

# Structural relationships of social anxiety symptoms with perfectionism in students: The mediating role of mindfulness

## Authors

Alireza Mohammadi<sup>1</sup>, Rasool Roshan Chasli<sup>2\*</sup>

1. M.A. student of psychology, Shahed University, Tehran, Iran.

2. Professor, Department of Psychology, Shahed University, Tehran, Iran.  
(Corresponding Author)

## Abstract

Receive Date:  
19/05/2020

Accept Date:  
05/10/2020

**Introduction:** Perfectionism plays an important role in creating and developing symptoms of social anxiety. Moreover, mindfulness affects psychological problems and disorders. The purpose of this research was to investigate the relationship between perfectionism and social anxiety symptoms by considering the mediating role of mindfulness.

**Method:** The sample consisted of 226 Bachelor, Master and PhD students who were studying at Shahed University of Tehran. The research tools included the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS), the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). The collected data were analyzed using path analysis method and SPSS 25 software and Process macro.

**Results:** The results showed that perfectionism could significantly predict an increase in social anxiety with a correlation coefficient of 0.27. In addition, perfectionism with a coefficient of effect of 0.14 can indirectly increase social anxiety by reducing mindfulness, which is significant at the level of 0.02. Most of this effect has been done through two subscales "description" and "non-reaction".

**Discussion and conclusion:** The findings of the present research confirmed the relationship between perfectionism and social anxiety and the variable role of mindfulness in mediating between perfectionism and social anxiety. Therefore, the mentioned variables can be considered in the range of intra-individual and inter-individual communication, educational, family and clinical problems.

## Keywords

Perfectionism, Social Anxiety, Mindfulness.

## Corresponding Author's E-mail

rasolroshan@yahoo.com

# روابط ساختاری نشانه‌های اضطراب اجتماعی با کمال‌گرایی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی

نویسندگان

علیرضا محمدی و رسول روشن چسلی\*

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

۲. استاد گروه روانشناسی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

تاریخ دریافت:

۱۳۹۹/۰۲/۳۰

تاریخ پذیرش:

۱۳۹۹/۰۷/۱۴

**مقدمه:** با توجه به نقش کمال‌گرایی در تحول و تداوم نشانه‌های اضطراب اجتماعی و تاثیر ذهن‌آگاهی بر مشکلات و اختلالات روانشناختی، هدف پژوهش حاضر، بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی و نشانه‌های اضطراب اجتماعی با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی بود.

**روش:** نمونه‌ی مورد بررسی دربرگیرنده‌ی ۲۲۶ نفر از دانشجویان سه مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا بود که در دانشگاه شاهد تهران مشغول به تحصیل بودند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه‌ی اضطراب اجتماعی لیوویتز، مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی فراست، و پرسشنامه پنج عاملی ذهن‌آگاهی بوده‌است. داده‌های گردآوری شده با استفاده از روش تحلیل مسیر و نرم افزارهای اس. پی. اس. اس. - ۲۵ و ماکروی پروسس مورد تحلیل قرار گرفتند.

**نتایج:** یافته‌ها نشان داد که کمال‌گرایی علاوه بر اینکه با شیب رگرسیون ۰/۲۷ افزایش اضطراب اجتماعی را به صورت معنادار پیش‌بینی می‌کند، بلکه به صورت غیر مستقیم و با ضریب اثر ۰/۱۴ نیز از طریق کاهش ذهن‌آگاهی باعث افزایش اضطراب اجتماعی می‌شود که در سطح ۰/۰۲ معنادار است که عمده‌ی این اثر از طریق دو زیرمقیاس «توصیف» و «عدم واکنش» صورت گرفته‌است.

**بحث و نتیجه‌گیری:** یافته‌های پژوهش حاضر، ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی و نقش متغیر ذهن‌آگاهی را در میانجی‌گری بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی آشکار ساخت. بدین سان می‌توان در گستره‌ی ارتباطات درون‌فردی و بین‌فردی، مشکلات تربیتی، خانوادگی و نیز بالینی به متغیرهای نامبرده توجه نمود.

کلیدواژه‌ها

کمال‌گرایی، اضطراب اجتماعی، ذهن‌آگاهی

نشانی پست الکترونیکی  
نویسنده مسئول

rasolroshan@yahoo.com

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد می‌باشد.

## مقدمه

یا نمایش اضطرابشان، ارزیابی می‌کنند [۹].

مشخصه‌ی افراد دچار اختلال اضطراب اجتماعی این است که میل به داشتن شبکه‌های اجتماعی<sup>۱</sup> پایین‌تر و ضعیف‌تر دارند و سازگاری کمتری از خود بروز می‌دهند و از این مساله که چگونه در نظر دیگران به چشم می‌آیند، احساس نگرانی و ترس می‌کنند. آن‌ها معمولاً در جمع متوجه رفتار و ظاهر خود هستند و معیارهای بالایی برای رفتار و عملکرد خود در نظر می‌گیرند [۱۰].

نتایج پژوهشی دیگر نشان داد که کمال‌گرایی صفتی (به خصوص کمال‌گرایی اجتماعی) و خودنمایی کمال-گرایانه<sup>۲</sup>، یعنی نمایش بدون عیب از خود، به طور منحصر به فردی، اضطراب از مورد ارزیابی قرار گرفتن را (یک عامل اضطراب اجتماعی) پیش‌بینی می‌کند. از دیگر سو، عدم ابراز و عدم افشای نواقص، اضطراب تعامل<sup>۳</sup> با دیگران (عامل دیگری از اضطراب اجتماعی) را پیش‌بینی می‌کند [۱۱].

تبیین‌های مختلفی درباره‌ی مکانیسم‌های زیربنایی در رابطه‌ی بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی صورت گرفته‌است؛ محققان گزارش کردند که افراد کمال‌گرا در تایید مفاهیم کمال‌گرایانه به طور معناداری دچار سوگیری هستند که این سوءتعبیرها همبندی بسیار زیادی با سوءتعبیرهای منفی مانند آنچه که در اضطراب اتفاق می‌افتد، دارند [۱۲]. در واقع بسیاری از اشخص افکار مزاحم و گرایش‌های کمال‌گرایانه را تجربه می‌کنند ولی آنچه که سبب می‌گردد این تجارب به عنوان عاملی اضطراب‌زا عمل نماید، تفسیر اشخاص از این افکار است [۱۳]. در همین زمینه، مفهوم ذهن‌آگاهی یکی از مکانیسم‌های مهم و زیربنایی شناختی در ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی است. ذهن‌آگاهی به معنای آگاهی کامل و فاقد قضاوت از آن چه که در حال حاضر اتفاق می‌افتد. ذهن‌آگاهی می‌تواند در هر شرایطی وجود داشته باشد. به زبان ساده‌تر، ذهن‌آگاهی تهذیب ذهن، بدن و زندگی در زمان و مکان حاضر است [۱۴]. ذهن‌آگاهی دارای سه مولفه‌ی آگاهی، توجه و یادآوری است؛ "آگاهی" اساساً با ارزش است و "توجه" که همان آگاهی متمرکز است نیز مولفه‌ی ارزشمندتر است. انسان تنها با آگاهی پیدا کردن از آن چه در درون و پیرامون ما اتفاق می‌افتد، می‌تواند خود را از مشکلات هیجانی و اشتغالات ذهنی رهایی بخشد و با جهت‌دهی مجدد توجه به جای تلاش برای سرکوب افکار و هیجانات شدید، می‌تواند احساسات خود را کنترل نماید. "یادآوری" به عنوان جنبه‌ی دیگر از ذهن‌آگاهی به معنای یادآوری و مرور رویدادهای گذشته نیست،

