

مقاله پژوهشی

ارتباط کمال‌گرایی و نشانه‌های اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری  
شفقت‌به‌خود در دانشجویان دانشگاه شاهد

The Relationship between Perfectionism and Social Anxiety Symptoms with  
Self-Compassion Mediation among Students Studying at Shahed University

علیرضا محمدی<sup>۱</sup>، رسول روشن‌چسلی<sup>۲\*</sup>

پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۲/۲۱

دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۱۰/۱۷

چکیده

**هدف:** پیش‌بینی اضطراب اجتماعی به‌وسیله‌ی متغیرهای متعدد روان‌شناختی از جمله کمال‌گرایی انجام شده است. هدف پژوهش حاضر، بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای شفقت به خود بود.

**روش:** روش پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی موردنظر، دانشجویان سه مقطع کارشناسی، کارشناسی‌ارشد و دکتری دانشگاه شاهد تهران بودند که از میان آن‌ها ۲۲۶ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش دربرگیرنده‌ی پرسشنامه‌ی اضطراب اجتماعی (لیبوویتز، ۱۹۸۷)، مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی (فراست، ۱۹۹۰) و مقیاس شفقت به خود (نف، ۲۰۰۳) بوده است و داده‌های گردآوری‌شده با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS23 و AMOS18 مورد تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که بین کمال‌گرایی و نشانه‌های اضطراب اجتماعی ارتباط معناداری وجود دارد؛ به‌گونه‌ای که طبق مدل ساختاری فرضی کمال‌گرایی با ضریب استاندارد ۰/۶۷ اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی کرد. هم‌چنین نتایج اثرات میانجی‌حاکمی از آن بود که اثر کمال‌گرایی با میانجی‌گری شفقت‌به‌خود دارای ضریب استاندارد ۰/۱۶- است که در سطح ۰/۰۲ معنی‌دار بود.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های پژوهش حاضر، ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی و نقش متغیر شفقت‌به‌خود را در میانجی‌گری بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی آشکار ساخت. بدین‌سان می‌توان در گستره‌ی روابط درون‌فردی و بین‌فردی، مسائل تربیتی، خانوادگی و نیز درمانی به متغیرهای یادشده توجه نمود.

**کلید واژه‌ها:** کمال‌گرایی، اضطراب اجتماعی، شفقت‌به‌خود.

۱. دانش آموخته کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد تهران

۲. استاد، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد تهران

\* نویسنده مسئول

## ۱. مقدمه

همه‌ی انسان‌ها یک سائق<sup>۱</sup> اساسی برای برقراری ارتباط با دیگران، دوست داشته شدن و مورداحترام واقع شدن از جانب آن‌ها دارند؛ از این‌رو وحشتناک‌ترین ترس‌ها، نادیده گرفته شدن از سوی دیگر افراد و نگرانی در مورد این مسئله است که فردی ما را دوست نداشته باشد (فلورس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷، به نقل از کوپینگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). با توجه به اهمیت موضوع ارتباطات اجتماعی، طبیعتاً اشخاص از مورد ارزیابی واقع شدن به شکل منفی توسط سایر افراد می‌ترسند و به‌طور کلی بیان این نگرانی عادی، یعنی ترس از ارزیابی منفی دیگران، به‌صورتی نادرست، باعث اختلال اضطراب اجتماعی<sup>۴</sup> می‌شود (کوپینگ، ۲۰۱۰).

بندورا مدعی است که افراد زمانی که در یک موقعیت خطرناک و غیرقابل کنترل قرار می‌گیرند، اضطراب را تجربه می‌کنند (به نقل از نگهداری و زارع، ۱۳۹۷). اختلال اضطراب اجتماعی یک وضعیت ذهنی تکرارشونده و نشخوارگونه است که با واگمه یا اجتناب از موقعیت‌هایی مشخص می‌گردد که دیگر افراد شخص را ارزیابی یا موشکافی می‌کنند. این اختلال یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی در دنیا است؛ به‌گونه‌ای که این اختلال شایع‌ترین اختلال در میان اختلالات اضطرابی و سومین اختلال شایع در جمعیت عادی می‌باشد (کسلر، راسکیو، شر و ویچن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹) و از مشخصات آن می‌توان به اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی و شغلی، افکار خودکار منفی، به تعویق انداختن کارها و کمال‌گرایی<sup>۶</sup> اشاره نمود (ایاش، تایارا و ساساگوا<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶).

در سبب‌شناسی اختلال اضطراب اجتماعی، از بین ویژگی‌های شخصیتی گوناگون و به‌طور خاص هرگاه صحبت از ارزیابی‌های دیگران و معیارهای شخص باشد، در اکثر پژوهش‌ها، ردپایی از مسئله‌ی کمال‌گرایی وجود دارد؛ به‌عبارتی‌دیگر یکی از ویژگی‌های شخصیتی مؤثر بر پدیده‌ی اضطراب اجتماعی، کمال‌گرایی است (فراست، لاهارت و روزنبلات<sup>۸</sup>، ۱۹۹۱).

کمال‌گرایی در معنای خاص آن، برای اولین بار توسط برنز<sup>۹</sup> (۱۹۸۰) به‌عنوان یک سازه‌ی تک‌بعدی<sup>۱۰</sup> تعریف گردید (به نقل از هیل<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). براساس این تعریف شخص کمال‌گرا بر این عقیده است که با تلاش می‌توان به نتایج کامل دست یافت؛ این در حالی است که

1. drive

2. Flores, P.

3. Coping, A. S.

4. social anxiety disorder

5. Kessler, R. C., Ruscio, A. M., Shear, K., Wittchen, H. U.

6. perfectionism

7. Ayyash-Abdo, H., Tayara, R., Sasagawa, S.

8. Frost, R. O, Lahart, C. M. &amp; Rosenblatt, R.

9. Burns, D. D.

10. unidimensional structure

11. Hill, R. W.

نتایج کامل و بدون نقص، دست‌نیافتنی هستند و تلاش برای رسیدن به آن، آسیب‌های روان‌شناختی متعدد را در پی خواهد داشت (پچت<sup>۱</sup>، ۱۹۸۴، به نقل از جنت‌مکان و سید موسوی، ۱۳۸۸). در تعریف دیگری، کمال‌گرایی را تعیین کردن استانداردهای فوق‌العاده بالا، ارزیابی به‌شدت انتقادی از خویش راجع به پیگیری این استانداردها و شامل یک ساختار چندبعدی<sup>۲</sup> و پیچیده تعریف کرده‌اند (هویت و فلت، ۱۹۹۱).

آلدن، ریدر و ملینگز<sup>۳</sup> (۲۰۰۲)، شواهد ابتدایی را در مورد نقش نشانه‌های کمال‌گرایی در اضطراب اجتماعی ارائه دادند. محققان با توجه به یک مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی دریافته‌اند نمرات زنانی که از نظر اجتماعی اضطراب دارند، در مقیاس کمال‌گرایی جامعه‌مدار<sup>۴</sup> بالاتر بود اما در کمال‌گرایی خودمدار<sup>۵</sup> دو گروه تفاوتی با هم نداشتند (آلدن، بیلینگ و والاس<sup>۶</sup>، ۱۹۹۴، به نقل از آلدن و همکاران، ۲۰۰۲). مطالعات عدیده‌ای رابطه‌ی بین اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی صفتی<sup>۷</sup> را گزارش کرده‌اند (فلت و هویت<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴، به نقل از نیوبای<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). تعدادی از نظریه‌پردازان نیز درباره‌ی نقش بالقوه‌ی کمال‌گرایی در مشکلات مربوط به اضطراب اجتماعی بحث کرده‌اند (اسچلنکر و لری<sup>۱۰</sup>، ۱۹۸۲، به نقل از آلدن و همکاران، ۲۰۰۲).

در واقع نقش کمال‌گرایی در اضطراب اجتماعی با تعریف‌های عملیاتی مختلف و به شیوه‌های گوناگون مورد مطالعه قرار گرفته است. مثلاً نقش دو متغیر کمال‌گرایی و عدم تحمل بلا تکلیفی<sup>۱۱</sup> که با بازخوردهای منفی افراد در موقعیت‌های مبهم روبه‌رو است، در پردازش پس از رویداد<sup>۱۲</sup> (عامل اصلی تداوم اختلال اضطراب اجتماعی) مورد بررسی قرار گرفت و ارتباط مثبت و معناداری بین کمال‌گرایی و پردازش‌های منفی گزارش شد (شیکاتانی، آنتونی، کاسین و کو<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۶). محققان اضطراب اجتماعی را بازتابی از قرار گرفتن در معرض استانداردهای فوق‌العاده بالا و از سوی دیگر فقدان خودکفایی جهت دستیابی به این استانداردها، عنوان می‌کنند (گیبز، فرانکیس و اسپاستر<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۶).

