

«فصلنامه آموزش و ارزشیابی»
سال ششم - شماره ۲۳ - پاییز ۱۳۹۲
ص. ص. ۱۰۵-۱۲۱

ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با توجه به نقش واسطه‌ای عزت نفس در میان دانش‌آموزان پایه سوم دبیرستان‌های شهر شیراز

دکتر نگین اسلمی^{۱*}
محمد خیر^۲
لادن هاشمی

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۰۷/۰۲
تاریخ پذیرش نهایی مقاله: ۱۳۹۲/۰۲/۰۳

چکیده:

هدف این پژوهش بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با توجه به نقش واسطه‌ای عزت نفس در میان نوجوانان پایه سوم دبیرستان بود. بدین منظور از بین دانش‌آموزان دختر و پسر پایه سوم دبیرستان در نواحی چهارگانه آموزش و پرورش شیراز در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ نمونه‌ای به تعداد ۲۲۲ نفر (۱۱۵ دختر و ۱۰۷ پسر) به شیوه‌ی نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای، انتخاب شدند و با استفاده از مقیاس‌های اضطراب اجتماعی جرابک (۱۹۹۶)، عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) و مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی هویت و فلت (۱۹۹۱)، مورد آزمون قرار گرفتند. داده‌های به دست آمده با استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه هم‌زمان و از روش بار آن و کنی (۱۹۸۶)، ارزیابی شدند. نتایج یافته‌ها حاکی از آن بود که کمال‌گرایی جامعه‌مدار پیش‌بینی کننده مثبت و معنی‌دار اضطراب اجتماعی می‌باشد. کمال‌گرایی جامعه‌مدار پیش‌بینی کننده منفی و کمال‌گرایی خودمدار پیش‌بینی کننده مثبت عزت نفس می‌باشد و عزت نفس نقش واسطه‌ای در ارتباط کمال‌گرایی جامعه‌مدار و اضطراب اجتماعی ایفا می‌کند.

واژگان کلیدی: اضطراب اجتماعی، کمال‌گرایی جامعه‌مدار، کمال‌گرایی خودمدار، عزت نفس.

۱- استاد دانشگاه شیراز * نویسنده مسئول negin_aslami@yahoo.com
۲- دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ارسنجان، گروه روانشناسی، ارسنجان، ایران.

مقدمه:

یکی از مشکلات بزرگ نوجوانان در حال حاضر انزوا، گوشه‌گیری، دوری از ایجاد روابط موفقیت آمیز با دیگران است که ممکن است علت آن «اضطراب اجتماعی»^۱ فرد باشد. اگر چه در گذشته انزوا و گوشه‌گیری با اکتفا به یک ارتباط محدود و کم وسعت برای افراد ممکن بود، امروزه دیگر امکان ندارد و هر لحظه نیاز است که فرد دامنه‌ی ارتباط خود را با هم‌نوع‌های خود گسترش دهد. رسیدن به اوج قله‌های خودباوری و خودشکوفایی و کسب مطلوبیت فرهنگی و اجتماعی مستلزم داشتن روابط اجتماعی سالم و سازنده می‌باشد (شریعتمداری، ۱۳۷۰). فرد مبتلا به اضطراب اجتماعی معمولاً سعی می‌کند از موقعیت خاصی که در آن ممکن است از سوی دیگران مورد ارزیابی قرار گیرد و نشانه‌هایی از اضطراب از خود بروز دهد یا با دستپاچی رفتار کند، اجتناب ورزد. اصولاً صحبت کردن، خوردن، نوشیدن در جمع، استفاده از توالت عمومی و هر نوع فعالیتی که باید در حضور دیگران صورت گیرد، آن‌ها را به شدت مضطرب می‌سازد و حتی می‌تواند باعث یک حمله‌ی وحشتزدگی تمام عیار شود. آن‌ها در این موقعیت‌ها به این باور می‌رسند که به طرز خجالت بار یا تحقیرآمیز عمل خواهند کرد (رینگولد^۲، هربرت^۳ و فرانکلین^۴، ۲۰۰۳).

روانشناسان اجتماعی اعتقاد دارند اضطراب عاملی مخرب و نابودکننده است، از طریق یادگیری و الگوبرداری آموخته می‌شود و می‌تواند باعث کاهش رضایت از زندگی افراد باشد. اضطراب اجتماعی به اضطراب یا تجربه هراس که در موقعیت‌های میان فردی یا عملکردی ایجاد می‌شود، اطلاق می‌شود. افراد دارای اضطراب اجتماعی بالا از ارزیابی منفی دیگران نسبت به خود و یا انجام عملی که باعث شرمندگی شود، بیمناک‌اند. تحقیقات حاکی از آن هستند که اضطراب اجتماعی با گرایش به اختصاص توجه به اطلاعات تهدیدآمیز اجتماعی، از جمله اضطراب مرتبط با احساسات و رفتارها و نشانه‌های عدم رضایت دیگران همراه است. نظریه‌های شناختی در زمینه اضطراب حاکی از آن هستند که توجه انتخابی به تهدیدها، اضطراب را شدیدتر کرده و قضاوت در زمینه رویدادهای اجتماعی را به انحراف می‌کشاند (تایلر^۵، بومی^۶ و امیر^۷، ۲۰۱۰).

در علت‌شناسی اضطراب اجتماعی ویژگی‌های شخصیتی نقش اساسی را ایفا می‌کنند، یکی از ویژگی‌های شخصیتی مؤثر بر اضطراب اجتماعی، کمال‌گرایی است (فراست^۸، لاهارت^۹ و روزنبلت^{۱۰}، ۱۹۹۱).

