارزیابی منفی، شرمساری یا طرد شدن از سوی دیگران است و اغلب از این موقعیت‌ها اجتناب می‌کند (فردریک و لوب، ۲۰۲۴). بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ویرایش پنجم<sup>۱</sup> (DSM-5) اختلال اضطراب اجتماعی نوعی ترس یا اضطراب شدید نسبت به یک یا چند موقعیت اجتماعی است که در آن فرد احساس می‌کند در معرض توجه، ارزیابی یا قضاوت دیگران قرار دارد (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). این اختلال می‌تواند منجر به بروز مشکلات جدی در برقراری ارتباط مؤثر شود؛ به طوری که حدود ۸۵ درصد از دانشجویان مبتلا، در روابط بین‌فردی و حرفه‌ای خود با چالش‌هایی مواجه می‌شوند (ریتا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰؛ گونگ<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). با وجود شیوع نسبتاً بالای این اختلال، اهمیت آن نه تنها به دلیل گستردگی، بلکه به دلیل شروع آن در دوره حساس جوانی (بین ۱۸ تا ۲۹ سالگی) برجسته‌تر می‌شود. اضطراب اجتماعی در این بازه سنی، که معمولاً زمان شکل‌گیری مهارت‌های سازگاری، اجتماعی و شغلی افراد است، می‌تواند به‌طور چشمگیری در رشد و تکامل فرد اختلال ایجاد کند. در صورتی که این اختلال به موقع تشخیص داده نشود و تحت درمان مناسب قرار نگیرد، در بلندمدت ممکن است زمینه‌ساز بروز مشکلات متعددی در زمینه‌های عملکرد شخصی، تحصیلی، اجتماعی و شغلی شود. از جمله پیامدهای آن می‌توان به افت تحصیلی، ترک دانشگاه یا حرفه، کاهش کارایی اجتماعی و اختلال در رفع نیازهای ارتباطی اشاره کرد (وو<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). در این میان، یکی از عوامل اضطراب اجتماعی، افزایش احساس تنهایی<sup>۷</sup> در محیط دانشگاهی است؛ احساسی که خود می‌تواند عاملی تقویت‌کننده برای این اختلال محسوب شود (ارس<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). در بستر فرهنگی و دینی ایران، که تعاملات اجتماعی، احساس تعلق و هویت جمعی در پرتو ارزش‌های اسلامی معنا می‌یابند، اضطراب اجتماعی نه تنها یک مسئله فردی، بلکه چالشی در سازگاری فرهنگی و اجتماعی نیز به‌شمار می‌آید. از آنجا که روابط انسانی در فرهنگ اسلامی بر پایه احترام، همدلی و ارتباط سالم شکل می‌گیرند، ضعف در این مهارت‌ها می‌تواند فرد را از شبکه حمایتی اجتماعی خود دور کند و احساس تنهایی و اضطراب او را افزایش دهد (محمدی و دهقانی، ۱۴۰۴). در نتیجه، مطالعه اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان ایرانی، مستلزم توجه هم‌زمان به ابعاد روان‌شناختی و معنوی است.

احساس تنهایی یکی از چالش‌های روان‌شناختی رایج در میان دانشجویان است. دانشجویان در این دوره، با تغییرات عمده‌ای در سبک زندگی از جمله ورود به دوران بزرگسالی، مواجهه با شرایط اجتماعی متغیر، بی‌ثباتی در شبکه‌های ارتباطی، تلاش برای یافتن هویت و استقلال، ورود به دانشگاه، جدایی از خانواده، و زندگی در محیط‌های دانشجویی، روبه‌رو می‌شوند؛ این عوامل می‌توانند منجر به گسست‌های اجتماعی و تجربه جدایی روانی از منابع عاطفی گذشته شوند و زمینه‌ساز شکل‌گیری احساس تنهایی

1 Social Anxiety Disorder

2 Fredrick &amp; Luebbe

3 Diagnostic and statistical manual of mental disorders

4 Reta

5 Gong

6 Wu

7 Loneliness

8 Eres

گردند (اوحدی حائری و همکاران، ۱۴۰۳). احساس تنهایی حالتی ناراحت کننده است که زمانی تجربه می شود که بین روابط مطلوب فرد و روابط فعلی او فاصله وجود داشته باشد و فرد فقدان روابط اجتماعی باکیفیت را درک کند (اسپیدهوفن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). این پدیده به عنوان یک مسئله فراگیر شناخته شده و سازمان بهداشت جهانی آن را «همه گیری» تنهایی نامیده و آن را عاملی خطرناک برای سلامت روان و جسم معرفی کرده است (قیرطاس<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). در میان دانشجویان، حدود ۱۵ درصد از آنها از احساس تنهایی شکایت دارند که این موضوع می تواند زمینه ساز اضطراب اجتماعی شود (الارد<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). یافته های پژوهش های مختلف حاکی از آن است که احساس تنهایی با کاهش اعتماد به نفس و خودکارآمدی همراه است؛ به گونه ای که افراد تنها اغلب خود را در برقراری روابط مؤثر ناتوان می دانند (پاسکالیدیس و باتلت<sup>۴</sup>، ۲۰۲۴). همچنین، پژوهش ها نشان می دهند که تنهایی می تواند با افزایش افکار منفی، بدبینی اجتماعی و احساس بی ارزشی همراه شود که این عوامل زمینه ساز شکل گیری اختلالاتی همچون افسردگی و اضطراب هستند (سولانداری<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). از سوی دیگر، شواهد تجربی نشان می دهند که تنهایی با اختلال در عملکردهای شناختی از جمله تمرکز، حافظه و تصمیم گیری مرتبط است (لی<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). برخی مطالعات نیز بیان می کنند که تنهایی می تواند با افزایش افکار خودکشی و ناامیدی در ارتباط باشد و خطر بروز آسیب های روانی شدید را افزایش دهد (میری و همکاران، ۱۴۰۲). در بعد فیزیولوژیکی، نتایج تحقیقات نشان داده اند که تنهایی مزمن با افزایش بیماری های قلبی، اختلالات خواب و تضعیف سیستم ایمنی بدن همراه است (مالیز و وانهاست<sup>۷</sup>، ۲۰۲۴). در مجموع، می توان گفت احساس تنهایی نه تنها یک تجربه ناخوشایند عاطفی است، بلکه می تواند پیامدهای گسترده ای در ابعاد روان شناختی، شناختی، اجتماعی و جسمانی داشته باشد و سلامت کلی فرد را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