1. Pacht, A. R.
2. multi-dimensional complex structure
3. Alden, L. E., Ryder, A. G., Mellings, T. M. B.
4. social oriented perfectionism
5. self oriented perfectionism
6. Alden, L. E., Bieling, P. J., Wallace, S. T.
7. trait perfectionism
8. Flett, G. L., Hewitt, P. L.
9. Newby, J.
10. Schlenker, B. R., Leary, M. R.
11. intolerance of uncertainty
12. postevent processing
13. Shikatani, B., Antony, M. M., Cassin, S. E., Kuo, J. R.
14. Gibbs, A. L., Francis, A. J., & Schuster, S. E.

ادبیات نظری و پژوهشی گزارش می‌دهد که برای رویارویی با اختلال اضطراب اجتماعی، نشانه‌ها، آسیب‌ها و استرس‌های ناشی از آن، مؤلفه‌های گوناگونی دخیل هستند که یکی از آن‌ها مفهوم "شفقت‌به‌خود"<sup>۱</sup> می‌باشد.

چنانچه نگاه تکاملی داشته باشیم، یکی از اساسی‌ترین خصوصیات پستانداران که در مرتبه‌ی بالاتری از نیاز جنسی، جنگ و جستجوی قدرت قرار دارد، اهمیت بسیار زیاد مراقبت است؛ در مورد انسان هم شواهد قابل‌ملاحظه‌ای موجود است که نشان می‌دهد چنانچه شخصی به‌جای احساس نادیده گرفته‌شدن، احساس کند که مورد مراقبت و مهربانی قرار دارد، این مسئله اثرات مهمی بر شرایط ذهنی و روان‌شناختی او دارد (کوزولینو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷، به نقل از گیلبرت<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴).

در واقع شفقت‌به‌خود<sup>۴</sup> به‌عنوان متغیر دیگر مورد مطالعه و مؤلفه‌ای است که به‌عنوان "مهربانی بدون شرط و آسودگی، همراه با پذیرفتن تجربه‌ی انسانی در عین دشواری آن" تعریف می‌شود (نف<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱). شفقت‌به‌خود یک پدیده‌ی نسبتاً جدید در زمینه‌ی روانشناسی اجتماعی، بالینی و شخصیت است (نف، ۲۰۰۸ به نقل از گیلبرت<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴) و به‌عنوان "درک رنج، شکست‌ها و نارسایی‌های خود، بدون هیچ قضاوتی، به‌گونه‌ای که تجربه‌ی شخص به‌عنوان بخشی از تجربیات بزرگ‌تر انسانی در نظر گرفته می‌شود" (نف، ۲۰۰۳). تحقیقات انجام‌شده حاکی از آن است که افرادی که در فعالیت‌ها، مهربانی و عطوفت نسبت به خود یا دیگران بروز می‌دهند، از نظر سلامت روان و تعادل هیجانی بهبودی نشان می‌دهند (کان و فریدریکسون، ۲۰۱۰؛ به نقل از راستگو، حرفه‌دوست و خیرجو، ۱۳۹۵).

زیر نظر گرفتن مداوم و بدون قضاوت حس‌های مربوط به اضطراب، بدون سعی در فرار یا اجتناب از آن‌ها می‌تواند باعث کاهش واکنش‌های هیجانی گردد که معمولاً توسط نشانه‌های اضطراب برانگیخته می‌شوند (کبات‌زین، ۱۹۹۲؛ به نقل از افشاری‌نیا، کاکابرایی و امیری، ۱۳۹۲) در راستای مطالعه‌ی حاضر، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شفقت‌به‌خود در ارتباط با اضطراب اجتماعی، نقش پررنگی دارد؛ به‌گونه‌ای که شفقت‌به‌خود با یک اندازه اثر بزرگ ( $r = -0.551$ ) با اضطراب اجتماعی، همبستگی دارد؛ این ارتباط به‌خصوص توسط دو عامل ترس از ارزیابی منفی و اجتناب شناختی واسطه‌گری می‌شود (گیل، واتسون، ویلیامز<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸). در مطالعه‌ی ورنر<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۱۲)، افراد

- 
1. self-compassion
  2. Cozolino, L.
  3. Gilbert, P.
  4. Self-Compassion
  5. Neff, K. D.
  6. Gilbert, P.
  7. Gill, C., Watson, L., Williams, C.
  8. Werner, K. H.

مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، میزان پایین‌تری از شفقت‌به‌خود را نسبت به گروه کنترل گزارش دادند؛ به‌گونه‌ای دیگر، شفقت‌به‌خود با ترس از ارزیابی منفی، رابطه‌ی معنادار دارد. علاوه بر پژوهش‌های یاد شده، مطالعات زیادی به بررسی ارتباط میان شفقت‌به‌خود و کمال‌گرایی پرداخته‌اند؛ به‌عنوان مثال مداخلات مبتنی بر شفقت‌به‌خود می‌تواند روشی مفید برای کاهش اثربخشی کمال‌گرایی از نوع ناسازگار<sup>۱</sup> باشد (فیراری، یپ، اسکات، اینستاین و چاروچی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸)، در پژوهش بارنت و شارپ<sup>۳</sup> (۲۰۱۶)، شفقت‌به‌خود، رابطه‌ی میان کمال‌گرایی ناسازگارانه و نارضایتی از تصویر بدن را واسطه‌گری می‌کند. در پژوهش‌های داخلی گزارش شد که متغیر شفقت‌به‌خود به‌طور مستقیم با کمال‌گرایی و نارضایتی از بدن در ارتباط است؛ به‌طور کلی می‌توان گفت که در سازه‌ی شفقت‌به‌خود، استانداردها و اهداف در سطح مورد انتظار می‌باشد و به دور از کمال‌گرا بودن است، از این رو شفقت‌به‌خود ارتباطی منفی با کمال‌گرایی دارد (محققی، فرهادی و نبی‌زاده، ۱۳۹۶).

با وجود این‌که کمال‌گرایی با آسیب‌های روان‌شناختی گوناگون اعم از اضطراب اجتماعی در ارتباط است، روند تحقیقاتی در سال‌های اخیر آشکار ساخته است که تأثیر عوامل دیگر به‌عنوان متغیر میانجی در این ارتباط پررنگ‌تر است؛ در این میان می‌توان به نقش واسطه‌ای تفکر ارجاعی در رابطه‌ی بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی (شیرمحمدی، کاکاوند، صادقی و جعفری جوزانی، ۱۳۹۵)، نقش میانجی عزت‌نفس در ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی و نقش واسطه‌ای افکار منفی تکراری در ارتباط بین کمال‌گرایی و پریشانی روان‌شناختی (ماسیدو، مارکوس و پیرا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴) و نیز تأیید نقش میانجی‌گر شفقت‌به‌خود در رابطه‌ی بین انتقادگری والدین (یکی از مؤلفه‌های اصلی کمال‌گرایی) و اضطراب اجتماعی (پاتر، یر، فرانکیس و اسپاستر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴) اشاره نمود؛ به‌عبارت‌دیگر روابط مستقیم بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی تنها به‌طور نسبی می‌توانند تبیین‌گر این ارتباط باشند و در عوض پژوهش‌ها گزارش داده‌اند که مدل‌های تعاملی پیچیده بهتر می‌توانند الگوی این رابطه را روشن سازند و در واقع متغیرهای میانجی، بهتر می‌توانند این ارتباط مستقیم را تبیین کنند.

در پژوهش‌های داخلی نیز، در حالی نقش عزت‌نفس به‌عنوان متغیر میانجی در رابطه‌ی میان اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی مورد مطالعه قرار گرفت (اسلمی، خیر و هاشمی، ۱۳۹۲) که عزت‌نفس با شفقت‌به‌خود که متغیر میانجی مطالعه‌ی حاضر است، در طیفی از ۰/۵۷ تا ۰/۵۹ با هم همبستگی درونی دارند (نف، ۲۰۱۱).