اضطراب اجتماعی یکی از مهم‌ترین اختلالات روانی به شمار می‌رود و شامل آن دسته از موقعیت‌های اجتماعی است که نگرانی فرد از مورد ارزیابی قرار گرفتن یا ارتباط با افراد غریبه را به دنبال دارد و مسبب اضطراب مزمن و ترس فراوان در روبرویی با موقعیت‌های مختلف اجتماعی است [۱]. اضطراب اجتماعی باعث می‌شود که انسان‌ها از اعمال کنترل بر زندگی‌شان محروم شوند و سبب ناتوانی در هدایت زندگی آن‌ها می‌گردد؛ به گونه‌ای که این اختلال آن‌ها را از انتخاب شغل مناسب به دلیل ترس، باز می‌دارد [۲].

اختلال اضطراب اجتماعی شایع‌ترین اختلال در میان اختلالات اضطرابی و سومین اختلال شایع در جمعیت عادی می‌باشد [۳]. نتایج پژوهشی دیگر نشان داد که دانشجویان دارای نشانه‌های اضطراب اجتماعی، رفتارهای اجتنابی و هیجانات منفی بیشتری را از خود نشان می‌دهند و نیز در انتخاب شغل و کسب مهارت‌های اجتماعی با مشکلات بیشتری روبرو هستند [۴].

از بزرگ‌ترین پیامدهای این اختلال، از بین رفتن ارتباطات اجتماعی است، با وجود این که این بیماران بسیار مشتاق داشتن روابط اجتماعی هستند. اضطراب اجتماعی زندگی را نابود می‌سازد اما این باعث خشونتی است که می‌توان آن را با روش‌های ساختاریافته و مناسب، کنترل و درمان نمود [۵]. علاوه بر آن، احتمال بروز مشکلاتی مانند سوءمصرف مواد و افکار خودکشی در دانشجویان، به خصوص آن‌هایی که مقاطع تحصیلی پایین‌تر و حمایت اجتماعی ضعیف‌تری را دارند، بیشتر است [۶].

بر خلاف تحقیقات گذشته که به نقش عوامل شناختی در اضطراب پرداخته می‌شد، پژوهش‌های اخیر بر اهمیت عوامل شخصیتی و انگیزشی تاکید می‌کنند [۷]. یکی از متغیرهای شخصیتی که در تحقیقات مختلف ارتباط آن با اضطراب اجتماعی، مورد نقد و بررسی قرار گرفته‌است، کمال‌گرایی است؛ کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی است که با نیاز شدید برای رسیدن به استانداردهای بالای عملکردی، نگرانی درباره‌ی اشتباه‌ها و خودانتقادی شدید شناخته می‌شود [۸]. گزارش‌های نظری نشان می‌دهد افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، استانداردهای بالاتری را برای عملکردشان در شرایط اجتماعی در نظر می‌گیرند و خود را به خاطر عدم دستیابی به این استانداردها یا نمایان شدن علائم قابل مشاهده‌ی مربوط به اضطراب (مانند عرق کردن) سرزنش می‌کنند و معتقدند دیگران آن‌ها را به خاطر عملکرد ناکافی

<sup>1</sup> social network

<sup>2</sup> perfectionistic self-presentation

<sup>3</sup> Interaction anxiety

متغیر پیش‌بین، اضطراب اجتماعی به عنوان متغیر ملاک و ذهن آگاهی به عنوان متغیر میانجی، در نظر گرفته شد.

### آزمودنی

**الف) جامعه آماری:** جامعه آماری را دانشجویان سه مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه شاهد، که در سال ۹۸-۹۷، مشغول به تحصیل بودند، تشکیل داد.

**ب) نمونه پژوهش:** جهت تعیین حجم نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد و برای محاسبه‌ی حجم نمونه به ادبیات پژوهشی مربوط به همبستگی مراجعه گردید؛ کلانین<sup>۲</sup> دست کم ۲۰۰ نفر را توصیه می‌کند؛ وی هم‌چنین قانون ۵ تا ۱۰ نفر را به ازای هر پارامتر در نظر می‌گیرد [۱۶]. با در نظر گرفتن این مساله، ۳۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردیدند که در نهایت از این تعداد ۲۲۶ نفر وارد تحلیل شدند.

### ابزارهای پژوهش

ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌های زیر بود:

۱) پرسشنامه اضطراب اجتماعی لیوویتز [۱۷]، در بر گیرنده‌ی ۲۴ ماده می‌باشد که ۱۱ ماده‌ی آن مربوط به اضطراب شخص در تعاملات اجتماعی و ۱۳ ماده‌ی آن مربوط به موقعیت‌های عملکرد اجتماعی است. این پرسشنامه یک نمره‌ی کلی از اضطراب اجتماعی به دست می‌دهد که فرد را در چهار سطح (خفیف، متوسط، شدید و بسیار شدید) دسته‌بندی می‌کند. این مقیاس از پایایی بازآزمایی ( $r=0/83$ )، ثبات درونی خوب (آلفای کرونباخ  $0/95$ )، همسانی درونی خیلی خوب (آلفای بین  $0/81$  تا  $0/92$ ) و نیز اعتبار همگرای قابل قبولی برخوردار می‌باشد [۱۸]. ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون  $0/95$  گزارش شده‌است و ضریب آلفای زیرمقیاس اضطراب عملکرد  $0/82$  و رفتار اجتنابی  $0/91$  نشان داده شده است [۱۸]. هم‌چنین در نمونه‌ی ایرانی [۱۹] پایایی بازآزمایی این پرسشنامه و خرده مقیاس‌های آن در دامنه‌ی  $0/84$ - $r=0/76$  قرار دارند و ثبات درونی (آلفای کرونباخ) آن‌ها نیز در دامنه  $0/73$  تا  $0/93$  گزارش شده‌است و اعتبار همگرای این مقیاس با سایر زیرمقیاس‌های اضطراب اجتماعی نیز در حد قابل قبولی ( $r=0/46$ - $0/94$ ) می‌باشد. در این مقیاس از نمره‌ی کلی این مقیاس استفاده شد. آلفای کرونباخ برای این مقیاس در مطالعه‌ی حاضر  $0/95$  بود.