-
- 1 - Social anxiety
 - 2 - Rheingold
 - 3 - Herbert
 - 4 - Frankelin
 - 5 - Taylor
 - 6 - Bonyea
 - 7 - Amir
 - 8 - Frost
 - 9 - Lahart
 - 10 - Rosenbelt

هویت^۱ و فلت^۲ (۱۹۹۱)، کمال‌گرایی را به عنوان سازه‌ای چندبعدی در نظر گرفته‌اند که شامل ابعاد کمال‌گرایی خویش‌نمدار، جامعه‌مدار و دیگرمدار می‌شود. کمال‌گرایی خویش‌نمدار مجموعه استانداردهای دقیق، برای ارزیابی رفتار فرد به شیوه‌ای دقیق و افراطی است. این نوع کمال‌گرایی دارای مؤلفه‌ای انگیزشی و نیرومند است که در تلاش‌های شخصی برای رسیدن به خویش‌نمدار کامل و اجتناب از شکست نمایان شده و منجر به انتقام از خود و خودتنبیهی می‌شود. کمال‌گرایی جامعه‌مدار شامل معیارهای کمال‌گرایانه یا غیرواقع‌بینانه تحمیلی از سوی دیگران بر فرد است. کمال‌گرایی دیگرمدار یک بعد میان فردی است، که در برگیرنده‌ی گرایش به داشتن معیارهای کمال‌گرایانه برای اشخاصی است که برای فرد اهمیت بسیاری دارند (فلت و هویت، ۱۹۹۷). این مؤلفه منجر به سرزنش دیگران، فقدان اعتماد به نفس و احساس ناکامی در روابط با دیگران، بدبینی، تنهایی و مشکلات زناشویی و خانوادگی می‌شود (شفران^۳ و منسل^۴، ۲۰۰۱).

تحقیقات چندی در خصوص مکانیسم تأثیرگذاری کمال‌گرایی بر سلامت روان صورت گرفته است. برخی از این تحقیقات نشان داده‌اند که عزت‌نفس می‌تواند به عنوان واسطه نقش مهمی بین کمال‌گرایی و سلامت روانی ایفا کند (ملکیان بهابادی و همکاران، ۱۳۸۸).

پژوهش‌هایی که مؤید نقش واسطه‌ای عزت‌نفس در این ارتباط می‌باشند به دو دسته تقسیم می‌شوند ۱- پژوهش‌هایی که به بررسی ارتباط کمال‌گرایی و عزت‌نفس پرداخته‌اند ۲- پژوهش‌هایی که به بررسی ارتباط عزت‌نفس و اضطراب اجتماعی پرداخته‌اند، در ادامه توضیح مختصری در این زمینه آورده می‌شود. ترامپتر^۵ و همکاران (۲۰۰۶) در بررسی رابطه کمال‌گرایی و عزت‌نفس در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی به این نتیجه رسیدند که خویش‌نمداری به فرد کمک می‌کند که صرف نظر از موفقیت یا شکست، به خود احترام بگذارد و این امر با کمال‌گرایی مثبت هماهنگ است، در حالی که کمال‌گرایی منفی با خودانتقادگری و کاهش عزت‌نفس ارتباط دارد. در راستای رابطه‌ی کمال‌گرایی و عزت‌نفس، یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که کمال‌گرایی مثبت با عزت‌نفس بالاتر و کمال‌گرایی منفی با عزت‌نفس پایین‌تر ارتباط دارد. بعد کمال‌گرایی دیگرمدار در مردان با نشانه‌های روانی و به صورت مثبت با عزت‌نفس همبسته است. این بعد با قدرت طلبی و تسلط نیز رابطه دارد و بعد کمال‌گرایی جامعه‌مدار نیز با نشانه‌های آسیب روانی، درخواست تأیید از طرف دیگران و ترس از ارزشیابی منفی در ارتباط است. علاوه بر این، بعد کمال‌گرایی جامعه‌مدار با آسیب‌شناسی روانی و با خویش‌نمداری ادراک شده پایین ارتباط بسیار نزدیکی دارد (فلت و هویت، ۱۹۹۷؛ هویت و فلت، ۱۹۹۱).