1. maladaptive perfectionism

2. Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., Ciarrochi, J.

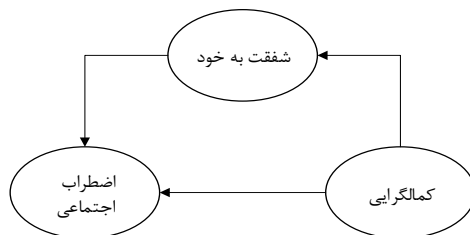
3. Barnett, M.D., Sharp, K.J.

4. Macedo, A., Marques, M., Pereira, A. T.

5. Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J., Schuster, S.

بنابر آنچه از نظر گذرانده شد، با توجه به اهمیت بالای مهار اضطراب اجتماعی و توجه به فرآیندهای شخصیتی دخیل در این اختلال جهت شناسایی بهتر ماهیت آن و نظر به این‌که در هر دو آیین بودا و تصوف ایرانی، اصل شفقت در جهت تقلیل مرارت و رنج انسان، به‌عنوان مبنا اختیار شده است (ضیایی، ۱۳۹۳)، از این‌رو ضرورت دارد که این مفهوم، در بافت فرهنگ ایرانی نیز مورد بررسی قرار گیرد. با توجه به وجود خلأ پژوهشی داخلی در این زمینه و به‌طور خاص با نمونه‌ی ایرانی که در آن شفقت‌به‌خود به‌عنوان متغیر میانجی بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی، مورد بررسی قرار گرفته باشد، اهداف پژوهش شامل موارد زیر است؛

- تعیین رابطه‌ی میان کمال‌گرایی و نشانه‌های اضطراب اجتماعی در نمونه‌ی دانشجویی غیربالینی
  - تعیین رابطه‌ی میان کمال‌گرایی و شفقت‌به‌خود در نمونه‌ی دانشجویی غیربالینی
  - تعیین رابطه‌ی میان نشانه‌های اضطراب اجتماعی و شفقت‌به‌خود در نمونه‌ی دانشجویی غیربالینی
  - تعیین میزان برازش آماری مدل طراحی شده مبتنی بر "رابطه‌ی کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری شفقت‌به‌خود در نمونه‌ی دانشجویی غیربالینی"
- و مسئله‌ی اصلی مطالعه‌ی حاضر این است که آیا مدل طراحی شده در مورد ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری شفقت به خود، از برازش مناسبی برخوردار است یا خیر؟



## ۲. روش پژوهش

مطالعه‌ی حاضر از نوع طرح‌های همبستگی مبتنی بر روابط ساختاری و مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. در این پژوهش، کمال‌گرایی به‌عنوان متغیر پیش‌بین، اضطراب اجتماعی به‌عنوان متغیر ملاک و شفقت به خود به‌عنوان متغیر میانجی، در نظر گرفته شد. جامعه‌ی آماری را دانشجویان سه مقطع کارشناسی، کارشناسی‌ارشد و دکتری دانشگاه شاهد که در سال ۹۸-۹۷، مشغول به تحصیل بودند، تشکیل داد. جهت تعیین حجم نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده گردید و برای محاسبه‌ی حجم نمونه به ادبیات پژوهشی مربوط به مدل‌سازی مراجعه شد؛ کلاین<sup>۱</sup> (۲۰۱۱)، دست‌کم ۲۰۰ نفر را توصیه می‌کند؛ وی هم‌چنین قانون ۵ تا ۱۰ نفر را به ازای هر پارامتر در نظر می‌گیرد. با در نظر گرفتن این مسئله، ۳۰۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب

1. Kline, R B

گردیدند که در نهایت از این تعداد ۲۲۶ نفر وارد تحلیل مدل‌یابی معادلات ساختاری شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌های زیر بود:

**پرسشنامه اضطراب اجتماعی لیوویتز<sup>۱</sup>:** پرسشنامه اضطراب اجتماعی توسط لیوویتز (۱۹۸۷) طراحی شده است و دارای ۲۴ ماده است که ۱۱ ماده‌ی آن مرتبط با اضطراب فرد در تعاملات اجتماعی و ۱۳ ماده‌ی آن مرتبط با موقعیت‌های عملکرد اجتماعی می‌باشد. این پرسشنامه شدت اختلال اضطراب اجتماعی و اجتناب را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و شخص را در چهار سطح (خفیف=۰، متوسط=۱، شدید=۲ و بسیار شدید=۳) طبقه‌بندی و نمره‌گذاری می‌کند و دارای حداقل نمره‌ی ۰ و حداکثر ۷۲ می‌باشد. این مقیاس پایایی بازآزمایی ( $r=0/83$ )، ثبات درونی (آلفای کرونباخ  $0/95$ ) و اعتبار همگرا و افتراقی خوبی دارد (بیکر، هنریچ، کیم و هافمن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲) و از همسانی درونی خیلی خوب (آلفای بین  $0/81$  تا  $0/92$ )؛ و اعتبار همگرایی قابل قبولی برخوردار است (فرسکو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۱). ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون  $0/95$  نشان داده شده است و ضریب آلفای زیرمقیاس اضطراب عملکرد  $0/82$  و رفتار اجتنابی  $0/91$  گزارش شده است (فرسکو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۱). همچنین در مطالعه‌ی عطری‌فرد و همکاران (۱۳۹۱) در نمونه‌ی ایرانی نشان می‌دهد که پایایی بازآزمایی LSAS-SR و خرده مقیاس‌های آن در دامنه‌ی  $r=0/76-0/84$  قرار دارد و ثبات درونی (آلفای کرونباخ) آن‌ها نیز در دامنه  $0/73$  تا  $0/93$  گزارش شده و اعتبار همگرایی این پرسشنامه با سایر اضطراب اجتماعی نیز در حد قابل قبولی ( $r=0/46-0/94$ ) است.

**پرسشنامه کمال‌گرایی چندبعدی فراست:** مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی فراست (۱۹۹۰) که براساس کمال‌گرایی چندبعدی طراحی شده است (استوبر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۸)، ۳۵ ماده و ۶ بعد را شامل می‌شود. این مقیاس جهت سنجش ابعاد کمال‌گرایی شامل نگرانی درباره‌ی اشتباه‌ها<sup>۶</sup>، تردید درباره‌ی اعمال<sup>۷</sup>، انتظارات والدین<sup>۸</sup>، انتقادگری والدین<sup>۹</sup>، معیارهای شخصی<sup>۱۰</sup> و نظم و سازمان‌دهی<sup>۱۱</sup> ساخته شده است (استوبر، ۱۹۹۸). ماده‌های پرسشنامه، در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی از نمره‌ی ۱ برای "کاملاً مخالفم" تا ۵ برای "کاملاً موافقم" پاسخ‌دهی و نمره‌گذاری می‌شوند و دارای حداقل نمره‌ی ۳۵ و حداکثر ۱۷۵ می‌باشد. در پژوهش گلابرت<sup>۱۲</sup> و همکاران (۲۰۱۱)، ضمن تأیید ساختار

1. Liebowitz, M. R.
2. Baker, S. L., Heinrichs, N., Kim, H. J., Hofmann, S. G.
3. Fresco, D. M.
4. Fresco, D. M.
5. Stöber, J.
6. Concern over mistakes
7. doubt about actions
8. parental expectaion
9. Parental criticism
10. Personal standards
11. organization
12. Gelabert, E.

شش عاملی این پرسشنامه، ضریب همسانی درونی را برای کل پرسشنامه، ۰/۹۳ و برای زیر مقیاس‌ها بین ۰/۷۴ تا ۰/۹۱ برای عامل تردید نسبت به اعمال تا ۰/۹۱ برای عامل نظم و سازمان‌دهی گزارش کردند. آمارال<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۳)، نیز ضمن تأیید ساختار شش عاملی پرسشنامه، ضریب همسانی درونی آن را برای کل مقیاس، ۰/۸۶ و برای زیر مقیاس‌ها بین ۰/۷۴ برای عامل نظم و سازمان‌دهی تا ۰/۹۳ برای عامل نگرانی درباره‌ی اشتباه‌ها گزارش نمودند. در مطالعات داخلی برای بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه، لیاقت و قاسمی (۱۳۹۳) ضریب همسانی درونی پرسشنامه را ۰/۸۱۹، اعتبار همگرایی پرسشنامه را در همبستگی آن با پرسشنامه اضطراب امتحان، ۰/۲۸۷ و در سطح ۰/۰۰۱ معنادار گزارش نمودند. ساختار شش عاملی پرسشنامه نیز در این پژوهش مورد تأیید قرار گرفت.