بلکه به معنای به خاطر داشتن به منظور آگاه بودن و نیز تاکید بر اهمیت این موضوع در تمرین‌های ذهن آگاهی است؛ در هر لحظه فرد به خود یادآوری می‌کند "به خاطر داشته باش، آگاه باش" [۱۵].

معمولا ذهن آگاهی به عنوان یک "عملکرد"<sup>۱</sup> شناخته می‌شود و به عنوان بخشی از یک طرح در نظر گرفته می‌شود که هدف آن از بین بردن عادات ذهنی است که سبب هیجانات ناخوشایند مانند اضطراب، خشم، حسادت و یا رفتارهایی می‌شود که فرد به دلیل آن‌ها به خود و دیگران آسیب می‌رساند [۱۵].

بنا بر آن چه از نظر گذرانده شد، پیچیدگی و نوسان در چگونگی و نوع ارتباط کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی و نیز حتی گاهی تضاد در پیش‌بینی‌های انجام شده از رابطه‌ی این دو متغیر، پژوهش‌های جدیدتری را می‌طلبد تا به صورتی شفاف‌تر، به بررسی این موضوع بپردازد. از سوی دیگر بررسی پیش‌بین‌ها و عوامل همبسته‌ی اضطراب اجتماعی، صرفا بخش اندکی از کوشش جهت بررسی کامل این مهم است؛ موفقیت بیشتر زمانی حاصل می‌گردد که مکانیسم‌های زیربنایی که در وقوع این پدیده دخیل هستند، شناسایی شوند. بنا بر آنچه گفته شد و نیز اهمیت بالای مهار اضطراب اجتماعی به جهت آسیب‌هایی که بخصوص در جمعیت دانشجویی و عملکرد تحصیلی آن‌ها به دنبال دارد، ضرورت دارد که مکانیزم واسطه‌ای روانشناختی یعنی ذهن آگاهی که از طریق آن کمال‌گرایی بر اضطراب اجتماعی اثر می‌گذارد، مورد تحقیق قرار گیرد؛ اهداف پژوهش شامل موارد زیر است؛

- تعیین رابطه‌ی میان کمال‌گرایی و نشانه‌های اضطراب اجتماعی در نمونه‌ی دانشجویی
- تعیین رابطه‌ی میان کمال‌گرایی و شفقته‌ی خود در نمونه‌ی دانشجویی
- تعیین رابطه‌ی میان نشانه‌های اضطراب اجتماعی و شفقته‌ی خود در نمونه‌ی دانشجویی
- تعیین میزان برآزش آماری مدل طراحی شده مبتنی بر "رابطه‌ی کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری شفقته‌ی خود در نمونه‌ی دانشجویی"

### روش

#### نوع پژوهش

مطالعه‌ی حاضر از نوع طرح‌های همبستگی مبتنی بر تحلیل رگرسیون بود. در این پژوهش، کمال‌گرایی به عنوان

<sup>1</sup> performance

<sup>2</sup> Kline, R B.

<sup>3</sup> Liebowitz S A S

مناسب و ضریب آلفا برای غیرواکنشی بودن (۰/۷۵)، توصیف (۰/۹۱)، مشاهده (۰/۸۳)، عمل با هوشیاری (۰/۸۷) و غیرقضاوتی بودن (۰/۸۷) گزارش شد [۲۵]. همبستگی بین عامل‌ها در بازه‌ی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ و به صورت متوسط اما معنادار گزارش شد [۲۶]. در پژوهش‌های داخلی نیز ضرایب آلفا به ترتیب زیر گزارش شده‌است؛ مشاهده (۰/۷۱)، توصیف (۰/۸۳)، عمل با هوشیاری (۰/۸۱)، غیرقضاوتی بودن (۰/۷۳)، غیرواکنشی بودن (۰/۵۵) و مجموع ۵ عامل (۰/۸)، آن‌ها همبستگی بین عوامل را متوسط و در بازه‌ی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ گزارش نمودند [۲۷]. در این پژوهش از نمره‌ی کلی پرسشنامه ذهن‌آگاهی استفاده نگردید، زیرا تک‌بعدی بودن این مقیاس روی نمونه‌ی ایرانی رد شده‌است (نتیجه‌ای که در تحلیل عاملی دیتای این مطالعه نیز تکرار شد). سرفراز پس از ردّ یک عامل کلی مرتبه‌ی دوم اگرچه دو بُعد برای ذهن‌آگاهی مطرح کرد، اما تئوری خاصی در تبیین این دو بعد ارائه نکرد [۲۸]. بنابراین تک تک زیرمقیاس‌های این پرسشنامه را به عنوان ابعاد مختلف ذهن‌آگاهی به صورت متغیرهای میانجی در نظر گرفته شد.

### شیوه انجام پژوهش

در اجرای این مطالعه، بسته‌ی ابزارهای سنجش (پرسشنامه‌های کمال‌گرایی، اضطراب اجتماعی و ذهن-آگاهی)، به همراه توضیح مختصری جهت معرفی طرح پژوهش و نحوه‌ی استفاده از داده‌ها و در راستای رعایت دستورالعمل‌های اخلاقی، توسط خود محقق در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت.

قبل از تحلیل داده‌ها اسکرین دیتا صورت گرفت؛ مجموع ۲۲۶ آزمودنی نمونه‌ی اولیه را تشکیل دادند. بررسی اولیه نشان داد که دو آزمودنی پرسشنامه‌ها را ناتمام پر کرده‌اند که از پژوهش کنار گذاشته شدند. در مرحله‌ی بعد، دیتا برای یافتن پاسخ‌دهنده‌های تصادفی<sup>۷</sup> مورد بررسی قرار گرفت. پاسخ‌دهندگان تصادفی، آزمودنی‌هایی هستند که بدون توجه به محتوای آیت‌ها یکی از پاسخ‌ها را (معمولاً به صورت تصادفی) انتخاب می‌کنند؛ موضوعی که به خصوص در آزمودنی‌های دانشجوی رایج و یکی از موارد تهدیدکننده‌ی کیفیت داده‌ها است. برای این کار شاخص ماهالانوبیس<sup>۸</sup> برای هریک از آزمودنی‌ها و در هر یک از پرسشنامه‌ها محاسبه