در کنار عوامل روان شناختی همچون احساس تنهایی، باورها و نگرش های مذهبی نیز می توانند در تبیین و تعدیل اضطراب اجتماعی نقش مهمی ایفا کنند. نگرش مذهبی به عنوان عمیق ترین منبع معنوی، پایه و اساس وجود انسان را تشکیل می دهد و تمامی ابعاد زندگی فرد، از جمله ارتباط با خداوند و رفتارهای اجتماعی را تنظیم می کند (کادیر<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). اعتقادات مذهبی درست، بسیاری از نیازهای اساسی انسان را برآورده کرده و خلاهای، عاطفی و معنوی او را پر می کند و پایگاه بسیار محکمی برای انسان در برابر مشکلات و محرومیت های زندگی ایجاد می کند (چینی و همکاران، ۱۴۰۲؛ گوزل<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). پژوهش ها نشان داده اند که نگرش مذهبی و هوش معنوی می توانند به طور معنی داری در کاهش اضطراب دانشجویان نقش داشته باشند، به طوری که ارتباط عمیق با منبع حیات و باورهای مذهبی تأثیر مستقیم و غیرمستقیمی بر کاهش سطح اضطراب دارند (کوچکی راوندی و همکاران، ۱۴۰۳؛ توان و سلیمانی فرد، ۱۴۰۱؛ محمد<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۴؛ یوسفی افراشته و حیدری، ۱۴۰۱). در تعالیم اسلامی نیز آرامش قلبی نتیجه ی یاد خدا دانسته شده است («لا بذكر الله تطمئن القلوب»؛ رعد/۲۸) و

1 Spithoven

2 Qirtas

3 Ellard

4 Pascalidis, Bathelt

5 Sulandari

6 Lee

7 Maes &amp; Vanhalst

8 Kadir

9 Güzel

10 Mohamed

این نگرش می‌تواند به‌عنوان منبعی درونی برای کاهش ترس از قضاوت و افزایش احساس امنیت روانی عمل کند. همچنین نتایج پژوهش ابوالقاسمی و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد که نگرش مذهبی رابطه معنی‌دار و معکوسی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر دارد، به‌طوری‌که ابعاد اعتقادی و مناسکی نگرش مذهبی با کاهش اضطراب اجتماعی مرتبط بودند. همچنین پژوهش حمید و همکاران (۱۴۰۲) نشان داد که مذهب از طریق کاهش ادراک استرس و افزایش عواطف مثبت می‌تواند سلامت روان را تقویت کند، به‌گونه‌ای که عاطفه مثبت با ایجاد حالت‌های خلقی مثبت و افزایش منابع شخصی، راهبردهای انطباقی فرد را بهبود می‌بخشد.

با وجود یافته‌های یادشده، بیشتر مطالعات پیشین به بررسی جداگانه اثر احساس تنهایی یا نگرش مذهبی پرداخته‌اند و کمتر پژوهشی به بررسی هم‌زمان این دو عامل پرداخته است. در واقع، شکاف پژوهشی موجود نشان می‌دهد که تعامل بین مؤلفه‌های روان‌شناختی (احساس تنهایی) و فرهنگی-معنوی (نگرش مذهبی) در تبیین اضطراب اجتماعی هنوز به‌طور جامع بررسی نشده است. از سوی دیگر، در بستر فرهنگی و دینی ایران، که باورهای مذهبی نقش مهمی در شکل‌دهی هیجانات، روابط اجتماعی و تنظیم اضطراب دارند (حمید و همکاران، ۱۴۰۲)، بررسی این ارتباطات می‌تواند یافته‌هایی بومی و کاربردی برای ارتقای سلامت روان دانشجویان ارائه دهد. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس احساس تنهایی و نگرش مذهبی در دانشجویان انجام شد و سوال پژوهش عبارت بود از اینکه آیا اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان براساس احساس تنهایی و نگرش مذهبی قابل پیش‌بینی است؟

## روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی و در قالب مطالعات همبستگی انجام شد. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فرهنگیان استان خراسان جنوبی (شامل دو پردیس شهید باهنر بیرجند، پردیس امام سجاد (ع) بیرجند) در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ به تعداد ۱۹۵۸ نفر بود. بر اساس جدول تعیین حجم نمونه کرجسی و مورگان (۱۹۷۱)، با در نظر گرفتن حجم جامعه، نمونه‌ای به تعداد ۲۸۳ نفر تعیین گردید. روش نمونه‌گیری، طبقه‌ای-تصادفی بود؛ به این صورت که ابتدا جامعه بر اساس جنسیت به دو طبقه مستقل (دختر و پسر) تقسیم شد و سپس از هر طبقه به نسبت حجم آن در جامعه، نمونه‌ها به‌صورت تصادفی ساده و با استفاده از فهرست اسامی دانشجویان و جدول اعداد تصادفی انتخاب گردیدند. شرکت‌کنندگان پس از اخذ رضایت آگاهانه و توضیح کامل اهداف پژوهش، به سه پرسشنامه «احساس تنهایی (UCLA)»، «مقیاس اضطراب اجتماعی لایبویتز» و «پرسشنامه نگرش مذهبی» پاسخ دادند. ابزارها به‌صورت چاپی در اختیار دانشجویان قرار گرفت و مدت‌زمان پاسخ‌دهی بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به طول انجامید. حضور پژوهشگر و همکاران در محل پاسخ‌دهی باعث شد هرگونه ابهام احتمالی رفع شود. پژوهش حاضر پس از اخذ مجوزهای لازم و با رعایت کامل اصول اخلاقی مطابق بیانیه هلسینکی (ویرایش ۲۰۰۸) انجام شد.

## ابزار

پرسشنامه احساس تنهایی (UCLA): این پرسشنامه توسط راسل و همکاران در سال ۱۹۷۸ در دانشگاه کالیفرنیا لس آنجلس (که با همین نام مشهور شده است) ساخته شده است و شامل ۲۰ سوال با چهار گزینه پاسخ می‌باشد. از این ۲۰ سوال، ۱۰ جمله مثبت و ۱۰ جمله منفی وجود دارد. گزینه‌های پاسخ به صورت امتیازدهی شده‌اند؛ هرگز (۱)، به ندرت (۲)، گاهی (۳) و همیشه (۴). در سوالات شماره ۱، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹ و ۲۰ امتیازها معکوس در نظر گرفته شده‌اند؛ به طوری که هرگز (۴)، به ندرت (۳)، گاهی (۲) و همیشه (۱) امتیاز می‌گیرند. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۰ (کمترین) تا ۸۰ (بیشترین) است و میانگین نمره ۵۰ محسوب می‌شود. نمره‌های بالاتر از میانگین نشان‌دهنده شدت بیشتر احساس تنهایی است. پایایی این پرسشنامه در نسخه تجدیدنظر شده، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش شده است. روایی این ابزار، توسط راسل و همکاران (۱۹۷۸) به روش سازه و محتوایی مورد تأیید قرار داد؛ همچنین، روش بازآزمایی توسط راسل و همکاران (۱۹۷۸) ضریب ۸۹ درصد را نشان داد که پایایی ابزار را توسط خودش، تأیید نمود. در مطالعه‌ای توسط گرواند و همکاران (۱۴۰۰) نیز ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه برابر با ۰/۹۷ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ این ابزار مقدار ۰/۸۶ برآورد گردید که حاکی از پایایی مناسب آن دارد.