پرسشنامه شفقت به خود<sup>۲</sup> نف: مقیاس شفقت به خود نف (۲۰۰۳) به منظور سنجش جنبه‌های مثبت و منفی شفقت به خود طراحی شده است؛ این پرسشنامه دارای ۲۶ ماده می‌باشد و دربرگیرنده‌ی شش خرده‌مقیاس مهربانی به خود، خودداوری، انسانیت مشترک، انزوا، توجه‌آگاهی و همدردی بیش‌ازحد است. این مقیاس، یک مقیاس لیکرتی ۵ گزینه‌ای است (۱ = تقریباً هرگز، ۵ = تقریباً همیشه) و نمره‌ی مقیاس شفقت به خود کلی با استفاده از میانگین نمرات تمام ماده‌ها، پس از معکوس کردن ماده‌هایی که به شکل منفی وارد شده‌اند، محاسبه می‌گردد؛ به گونه‌ای که ماده‌های ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و دارای حداقل نمره‌ی ۲۶ و حداکثر نمره‌ی ۱۳۰ می‌باشد. در پژوهش انجام شده توسط نف (۲۰۰۳) پایایی کلی این مقیاس از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد. همچنین هر کدام از زیرمقیاس‌ها نیز از همسانی درونی خوبی برخوردار بودند (از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱). در مطالعه‌ی فیراری و همکاران (۲۰۱۸)، مقیاس شفقت به خود کلی از همسانی درونی بسیار خوبی برخوردار بود (آلفای ۰/۹۴). علاوه بر این، پایایی بازآزمایی این مقیاس به فاصله زمانی دو هفته، ۰/۹۳ و همسانی درونی آن ۰/۸۸ گزارش شده است (ریچاردسون، تراستی و جورج<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). در ایران نیز خسروی، صادقی و یابنده (۱۳۹۲) گزارش کردند که آلفای کرونباخ برای پرسشنامه شفقت به خود ۰/۷۶ گزارش شده است و این میزان گویای همسانی درونی مطلوب این پرسشنامه خواهد بود. در پژوهش خسروی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۷۶ است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، به‌شیراری یا ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۰ و ۰/۸۳ می‌باشند. ضریب همسانی درونی این پرسشنامه، ۰/۹۲ و پایایی آزمون-باز آزمون آن نیز، ۰/۹۳ گزارش گردیده است (رجبی و مقامی، ۱۳۹۴).

1. Amaral, A. P. M.

2. self-compassion scale

3. Richardson, C. M., Trusty, W. T., George, K. A.



در اجرای این تحقیق، بسته‌ی ابزارهای سنجش (پرسشنامه‌های کمال‌گرایی، اضطراب اجتماعی و شفقت به خود)، به همراه توضیحات مختصری برای معرفی طرح پژوهش و نحوه‌ی استفاده از داده‌ها در راستای رعایت دستورالعمل‌های اخلاقی، توسط خود پژوهش‌گر در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت. برای بررسی اثر میانجی شفقت به خود از مدل‌سازی معادلات ساختاری<sup>۱</sup> (SEM) استفاده شد و تأثیر مستقیم کمال‌گرایی بر اضطراب اجتماعی و همچنین تأثیر غیرمستقیم آن از طریق شفقت به خود برآورد و فاصله‌های اطمینان با استفاده از بوت‌استرپ تعیین شد. داده‌های حاصل از اجرا جهت انجام تجزیه و تحلیل اولیه، وارد نرم‌افزار SPSS شدند و در انتها جهت انجام معادلات ساختاری، داده‌های مربوطه توسط نرم‌افزار AMOS مورد تحلیل قرار گرفتند.

### ۳. یافته‌های پژوهش

هدف پژوهش حاضر "بررسی مدل ساختاری ارتباط میان متغیرهای کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با توجه به نقش واسطه‌ای متغیر شفقت به خود" بوده است. 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 شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل مقادیر کمینه، بیشینه، میانگین و انحراف استاندارد را نشان می‌دهد.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
ترس از تعاملات	۰	۲۸	۱۰/۸۵	۷/۰۳
ترس از موقعیت	۰	۳۰	۱۳/۰۷	۷/۰۳
اجتناب از تعاملات	۰	۲۸	۱۰/۴۵	۶/۶۰
اجتناب از موقعیت	۰	۲۹	۱۱/۵۲	۶/۰۹
خوددآوری	۵	۲۵	۱۴/۷۸	۴/۲۴
مهربانی	۴	۲۵	۱۴/۸۹	۴/۳۷
انزوا	۴	۲۰	۱۱/۶۲	۳/۵۵
توجه آگاهی	۵	۲۰	۱۲/۷۶	۳/۰۵
انسانیت	۴	۲۰	۱۲/۱۲	۳/۲۱
همدردی	۴	۲۰	۱۲/۱۹	۳/۶۶
انتقادگری	۴	۲۰	۱۰/۷۵	۳/۴۱
تردید	۵	۲۰	۱۱/۳۹	۳/۱۴
انتظارات	۵	۲۵	۱۶/۱۸	۴/۱۳
معیارها	۱۴	۳۵	۲۷/۱۷	۳/۹۳
نظم	۶	۳۰	۲۴/۵۲	۴/۳۰
نگرانی	۱۲	۴۲	۲۷/۸۰	۶/۴۶

ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جدول ۲ گزارش شده است. براساس مندرجات این جدول ترس از تعامل بیشترین همبستگی را با ترس از موقعیت دارد ( $r = ۰/۷۹۵$ ). از سویی انتظارات کمترین همبستگی را با نظم نشان داد ( $r = -۰/۰۰۸$ ).

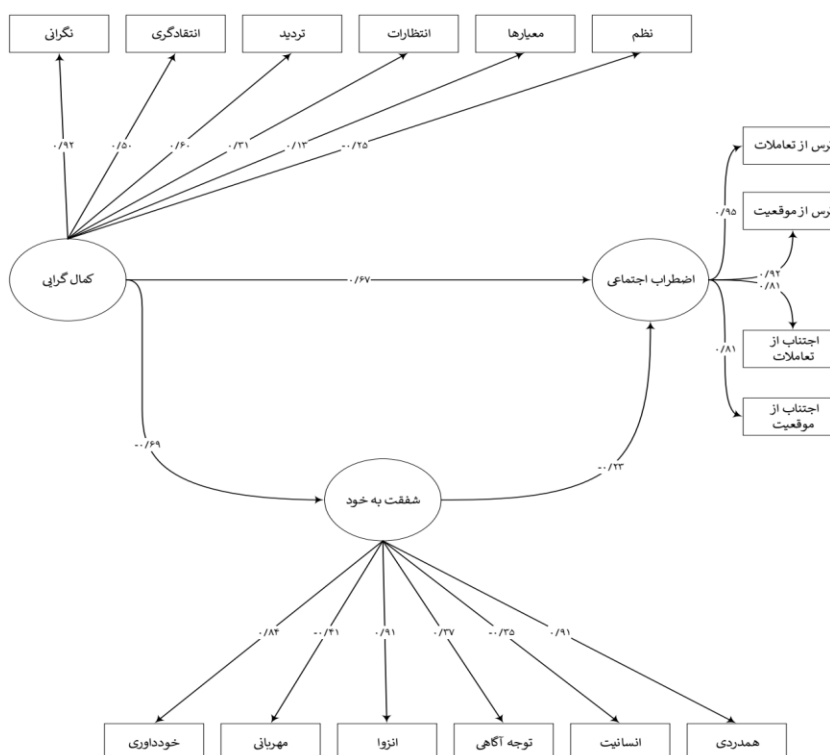
جدول ۲: ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