(۲) پرسشنامه کمال‌گرایی چندبعدی فراست: پرسشنامه‌ی کمال‌گرایی چندبعدی فراست (۱۹۹۰)، که بر اساس کمال‌گرایی چندبعدی ابداع شده است، ۳۵ ماده و ۶ بعد را دارا است [۲۰]. این ابعاد در بر گیرنده‌ی معیارهای شخصی<sup>۱</sup>، نگرانی درباره‌ی اشتباه‌ها<sup>۲</sup>، انتظارات والدین<sup>۳</sup>، انتقادگری والدین<sup>۴</sup>، تردید درباره‌ی اعمال<sup>۵</sup> و نظم و سازماندهی<sup>۶</sup> است [۲۰]. در تحقیقی دیگر گزارش‌ها ضمن تایید ساختار شش‌عاملی مقیاس نامبرده، ضریب همسانی درونی کل پرسشنامه را ۰/۹۳ و برای زیرمقیاس‌ها بین ۰/۷۴ برای زیرمقیاس تردید نسبت به اعمال تا ۰/۹۱ برای زیرمقیاس نظم و سازمان‌دهی نشان دادند [۲۱]. در مطالعه‌ای دیگر نیز ضمن تایید ساختار شش‌عاملی این پرسشنامه، ضریب همسانی درونی آن را برای کل پرسشنامه، ۰/۸۶ و برای زیرمقیاس‌ها بین ۰/۷۴ برای زیرمقیاس نظم و سازمان-دهی تا ۰/۹۳ برای زیرمقیاس نگرانی درباره‌ی اشتباه‌ها نشان دادند [۲۲]. در پژوهش‌های ایرانی، ضریب همسانی درونی این مقیاس را ۰/۸۱۹، اعتبار همگرایی مقیاس را در همبستگی آن با پرسشنامه اضطراب امتحان، ۰/۲۸۷ و در سطح ۰/۰۰۱ معنادار گزارش نمودند، ساختار شش‌عاملی مقیاس نیز در این بررسی مورد تایید قرار گرفت [۲۳]. در این پرسشنامه، همانگونه که در پژوهش‌ها [۲۴] مطرح شده است، از پنج بُعد آن می‌توان یک نمره‌ی کلی به دست آورد، اما زیرمقیاس نظم و ترتیب با توجه به تفاوت آن با سایر شاخص‌ها، در نمره‌ی کلی محاسبه نمی‌شود و باید به عنوان یک شاخص مجزا در نظر گرفته شود؛ شاخصی که به عنوان بُعد مثبت کمال‌گرایی طرح شده است [۲۰]. ضریب آلفا در این مطالعه در مقیاس کلی کمال‌گرایی و زیرمقیاس نظم و ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۸ بود.

(۳) پرسشنامه پنج وجهی ذهن‌آگاهی: پرسشنامه‌ی پنج وجهی ذهن‌آگاهی یک مقیاس خودسنجی و دارای ۳۹ ماده است و از طریق تلفیق ماده‌های چند پرسشنامه‌ی مرتبط دیگر و در نهایت با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی ساخته شده‌است [۲۵]. عامل‌های به دست آمده در برگیرنده‌ی توصیف، مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیرواکنشی بودن و غیرقضاوتی بودن به تجربه‌ی درونی می‌باشد. نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت لیکرتی (۱ تا ۵) است و برخی سوالات به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌گردند. در رابطه با ویژگی‌های روانسنجی این پرسشنامه، همسانی درونی زیرمقیاس‌ها را

<sup>1</sup> Personal standards

<sup>2</sup> Concern over mistakes

<sup>3</sup> parental expectaion

<sup>4</sup> Parental criticism

<sup>5</sup> doubt about actions

<sup>6</sup> organization

<sup>7</sup> random responders

<sup>8</sup> Mahalanobis D<sup>2</sup>

### شیوه تحلیل داده‌ها

تحلیل داده‌ها با بررسی همبستگی بین متغیرها انجام شد و با استفاده از تحلیل مسیر به بررسی مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم کمال‌گرایی (نمره‌ی کلی آن و نیز زیرمقیاس نظم و ترتیب) پرداخته شد. برای اطمینان از اعتبار نتایج، پیش‌فرض‌های عدم تفاوت واریانس‌ها در طول خط رگرسیون و خطی بودن روابط بررسی شد و نقض قابل توجهی مشاهده نشد. همچنین با توجه به حجم نمونه‌ی نسبتاً بزرگ، پیش‌فرض نرمال بودن مقادیر باقی‌مانده نیازی به بررسی نداشت، علاوه بر این برای تعیین فاصله‌ی اطمینان در اثرات غیرمستقیم از آزمون بوت‌استرپ استفاده گردید. تحلیل‌ها در اس.پی.اس.اس (ورژن ۲۵) انجام شد و برای تحلیل میانجی از ماکروی پروسس استفاده شد [۳۰].

### نتایج

نمونه پژوهش حاضر را ۸۱ نفر مرد (۳۶٪) و ۱۴۵ نفر زن (۶۴٪) تشکیل داده بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۷ سال با انحراف استاندارد ۴/۸۱ سال بود. جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمونه در متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

گردید. این شاخص نشان می‌دهد که الگوی پاسخدهی آزمودنی در سوالات، به چه میزان تابع الگوی رایج پاسخدهی میان مجموع آزمودنی‌هاست. این روش اسکرین دیتا، بر این فرض استوار است که اگر پاسخ‌دهنده بدون توجه به محتوای سوالات پاسخ‌ها را انتخاب کند، احتمالاً الگویی متفاوت با الگوی عادی پاسخ‌ها خواهد داشت و در نتیجه سطح معناداری این شاخص کاهش خواهد یافت. معمولاً نقطه‌ی برش برای این شاخص ارزش  $p$  کمتر از ۰/۰۰۱ در نظر گرفته می‌شود (احتمال وقوع تصادفی کمتر از یک در ۱۰۰۰). در این مطالعه نیز چنین مواردی به عنوان موارد مشکوک به پاسخ‌دهنده‌ی تصادفی کنار گذاشته شد. اما برای اطمینان بیشتر و با توجه به توصیه‌های ارائه شده در ادبیات متدولوژی [۲۹]، تحلیل‌ها مجدداً با تمام آزمودنی‌ها انجام گرفت تا در صورتی که تفاوتی در نتایج وجود داشت، احتیاط لازم در تفسیر آن‌ها در نظر گرفته شود. طی اسکرین دیتا، ۲۹ آزمودنی مشکوک به پاسخدهی تصادفی تشخیص داده شدند (۱۳٪).