مقیاس اضطراب اجتماعی لایبویتز (LSAS): مقیاس اضطراب اجتماعی لایبویتز در سال ۱۹۸۷ ساخته شد و به‌عنوان اولین ابزار بالینی، دامنه گسترده‌ای از موقعیت‌های اجتماعی که مواجهه با آن‌ها برای افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی دشوار است را ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه خودسنجی شامل ۲۴ عبارت است که در دو زیرمقیاس اضطراب عملکرد و اضطراب موقعیت‌های اجتماعی دسته‌بندی شده‌اند. هر عبارت به‌صورت جداگانه از نظر شدت ترس (اصلاً، کم، متوسط، شدید) و رفتار اجتنابی (هرگز، به ندرت، اغلب، همیشه) درجه‌بندی می‌شود. بنابراین، این آزمون دارای یک نمره کلی اضطراب اجتماعی و دو مؤلفه مجزا است. زیرمقیاس اضطراب عملکرد شامل عبارات خاصی از پرسشنامه است و زیرمقیاس اضطراب موقعیت‌های اجتماعی نیز شامل عبارات مرتبط با موقعیت‌های اجتماعی می‌باشد. نمره‌گذاری در زیرمقیاس ترس به صورت اصلاً=۰، کم=۱، متوسط=۲ و شدید=۳ و در زیرمقیاس اجتناب به صورت هرگز=۰، به ندرت=۱، اغلب=۲ و همیشه=۳ انجام می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ کلی این مقیاس در این تحقیق برابر با ۰/۹۴ گزارش شده است، همچنین ضریب آلفای زیرمقیاس اضطراب عملکرد ۰/۸۶ و زیرمقیاس اضطراب اجتماعی ۰/۷۹ به دست آمده است. در ایران نیز پژوهشی توسط حسنی، فیاضی و اکبری ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را بین ۰/۸۶ تا ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب آن است. همچنین ضرایب همبستگی میان خرده‌مقیاس‌ها در بازه ۰/۵۴ تا ۰/۶۸ قرار داشت (حسنی و همکاران، ۱۳۹۵). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ این ابزار مقدار ۰/۷۹ برآورد گردید که حاکی از پایایی مناسب آن دارد.

پرسشنامه نگرش سنج مذهبی! مقیاس سنجش نگرش مذهبی (مقیاس دینداری) توسط خدایاری فرد و همکاران در سال ۱۳۹۲ طی اجرای طرحی در دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران تهیه شد. این پرسشنامه شامل ۴۰ سؤال و ۴ خرده‌مقیاس باور دینی، عواطف دینی، رفتار دینی و وانمود اجتماعی است. سؤالات این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت شش‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود که نمرات آزمودنی برای هر سؤال در مقیاسی از همیشه (نمره ۵) تا هرگز (نمره ۰) ثبت می‌گردد. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۴۰ تا ۲۰۰ در نوسان است. شایان ذکر است که نمره بالاتر در هر یک از خرده‌مقیاس‌ها به معنای گرایش مذهبی بیشتر است. به عبارتی هر چه نمره کل آزمودنی در این مقیاس بالاتر باشد، نشان دهنده میزان نگرش و باورهای بالای وی در خصوص اعتقادات دینی و مذهبی می‌باشد. خدایاری فرد و همکاران شاخص‌های پایایی و روایی پرسشنامه را در دو مطالعه ۰/۹۶ و ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند. ضریب پایایی از روش باز آزمون ۰/۹۱ و به روش دو نیمه کردن به روش اسپیرمن - براون برای کل پرسشنامه ۰/۸۲ و به روش گاتمن ۰/۸۰ با دست آمده است (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ این ابزار مقدار ۰/۸۲ برآورد گردید که حاکی از پایایی مناسب آن دارد.

در نهایت، تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون همزمان در نرم‌افزار SPSS-26 انجام شد. در ادامه، نتایج تحلیل داده‌ها نیز گزارش خواهند شد.

## یافته‌ها

### بخش اول) اطلاعات جمعیت شناختی و توصیفی

در این پژوهش، از میان شرکت‌کنندگان، ۱۷۳ نفر (۹/۶۰ درصد) دختر و ۱۱۰ نفر (۷/۳۸ درصد) پسر بودند. از نظر رشته‌ی تحصیلی، بیشترین تعداد مربوط به رشته‌ی آموزش ابتدایی با ۱۰۷ نفر (۷/۳۷ درصد) بود. پس از آن، رشته‌های آموزش ادبیات فارسی با ۴۸ نفر (۹/۱۶ درصد)، مشاوره با ۴۳ نفر (۱/۱۵ درصد)، آموزش جغرافیا با ۳۳ نفر (۶/۱۱ درصد)، آموزش علوم اجتماعی با ۲۰ نفر (۷ درصد)، آموزش الهیات با ۱۷ نفر (۶ درصد) و آموزش تاریخ با ۱۳ نفر (۶/۴ درصد) قرار داشتند. از نظر سال ورود به دانشگاه، ۹ نفر (۲/۳ درصد) در سال ۱۳۹۹، ۱۰۹ نفر (۴/۳۸ درصد) در سال ۱۴۰۰، ۹۷ نفر (۲/۳۴ درصد) در سال ۱۴۰۱ و ۶۷ نفر (۶/۲۳ درصد) در سال ۱۴۰۲ وارد دانشگاه شده بودند. در ادامه و در جدول ۱ برای متغیرهای اصلی پژوهش (اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و نگرش مذهبی) شاخص‌های توصیفی (میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی) ارائه می‌شود.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
اضطراب اجتماعی	۵۸/۲۱	۱۱/۳۷	۰/۳۲	-۰/۴۵
احساس تنهایی	۴۶/۷۳	۸/۹۲	۰/۲۷	-۰/۳۱
نگرش مذهبی	۱۳۳/۸۵	۱۸/۴۲	-۰/۲۲	-۰/۵۳

طبق نتایج جدول ۲، میانگین بیانگر مقدار مرکزی داده‌ها و انحراف معیار معرف پراکندگی پاسخ‌هاست. همچنین مقادیر چولگی و کشیدگی برای بررسی توزیع نرمال متغیرها گزارش شده است. بر اساس مقادیر به دست آمده، چولگی و کشیدگی تمامی متغیرها در بازه‌ی قابل قبول (بین -۲ و +۲) قرار دارند؛ بنابراین، داده‌ها از توزیع نرمال نسبی برخوردار بوده و برای انجام آزمون‌های پارامتریک مناسب هستند.