نظم	معیارها	انتظارات	تردید	انتقادگری	نگرانی	اجتناب موقعیت	اجتناب تعامل	ترس موقعیت	ترس تعامل	مهربانی	انزوا	توجه آگاهی	انسانیت	همدردی	خودداوری
	-/۲۸۲**	-/۰۳۸	-/۰۹۱	-/۳۳۱**	-/۲۸۸	-/۵۴۸**	-/۰۶۱	-/۰۲۶	-/۱۳۶*	-/۱۰۹	-/۲۹۱**	-/۰۱۹۶*	-/۰۳۲۲	-/۰۷۷۵**	۱
	-/۲۶۰**	-/۰۱۲۳	-/۰۵۵	-/۲۶۷**	-/۲۵۷	-/۵۵۸**	-/۰۰۷۹	-/۰۱۰۶	-/۰۱۹۵*	-/۰۱۸۶*	-/۰۳۳۰**	-/۰۳۵۳**	-/۰۲۷۰**	۱	همدردی
	-/۱۵۹*	-/۰۸۳	-/۰۶۷	-/۱۸۴	-/۰۲۸۸	-/۴۴۵**	-/۰۳۴۴**	-/۰۳۵۵**	-/۰۳۷۲**	-/۰۳۷۳**	-/۰۶۹۹**	-/۰۲۷۵**	-/۰۶۸۳**	۱	انسانیت
	-/۱۰۷	-/۰۱۰۸	-/۰۱۲	-/۱۹۷	-/۰۱۳۵*	-/۰۳۹۵**	-/۰۳۴۳**	-/۰۴۰۲**	-/۰۴۱۳**	-/۰۴۲۹**	-/۰۷۵۵**	-/۰۲۶۲**	۱	توجه آگاه	
	-/۲۷۰**	-/۰۷۰	-/۱۷۵*	-/۳۵۳**	-/۰۳۶۰	-/۵۷۷**	-/۰۰۹۸	-/۰۱۲۱	-/۰۱۹۳*	-/۰۲۰۵	-/۰۳۲۲**	۱	انزوا		
	-/۱۰۸	-/۰۲۵	-/۰۰۶	-/۲۷۸**	-/۰۲۰۰	-/۴۹۱**	-/۰۳۷۷**	-/۰۴۱۴**	-/۰۴۰۸**	-/۰۳۹۱**	۱	مهربانی			
	-/۰۹۳	-/۰۳۰	-/۰۰۴	-/۲۷۹**	-/۰۲۲۰**	-/۴۴۸**	-/۰۷۲۶**	-/۰۷۷۹**	-/۰۷۹۵**	۱	ترس تعامل				
	-/۰۸۸	-/۰۳۹	-/۰۰۲	-/۳۳۶**	-/۰۲۳۷**	-/۴۶۳**	-/۰۷۴۵**	-/۰۶۸۳**	۱	ترس موقعیت					
	-/۰۱۳	-/۰۳۹	-/۰۵۸	-/۲۵۰**	-/۰۱۷۱	-/۳۳۶**	-/۰۸۴۱**	۱	اجتناب تعامل						
	-/۰۱۳	-/۰۳۲	-/۰۹۲	-/۳۲۴**	-/۰۲۱۸**	-/۰۳۷۰**	۱	اجتناب موقعیت							
	-/۰۲۱۶**	-/۰۱۶۴*	-/۰۲۷۴**	-/۰۵۴۵	-/۰۴۳۹**	۱	نگرانی								
	-/۰۱۴۸*	-/۰۰۱۳	-/۰۳۹۷**	-/۰۳۷۶	۱	انتقادگری									
	-/۰۱۱۵	-/۰۱۷۴*	-/۰۲۸۷**	۱	تردید										
	-/۰۰۰۸	-/۰۳۰۵**	۱	انتظارات											
	-/۰۲۲۵**	۱	معیارها												
۱			نظم												

جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل ساختاری

مقدار	دامنه قابل‌پذیرش	شاخص برازندگی
۳۲۸/۳۹	-	خی‌دو ( $\chi^2$ )
۰/۹۰	بزرگ‌تر از ۰/۹۰	شاخص توکر- لوییس (TLI)
۰/۹۱	بزرگ‌تر از ۰/۹۰	شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)
۰/۹۲	بزرگ‌تر از ۰/۹۰	شاخص برازندگی فزاینده (IFI)
۰/۹۰	بزرگ‌تر از ۰/۹۰	شاخص برازندگی نسبی (RFI)
۰/۹۱	بزرگ‌تر از ۰/۹۰	شاخص برازش هنجار شده (NFI)
۰/۰۸۲	کم‌تر از ۰/۱	ریشه میانگین مربعات باقی‌مانده استاندارد شده (SRMR)
۰/۱۰	کم‌تر از ۰/۰۸	ریشه دوم برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA)

در مدل فرضی، شفقت به خود، نقش کمال‌گرایی بر علائم اضطراب اجتماعی را واسطه‌گری می‌کند. به این صورت که کمال‌گرایی در شفقت به خود نقش دارد و شفقت به خود در علائم اضطراب اجتماعی نقش ایفا می‌کند. شاخص‌های برازش مربوط به این مدل در جدول ۳ مشاهده می‌شود. به جز شاخص RMSEA، سایر شاخص‌های نشان‌دهنده برازش بسیار مناسب مدل فرضی است.



شکل ۱: مدل ساختاری فرضی همراه با ضرایب استاندارد

شکل ۱ مدل ساختاری فرضی را به همراه ضرایب استاندارد به تصویر می‌کشد. کمال‌گرایی با ضرایب استاندارد  $-۰/۶۹$  و  $-۰/۲۳$  با شفقت به خود و اضطراب اجتماعی ارتباط دارد. هم‌چنین کمال‌گرایی با ضریب استاندارد  $۰/۶۷$  با اضطراب اجتماعی همبستگی دارد. تمامی ارتباطها در سطح  $P < ۰/۰۰۱$  معنی‌دار است.

برای بررسی تأثیر غیرمستقیم کمال‌گرایی بر اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری شفقت به خود، این سه متغیر را به‌عنوان متغیرهای مکنون (latent) در نظر گرفتیم که توسط زیرمقیاس‌های آنها (به‌عنوان متغیرهای مشاهده شده) تعریف شوند. شکل ۱ این مدل فرضی را نشان می‌دهد. همان‌طور که در این شکل مشاهده می‌شود، کمال‌گرایی به‌صورت مستقیم اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند و علاوه بر آن به‌صورت غیرمستقیم از طریق کاهش شفقت به خود، باعث افزایش اضطراب اجتماعی می‌شود. ضرایب استاندارد اثر مستقیم در شکل ۱ و ضرایب اثر غیرمستقیم نیز (به‌همراه فاصله‌ی اطمینان ۹۵ درصدی) در جدول ۳ آمده‌اند.

جدول ۴: اثرات میانجی مدل فرضی

کمال‌گرایی ↓ شفقت به خود ↓ اضطراب اجتماعی	مسیر واسطه‌ای
$-۰/۱۸$	ضریب غیراستاندارد
$-۰/۱۶۱$	ضریب استاندارد
$-۰/۰۳۳$	حدود حد بالا
$۰/۴۷۷$	حد پایین (فاصله‌های اطمینان استاندارد شده در سطح اطمینان ۹۵٪)
$۰/۰۷۹$	خطای استاندارد
$۰/۰۲۰$	سطح معنی‌داری

در مطالعه حاضر برای ارزیابی روابط واسطه‌ای از آزمون بوت استرپ استفاده شد. بوت استرپ قدرتمندترین و منطقی‌ترین روش را برای ارزیابی اثرات غیرمستقیم فراهم می‌آورد. ارزیابی معنی‌داری این روابط را می‌توان به دو طریق بررسی کرد. روش اول با مراجعه به سطوح معنی‌داری و روش دوم با بررسی فاصله‌های اطمینان. در صورتی که حد بالا و پایین با فاصله اطمینان ۹۵٪ برای مسیر واسطه‌ای هم‌علامت باشند (هر دو مثبت یا هر دو منفی) و یا به عبارتی مقدار صفر بین این دو حد قرار نگیرد مسیر موردنظر در سطح  $p > ۰/۰۵$  معنی‌دار است.

جدول ۴ اثرات غیرمستقیم یا میانجی را برای مدل فرضی نشان می‌دهد. براساس مندرجات این جدول نقش کمال‌گرایی در اضطراب اجتماعی با واسطه‌گری شفقت به خود دارای ضریب استاندارد  $p=0/020$  -  $0/161$  است.