1 - Hewitt
2 - Flett
3 - Shefran
4 - Mensel
5 - Trampeter

در خصوص ارتباط سازه‌های عزت‌نفس و اضطراب اجتماعی بسیاری از محققین معتقدند که ترس از ارزشیابی علت اساسی «اضطراب اجتماعی» است. به بیان دیگر، افراد مضطرب اجتماعی نگران نظرات دیگران راجع به خودشان هستند و از ارزشیابی منفی دیگران وحشت دارند (برگر^۱؛ به نقل از مهرابی‌زاده هنرمند، نجاریان و بهارلو، ۱۳۷۸). یافته‌های شوماخر^۲ و رودیابیوگ^۳ (۲۰۰۹) نشان داد که اضطراب اجتماعی بالاتر ارتباط ویژه‌ای با بالا رفتن هر دو جنبه کمال‌گرایی (سازگارانه و ناسازگارانه) ندارد. در حالی که افراد دارای اضطراب اجتماعی و بالاتر، بیشتر احتمال دارد تا دارای پریشانی در مورد عدم دستیابی به اهداف باشند، اما این افراد استانداردهای پایین‌تری را برای عملکرد گزارش می‌کنند که برخلاف اکثر تعریف‌های کمال‌گرایی است. آلدن^۴ و همکاران (۲۰۰۲) معتقدند: اضطراب اجتماعی با استانداردهای شخصی پایین‌تر ارتباط دارد و نه استانداردهای برتر. دانکلی^۵ و همکاران (۲۰۰۳) به این نتیجه رسیده‌اند که کمال‌گرایی منفی با افسردگی، اضطراب و عزت‌نفس پایین ارتباط دارد. رایس^۶، آشبی^۷ و اسلانی^۸ (۱۹۹۸) یک نقش میانجی‌گری مهمی را برای عزت‌نفس میان کمال‌گرایی ناسازگارانه و افسردگی مشاهده کردند. مطالعه‌ای که به بررسی تأثیرات میانجی‌گری شیوه‌های مقابله‌ای ناسازگارانه و عزت‌نفس بر ارتباط میان کمال‌گرایی در مورد مسایل ارزیابانه و پریشانی، با یک نمونه از دانشجویان دانشکده کره‌ای پرداخته بود، به این نتیجه رسید که تأثیر میانجی‌گری عزت‌نفس میان کمال‌گرایی در مسایل ارزیابانه و پریشانی را تأیید نکرده است. مشخص نیست که آیا این یافته‌های غیرمنتظره نشان دهنده اختلافات فرهنگی است و یا تفاوت‌هایی در متغیرهای مستقل (افسردگی در مقابل سازگاری روان‌شناختی عمومی) یک نشانه که می‌تواند به توضیح این نتیجه کمک کند مسیر مهم: کمال‌گرایی در مسایل ارزیابانه ← شیوه‌های مقابله کردن ناسازگارانه ← عزت‌نفس پایین ← پریشانی است. این مسیر نشان می‌دهد که افراد دارای کمال‌گرایی ناسازگارانه مستعد هستند تا از شیوه‌های مقابله‌ای ناسازگارانه استفاده کنند که می‌تواند عزت‌نفس آن‌ها را پایین آورد و باعث پریشانی می‌شود، به عبارت دیگر، در این تحقیق عزت‌نفس به عنوان یک میانجی میان شیوه‌های مقابله‌ای ناسازگارانه و پریشانی است، نه به عنوان میانجی بین کمال‌گرایی ناسازگارانه و پریشانی (پارک^۹، هیپنر^{۱۰} و لی^{۱۱}، ۲۰۱۰). دیزوریللا^{۱۲}،

-
- 1 - Berger
 - 2 - Shumaker
 - 3 - Rodebaugh
 - 4 - Alden
 - 5 - Dunkley
 - 6 - Rice
 - 7 - Ashby
 - 8 - Slaney
 - 9 - Park
 - 10 - Heppner
 - 11 - Lee
 - 12 - Dzurilla

چانگ^۱ و سانا^۲ (به نقل از پارک و همکاران، ۲۰۱۰) گزارش کردند که حل مشکلات اجتماعی یکی از میانجی‌های مهم میان عزت‌نفس و پرخاشگری بوده است و اما عکس آن صدق نمی‌کند. استامپ^۳ و پارکر^۴ (۲۰۰۰) مطرح نمودند که کمال‌گرایی مثبت از یک سو با خودشکوفایی و احساس پیشرفت ارتباط مثبت و با افسردگی، اختلالات خوردن و اضطراب رابطه منفی دارد. بیطرف، شعیری و حکیم جوادی (۱۳۸۹)، در پژوهشی نشان دادند که هراس اجتماعی با سبک والدگری مستبدانه و با دو بعد از کمال‌گرایی شامل نگرانی درباره اشتباه‌ها و شک درباره اعمال همبستگی مثبت دارد، در حالی که با سبک والدگری مقتدرانه و بعد انتظارهای والدینی (از ابعاد کمال‌گرایی فراست) همبستگی منفی معنی‌دار نشان داده است. مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران (۱۳۷۸) نشان دادند که بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی و دو خرده‌مقیاس آن «اجتناب اجتماعی» و «ترس از ارزشیابی» رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد و بین کمال‌گرایی و حمایت اجتماعی رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. سودانی، احیاکننده، محمدی و عباس‌پور (۱۳۸۷) نشان دادند که بین کمال‌گرایی با اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر رابطه معنی‌دار وجود دارد. عبدخدایی، مهرام و ایزانلو (۱۳۹۰) نشان دادند که بین ابعاد کمال‌گرایی با اضطراب پنهان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد، یعنی هر چه میزان کمال‌گرایی افزایش یابد میزان اضطراب پنهان نیز افزایش می‌یابد و در مقایسه مولفه‌های کمال‌گرایی، کمال‌گرایی جامعه‌مدار پیش‌بینی‌کننده معنی‌داری برای اضطراب پنهان دانشجویان می‌باشد.

یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که کمال‌گرایی مثبت با عزت‌نفس بالاتر و کمال‌گرایی منفی با عزت‌نفس پایین‌تر ارتباط دارد (رایس و همکاران، ۱۹۹۸؛ ترامپتر و همکاران، ۲۰۰۶). به دلیل این که عزت‌نفس افراد کمال‌گرا مبتنی بر کسب کمال و اغلب اهداف دست‌نیافتنی است، کوچک‌ترین بازخورد منفی توسط دیگران به عنوان تفاوت میان موقعیت و خودواقعی و موقعیت و خودایده‌آل تلقی می‌شود، که باعث پایین آمدن عزت‌نفس می‌شود (سوروتزکین^۵؛ به نقل از کواویلا^۶ و همکاران، ۲۰۰۲). بشارت (۱۳۸۳) در بررسی رابطه کمال‌گرایی و عزت‌نفس در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی به این نتیجه رسید که خویشتن‌پذیری به فرد کمک می‌کند که صرف نظر از موفقیت یا شکست، به خود احترام بگذارد و این امر با کمال‌گرایی مثبت هماهنگ است، در حالی که کمال‌گرایی منفی با خودانتقادگری و کاهش عزت‌نفس ارتباط دارد. به اعتقاد این محقق یکی از متغیرهایی که نقش مهمی را بین کمال‌گرایی و سلامت روانی ایفا می‌کند، عزت‌نفس می‌باشد. یافته‌های تحقیقات بلات^۷ (۱۹۹۵)، رایس و همکاران