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	$M$	$SD$	تفاوت استاندارد دو جنس ( $d$ ) کوهن و سطح معناداری
مشاهده	کل	۳,۲۰	۰,۶۶	
	مردها	۳,۰۸	۰,۶۸	$d = -.۰۲۹$
	زنها	۳,۲۷	۰,۶۴	$p = ۰,۰۵۱$
توصیف	کل	۳,۱۲	۰,۶۸	
	مردها	۳,۱۲	۰,۶۶	$d = -.۰۰۱$
	زنها	۳,۱۲	۰,۷۰	$p = ۰,۰۹۶$
عمل آگاهانه	کل	۲,۵۷	۰,۶۸	
	مردها	۲,۶۵	۰,۶۷	$d = ۰,۰۱۷$
	زنها	۲,۵۳	۰,۶۹	$p = ۰,۰۲۵$
عدم قضاوت	کل	۲,۰۳	۰,۶۲	
	مردها	۲,۱۳	۰,۶۵	$d = ۰,۰۲۷$
	زنها	۱,۹۶	۰,۶۰	$p = ۰,۰۰۷$
عدم واکنش	کل	۲,۹۵	۰,۵۱	
	مردها	۳,۰۳	۰,۵۴	$d = ۰,۰۲۳$
	زنها	۲,۹۱	۰,۴۸	$p = ۰,۰۱۲$
اضطراب اجتماعی	کل	۲۲,۵۵۴۲,۵۸		
	مردها	۱۹,۳۶۴۰,۹۴		$d = -.۰۱۲$
	زنها	۲۴,۲۲۴۳,۷۳		$p = ۰,۰۴۱$
کمال‌گرایی	کل	۳,۱۹	۰,۴۹	
	مردها	۳,۲۲	۰,۵۱	$d = ۰,۰۰۸$
	زنها	۳,۱۸	۰,۴۸	$p = ۰,۰۵۸$
نظم و ترتیب	کل	۴,۰۹	۰,۶۶	
	مردها	۳,۹۸	۰,۶۹	$d = -.۰۲۷$
	زنها	۴,۱۶	۰,۶۴	$p = ۰,۰۰۸$

کسب کردند، البته این تفاوت زیاد نیست و صرفاً در آستانه‌ی معناداری است. همچنین در زیرمقیاس نظم و ترتیب، زن‌ها نمرات بالاتری را به خود اختصاص دادند، اگرچه این تفاوت کوچک است و به سطح معناداری نمی‌رسد و در آستانه‌ی

در میان مقیاس‌های ذهن‌آگاهی، مردها در مشاهده نمرات کمتری داشتند، البته این تفاوت، تفاوتی کمی است و در آستانه‌ی معناداری می‌باشد ( $p < ۰/۱۰$ ). در مقیاس عدم قضاوت، وضعیت عکس مشاهده شد و زنان نمرات کمتری را

معناداری است. در سایر متغیرها تفاوت بسیار ناچیزی بین دو جنس وجود داشت.

در میان شرکت‌کنندگان، ۷۱٪ نمره‌ی اضطراب اجتماعی کمتر از ۵۰ داشتند، که به عنوان عدم وجود نشانه‌های قابل توجه اضطراب اجتماعی است. ۶٪ آزمودنی‌ها نیز نمراتی بالای ۸۰ داشتند که در طبقه‌ی اضطراب خیلی شدید یا شدید قرار

می‌گیرند.

جدول ۲ همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. همانطور که قابل مشاهده است، اضطراب اجتماعی با تمام متغیرهای پژوهش ارتباط معناداری دارد، به استثناء زیرمقیاس مشاهده در ذهن‌آگاهی.

جدول ۲. همبستگی میان متغیرهای پژوهش

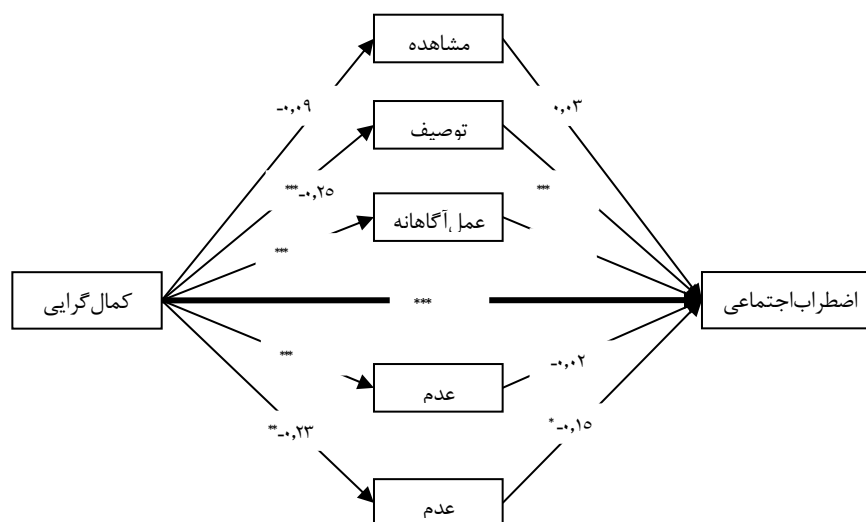
مشاهده توصیف عمل آگاهانه عدم قضاوت عدم واکنش کمال‌گرایی نظم و ترتیب اضطراب اجتماعی

مشاهده	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
توصیف	۰٫۲۶**						
عمل آگاهانه	۰٫۰۶	۰٫۳۲**					
عدم قضاوت	-۰٫۱۵*	۰٫۱۴*	۰٫۳۱*				
عدم واکنش	۰٫۳۲**	۰٫۲۸**	۰٫۳۰**	۰٫۱۰			
کمال‌گرایی	-۰٫۰۹	-۰٫۲۵**	-۰٫۳۴**	-۰٫۲۹**	-۰٫۲۳**		
نظم و ترتیب	۰٫۱۶*	۰٫۲۶**	۰٫۲۲**	-۰٫۰۳	۰٫۱۷*	-۰٫۰۹	
اضطراب اجتماعی	-۰٫۱۴	-۰٫۵۳**	-۰٫۲۸**	-۰٫۱۸*	-۰٫۳۶**	۰٫۴۱**	-۰٫۲۰**

\*\*\* $P < 0.001$ , \*\* $P < 0.01$ , \* $P < 0.05$

ترتیب (که در نمره‌ی کلی کمال‌گرایی در نظر گرفته نشده- است) رابطه‌ی معکوس با اضطراب اجتماعی دارد. روابط مشاهده‌شده در جدول ۲ تا حدی این احتمال را تأیید می‌کنند که شاید کمال‌گرایی با ایجاد اختلال در تماس فرد با لحظه‌ی حاضر باعث افزایش اضطراب اجتماعی شود. برای بررسی دقیق‌تر این فرضیه، از آنالیز مسیر استفاده گردید تا برآوردی از رابطه‌ی مستقیم کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی و همچنین رابطه‌ی غیر مستقیم این دو از طریق هریک از زیرمقیاس‌های ذهن‌آگاهی به دست آید.