### بحث و نتیجه‌گیری

میان کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی ارتباط مثبت وجود دارد؛ به عبارت دیگر، با افزایش میزان کمال‌گرایی، نشانه‌های اضطراب اجتماعی نیز افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش‌های (اسچلنکر و لری، ۱۹۸۲)، (آلدن و همکاران، ۲۰۰۲)، (فلت و هویت، ۲۰۱۴)، (شیکاتانی و همکاران، ۲۰۱۶)، (گیبیز و همکاران، ۲۰۱۶) و (نیوبای و همکاران، ۲۰۱۷) و در مطالعات داخلی (بی‌طرف، شعیری و حکیم‌جوادی، ۱۳۸۹)، (اسلمی و همکاران، ۱۳۹۲) و (شیرمحمدی و همکاران، ۱۳۹۵) همسویی دارد.

طبق ادبیات پژوهشی، احتمالاً مهم‌ترین و قوی‌ترین عامل مشترکی که کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی را به‌سوی یکدیگر می‌کشانند، سازه‌ی ترس از ارزیابی منفی است که به شکل تمایل به اثرگذاری مطلوب در دیگران و حس بی‌کفایتی درباره‌ی توانایی‌های خویش مشخص می‌گردد (اسلمی و همکاران، ۱۳۹۲).

هم‌چنین به نظر می‌رسد آن بخش از مفهوم کمال‌گرایی که می‌تواند احتمال ارتباط آن را با اضطراب اجتماعی بهتر تبیین کند، به کمال‌گرایی جامعه‌مدار مربوط است؛ به سخنی دیگر، از میان تقسیم‌بندی‌ها و ابعاد گوناگونی که طبق پیشینه‌ی نظری از مفهوم کمال‌گرایی به میان آمد، افراد کمال‌گرای از نوع جامعه‌مدار، به دلیل انتظار دیگران برای کامل بودن فرد (هویت و فلت، ۱۹۹۱)، در مقایسه با افراد کمال‌گرای از نوع دیگرمدار و خویش‌مدار که بیشتر بازتاب‌دهنده‌ی جوانب مثبت کمال‌گرایی هستند، از ارزیابی منفی دیگران هراس دارند (فراست و همکاران، ۱۹۹۰) که این تعریف می‌تواند در راستای این نکته که احساس مورد ارزیابی منفی قرار گرفتن در افراد، هسته‌ی مرکزی نظریه‌ها در تدوین اضطراب اجتماعی است، باشد (هیمبرگ، ژاستر، هوپ و ماتیا، ۱۹۹۵).

کمال‌گرایی با شفقت‌به‌خود ارتباط معنادار منفی دارد. به‌گونه‌ای که سطح بالایی از کمال‌گرایی میزان پایینی از شفقت‌به‌خود را در پی دارد؛ به دیگر سخن، با افزایش میزان شفقت‌به‌خود، با احتمال بالای کاهش میزان کمال‌گرایی افراد مواجه هستیم؛ این یافته با پژوهش‌های نف (۲۰۰۳)، براون (۲۰۰۷)، به نقل از نباتی سراوانی، (۱۳۹۶)، نف و وونک (۲۰۰۹)، به نقل از گیلبرت، (۲۰۱۶)، بارت و شارپ (۲۰۱۶) و مهر و آدامز (۲۰۱۶) همسو می‌باشد.

در هسته‌ی سبب‌شناسی متغیر کمال‌گرایی، عواملی مانند ترس از شکست و نیز دنبال کردن بی‌رحمانه‌ی اهداف به‌گونه‌ای که شخص انگار با نوعی جبر ناخواسته دست‌وپنجه نرم می‌کند،

به وضوح وجود دارند که باعث می شود فرد خویش را به ستوه بیاورد. از آن سو، مطالعات حاکی از آن است که افراد خودشفقت ورز زمانی که شکست می خورند، نسبت با خودشان مهربان ترند، چراکه آن ها می دانند شکست بخشی از تجربیات انسان است و به نسبت زمانی که از آنچه که در مورد عملکرد منفی شان به آن ها گفته می شود، در ارزش گذاری خود بترسند، به شکست های شان به عنوان فرصتی برای رشد و یادگیری نگاه می کنند؛ در صورتی که در افراد کمال گرا با توجه به گفته ی مهر و آدامز (۲۰۱۶) انتقاد از خود به عنوان یک عامل نگه دارنده ی مرکزی کمال گرایی ناسازگار به حساب می آید.

از سوی دیگر، اضطراب اجتماعی با شفقت به خود دارای ارتباط معنادار منفی است؛ به صورتی که می توان گفت با افزایش نشانه های اضطراب اجتماعی میزان شفقت به خود در افراد کاهش می یابد و نیز با افزایش شفقت به خود در افراد، به احتمال زیاد میزان اضطراب اجتماعی آن ها کاهش یابد. این یافته همسو با پژوهش های (نف، ۲۰۰۳)، (هافمن، ۲۰۱۱، به نقل از ظهراپی، ۱۳۹۲)، (ورنر و همکاران، ۲۰۱۲)، (پاتر و همکاران، ۲۰۱۴)، (گیل و همکاران، ۲۰۱۸)، (ایورت گابی و گیسلا، ۲۰۱۸)، (لانگ و نف، ۲۰۱۸) و با پژوهش داخلی (قربانی، واتسون، ژو و نوربالا، ۲۰۱۲) می باشد. با توجه تحقیق ورنر و همکاران (۲۰۱۲)، مشخص شد که افراد دارای اضطراب اجتماعی در مقایسه با افراد سالم، خودشفقت ورزی پایین تری را گزارش می دهند و خودشفقت ورزی با شدت اضطراب اجتماعی در ارتباط است و با ترس از ارزیابی شدن در افراد دارای اضطراب اجتماعی، مرتبط است؛ از سوی دیگر به گفته ی همبرگ و همکاران (۱۹۹۵)، هسته ی مرکزی تعریف اضطراب اجتماعی به ترس از ارزیابی منفی مربوط است؛ بنابراین به احتمال زیاد می توان گفت، شفقت به خود از نظر توجه مثبت نامشروط به خویشتن و عدم مقایسه ی نابجای خود با دیگران، در برابر اضطراب اجتماعی قرار دارد و این دو مفهوم ارتباط منفی زیادی با یکدیگر دارند و در تائید این سخن باید به گفته ی نف (۲۰۰۳) بسنده کرد که معتقد است در سایه ی مشکلات اجتماعی و سوگیری های شناختی، پادزهر منطقی برای افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، شفقت به خود است.

به طور کلی نتایج پژوهش نشان داد که در مدل ارائه شده، کمال گرایی و شفقت به خود در قالب یک الگو، می توانند اضطراب اجتماعی را پیش بینی کنند که با پژوهش پاتر<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۴)، نزدیک ترین و بیشترین همسویی را دارد؛ همسو با این پژوهش، نقش واسطه ای عزت نفس در ارتباط میان کمال گرایی و اضطراب اجتماعی حاکی از آن بود که کمال گرایی جامعه مدار به واسطه ی کاهش متغیر عزت نفس به ایجاد اضطراب اجتماعی بالا در دانش آموزان منجر می گردد (اسلمی و همکاران، ۱۳۹۲).

1. Ewert, C., Gaube, B., & Geisler, F. C. M.
2. Long, P., & Neff, K. D.
3. Ghorbani, N. Watson, P. J. Zhuo, C. & Norballa, F.
4. Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J., & Schuster, S.