### بخش دوم) بررسی پیشفرض‌هاک آمارک و یافته‌هاک استنباطی

علاوه بر توزیع نرمال داده‌ها به وسیله مقادیر چولگی و کشیدگی، پیش از اجرای تحلیل رگرسیون همزمان، پیش فرض‌های آماری بررسی شدند تا از اعتبار مدل اطمینان حاصل شود.

جدول ۲. بررسی پیش فرض‌های آماری متغیرهای پژوهش

نتیجه	سطح معنی داری	مقدار آماره	آزمون
نرمال بودن باقی مانده‌ها تأیید شد	۰/۲۰	۰/۰۳۸	کولموگروف-اسمیرنف
عدم وجود خودهمبستگی	—	۱/۹۸	دوربین-واتسون
عدم وجود هم خطی (احساس تنهایی)	—	۱/۰۷	VIF
عدم وجود هم خطی (نگرش مذهبی)	—	۱/۰۷	VIF

همانطور که جدول ۲ نشان داد، آزمون کولموگروف-اسمیرنف نشان داد که توزیع باقی مانده‌ها از نرمال بودن برخوردار است ( $P=0/20 < 0/05$ ). همچنین مقدار آماره دوربین-واتسون برابر با ۱/۹۸ به دست آمد که بیانگر نبود خودهمبستگی در خطاهای مدل است. شاخص‌های تورم واریانس (VIF) نیز برای تمامی متغیرهای پیش‌بینی کننده کمتر از ۲ بود؛ بنابراین، مشکل هم خطی چندگانه در داده‌ها وجود نداشت و شرایط برای اجرای تحلیل رگرسیون مناسب بود.

در ادامه برای بررسی رابطه بین متغیرهای احساس تنهایی، نگرش مذهبی و اضطراب اجتماعی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج در جدول زیر آمده است.

جدول ۳. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	نگرش مذهبی	احساس تنهایی	اضطراب اجتماعی
اضطراب اجتماعی	-۰/۴۵**	۰/۶۶**	۱
احساس تنهایی	-۰/۲۵**	۱	۰/۶۶**
نگرش مذهبی	۱	-۰/۲۵**	-۰/۴۵**

$p < 0.01$  \*\*

همان‌طور که مشاهده می‌شود، احساس تنهایی با اضطراب اجتماعی رابطه مثبت و معناداری دارد ( $p < 0.01$ ,  $r = 0.66$ ) و نگرش مذهبی رابطه منفی و معناداری ( $p < 0.01$ ,  $r = -0.45$ ) با اضطراب اجتماعی دارد. همچنین، احساس تنهایی و نگرش مذهبی نیز با هم رابطه منفی معناداری دارند ( $r = -0.25$ ,  $p < 0.01$ ). این نتایج زمینه را برای ورود هر دو متغیر به مدل رگرسیون فراهم ساخت.

## سوال اصلی پژوهش

آیا اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان، از طریق احساس تنهایی و نگرش مذهبی قابل پیش‌بینی است؟

پس از بررسی روابط اولیه، تحلیل رگرسیون همزمان با وارد کردن همزمان دو متغیر احساس تنهایی و نگرش مذهبی به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب اجتماعی انجام شد. نتایج در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج رگرسیون همزمان برای پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس احساس تنهایی و نگرش مذهبی

متغیر پیش‌بینی‌کننده	B	خطای معیار	Beta	t	Sig	VIF	R	R <sup>2</sup>	F	Sig
ثابت	۳۴/۵۸	۱/۲۶	—	۲۷/۴۵	<۰/۰۰۱	—	۰/۷۲	۰/۵۲	۱۳۴/۲۰	<۰/۰۰۱
احساس تنهایی	۰/۷۰	۰/۰۵	۰/۵۸	۱۳/۷۱	<۰/۰۰۱	۱/۰۷	—	—	—	—
نگرش مذهبی	-۰/۱۷	۰/۰۲	-۰/۳۰	-۷/۱۴	<۰/۰۰۱	۱/۰۷	—	—	—	—

نتایج تحلیل رگرسیون همزمان نشان داد که مدل کلی پیش‌بینی اضطراب اجتماعی از دو متغیر احساس تنهایی و نگرش مذهبی از نظر آماری معنادار است ( $F=134.20$ ,  $p<0.001$ ) و این دو متغیر در مجموع توانستند بیش از ۵۲ درصد از واریانس اضطراب اجتماعی را تبیین کنند ( $R^2=0.52$ ). ضرایب استاندارد شده (Beta) بیانگر آن است که احساس تنهایی ( $\beta=0.58$ ) قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده مثبت اضطراب اجتماعی است؛ به این معنا که هرچه فرد احساس انزوا و فقدان ارتباط اجتماعی بیشتری داشته باشد، احتمال بروز اضطراب اجتماعی در او افزایش می‌یابد. در مقابل، نگرش مذهبی ( $\beta=-0.30$ ) نقش محافظتی دارد و با کاهش اضطراب اجتماعی همراه است.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان براساس مؤلفه‌های احساس تنهایی و نگرش مذهبی انجام گرفت. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که احساس تنهایی و نگرش مذهبی هر دو به طور معنی‌داری اضطراب اجتماعی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کنند. افزایش احساس تنهایی با افزایش اضطراب اجتماعی همراه است، در حالی که نگرش مذهبی بالاتر با کاهش اضطراب اجتماعی ارتباط دارد. در ادامه هر یک از یافته‌های پژوهش به تفصیل، مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند.