در میان متغیرهای پژوهش، توصیف (ذهن‌آگاهی)، کمال‌گرایی و عدم واکنش (ذهن‌آگاهی) به ترتیب مستحکم‌ترین روابط را با اضطراب اجتماعی دارند؛ کمال‌گرایی رابطه‌ی مستقیم با اضطراب اجتماعی و توصیف و عدم واکنش رابطه‌ی معکوس با آن دارند. در مجموع، تمام زیرمقیاس‌های ذهن‌آگاهی با اضطراب اجتماعی و همچنین با کمال‌گرایی رابطه‌ی معکوس دارند. نکته‌ی قابل توجه دیگر، این است که بر خلاف نمره‌ی کلی کمال‌گرایی که افزایش آن با افزایش اضطراب اجتماعی همراه است، زیرمقیاس نظم و



توضیحات:

\*  $p < 0.05$

\*\*  $p < 0.01$

\*\*\*  $p < 0.001$

شکل ۱. مسیرهای مستقیم تأثیر کمال‌گرایی و زیرمقیاس‌های ذهن‌آگاهی بر اضطراب اجتماعی





## بحث و نتیجه گیری

ابتدا در راستای به چالش کشیدن این رابطه می‌توان به یافته‌های متضاد و ناهمسو [۳۱] اشاره کرد که گزارش کردند بعد انتقادگری والدین پیش‌بینی‌کننده‌ی مناسبی برای هراس اجتماعی نیست؛ هم‌چنین باید گفت، اگرچه اضطراب اجتماعی گاهی اوقات با کمال‌گرایی همراه است، اما اساسا اضطراب اجتماعی دربرگیرنده‌ی معیارهایی برتر شخصی نیست و در عوض تنها بعد کمال‌گرایی جامعه‌مدار با اضطراب اجتماعی بالاتر ارتباط دارد چرا که اتفاقا اضطراب اجتماعی با معیارهای شخصی پایین‌تر و تنها با معیارهای برتری که از سوی جامعه مشخص می‌شود، ارتباط دارد [۳۲].

هم‌چنین یافته‌های مطالعه‌ی حاضر نشان داد که الگوی پیش‌بینی نشانه‌های اضطراب اجتماعی بر اساس کمال‌گرایی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی از همبستگی مطلوبی برخوردار است؛ به گونه‌ای که افزایش کمال‌گرایی، ذهن‌آگاهی را کاهش و در نتیجه اضطراب را افزایش می‌دهد. این یافته با پژوهش‌های پیشین تا حدود زیادی هم‌راستا است [۳۳، ۳۴]؛ در بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی و پریشانی روانشناختی با میانجی‌گری نشخوار فکری و ذهن‌آگاهی، پژوهشگران دریافتند که کمال‌گرایی جامعه‌مدار با سطوح بالایی از پریشانی از جمله استرس و اضطراب، عاطفه منفی و افسردگی همراه است؛ آن‌ها نتیجه گرفتند که ذهن‌آگاهی ممکن است به عنوان میانجی در ارتباط بین کمال‌گرایی جامعه‌مدار و پریشانی‌های روانی نقش ایفا کند [۳۳].

در پژوهش حاضر، از میان پنج عامل ذهن‌آگاهی، به نظر می‌رسد دو عامل "توصیف" و "عدم واکنش"، به ترتیب بیشترین و مهم‌ترین نقش را به عنوان میانجی ایفا می‌کند؛ به گونه‌ای که هم تحت‌تاثیر کمال‌گرایی قرار دارند و هم در نشانه‌های اضطراب اجتماعی اثرگذارند؛ عامل "توصیف" به نامگذاری تجارب بیرونی با استفاده از کلمات اشاره دارد [۳۵]؛ با توجه به این که نمونه‌ی مورد مطالعه متمرکز بر افراد تحصیل کرده و دانشجوی است و آزمودنی‌ها دارای حداقل مدرک کارشناسی و نیز به میزان کمتر مدرک کارشناسی ارشد و دکتری هستند، چندان دور از ذهن نیست که چنین افرادی به نسبت افراد دارای تحصیلات پایین‌تر، شاید بهتر بتوانند در مورد افکار، احساسات و تجارب ذهنی خود حرف بزنند و از واژه‌ها و ادبیات غنی‌تری استفاده کنند؛ هم‌چنین با توجه با تعریف "غیرواکنشی بودن" به عنوان یک تجربه‌ی درونی اجزای آمد و رفت به افکار و احساسات، بی‌آنکه فرد در آن‌ها گیر کند [۳۵] و با توجه به این نکته که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی رفتارهای بازداری خودکار را با هدف پنهان‌سازی اضطراب و عدم‌اجازه تجربه‌ی ذهنی آن انجام می‌دهند [۳۶]، می‌توان انتظار داشت که به احتمال زیاد

افرادی که از میزان بالایی از عامل "غیرواکنشی بودن" برخوردار هستند، نشانه‌های اضطراب اجتماعی کمتری را متحمل می‌شوند.

بنا بر گزارش محققان، کمال‌گرایی باعث رفتارهایی نظیر سوگیری‌های شناختی، توجه انتخابی به شکست، اجتناب از عملکرد، ارزیابی مکرر آن و نیز افزایش معیارهای مربوط به موفقیت‌ها می‌شود [۳۶]. به‌طور کلی کمال‌گرایی می‌تواند موجبات اهمال‌کاری، خودانتقادی، گرایش به داشتن معیارهای دست‌نیافتنی، فرسودگی تحصیلی، اضطراب و انتظار بیش از حد از عملکرد خود شود. از دیگر سو، ذهن‌آگاهی به‌واسطه‌ی تاکید بر توانایی ذهن، به شخص کمک می‌کند تا بتواند به جای آن که احساسات منفی و افکار را بخشی از وجود خویش بداند، آن‌ها را فقط به عنوان اتفاقاتی تجربه کند که از پرده‌ی ذهن در حال عبور هستند. در واقع ذهن‌آگاهی از طریق آگاهی‌آنی، محرک‌های زیربنایی هیجان‌ها و شناخت‌ها را مورد توجه قرار می‌دهد و مضامین ناآشکار زندگی را در معرض هشیاری قرار می‌دهد. با توجه به یافته‌های این پژوهش نیز، ذهن‌آگاهی از طریق همین آگاهی، بر کمال‌گرایی و اضطراب اثر می‌کند. چرا که با توجه پژوهش‌ها هدف اصلی تمرکززدایی در ذهن‌آگاهی تغییرات اساسی در باورها، دیدگاه‌ها و الگوهای شناختی پنهان است که رابطه‌ی شخص با احساسات منفی و افکار را ایجاد می‌کند.