نتایج پژوهش حاضر نیز نشان داد که با وارد کردن متغیر شفقت‌به‌خود ضریب مستقیم کمال‌گرایی به اضطراب اجتماعی کاهش یافت. به‌عبارتی دیگر، کمال‌گرایی به دو صورت می‌تواند بر اضطراب اجتماعی تأثیر گذارد؛ اول به شیوه‌ی مستقیم و دوم با واسطه‌ای شفقت‌به‌خود. در خصوص اثر مستقیم کمال‌گرایی بر اضطراب اجتماعی بحث شده است اما در خصوص نقش واسطه‌ای شفقت‌به‌خود، یافته‌ها نشان دادند که کمال‌گرایی با نقش واسطه‌ای شفقت‌به‌خود بر اضطراب اجتماعی تأثیر می‌گذارد؛ هم‌چنین یافته‌ها نشان دادند که جهت این تأثیر به‌صورت منفی می‌باشد. به این صورت که کمال‌گرایی به‌واسطه‌ی کاهش شفقت‌به‌خود به ایجاد اضطراب اجتماعی منجر می‌شود؛ بنابراین کمال‌گرایی و شفقت‌به‌خود با اضطراب اجتماعی ارتباط معناداری دارند و در سطوح بالا می‌توانند اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی کنند. افراد کمال‌گرایی که میزان شفقت‌به‌خود کمتری را تجربه می‌کنند، سطوح بالاتری از اضطراب را تحمل می‌کنند که این یافته همسو با نتایج (مهر و آدامز، ۲۰۱۶)، (اسلمی و همکاران، ۱۳۹۲)، (شیرمحمدی و همکاران، ۲۰۱۶) و از همه نزدیک‌تر (پاتر و همکاران، ۲۰۱۴) می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان به چند نکته اشاره کرد: نخست این که همان‌طور که ایگان، وید و شافران<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) نشان دادند کمال‌گرایی به‌عنوان یک ساختار فراتشخیصی است که با طیف گسترده‌ای از آسیب‌های روان‌شناختی همراه است و کاهش نشانه‌ها و آسیب‌های مربوط به آن، در افزایش شفقت‌به‌خود و در نتیجه کاهش اضطراب اجتماعی اهمیت دارد؛ دوم این که شفقت‌به‌خود، پیش‌بینی‌کننده‌ی مستقل آسیب‌های روان‌شناختی نیست، بلکه با توجه به پژوهش‌هایی که گفته شده است، نقش میانجی را در اکثر اختلالات دارد؛ سوم این که کمال‌گرایی ماهیتی منفی و ناسازگارانه دارد و این امر باعث کاهش شفقت‌به‌خود در افراد می‌شود (فیراری و همکاران، ۲۰۱۶)؛ چهارم این که از آنجا که افراد مبتلا به مشکلات روانی، مانند اضطراب اجتماعی، اغلب پیشینه‌ای مملو از استرس زیاد و یا نوع‌دوستی و مراقبت پایین دارند، به‌شدت از خود انتقادگری (عنصری از کمال‌گرایی) رنج می‌برند یا از خود متنفر می‌باشند و برای این افراد بسیار سخت است که مهربانی دیگران را قبول کنند و یا با خود مهربان باشند (گیلبرت و پراکتر، ۲۰۰۶)، شفقت به خود می‌تواند نقش پررنگی در این زمینه داشته باشد؛ در این راستا لری و همکاران (۲۰۰۷)، به نقل از گیل و همکاران، (۲۰۱۸)، نشان دادند که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی با سطوح بالاتری از شفقت به خود، در خودارزیابی‌های دقیق که یکی از ویژگی‌های اصلی این افراد است، بهتر می‌توانند با وضعیت موجود و تجارب مربوط به اجتناب کنار بیایند و این موضوع نشان می‌دهد که شفقت‌به‌خود یک سبک مقابله‌ای مهم، به‌هنگام رویارویی با رویدادهای منفی بین فردی می‌باشد و در نهایت این که ادبیات تحقیقی نشان می‌دهد که شفقت به خود با بسیاری از فواید روان‌شناختی مرتبط است و به‌عنوان یک ساختار مهم در سلامت روان مطرح شده است (گیلبرت، ۲۰۱۴)؛ از سوی دیگر باید اشاره کرد که عامل بسیار مهمی که می‌تواند در پدیدایی شفقت‌به‌خود

1. Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R.



نقش داشته باشد، تجربه‌های نخستین زندگی<sup>۱</sup> است. گیلبرت (۲۰۰۵، به نقل از گیلبرت، ۲۰۱۶)، اعتقاد دارد که شفقت به خود تا حدود زیادی از سیستم دلبستگی شخص ناشی می‌شود، به این صورت که اشخاصی که در شرایط و محیط ایمن رشد کرده‌اند و از روابط حمایت‌گرانه‌ی مراقبین خود برخوردارند، در برقراری ارتباط با خود به صورت مراقبت‌کننده و شفقت‌گرانه، توانمند می‌شوند. در مقابل، اشخاصی که در شرایط و محیط ناامن، تهدیدکننده یا پراسترس رشد کرده‌اند و در معرض انتقاد مداوم و پرخاشگری از سوی مراقبین خود بوده‌اند، به رفتارهای خودانتقادگرانه، گرایش بیشتری دارند (گیلبرت و پراکتر، ۲۰۰۶). همچنین پژوهشگران مشاهده کردند که روابط مادری انتقادگرانه و نیز روابط خانوادگی پراسترس با شفقت به خود در افراد جوان، ارتباط منفی دارد (نف و مک‌گری، ۲۰۱۰؛ به نقل از گیلبرت، ۱۳۹۵)، از سوی دیگر در مطالعه‌ای دیگر که تأثیر شفقت به خود بر ارزیابی اجتماعی موردبررسی قرار گرفت، شفقت به خود، شرم و استرس کمتری را بلافاصله بعد از عامل استرس‌زا، پیش‌بینی می‌کند و باعث می‌شود که فرد، آن عامل استرس‌زای اجتماعی را که کمتر تهدیدکننده است، ارزیابی کند (ایورت و همکاران، ۲۰۱۸)؛ از این رو می‌توان از شفقت به خود به‌عنوان پلی میان کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی جهت تنظیم این ارتباط استفاده کرد.

در گستره‌ی فعالیت‌های پیشگیرانه کمال‌گرایی می‌تواند به‌عنوان یکی از مهم‌ترین علل تأثیرگذار بر اضطراب اجتماعی شفقت به خود باشد، بنابراین توجه به شیوه‌ی فرزندپروری در محیط غیربالینی و تغییر الگوی مراجعان در محیط بالینی ضرورت دارد؛ همچنین با توجه به تأیید نقش واسطه‌ای متغیر شفقت به خود که همواره سازه‌ای مثبت و کارآمد در روانشناسی بالینی به حساب می‌آید، به تمام متخصصین امر پیشنهاد می‌شود که از مهارت‌ها و مداخلات مدنظر این سازه جهت کاهش ایجاد کمال‌گرایی و در نتیجه کاهش نشانه‌های اضطراب اجتماعی، اقدام کنند. از محدودیت‌های این پژوهش، استفاده از ابزار خودگزارشی پرسشنامه بود که به دلیل کنترل نشدن آزمودنی‌ها نه تنها تعمیم نتایج به‌سادگی امکان‌پذیر نیست، بلکه ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی آزمودنی‌ها، موردتوجه یا کنترل دقیق قرار نگرفته است. همزمانی اجرای ابزارها ممکن است خستگی ذهنی آزمودنی و در نتیجه کاهش دقت او را در پی داشته باشد. از این رو در تعمیم نتایج آن باید جانب احتیاط را رعایت کرد. از این رو در پژوهش‌های بعدی، باید از ابزارها و فنون متفاوت و البته موازی سود جسته شود و سپس نتایج حاصل با یافته‌های پژوهش حاضر مقایسه گردند.

### تشکر و قدردانی

در پایان، از کلیه‌ی آزمودنی‌هایی که در انجام این پژوهش، با پژوهشگران همکاری کردند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌گردد.

## منابع

- اسلمی، نگین؛ خیر، محمد و هاشمی، لادن. (۱۳۹۲). «ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با توجه به نقش واسطه‌ای عزت‌نفس در میان دانش‌آموزان پایه سوم دبیرستان‌های شهر شیراز». *نشریه‌ی آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)*، ۶(۲۳)، ۱۰۵-۱۲۱.
- افشاری‌نیا، کریم؛ کاکابرایی، کیوان و امیری، حسن. (۱۳۹۲). «بررسی و مقایسه اثربخشی روش آموزش ذهن‌آگاهی و روش بازسازی شناختی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان». *دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۱(۱)، ۶۱-۷۴.
- بی‌طرف، شبنم؛ شعیری، محمدرضا و حکیم‌جوادی، منصور. (۱۳۸۹). «هراس اجتماعی، سبک‌های والدگری و کمال‌گرایی». *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۷(۲۵)، ۸۳-۷۵.
- جنت‌مکان، نصرت و سیدموسوی، عطیه. (۱۳۸۸). *بررسی رابطه‌ی بین کمال‌گرایی و خلاقیت در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- خسروی، صدرالله؛ صادقی، مجید و یابنده، محمدرضا. (۱۳۹۲). «کفایت روان‌سنجی مقیاس شفقت خود (SCS)». *فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۳(۱۳)، ۴۷-۵۹.
- راستگو، ناهید؛ حرفه‌دوست، منصور و خیرجو، اسماعیل. (۱۳۹۵). «اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر فرسودگی شغلی، رضایت شغلی و برخی نشانگان آسیب‌شناسی روانی معلمان». *دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۴(۷)، ۱۷۹-۱۹۸.
- رجبی، غلامرضا و مقامی، ابراهیم. (۱۳۹۴). «شفقت به خود به‌عنوان میانجی بین ابعاد دل‌بستگی با بهزیستی ذهنی: یک مدل تحلیل مسیر». *فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی سلامت*، ۴(۱۶)، ۹۶-۷۹.
- شیرمحمدی، فرهاد؛ کاکاوند، علیرضا؛ صادقی، میثم و جعفری‌جوزانی، راضیه. (۱۳۹۵). «نقش میانجی تفکر ارجاعی در ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی». *مجله‌ی مطالعات روان‌شناختی*، ۱۲(۲)، ۱۰۷-۱۲۸.
- ضیایی، سید عبد الحمید. (۱۳۹۳). «تأثیر پذیری تصوف ایرانی از آیین بودا با تمرکز بر اندیشه‌ی مُدارا طلبی و شفقت بر خلق». *فصلنامه مطالعات شبه‌قاره*، ۶(۲۱)، ۹۹-۱۱۸.
- ظهراپی، شیما. (۱۳۹۲). *بررسی اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی در کاهش علائم، افزایش میزان پذیرش و ذهن‌آگاهی افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی*. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشکده علوم انسانی. دانشگاه شاهد.
- عطری‌فرد، مهدیه؛ شعیری، محمدرضا؛ رسول‌زاده طباطبایی، سیدکاظم؛ جان‌بزرگی، مسعود؛ آزادفلاح، پرویز و بانوپور، ابوالفضل. (۱۳۹۱). «بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی هافمن در کاهش نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی». *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی (فرهنگ مشاوره)*، ۳، ۹، ۵۱-۲۳.

- گیلبرت، پائول. (۱۳۹۵). *درمان متمرکز بر شفقت*. ترجمه: مهرنوش اثباتی و علی فیضی. تهران: انتشارات ابن سینا.
- لیاقت، ریتا و قاسمی، فریده. (۱۳۹۳). «بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه کمال‌گرایی فراست و رابطه آن با اضطراب امتحان دانش‌آموزان (مطالعه موردی: دبیرستان های تهران)». *فصلنامه تحقیقاتی روانشناسی*، ۲۳(۶)، ۶۰-۷۶.
- محققی، حسین؛ فرهادی مهران و نبی‌زاده، صفدر. (۱۳۹۶). «کمال‌گرایی و نارضایتی بدنی». *مجله‌ی روانشناسی بالینی رفتار و اندیشه (اندیشه و رفتار)*، ۱۱(۴۵)، ۳۷-۴۶.
- نباتی سراوانی، مهسا. (۱۳۹۶). *اثربخشی پرورش ذهن شفقت‌ورز بر افسردگی، اضطراب، خودانتقادی و نشخوار فکری افراد چاق*. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهرا (س).
- نگهداری، سمیه و زارع، حسین. (۱۳۹۷). «نقش واسطه‌ای باورهای فراشناختی در رابطه بین جهت‌گیری هدف و اضطراب امتحان دانشجویان». *دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۶(۱۱)، ۱-۲۰.
- Alden, L. E., Ryder, A. G., & Mellings, T. M. B. (2002). "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*, 373-391.
- Amaral, A. P. M.; Soares, M. J.; Pereira, A. T.; Bos, S. C.; Marques, M.; Valente, J.; Nogueira, V.; Azavedo, M. H.; Macedo, A. (2013). "Frost Multidimensional Perfectionism Scale: the Portuguese Version". *Journal of Revista de Psiquiatria Clínica*, 40(4), 144-149.
- Ayyash-Abdo, H., Tayara, R., & Sasagawa, S. (2016). "Social anxiety symptoms: A cross-cultural study between Lebanon and the UK". *Personality and Individual Differences*, 96, 100-105.
- Baker, S. L., Heinrichs, N., Kim, H. J., & Hofmann, S. G. (2002). "The Liebowitz social anxiety scale as a self-report instrument: a preliminary psychometric analysis". *Behaviour research and therapy*, 40(6), 701-715.
- Barnett, M. D., & Sharp, K. J. (2016). "Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among US college women: The mediating role of self-compassion". *Personality and Individual Differences*, 99, 225-234.
- Coping, A. S. (2010). "Advances in the research of social anxiety and its disorder". *Anxiety Stress Coping*, 23(3), 239-242.
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). "Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review". *Clinical psychology review*, 31(2), 203-212.
- Ewert, C., Gaube, B., & Geisler, F. C. M. (2018). "Dispositional self-compassion impacts immediate and delayed reactions to social evaluation". *Personality and Individual Differences*, 125, 91-96.
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). "Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood". *PloS one*, 13(2). e0192022.
- Fresco, D. M., Coles, M. E., Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hami, S., Stein, M. B., & Goetz, D. (2001). "The Liebowitz Social Anxiety Scale: a comparison of

- the psychometric properties of self-report and clinician-administered formats". *Psychological medicine*, 31(6), 1025-1035.
- Frost, R. O., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1991). "The development of perfectionism: A study of daughters and their parents". *Cognitive therapy and research*, 15(6), 469-489.
- Gelabert, E., García-Esteve, L., Martín-Santos, R., Gutiérrez, F., Torres, A., & Subirà, S. (2011). "Psychometric properties of the Spanish version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in women". *Psicothema*, 23(1), 133-139.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Chen, Z., & Norballa, F. (2012). "Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation". *International Journal for the Psychology of Religion*, 22(2), 106-118.
- Gibbs, A. L., Francis, A. J., & Schuster, S. E. (2016). "Testing the bivalent fear of evaluation model of social anxiety: The relationship between fear of positive evaluation, social anxiety, and perfectionism". *Cognitive behaviour therapy*, 45(2), 136-149.
- Gilbert, P. (2014). "The origins and nature of compassion focused therapy". *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). "Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach". *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. (2018). "Social anxiety and self-compassion in adolescents". *Journal of adolescence*, 69, 163-174.
- Heimberg, R. G., Juster, H. R., Hope, D. A., & Mattia, J. I. (1995). "Cognitive-behavioral group treatment: Description, case presentation, and empirical support.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. (1991). "Dimensions of perfectionism in unipolar depression". *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, K. (2004). "A new measure of perfectionism: The perfectionism inventory". *Journal of Personality Assessment*, 82, 80-91.
- Kessler, R. C., Ruscio, A. M., Shear, K., & Wittchen, H. U. (2009). "Epidemiology of anxiety disorders". In *Behavioral neurobiology of anxiety and its treatment*, 21-35.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*/Rex B. Kline.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. In *Anxiety* (Vol. 22, pp. 141-173). Karger Publishers.
- Long, P., & Neff, K. D. (2018). "Self-compassion is associated with reduced self-presentation concerns and increased student communication behavior". *Learning and Individual Differences*, 67, 223-231.
- Macedo, A., Marques, M., & Pereira, A. T. (2014). "Perfectionism and psychological distress: a review of the cognitive factors". *International Journal of Clinical Neurosciences and Mental Health*, 1(6), 1-10.

- Mehr, K. E., & Adams, A. C. (2016). "Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students". *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132-145.
- Neff, K. D. (2003). "The development and validation of a scale to measure self-compassion". *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). "Self-compassion, self-esteem, and well-being". *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Newby, J., Pitura, V. A., Penney, A. M., Klein, R. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2017). "Neuroticism and perfectionism as predictors of social anxiety". *Personality and Individual Differences*, 106, 263-267.
- Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2014). "Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety". *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Richardson, C. M., Trusty, W. T., & George, K. A. (2018). "Trainee wellness: self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology". *Counselling Psychology Quarterly*, 1-12.
- Shikatani, B., Antony, M. M., Cassin, S. E., & Kuo, J. R. (2016). "Examining the role of perfectionism and intolerance of uncertainty in postevent processing in social anxiety disorder". *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 297-306.
- Stöber, J. (1998). "The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions". *Personality and individual differences*, 24(4), 481-491.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). "Self-compassion and social anxiety disorder". *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558.