نخستین یافته پژوهش نشان داد یافته‌های این پژوهش نشان داد که احساس تنهایی به طور مثبت و معناداری اضطراب اجتماعی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند؛ به این معنا که با افزایش سطح احساس تنهایی، میزان اضطراب اجتماعی نیز افزایش می‌یابد. این نتیجه با پژوهش‌های ارس و همکاران (۲۰۲۱)، مالیز و وانهاالست (۲۰۲۴)، سولاندری و همکاران (۲۰۲۴)، اوحدی حائری و همکاران (۱۴۰۳) و اسپیدهوفن و همکاران (۲۰۱۹) همسو است که گزارش کرده‌اند تنهایی با کاهش اعتماد به نفس، ضعف در خودکارآمدی اجتماعی و افزایش افکار منفی همراه است و این عوامل می‌توانند به شکل‌گیری یا تشدید اضطراب اجتماعی منجر شوند. همچنین، یافته حاضر با گزارش‌های سولاندری و همکاران (۲۰۲۴)

مبنی بر ارتباط تنهایی با بدبینی اجتماعی و احساس بی‌ارزشی همخوانی دارد. بر اساس دیدگاه شناختی- رفتاری، تجربه مکرر تنهایی باعث تقویت الگوهای شناختی منفی در ارزیابی خود و دیگران می‌شود، به طوری که فرد در موقعیت‌های اجتماعی، انتظار ارزیابی منفی را دارد و همین امر سطح اضطراب او را افزایش می‌دهد. شواهد لی و همکاران (۲۰۲۴) نیز نشان داده است که تنهایی با کاهش کارکردهای شناختی همچون تمرکز، حافظه و تصمیم‌گیری همراه است و این امر، توان فرد را برای مدیریت مؤثر تعاملات اجتماعی کاهش داده و اضطراب اجتماعی را تشدید می‌کند. در تبیینی دیگر، رابطه مثبت میان احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی را می‌توان با در نظر گرفتن نقش این متغیر در چرخه معیوب تعاملات اجتماعی توضیح داد. فردی که دچار احساس تنهایی است، نه تنها منابع حمایتی کمتری دارد، بلکه در تعاملات خود نیز با ترس، تردید و پیش‌بینی شکست وارد می‌شود (صادق زاده و همکاران، ۱۴۰۱). این وضعیت باعث می‌شود تعاملات اجتماعی با کیفیت پایین تجربه شوند، که خود دوباره احساس تنهایی را تقویت کرده و در یک چرخه بازگشتی، اضطراب اجتماعی را تشدید می‌کند. این چرخه می‌تواند در غیاب مداخلات روان‌شناختی هدفمند، به مرور زمان تثبیت شده و به شکل یک الگوی پایدار رفتاری درآید. در تبیینی دیگر باید گفت در بستر فرهنگی و اجتماعی ایران، که پیوندهای خانوادگی و روابط گروهی از ارزش بالایی برخوردارند، تجربه احساس تنهایی می‌تواند فشار روانی بیشتری بر فرد وارد کند. در جامعه‌ای که تعلق به خانواده، گروه دوستان و شبکه‌های اجتماعی گسترده به‌عنوان یک هنجار پذیرفته شده است، فاصله گرفتن یا طرد شدن از این روابط ممکن است احساس بی‌پناهی و بی‌ارزشی را تشدید کند. این وضعیت به‌ویژه در میان دانشجویان که اغلب در مرحله گذار از محیط خانوادگی به استقلال فردی قرار دارند، می‌تواند منجر به کاهش اعتمادبه‌نفس و افزایش ترس از قضاوت دیگران شود (صادق زاده و همکاران، ۱۴۰۱). علاوه بر این، فرهنگ پررنگ مقایسه اجتماعی و حساسیت نسبت به نگاه دیگران در ایران، باعث می‌شود که پیامدهای منفی تنهایی سریع‌تر به اضطراب اجتماعی تبدیل شوند و فرد در یک چرخه ناتوان‌کننده از اجتناب اجتماعی و احساس انزوا گرفتار شود. در تحلیل پژوهشگر، شدت بالای رابطه بین احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی در جامعه ایران ممکن است ناشی از ساختار جمع‌گرای فرهنگی و اهمیت تعلق به گروه‌های خانوادگی و دوستانه باشد. در چنین فرهنگی، گسست اجتماعی یا احساس طرد شدن نه تنها تجربه‌ای شخصی، بلکه تهدیدی برای هویت اجتماعی تلقی می‌شود و همین امر، اضطراب ناشی از ارزیابی دیگران را تشدید می‌کند. از سوی دیگر، فضای رقابتی در دانشگاه‌ها و وابستگی بالای عزت‌نفس به تأیید اجتماعی، می‌تواند چرخه‌ی بین تنهایی و اضطراب را در میان دانشجویان تقویت کند.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که نگرش مذهبی رابطه منفی و معناداری با اضطراب اجتماعی دارد؛ به این معنا که دانشجویانی که نگرش مذهبی بالاتری دارند، اضطراب اجتماعی کمتری را تجربه می‌کنند. این یافته با پژوهش‌های ابوالقاسمی و همکاران (۱۴۰۰) و حمید و همکاران (۱۴۰۲) همسوست که نشان داده‌اند مذهب از طریق ایجاد معنا و کاهش ادراک استرس، اضطراب را کاهش می‌دهد. در تبیین پژوهشگر، در بافت فرهنگی ایران، نگرش مذهبی علاوه بر نقش فردی، کارکردی جمعی و اجتماعی نیز دارد؛ زیرا باورهای دینی پیوندهای بین‌فردی را تحکیم و احساس تعلق اجتماعی را تقویت می‌کنند. این امر در جامعه‌ای که ارزش‌های دینی هنوز پایه تعاملات اجتماعی‌اند، منبع مهمی برای آرامش روانی و

کاهش اضطراب محسوب می‌شود. همچنین، پژوهش حمید و همکاران (۱۴۰۲) نشان داد که مذهب از طریق کاهش ادراک استرس و افزایش عواطف مثبت، ظرفیت روانی فرد را برای مواجهه با موقعیت‌های اضطراب‌آور ارتقاء می‌دهد. از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا، نگرش مذهبی می‌تواند با ایجاد معنا، امید و احساس تعلق، منبع مهمی برای مقابله با ترس از ارزیابی منفی باشد. این عوامل فرد را در برابر فشارهای اجتماعی مقاوم‌تر کرده و سطح اضطراب اجتماعی را کاهش می‌دهند (ون زیل و همکاران، ۲۰۲۴). در تبیینی دیگر باید اظهار داشت، نگرش مذهبی نه تنها از طریق باورهای درونی و معنوی، بلکه با ایجاد شبکه‌های اجتماعی مذهبی و افزایش حس عضویت در یک جامعه، به کاهش اضطراب اجتماعی کمک می‌کند. افراد با نگرش مذهبی قوی، اغلب احساس می‌کنند که در کنار منابع الهی و حمایت‌های معنوی، از یک پشتوانه جمعی نیز برخوردارند که در شرایط چالش‌برانگیز اجتماعی، اضطراب آن‌ها را کاهش می‌دهد (جلیلی و همکاران، ۲۰۲۴). علاوه بر این طبق پژوهش ابوالقاسمی نسب و همکاران (۱۴۰۰)، نگرش مذهبی با ایجاد چارچوب‌های اخلاقی و معنایی مشخص، به افراد کمک می‌کند تا معنا و هدفی برای تعاملات خود داشته باشند و در مواجهه با قضاوت‌های اجتماعی، از آسیب‌پذیری کمتری برخوردار باشند. در تبیین دیگری نیز می‌توان گفت بر اساس یافته‌های پژوهش، نگرش مذهبی می‌تواند در کاهش اضطراب اجتماعی در جامعه ایران نقش مهمی ایفا کند. در بستر فرهنگی ایران که باورهای دینی بخش جدایی‌ناپذیر زندگی بسیاری از افراد است، نگرش مذهبی مثبت به‌عنوان یک منبع معنایی و روانی عمل کرده و به فرد احساس امنیت، معنا و حمایت اجتماعی می‌دهد (یوسفی افراشته و حیدری ویری، ۱۴۰۱). این نگرش با تقویت حس تعلق به یک گروه و ایجاد چارچوب‌های اخلاقی و رفتاری روشن، از شدت نگرانی فرد در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی می‌کاهد. همچنین، باور به ارزشمندی خود در پیشگاه خداوند و تکیه بر حمایت معنوی، سطح خودکارآمدی اجتماعی را افزایش داده و توان فرد برای مدیریت موقعیت‌های اضطراب‌زا را بالا می‌برد. در چنین شرایطی، نگرش مذهبی نه تنها به‌عنوان یک عامل فردی، بلکه به‌عنوان بخشی از سرمایه فرهنگی جامعه، می‌تواند در ارتقای سلامت روان جمعی نیز مؤثر باشد.