1 - Chang
2 - Sanna
3 - Stoump
4 - Parker
5 - Soruteskein
6 - Koivula
7 - Bellat

(۱۹۹۸) نشان می‌دهند که جنبه‌های کمال‌گرایی نامنطبقانه با عزت‌نفس پایین و افسردگی بالا همراه است و بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که کمال‌گراهای نامنطبق فقط زمانی دچار افسردگی می‌شوند که احساسات شدیدی از بی‌کفایتی و عزت‌نفس پایین داشته باشند. ملکیان بهابادی و همکاران (۱۳۸۸) با تحقیق بر روی آزمودنی‌های نخبه و غیرنخبه دریافتند بین کمال‌گرایی مثبت و عزت‌نفس رابطه‌ی مثبت و بین کمال‌گرایی منفی و عزت‌نفس رابطه‌ی منفی وجود دارد.

در مورد متغیرهای کمال‌گرایی و عزت‌نفس، یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که کمال‌گرایی بهنجار با عزت‌نفس بالاتر و کمال‌گرایی نورووتیک با عزت‌نفس پایین‌تر همبستگی دارد (بلات، ۱۹۹۵؛ رایس و همکاران، ۱۹۹۸؛ اسلانی، به نقل از بشارت، ۱۳۸۳). البته دسته‌ای از پژوهش‌ها در عین حال که همبستگی کمال‌گرایی نورووتیک را با سطح پایین‌تر عزت‌نفس تأیید کرده‌اند، با این حال نشان داده‌اند که بین کمال‌گرایی بهنجار و عزت‌نفس رابطه‌ی وجود ندارد (آکوردینو^۱ و همکاران، ۲۰۰۲). نتایج پژوهش فراهانی، شهرآرای و عباسپور (۱۳۸۵) نشان داد که رابطه منفی و معنی‌داری بین دو متغیر کمال‌گرایی و سلامت روان شناختی و رابطه مثبت و معنی‌داری بین متغیرهای عزت‌نفس و سلامت روان شناختی است و بین دو متغیر کمال‌گرایی و عزت‌نفس نیز رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد، پس عزت‌نفس به تنهایی پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای سلامت روان شناختی است. ایزگیک^۲ و همکاران (۲۰۰۴) در مطالعه‌ای بر روی دانشجویان لیسانس به این نتیجه رسیدند که بالاترین شیوع اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان با عزت‌نفس پایین و پایین‌ترین شیوع اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان با عزت‌نفس بالا وجود داشته است. گرام^۳ و پرات^۴ (۲۰۰۱) در مطالعه‌ای مشابه بر روی دانشجویان نشان دادند که عزت‌نفس پایین، منجر به اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان می‌شود. جی دی جونگ^۵ (۲۰۰۲) دریافت افراد دارای اضطراب اجتماعی، تصویر تقریباً منفی‌تری نسبت به دیگران از خود دارند که می‌تواند به خاطر کاهش گرایش به خود تأییدی باشد که اساس اضطراب اجتماعی است. سجادی‌نژاد و محمدی (۱۳۸۶) در پژوهشی نشان دادند عزت‌نفس و ترس از ارزیابی منفی به ترتیب بهترین پیش‌بینی‌کننده اضطراب اجتماعی بودند، متغیر نگرانی از تصویر بدنی در پیش‌بینی متغیر وابسته سهم معنی‌داری نداشت. از بین دو خرده عامل نگرانی از تصویر بدنی، عامل نارضایتی از بدن، توانست به طور معنی‌داری، اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی کند. در مجموع، نتایج نشان داد که متغیر عزت‌نفس بهترین پیش‌بینی‌کننده اضطراب اجتماعی در دختران نوجوان است. نیسی، شهنی بیلاق و فراشبندی (۱۳۸۴) دریافتند که متغیرهای عزت‌نفس، حمایت اجتماعی ادراک شده، سرسختی روان شناختی و اضطراب عمومی با اضطراب اجتماعی رابطه مثبت معنی‌دار دارند.

1 - Acardino

2 - Izzic

3 - Gram

4 - Part

5 - G D Jong

مجموع این یافته‌ها در خصوص ارتباط سازه‌های کمال‌گرایی، عزت نفس و اضطراب اجتماعی مبنایی برای مطرح کردن مدل مورد بررسی پژوهش حاضر قرار گرفتند، که در این مدل کمال‌گرایی جامعه‌مدار به واسطه‌ای کاهش عزت‌نفس منجر به افزایش اضطراب اجتماعی می‌شود و کمال‌گرایی خودمدار برعکس به واسطه‌ی افزایش عزت نفس منجر به کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود. در کل با عنایت به توضیحات پیش، هدف اصلی در این پژوهش پی بردن به رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با توجه به نقش واسطه‌ی عزت‌نفس در بین دانش‌آموزان است. به عبارت دیگر هدف این پژوهش پاسخ به این سؤال است که آیا عزت‌نفس نقش واسطه‌ای بین سازه‌های کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی ایفا می‌کند؟

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است که بر روی دانش‌آموزان پایه سوم دبیرستان‌های شهر شیراز، در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ انجام پذیرفت. نمونه‌ی پژوهش شامل ۲۲۲ نفر (۱۱۵ دختر و ۱۰۷ پسر) بود که بر اساس جدول مورگان به دست آمده و به شیوه‌ی نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای از بین دانش‌آموزان پایه سوم دبیرستان‌های ناحیه‌های ۲ و ۳، انتخاب شدند. جهت ارزیابی آزمودنی‌ها در پژوهش حاضر از مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی^۱ (ام پی اس) هویت و فلت (۱۹۹۱)، مقیاس اضطراب اجتماعی جرابک (۱۹۹۶) و مقیاس عزت نفس روزنبرگ (۱۹۷۹)، استفاده شد.