از دیگر سو همان‌طور که نتایج شکل ۱ نشان می‌دهد، عوامل ذهن‌آگاهی با نشانه‌های اضطراب اجتماعی ارتباط منفی و معناداری دارند؛ بدین گونه که با افزایش نشانه‌های اضطراب اجتماعی میزان ذهن‌آگاهی در افراد کاهش می‌یابد و نیز با افزایش ذهن‌آگاهی در افراد، به احتمال زیاد میزان اضطراب اجتماعی آن‌ها کاهش یابد. هرچند این ارتباط در افرادی که میزان توصیف بالاتری دارند نیرومندتر است؛ این نتایج همسویی زیادی با پژوهش‌های مختلف دارد، [۳۷، ۳۸، ۳۹].

شواهد نظری نشان می‌دهد که ویژگی رفتاری اصلی در اضطراب اجتماعی که باعث تداوم نشانه‌های آن می‌شود، مفهوم "اجتناب تجربی" است [۳۷] که به معنای ارزیابی‌های افراطی و منفی از حواس، احساسات، افکار خصوصی خودبه‌خودی و نیز فقدان تمایل به تجربه کردن این وقایع و تلاش‌های آگاهانه جهت کنترل یا فرار از آن‌ها است [۴۰]. پیامد کوتاه‌مدت این تلاش‌ها، رهایی از تجربه‌ی آزاردهندگی است اما در درازمدت، این تجارب زندگی شخص را محدود می‌کند؛ تا جایی که هر کاری جهت رهایی از آن‌ها انجام می‌دهد؛ این در حالی است که بنا بر ادبیات نظری احتمالا علت زیربنایی اجتناب تجربی به آمیختگی‌های شناختی مربوط است و طبق پژوهش، کارایی ذهن‌آگاهی بر این فرض استوار

- 2- Wong, N., Sarver, D. E., & Beidel, D. C. Quality of life impairments among adults with social phobia: The impact of subtype. *Journal of anxiety disorders*, 2012; 26: 50-57.
- 3- Kessler, R. C., Ruscio, A. M., Shear, K., & Wittchen, H. U. Epidemiology of anxiety disorders. *Behavioral neurobiology of anxiety and its treatment*, 2009: 21-35.
- 4- Wallas, K. Risk factors identified in college students exhibiting social phobia. *Psychology Phd Degree, College of Sciences and in the Burnett Honors College: Orlando, Florida: University of Central Florida*; 2014.
- 5- Rapee, R. M., & Spence, S. H. The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 2004; 24: 737-67.
- ۶- نوروزی، مرصده، میکاییلی، فرزانه و عیسی زادگان، علی. شیوع شناسی اختلال اضطراب اجتماعی در دانشجویان دانشگاه ارومیه. *مجله پزشکی ارومیه*، ۱۳۹۴؛ ۲۷(۲): ۱۶۶-۱۵۵.
- ۷- بشارت، محمدعلی. کمال‌گرایی و سلامت روانی. *پژوهش‌های مشاوره. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۱۳۸۸؛ ۸(۲۹): ۲۲-۷.
- 8- Alden, L. E., Ryder, A. G., & Mellings, T. M. B. Perfectionism in the context of social fears: toward a two-component model. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism. Theory, research, and treatment*, 2002: 373-391.
- 9- Mackinnon, S. P., Battista, S. R., Sherry, S. B., & Stewart, S. H. Perfectionistic self-presentation predicts social anxiety using daily diary methods. *Personality and Individual Differences*, 2014; 56: 143-148.
- ۱۰- فراهانی، مریم. «بررسی نقش مکانیزم‌های دفاعی، سبک‌های دلبستگی و سبک‌های هویت‌یابی در تبیین اضطراب اجتماعی دانش آموزان». پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ارومیه، ۱۳۹۷.
- 11- Newby, J., Pitura, V. A., Penney, A. M., Klein, R. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. Neuroticism and perfectionism as predictors of social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 2017; 106: 263-267.
- 12- Shahr, G., Blatt, S. J., Zuroff, D. C., & Pilkonis, P. A. Role of perfectionism and personality disorder features in response to brief treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2003; 71(3): 629.

است که شخص پاسخ‌های ناخواسته‌ای که مرتبط با اضطراب است را همان‌طور که واقعا هستند، در نظر می‌گیرد نه آن گونه که ذهن او به وی می‌گوید [۳۸].

هم‌چنین یافته‌ها حاکی از آن است که بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی ارتباط مثبت معنادار وجود دارد؛ به عبارت دیگر، با افزایش میزان کمال‌گرایی، نشانه‌های اضطراب اجتماعی نیز افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش‌های متعدد همسویی دارد، [۸، ۹، ۱۱، ۴۱]. در سبب‌شناسی کمال‌گرایی، از میان انواع آن، در نوع کمال‌گرایی جامعه‌مدار، دیگران انتظارات غیرواقعی و اغراق‌آمیز را بر فرد اعمال می‌کنند که هرچند برآورده کردن آن‌ها دشوار است، ولی فرد باید به این معیارها دست یابد تا از سوی دیگران پذیرفته و تایید شود [۸]. متقابلاً طبق گزارش‌های پژوهشی، احتمالاً قوی‌ترین و تاثیرگذارترین وجه مشترکی که کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی را به سوی همدیگر می‌کشانند، مفهوم "ترس از ارزیابی منفی"<sup>۱</sup> است که به شکل تمایل به اثرگذاری مطلوب در دیگران و حس بی‌کفایتی درباره‌ی توانایی‌های خویش مشخص می‌گردد [۴۱].

محدود بودن جامعه‌ی آماری این پژوهش به دانشجویان دانشگاه شاهد و شرایط ویژه‌ی نمونه که بالطبع و صرفاً افراد تحصیل کرده را در بر می‌گیرد، از محدودیت‌های اصلی آن به شمار می‌آید. از این رو در تعمیم نتایج آن باید جانب احتیاط را رعایت کرد. هم‌چنین استفاده از روش هم‌بستگی، نمی‌تواند روابط علی بین متغیرها را تبیین کند؛ از این رو روش‌های دیگر اعم از روش آزمایشی جهت اطمینان بیشتر در تعمیم نتایج، ضروری به نظر می‌رسد.