در مجموع، نتایج نشان می‌دهد که مؤلفه‌های روان‌شناختی و معنوی هر دو در تبیین اضطراب اجتماعی نقش دارند، اما در جامعه‌ای مانند ایران که هویت فردی و اجتماعی به‌طور عمیقی با ارزش‌های دینی درهم‌تنیده است، نگرش مذهبی می‌تواند نقش محافظتی مؤثرتری ایفا کند. بنابراین توجه به ابعاد معنوی در برنامه‌های پیشگیری از اضطراب اجتماعی، به‌ویژه در دانشگاه‌ها، ضرورت دارد.

در بررسی نتایج پژوهش حاضر، چند محدودیت نیز قابل ذکر است. نخست، با توجه به ماهیت همبستگی طرح پژوهش، روابط مشاهده‌شده میان احساس تنهایی، نگرش مذهبی و اضطراب اجتماعی را نمی‌توان به‌صورت علیّی تفسیر کرد؛ بنابراین نتایج صرفاً بیانگر همراهی و پیش‌بینی این متغیرها هستند. دوم، جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه فرهنگیان بود، از این رو تعمیم نتایج به سایر گروه‌های دانشجویی یا جمعیت‌های غیردانشگاهی باید با احتیاط صورت گیرد. سوم، استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی ممکن است تحت‌تأثیر تمایل پاسخ‌دهندگان به ارائه پاسخ‌های اجتماعی پسندیده قرار گرفته باشد و این امر می‌تواند بخشی از واریانس خطا را افزایش داده باشد.

بر اساس یافته‌های پژوهش، که نشان داد احساس تنهایی با افزایش اضطراب اجتماعی و نگرش مذهبی با کاهش آن همراه است، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از طرح‌های آزمایشی یا نیمه‌آزمایشی استفاده شود تا روابط علی میان این متغیرها با دقت بیشتری بررسی گردد. همچنین، گسترش جامعه آماری به سایر دانشگاه‌ها و بهره‌گیری از روش‌های ترکیبی (کمی-کیفی) می‌تواند درک عمیق‌تری از سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر بر اضطراب اجتماعی فراهم کند. از نظر کاربردی، با توجه به یافته‌های این تحقیق، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره دانشگاه‌ها برنامه‌هایی با محوریت کاهش احساس تنهایی از طریق تقویت تعاملات اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی و حمایت همسالان طراحی کنند. همچنین، تقویت نگرش مذهبی و معنوی از طریق کارگاه‌های معناجویانه یا گروه‌های بحث دینی می‌تواند در کاهش اضطراب اجتماعی دانشجویان مؤثر واقع شود.

### ملاحظات اخلاقی

نویسندگان اصول اخلاقی را در انجام و انتشار این پژوهش علمی رعایت نموده‌اند و این موضوع مورد تأیید همه آنهاست.

### مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان به طور مساوی در مفهومی‌سازی مقاله و نگارش نسخه‌های اصلی و بعدی پیشنهادها مشارکت داشتند.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

### حامی مالی

این تحقیق از هیچ کمک مالی خاصی از نهادهای عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

### قدردانی

نویسندگان بدین وسیله از تمامی دانشجویان و سایر افرادی که در پژوهش حاضر، یاریگر ایشان بودند، تدیر و تشکر می‌نمایند.

## منابع

قرآن کریم

ابوالقاسمی‌نسب، بهاره، نعیمی، ابراهیم، و اسلامی، محمدرضا (۱۴۰۰). بررسی رابطه نگرش‌های مذهبی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر دانشگاه یزد. *سبک زندگی/اسلامی با محوریت سلامت*، ۵(۴)، ۱-۱۲.  
[https://www.islamiilife.com/article\\_186122.html?lang=fa](https://www.islamiilife.com/article_186122.html?lang=fa)

اوحدی حائری، حمیده، توکلی طرقي، الهام، و ابراهیمی، سارا (۱۴۰۳). پیش‌بینی احساس تنهایی بر اساس سبک دلبستگی و ناگویی هیجانی با میانجی‌گری خودشفقتی. *مطالعات روان‌شناختی*، ۲۰(۴)، ۱۰۵-۱۲۰.  
<https://doi.org/10.22051/psy.2025.48275.3023>

تاج آبادی، رضا و اصغرزاد فرید، علی اصغر (۲۰۱۷). رابطه‌ی بین جهت‌گیری مذهبی با مؤلفه‌های هوش هیجانی در دانشجویان دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، *پژوهش در دین و سلامت*، ۴(۲)، ۷۹-۹۲.  
<https://journals.sbmu.ac.ir/jrrh/article/view/16480>

توان، عباس و سلیمانی فرد، زهرا (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های تربیت اسلامی بر آخرت‌نگری و جهت‌گیری مذهبی دانشجویان. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۷(۲)، ۳۳-۴۸.  
<http://dx.doi.org/10.52547/qaie.7.2.33>

چینی، فرح دخت، تیرایی، رامین و میرزاحسینی، حسن (۱۴۰۲). رابطه ساختاری جهت‌گیری مذهبی با سرسختی روانشناختی با میانجی‌گری سبک هویت‌در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۸(۱)، ۸۵-۱۱۰.  
<http://dx.doi.org/10.52547/qaie.8.1.85>