۱) مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی (ام پی اس): این مقیاس توسط هویت و فلت (۱۹۹۱) ساخته شده و از سه خرده مقیاس ۱۵ گویه‌ای تشکیل شده است که کمال‌گرایی خودمدار، کمال‌گرایی دیگرمدار و کمال‌گرایی جامعه‌مدار را اندازه می‌گیرد. در تحقیق حاضر دو بعد از کمال‌گرایی (خودمدار و جامعه‌مدار) که بر کمال‌گرایی در خود فرد متمرکز است مورد بررسی قرار می‌گیرد. هر گویه دارای پاسخی است که بر روی طیفی از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) قرار دارد. نمرات بالاتر نشان دهنده‌ی کمال‌گرایی بیشتر است (هاشمی و لطیفیان، ۱۳۸۸). دامنه‌ی ضرایب آلفا برای این مقیاس بین ۰/۷۴ و ۰/۸۹ گزارش شده است (هاشمی و لطیفیان، ۱۳۸۸). هاشمی و لطیفیان (۱۳۸۸)، ضریب آلفا برای خرده مقیاس کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار به ترتیب برابر با ۰/۸۰ و ۰/۷۲ به دست آوردند که نشان دهنده‌ی همسانی درونی بالای مقیاس است. در تحقیق حاضر پایایی این مقیاس به شیوه‌ی آلفای کرونباخ محاسبه شد، و میزان این ضرایب به ترتیب برای ابعاد خودمدار و جامعه‌مدار معادل ۰/۷۱ و ۰/۵۲ به دست آمد.

۲) پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک: این پرسشنامه توسط ایلینا جرابک (۱۹۹۶) ساخته شده و دارای ۲۵ سوال ۵ گزینه‌ای است و توسط سام دلیری (۱۳۸۱) در یک گروه نمونه ۴۷۷ نفری از دانش‌آموزان اجرا و پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ معادل ۰/۷۶ و روایی این پرسشنامه با

استفاده از روش تحلیل عاملی مورد تأیید قرار گرفته است (شریفی، ۱۳۸۷). در تحقیق حاضر پایایی این مقیاس به شیوه‌ی آلفای کرونباخ محاسبه شد، میزان این ضریب ۰/۷۷ به دست آمد. (۳) مقیاس عزت نفس روزنبرگ: این مقیاس توسط روزنبرگ (۱۹۶۵) تدوین شد و رجبی و بهلول (۱۳۸۶) آن را به فارسی ترجمه کرده‌اند. این مقیاس شامل ۱۰ ماده چهارگزینه‌ای از کاملاً موافقم (نمره ۱) تا کاملاً مخالفم (نمره ۴) است. راسیتکاس^۱، هابلی^۲ و زامبو^۳ (۲۰۰۴) ضرایب آلفای کرونباخ را برای دانشجویان آمریکایی ۰/۸۷، کانادایی ۰/۸۶ و نیوزلندی ۰/۸۳ محاسبه کردند. رجبی و بهلول (۱۳۸۶) ضرایب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در نمونه دانشجویی ۰/۸۴، به دست آوردند. در تحقیق حاضر پایایی این مقیاس به شیوه‌ی آلفای کرونباخ محاسبه شد، میزان این ضریب ۰/۷۹ به دست آمد، بررسی روایی این آزمون با روش تحلیل عاملی مؤید وجود یک عامل در کل مقیاس بود. اطلاعات به دست آمده از پرسشنامه‌ها توسط آزمون‌های تحلیل رگرسیون چندگانه به صورت متوالی همزمان^۴، مطابق با مراحل بار آن^۵ و کنی^۶ (۱۹۸۶) و روش ضریب همبستگی پیرسون، با نرم‌افزار SPSS-18 مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته‌ها:

جدول ۱ ضرایب همبستگی مشاهده شده بین ابعاد کمال‌گرایی، اضطراب اجتماعی و عزت نفس را نشان می‌دهد.

جدول ۱: ماتریس همبستگی مشاهده شده بین متغیرهای پژوهش

| متغیرها | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ |
|-------------------------|--------|---------|---------|---|
| ۱ کمال‌گرایی خودمدار | ۱ | | | |
| ۲ کمال‌گرایی جامعه‌مدار | ۰/۲۶** | ۱ | | |
| ۳ اضطراب اجتماعی | ۰/۰۲ | ۰/۲۴** | ۱ | |
| ۴ عزت نفس | ۰/۲۰** | -۰/۲۰** | -۰/۳۲** | ۱ |

** P<۰/۰۰۱

برای پاسخگویی به فرضیه‌های پژوهش از رگرسیون چندگانه به صورت متوالی همزمان، استفاده شد. این مراحل عبارتند از: ۱- رگرسیون کمال‌گرایی جامعه‌مدار روی اضطراب اجتماعی (به دلیل معنی‌دار نبودن همبستگی کمال‌گرایی خودمدار با اضطراب اجتماعی، این متغیر در معادله رگرسیونی وارد نشده است)

-
- 1 - Rusticus
 - 2 - Hubley
 - 3 - Zambo
 - 4 - Simultaneous sequential regression
 - 5 - Bar on
 - 6 - Kenny

۲- رگرسیون همزمان کمال‌گرایی جامعه‌مدار و کمال‌گرایی خودمدار روی عزت‌نفس ۳- رگرسیون همزمان عزت‌نفس روی اضطراب اجتماعی با کنترل (کمال‌گرایی جامعه‌مدار) ۴- مقایسه مرحله یک و سه؛ چنانچه ضرایب رگرسیون کمال‌گرایی جامعه‌مدار از مرحله یک به سه کاهش یابد نشان از نقش واسطه‌ای عزت‌نفس بین متغیرهای مذکور و اضطراب اجتماعی دارد.