در گستره‌ی فعالیت‌های پیشگیرانه، با توجه به اهمیت کمال‌گرایی و آسیب‌های منتج از آن، توجه به شیوه‌های فرزندپروری در مراکز غیربالیینی و تغییر الگوی مراجعان در مراکز بالینی ضرورت دارد؛ هم‌چنین با توجه به تایید نقش میانجی ذهن‌آگاهی، که همواره سازه‌ای مثبت و کارآمد در روانشناسی بالینی به شمار می‌رود، به تمام متخصصین امر از جمله مراکز مشاوره دانشجویی در دانشگاه‌ها پیشنهاد می‌گردد که از مداخلات و مهارت‌های مدنظر این سازه بخصوص در زمینه‌ی عامل "توصیف" جهت کاهش پرورش کمال‌گرایی و در نتیجه کاهش نشانه‌های اضطراب اجتماعی، اقدام کنند.

#### منابع

- 1- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry. Behavioral sciences/clinical psychiatry*: Lippincott Williams & Wilkins; 2015.

<sup>1</sup> fear of negative evaluation

- 25- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 2006; 13: 27-45.
- 26- Neuser, N. J. Examining the factors of mindfulness: A confirmatory factor analysis of the five facet mindfulness questionnaire. 2010.
- ۲۷- احمدوند، زهرا، حیدری نسب، لیلیا، شعیری، محمدرضا. واری اعتبار و روایی پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی در نمونه های غیربالینی ایرانی. *مجله علوم رفتاری*، ۱۳۹۲؛ ۷(۳): ۳۳۷-۳۲۹.
- ۲۸- سرافراز، مهدی‌رضا. توجه و تمرکز تقویت‌شده، سازهای واحد یا چند وجهی؟ ساختار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی مقیاس پنج عاملی ذهن آگاهی در ایران. *فصلنامه روانشناسی شناختی*، ۱۳۹۵؛ ۴(۱-۲): ۱۰-۱۸.
- 29- Desimone, J. A., Harms, P. D., & Desimone, A. J. Best practice recommendations for data screening. *Journal of Organizational Behavior*, 2015; 36(2): 171-181.
- 30- Hayes, A. F. moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach (2nd ed.). The Guilford Press, 2018.
- ۳۱- بیطرف، شبنم، شعیری، محمدرضا و حکیم جواد، منصور. هراس اجتماعی، سبک‌های والدگری و کمال‌گرایی. *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۱۳۸۹؛ ۷(۲۵): ۸۳-۷۵.
- ۳۲- اسلمی، نگین، خیر، محمد و هاشمی، لادن. ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با توجه به نقش واسطه‌ای عزت نفس در میان دانش‌آموزان پایه سوم دبیرستان‌های شهر شیراز. *نشریه آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)*، ۱۳۹۲؛ ۶(۲۳): ۱۲۱-۱۰۵.
- 33- Short, M. M., & Mazmanian, D. Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 2013; 55(6): 716-721.
- ۳۴- ذوقی، لیلیا، کاکوند، منیر و چوبداری، عسگر. بررسی رابطه کمال‌گرایی با اضطراب امتحان با متغیر میانجی ذهن آگاهی در دانشجویان. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۱۳۹۸؛ ۱۵(۵۱): ۲۱۰-۱۹۵.
- 35- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, 2007; 18(4): 272-281.
- 13- Sherry, S. B., Stoeber, J., & Ramasubbu, C. Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self-criticism: Evidence from a cross-national sample. *Personality and Individual Differences*, 2016; 95: 196-199.
- 14- Stahl, B.; Goldstein, E. A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook. Canada: New Harbinger Publication; 2010.
- ۱۵- اخوان عبیری، فاطمه. «پیش‌بینی پریشانی روانشناختی بر اساس سبک دل‌بستگی: واری نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی و کمال‌گرایی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده انسانی، دانشگاه شاهد، ۱۳۹۶.
- 16- Kline RB. Principles and practice of structural equation modeling. New York: Guilford; 2011.
- 17- Liebowitz, M. R. Social phobia In Anxiety. Karger Publishers, 1987; 22:141-173.
- 18- Baker, S. L., Heinrichs, N., Kim, H. J., & Hofmann, S. G. The Liebowitz social anxiety scale as a self-report instrument: a preliminary psychometric analysis. *Behaviour research and therapy*, 2002; 40(6): 701-715.
- ۱۹- عطری فرد، مهدیه، شعیری، محمدرضا، رسول زاده طباطبایی، سیدکاظم، جان بزرگی، مسعود، آزادفلاح، پرویز و بانوپور، ابوالفضل. بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی هافمن در کاهش نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی (فرهنگ مشاوره)*، ۱۳۹۱؛ ۳(۹): ۵۱-۲۳.
- 20- Stöber, J. The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 1998; 24(4): 481-491.
- 21- Gelabert, E., García-Esteve, L., Martín-Santos, R., Gutiérrez, F., Torres, A., & Subirà, S. Psychometric properties of the Spanish version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in women. *Psicothema*, 2011; 23(1): 133-139.
- 22- Amaral, A. P. M.; Soares, M. J.; Pereira, A. T.; Bos, S. C.; Marques, M.; Valente, J.; Nogueira, V.; Azavedo, M. H.; Macedo, A. Frost Multidimensional Perfectionism Scale: the Portuguese Version. *Journal of Revista de Psiquiatria Clínica*, 2013; 40(4): 144-149.
- ۲۳- لیاقت ریثا، قاسمی فریده. بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه کمال‌گرایی فراست و رابطه آن با اضطراب امتحان دانش‌آموزان (مطالعه موردی: دبیرستان‌های تهران). *فصلنامه تحقیقاتی روانشناسی*، ۱۳۹۳؛ ۲۳(۶): ۶۰-۷۶.
- 24- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 1990; 14(5): 449-468.

36- Glover, D. S., Brown, G. P., Fairburn, C. G., & Shafran, R. A preliminary evaluation of cognitive-behaviour therapy for clinical perfectionism: A case series. *British Journal of Clinical Psychology*, 2007; 46(1): 85-94.

37- Ossman, W. A., Wilson, K. G., Storaasli, R. D., & McNeill, J. R. A preliminary investigation of the use of acceptance and commitment therapy in group treatment for social phobia. *International journal of psychology and psychological therapy*, 2006; 6: 397-416.

38- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M., & Langer, D. Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2009; 16: 368-85.

۳۹- ظهراپی، شیما. «بررسی اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی در کاهش علائم، افزایش میزان پذیرش و ذهن آگاهی افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شاهد، دانشکده انسانی، ۱۳۹۲.

۴۰- عباسی، ایمانه، فتی، لادن، مولودی، رضا، ضرابی، حمید. بررسی کفایت روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه پذیرش و عمل-نسخه دوم، فصلنامه روشها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۳۹۱؛ ۲(۹): ۲۵-۵.

۴۱- محمدی، علیرضا. «ارتباط کمال‌گرایی و نشانه‌های اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری شفقت‌به‌خود در نمونه‌ی دانشجویی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده انسانی، دانشگاه شاهد، ۱۳۹۸.