حسینی، جعفر، فیاضی، مرتضی و اکبری، الیاس (۱۳۹۵). اعتبار، روایی و ساختار عاملی تأییدی نسخه فارسی مقیاس اضطراب اجتماعی لایب‌ویتز. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۶(۲۴)، ۱-۲۰.  
[https://www.socialpsychology.ir/article\\_62993.html](https://www.socialpsychology.ir/article_62993.html)

حمید، نجمه، خراسانی ده‌شتران، مریم، بشلیده، کیومرث، و مرعشی، سید علی (۱۴۰۲). نقش میانجی‌گری استرس ادراک شده و عاطفه مثبت در ارتباط بین جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان. *مطالعات اسلام و روانشناسی*، ۱۷(۳۲)، ۱۲۹-۱۴۶.  
<https://doi.org/10.30471/psy.2022.8784.2022>

خالق‌خواه، علی و بابایی منقری، محمدمهدی (۱۳۹۵). رابطه نگرش مذهبی، هوش معنوی و اضطراب در دانشجویان پزشکی. *مجله تحقیقات سلامت*، ۶(۴)، ۳۹۷-۴۰۴.  
<http://jrh.gmu.ac.ir/article-1-863-en.html>

خدایاری فرد، محمد، شکوهی یکتا، محسن، غباری بناب، باقر، اکبری زردخانه، سعید، پاک نژاد، محسن (۱۳۹۲). *ساخت فرم کوتاه مقیاس دینداری برای جمعیت دانشجویی (گزارش پژوهشی)*. تهران: دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.

رنجبر، زهرا، منظری توکلی، علیرضا، سلطانی، امان‌الله و حاجی پور، نجمه (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری با رویکرد اسلامی بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۶(۲)، ۳۰-۷.  
<http://dx.doi.org/10.52547/qaie.6.2.7>

صادق‌زاده، رقیه، احدی، حسن، درتاج، فریبرز و منشئی، غلامرضا (۱۴۰۱). تدوین مدل علی وابستگی به شبکه های اجتماعی مجازی بر اساس روابط بین اضطراب اجتماعی، حمایت اجتماعی ادراک شده، احساس تنهایی با میانجی گری خودتنظیمی. *مطالعات رسانه‌های نوین*، ۸(۲۹)، ۳۳۷-۳۶۳.

<https://doi.org/10.22054/nms.2022.31968.478>

کوچکی راوندی، غلامعباس، محمودی، آرمین و ماردپور، علیرضا (۱۴۰۳). نقش سرمایه روانشناختی و عمل به باورهای مذهبی در پیش بینی استرس ادراک شده در دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۹(۲)، ۶۹-۸۸.

<http://dx.doi.org/10.61186/qaie.9.2.69>

گراوند، هوشنگ، عبدالهی مقدم، مریم و سبزیان، سعیده (۱۴۰۰). تأثیر حضور آموزشی، اجتماعی و شناختی آنلاین بر رضایت تحصیلی با میانجی گری احساس تنهایی در دانش آموزان دختر تیزهوش دوره دوم دبیرستان.

*رویکردهای نوین آموزشی*، ۱۶(۲)، ۴۴-۳۳.

<https://doi.org/10.22108/nea.2022.133196.1761>

محمدی، مرضیه و دهقانی، یاسر (۱۴۰۴). داستان پنهان انتقال اضطراب اجتماعی میان نسل‌ها (یک مطالعه فرا تحلیل).

*پژوهش‌های میان رشته ای زنان*، ۷(۲)، ۸۵-۷۱.

<https://doi.org/10.22034/jwir.2025.725755>

میری، مینو، رضاییان، محسن و قاسمی، سیدعلیرضا (۱۴۰۲). بررسی افکار و اقدام به خودکشی در بین کادر درمان در طول همه گیری کووید-۱۹: یک مرور سیستماتیک. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۲۲(۵)،

<https://doi.org/10.61186/jrums.22.5.523>

یوسفی افراشته، مجید و حیدری ویری، سوگند (۱۴۰۱). رابطه قدرت تحمل ابهام، اعتماد، نگرش مذهبی و کیفیت زندگی با نگرش به واکسیناسیون کووید ۱۹: تحلیل نقش میانجی اضطراب سلامتی. *مجله تحقیقات سلامت در*

*جامعه*، ۸(۴)، ۹۰-۷۷.

<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.24236772.1401.8.4.6.5>

## References

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th. Ed.). Washington, DC: APA. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1176/appi.books.9780890425596>

Chini, F., Tabarraei, R., Mirzahosseini, H. (2023). The Structural Relationship between Religious Orientation and Psychological Hardiness through the Mediating Role of Identity Style in Senior High School Students. *qaie*. 8(1), 85-110. <http://dx.doi.org/10.52547/qaie.8.1.85>[In Persian]

Ellard, O. B., Dennison, C., & Tuomainen, H. (2023). Interventions addressing loneliness amongst university students: a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(4), 512-523. <https://doi.org/10.1111/camh.12614>

Eres, R., Lim, M. H., Lanham, S., Jillard, C., & Bates, G. (2021). Loneliness and emotion regulation: Implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 46-56. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904498>

Fredrick, J. W., & Luebbe, A. M. (2024). Prospective associations between fears of negative evaluation, fears of positive evaluation, and social anxiety symptoms in adolescence. *Child Psychiatry and Human Development*, 55(1), 195-205. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01396-7>

Garavand, H., Abdollahi Moghadam, M. & sabzian, S. (2021). The effect of online educational, social and cognitive presence on academic satisfaction with mediation of loneliness in gifted female