جدول ۲: مرحله اول رگرسیون خطی ساده کمال‌گرایی جامعه‌مدار روی اضطراب اجتماعی

| متغیر ملاک | متغیر پیش‌بین | B | β | P | R | R^2_{adj} |
|----------------|-----------------------|------|---------|-------|------|-------------|
| اضطراب اجتماعی | کمال‌گرایی جامعه‌مدار | ۰/۴۷ | ۰/۲۴ | ۰/۰۰۱ | ۰/۲۴ | ۰/۰۶ |

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، کمال‌گرایی جامعه‌مدار به صورت مستقیم، پیش‌بینی کننده معنی‌دار اضطراب اجتماعی می‌باشد.

جدول ۳: مرحله دوم رگرسیون چند متغیره کمال‌گرایی جامعه‌مدار و کمال‌گرایی خودمدار روی عزت‌نفس

| متغیر ملاک | متغیر پیش‌بین | B | β | P | R | R^2_{adj} |
|------------|-----------------------|-------|---------|-------|------|-------------|
| عزت‌نفس | کمال‌گرایی جامعه‌مدار | -۰/۲۰ | -۰/۲۷ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۳ | ۰/۱۱ |
| | کمال‌گرایی خودمدار | ۰/۱۹ | ۰/۲۶ | ۰/۰۰۱ | | |

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، کمال‌گرایی جامعه‌مدار و کمال‌گرایی خودمدار پیش‌بینی کننده معنی‌دار عزت‌نفس می‌باشند.

در مرحله سوم رگرسیون عزت‌نفس روی اضطراب اجتماعی با کنترل نقش کمال‌گرایی جامعه‌مدار محاسبه شد. هدف از این مرحله تعیین نقش واسطه‌گری عزت‌نفس با کنترل کمال‌گرایی جامعه‌مدار بود.

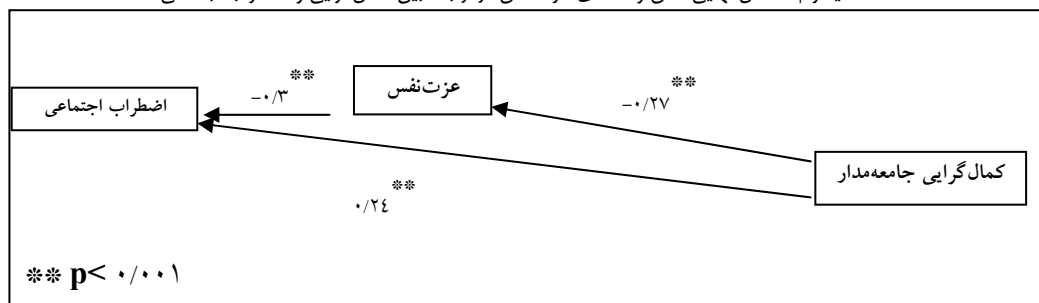
جدول ۴: مرحله سوم رگرسیون چند متغیره عزت‌نفس و کمال‌گرایی جامعه‌مدار روی اضطراب اجتماعی

| متغیر ملاک | متغیر پیش‌بین | B | β | P | R | R^2_{adj} |
|----------------|-----------------------|------|---------|-------|------|-------------|
| اضطراب اجتماعی | کمال‌گرایی جامعه‌مدار | ۰/۱۳ | ۰/۱۷ | ۰/۰۰۹ | ۰/۳۷ | ۰/۱۳ |
| | عزت‌نفس | ۰/۱۷ | -۰/۲۹ | ۰/۰۰۱ | | |

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، کمال‌گرایی جامعه‌مدار و عزت‌نفس پیش‌بینی کننده معنی‌دار اضطراب اجتماعی می‌باشند.

در مرحله چهارم ضرایب مسیر کمال‌گرایی جامعه‌مدار از مرحله یک به چهار مقایسه شد و با کاهش ضرایب مسیر مستقیم کمال‌گرایی جامعه‌مدار به اضطراب اجتماعی (از ۰/۲۴ در دیاگرام اول به ۰/۱۷ در دیاگرام سوم)، متغیر عزت‌نفس پیش‌بینی کننده واسطه‌ای ارتباط کمال‌گرایی جامعه‌مدار و اضطراب اجتماعی در نظر گرفته شد. نتایج نهایی در دیاگرام شماره ۱ آورده شده است.

دیاگرام ۱: مدل نهایی نقش واسطه‌ای عزت‌نفس در ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی



در خصوص تأثیر غیرمستقیم کمال‌گرایی جامعه‌مدار بر اضطراب اجتماعی (مسیر کمال‌گرایی جامعه‌مدار به اضطراب اجتماعی از طریق عزت‌نفس) ضرایب مسیر در هم ضرب گردید. اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی جامعه‌مدار بر اضطراب اجتماعی برابر ۰/۰۸۱ بود.