- students of the second high school. *New Educational Approaches*, 16(2), 33-44. <https://doi.org/10.22108/nea.2022.133196.1761>[In Persian]
- Gong, J., Huang, Y., Chow, P. I., Fua, K., Gerber, M. S., Teachman, B. A., & Barnes, L. E. (2019). Understanding behavioral dynamics of social anxiety among college students through smartphone sensors. *Information Fusion*, 49, 57-68. <https://doi.org/10.1016/j.inffus.2018.09.002>
- Güzel, H., Ovayolu, Ö., Ovayolu, N., & Ilter, S. M. (2024). The relationship between compliance with immunosuppressive therapy and religious attitudes of kidney transplant patients. *Transplant Immunology*, 85, 102080. <https://doi.org/10.1016/j.trim.2024.102080>
- Hamid, N., Khorasani Dehshotoran, M., Beshlideh, K., & Marashi, S. A. (2023). The Role of Perceived Stress and Positive Affect as Mediators in the Relationship between Religious Orientation and Mental Health. *Studies in Islam and Psychology*, 17(32), 129-146. <https://doi.org/10.30471/psy.2022.8784.2022>[In Persian]
- Hassani, J., Fayazi, M., & Akbari, E. (2016). Reliability, Validity, and Confirmatory Factor Structure of Persian Version of Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS). (e62993). *Social Psychology Research*, 6(24), e62993. [https://www.socialpsychology.ir/article\\_62993.html?lang=en](https://www.socialpsychology.ir/article_62993.html?lang=en)[In Persian]
- Jalili, H., Talaei, H., & Ghasemi, S. A. (2024). The Role of Islamic Lifestyle and Spiritual Vitality in Predicting Students' Emotional Adjustment. *Health, Spirituality & Medical Ethics Journal*, 11(4), 187-195. <http://dx.doi.org/10.32598/hsmej.11.4.520.2>
- Kadir, A., Assingkiy, M. S., Samputri, S., & Ahmad, M. (2024). Development of Integrated Science Teaching Materials of Al-Quran Verses in Improving Students' Religious Attitudes in Madrasas. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(3), 512-530. <https://doi.org/10.31538/nzh.v7i3.2>
- Khaleghkha, A., Babaei Menghari, M. M. (2016). The relationship between religious attitude, spiritual intelligence and anxiety among medical students. *J Research Health*, 6 (4) :397-404. <http://jrj.gmu.ac.ir/article-1-863-en.html>[In Persian]
- Kochakiravandi, G., Mahmoudi, A., Mardpour, A. (2024). The Role of Psychological Capital and Adherence to Religious Beliefs in Predicting Perceived Stress among Students at Islamic Azad University, Kashan Branch. *qaiie*. 9(2), 69-88. <https://doi.org/10.61186/qaiie.9.2.69>[In Persian]
- Lee, H., Yong, S. Y., Choi, H., Yoon, G. Y., & Koh, S. (2024). Association between loneliness and cognitive function, and brain volume in community-dwelling elderly. *Frontiers in aging neuroscience*, 16, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2024.1389476>
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173. <https://doi.org/10.1159/000414022>
- Maes, M., & Vanhalst, J. (2025). Loneliness as a double-edged sword: an adaptive function with maladaptive consequences. *European Journal of Developmental Psychology*, 22(2), 188-200. <https://doi.org/10.1080/17405629.2024.2333584>
- Miri, M., Rezaian, M., & Ghasemi, S. A. (2014). Investigating suicidal thoughts and attempts among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Scientific Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 22(5), 523-538. <https://doi.org/10.61186/jrums.22.5.523>[In Persian]
- Mohamed, M. G., Islam, M. R., Ahmed, S. K., Khalaf, S. A., Abdelall, H. A., Mahmood, K. A., ... & Dewan, S. M. R. (2024). Assessment of knowledge, attitude, anxiety level and perceived mental

- healthcare needs toward Mpox infection among nursing students: a multi-center cross-sectional study. *Global Transitions*, 6, 203-211. <https://doi.org/10.1016/j.glt.2024.10.001>
- Mohammadi, M. and Dehghani, Y. (2025). The Hidden Narrative of Intergenerational Transmission of Social Anxiety (A Review Study). *Journal of Women Interdisciplinary Researches*, 7(2), 71-85. <https://doi.org/10.22034/jwir.2025.725755> [In Persian]
- Ohadi Haeri, H., Tavakoli Targhi, E. & Ebrahimi, S. (2025). Prediction of Loneliness Feeling based on Attachment Style and Alexithymia with the Mediation of Self-Compassion. *Journal of Psychological Studies*, 20(4), 105-120. <https://doi.org/10.22051/psy.2025.48275.3023> [In Persian]
- Pascalidis, J., & Bathelt, J. (2024). The “central” importance of loneliness in mental health: A network psychometric study. *International Journal of Psychology*, 59(5), 690-700. <https://doi.org/10.1002/ijop.13133>
- Qirtas, M. M., Zafeiridi, E., White, E. B., & Pesch, D. (2023). The relationship between loneliness and depression among college students: Mining data derived from passive sensing. *Digital Health*, 9, 1-15. <https://doi.org/10.1177/20552076231211104>
- Ranjbar, Z., Manzari Tavakkoli, A., Soltani, A., Hajipoor, N. (2021). Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy with an Islamic Approach on Female High School Students' Social Anxiety. *qaiie*. 6(2), 7-30. <http://dx.doi.org/10.52547/qaiie.6.2.7> [In Persian]
- Reta, Y., Ayalew, M., Yeneabat, T., & Bedaso, A. (2020). Social anxiety disorder among undergraduate students of Hawassa University, College of Medicine and Health Sciences, Ethiopia. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 571-577. <https://doi.org/10.2147/NDT.S235416>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 42(3), 290-294. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203\\_11](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11)
- Sadeghzadeh, R., Ahadi, H., Dortaj, F. & Manshaee, G. (2022). Development of a causal model of dependence on virtual social networks based on the relationships between social anxiety, perceived social support, and feeling of loneliness with mediation of self-regulation. *New Media Studies*, 8(29), 363-337. <https://doi.org/10.22054/nms.2022.31968.478> [In Persian]
- Spithoven, A. W., Cacioppo, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2019). Genetic contributions to loneliness and their relevance to the evolutionary theory of loneliness. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 376-396. <https://doi.org/10.1177/1745691618812684>
- Sulandari, S., Coats, R. O., Miller, A., Hodkinson, A., & Johnson, J. (2024). A systematic review and meta-analysis of the association between physical capability, social support, loneliness, depression, anxiety, and life satisfaction in older adults. *The Gerontologist*, 64(11), gnae128. <https://doi.org/10.1093/geront/gnae128>
- Tajabadi, R., & Asgharnejad Farbod, A. A. (2017). Relationship between religious orientation and components of emotional intelligence among medical students of Shahid Beheshti University of Medical Sciences. *Journal of Pizhūhish Dar dīn Va Salāmat (i.e., Research on Religion & Health)*, 4(1), 79-92. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v4i1.16480> [In Persian]
- Tavan, A., Solimani fard, Z. (2022). Investigating the effectiveness of teaching spiritual intelligence based on Islamic education teachings on the afterlife and religious orientation of students. *qaiie*. 7(2), 33-48. <http://dx.doi.org/10.52547/qaiie.7.2.33> [In Persian]

- van Zyl, L. E., Gaffaney, J., van der Vaart, L., Dik, B. J., & Donaldson, S. I. (2024). The critiques and criticisms of positive psychology: A systematic review. *The Journal of Positive Psychology, 19*(2), 206-235. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2178956>
- Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., ... & Bennett, D. A. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Archives of general psychiatry, 64*(2), 234-240. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234>
- Wu, W., Huang, L., & Yang, F. (2024). Social anxiety and problematic social media use: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors, 153*, 107995. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107995>