بحث و نتیجه‌گیری:

این پژوهش بررسی نحوه‌ی مکانیسم تأثیرگذاری سازه‌ی کمال‌گرایی بر اضطراب اجتماعی و نقش سازه‌ی عزت‌نفس را به عنوان واسطه بین این دو متغیر مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان داد که به دلیل معنی‌دار نبودن همبستگی کمال‌گرایی خودمدار با اضطراب اجتماعی، این متغیر در معادله رگرسیونی وارد نشده است و همچنین کمال‌گرایی جامعه‌مدار به صورت مستقیم، پیش‌بینی کننده معنی‌دار اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان می‌باشد. این یافته‌ها با نتایج حاصل از پژوهش‌های شوماخر، رودیایوگ (۲۰۰۹)، پارک و همکاران (۲۰۱۰)، استامپ و پارکر (۲۰۰۰)، آلدن و همکاران (۲۰۰۲)، فراست و همکاران (۱۹۹۰) و رایس و همکاران (۱۹۹۸) همخوانی دارند و همچنین با یافته‌های مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران (۱۳۸۴)، بیطرف و همکاران (۱۳۸۹)، مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران (۱۳۷۸)، بشارت (۱۳۸۳)، عبدخدایی و همکاران (۱۳۹۰)، سودانی و همکاران (۱۳۸۷) و عباسی (۱۳۸۰) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته‌ها، شوماخر و رودیایوگ (۲۰۰۹) دریافتند که نبود استانداردهای برتر، همراه با مشکل ادراک شده از دستیابی به استانداردها، ظاهراً با کژکارکردی روان‌شناختی در شکل اضطراب اجتماعی ارتباط دارد. در تبیین معنی‌دار نبودن رابطه‌ی بین بعد کمال‌گرایی خودمدار با اضطراب اجتماعی می‌توان به این اشاره کرد که این بعد با مشخصه‌های مثبت تلاش و رقابت برای پیشرفت، عزت‌نفس و خودشکوفایی از یک سو و با مشخصه‌های منفی خودشیفتگی، خودسرزنش‌گری، خودانتقادگری، احساس گناه و افسردگی از سوی دیگر ارتباط دارد و کمال‌گرایی جامعه‌مدار با نیاز به تأیید دیگران، ترس از ارزیابی منفی، منبع کنترل بیرونی، بیش‌تعمیم دهی شکست، خودسرزنش‌گری و دیگر سرزنش‌گری، خشم و اضطراب مرتبط است (بشارت، ۱۳۸۳).

در تبیین یافته‌های تحقیق در خصوص ارتباط کمال‌گرایی جامعه‌مدار با اضطراب اجتماعی می‌توان گفت: اگر چه اضطراب اجتماعی گاهی اوقات با کمال‌گرایی همراه است، اما اضطراب اجتماعی اساساً شامل استانداردهای برتر شخصی نیست در عوض بعد دیگر کمال‌گرایی، یعنی کمال‌گرایی جامعه‌مدار با اضطراب اجتماعی بالاتر ارتباط دارد زیرا اضطراب اجتماعی با استانداردهای شخصی پایین‌تر و با استانداردهای برتری که از سوی جامعه تعیین می‌شود ارتباط دارد (بشارت، ۱۳۸۳). فراست و همکاران (۱۹۹۰) کمال‌گرایی را به عنوان دنبال کردن اهداف بلند مدت و دست نیافتنی از طریق ترس از شکست و نگرانی درباره‌ی قضاوت ارزیابانه از جانب دیگران تعریف کرده‌اند. کمال‌گرایان جامعه‌مدار همیشه در تلاش برای رسیدن به اهدافی هستند که از طرف جامعه برای آن‌ها مشخص شده است و آن‌ها همیشه در تلاش هستند که خود را از انتقاد والدین و اطرافیان دور نگه دارند، به طور کلی سطوح بالای کمال‌گرایی جامعه‌مدار با نگرانی در مورد اشتباهات و انتقاد بالای والدین همراه است (آکوردینو و همکاران، ۲۰۰۲؛ رایس و آسبی، ۲۰۰۲؛ و دیکسون، لاپسلی و هانچن، ۲۰۰۴). با توجه به مطالب ذکر شده کمال‌گرایان جامعه‌مدار به علت این که اهداف از سوی دیگران برای آن‌ها انتخاب می‌شود، هنگامی که با اشتباه یا شکست مواجه می‌شوند نگرانی زیادی را تجربه می‌کنند (هویت و فلت، ۱۹۹۱). این امر ممکن است باعث ایجاد اضطراب اجتماعی بالا در آن‌ها شود.

نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که کمال‌گرایی جامعه‌مدار و خودمدار توانستند عزت نفس را پیش‌بینی نمایند. بدین ترتیب که کمال‌گرایی جامعه‌مدار پیش‌بینی کننده منفی عزت نفس و کمال‌گرایی خودمدار پیش‌بینی کننده مثبت عزت نفس بودند. این یافته‌ها با پژوهش‌های هویت و فلت (۱۹۹۱)، کووویولا و همکاران (۲۰۰۲)، رایس و همکاران (۱۹۹۸)، ترامپتر و همکاران (۲۰۰۶)، دیکسون و همکاران (۲۰۰۴)، بلات (۱۹۹۵)، رایس و همکاران (۱۹۹۸)، فراهانی و همکاران (۱۳۸۵) و بشارت (۱۳۸۳) هم‌خوانی دارد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان اظهار کرد، اغلب تحقیقات نشان داده‌اند که استامپ و پارکر (۲۰۰۰) معتقدند که کمال‌گرایی خصوصاً کمال‌گرایی ناسالم، با کمبود عزت نفس همبستگی دارد اما هنوز مشخص نشده است که ابعاد خاص کمال‌گرایی از چه طریق با عزت نفس ارتباط دارد. کمال‌گرایی خودمدار که ماهیتی مثبت دارد با عزت نفس بالا و کمال‌گرایی جامعه‌مدار که ماهیتی منفی دارد با عزت نفس پایین ارتباط دارد (ملکیان بهابادی و همکاران، ۱۳۸۸). کمال‌گرایی خودمدار، انعکاس توجه مثبت است که با خودباوری بالا همبستگی دارد، از آنجایی که این نوع کمال‌گرایی یک ماهیت مثبت دارد با افزایش خودارزشمندی همراه می‌باشد، این امر بدیهی است که کمال‌گرایی خودمدار یک ماهیت سازگارانه، طبیعی و کارکردی را به دنبال دارد و هر چه بالاتر باشد، باعث می‌شود که دانش‌آموزان خودپنداره و عزت‌نفس بالای را از خود نشان دهند و همچنین وقتی اهداف از سوی خود فرد مشخص شده باشد فرد برای دست یافتن به این اهداف از خود تلاش نشان می‌دهد و از انگیزه‌ی درونی بالایی

برای رسیدن به این اهداف برخوردار است (هاشمی و لطیفیان، ۱۳۸۸). این امر می‌تواند باعث تشکیل عزت نفس بالا در این افراد شود. کمال‌گرایان جامعه‌مدار هنگام مواجهه با اشتباهات و شکست‌ها به دلیل ترس از ارزیابی منفی دیگران، عزت نفس پایینی را از خود به نمایش می‌گذارند (فلت و هویت، ۲۰۰۲). در خصوص ارتباط متغیرهای عزت نفس و اضطراب اجتماعی یافته‌ها حاکی از آن بود که هر چه نمرات عزت نفس در دانش‌آموزان پایین‌تر باشد، اضطراب اجتماعی در آن‌ها بالاتر است. این یافته با نتایج حاصل از پژوهش‌های (فالن، ۱۹۹۷؛ ایزگیگ و همکاران، ۲۰۰۴؛ نیسی و همکاران، ۱۳۸۴؛ سجادی‌نژاد و محمدی ۱۳۸۶؛ کلارک و ولز، ۱۹۹۵؛ جی.دی.جونگ، ۲۰۰۲) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان اظهار کرد که افراد با سطوح بالایی اضطراب اجتماعی، ادراک از خود پایینی را گزارش کردند. برای مثال: افراد با سطح بالایی اضطراب اجتماعی، از نظر اجتماعی کم‌تر خود را می‌پذیرند و سطوح پایین‌تری از عزت نفس را در مقایسه با هم‌تایان که از لحاظ اجتماعی کمتر مضطرب‌اند، دارا هستند (جی.دی. جونگ، ۲۰۰۲). در نتیجه رفتار جرأت‌ورزانه با خودپنداره مثبت، عزت نفس، تسلط، خودبستگی و اعتماد به نفس همگرایی و همبستگی دارد و با رفتار غیرجرأت‌ورزانه، بازدارنده و اجتنابی همبستگی مثبت و بالایی با ترس‌ها، هراس‌ها و اضطراب اجتماعی و انواع پرخاشگری‌های درونی دارند (رحیمی و همکاران، ۱۳۸۵). فالن (۱۹۹۷) دریافت که پاسخ‌های اضطرابی افراد مبتلا به هراس اجتماعی با سرخ شدن، لرزش، مشکلات عاطفی و ارتباطی و ترس از ارزیابی همراه است و این پاسخ‌های حاد به میزان زیادی با واکنش‌های طولانی مدت خلق افسرده ادامه دارد و عزت نفس را پایین می‌آورد. سجادی‌نژاد و محمدی (۱۳۸۶) دریافتند متغیر عزت نفس بهترین پیش‌بینی کننده اضطراب اجتماعی در دختران نوجوان است.

نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که با وارد کردن متغیر عزت نفس، ضریب مستقیم کمال‌گرایی جامعه‌مدار به اضطراب اجتماعی کاهش یافت. از این رو می‌توان متغیر عزت نفس را واسطه‌ای ارتباط کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی در نظر گرفت. نتایج حاصل از تحلیل‌ها نشان دادند کمال‌گرایی جامعه‌مدار می‌تواند به دو شیوه بر اضطراب اجتماعی تأثیر بگذارد: اول به شیوه‌ی مستقیم و دوم با واسطه‌ی عزت نفس. در خصوص اثر مستقیم کمال‌گرایی جامعه‌مدار بر اضطراب اجتماعی در تبیین فرضیه‌ی اول بحث شده است. اما در خصوص نقش واسطه‌ی عزت نفس یافته‌ها نشان دادند که کمال‌گرایی جامعه‌مدار با واسطه‌ی عزت نفس بر اضطراب اجتماعی تأثیر می‌گذارد. هم‌چنین یافته‌ها نشان دادند که جهت این تأثیر به صورت منفی می‌باشد. به این صورت که کمال‌گرایی جامعه‌مدار به واسطه‌ی کاهش عزت نفس منجر به ایجاد اضطراب اجتماعی بالا در دانش‌آموزان می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت: کمال‌گرایی جامعه‌مدار ماهیتی منفی و ناسازگارانه دارد و این امر باعث کاهش عزت نفس در افراد می‌شود (هویت و فلت، ۱۹۹۱؛ آکوردینو و همکاران، ۲۰۰۲؛ رایس و آشی، ۲۰۰۲ و دیکسون و همکاران، ۲۰۰۴). همان‌طور که در تبیین فرضیه دوم گفته شد، کمال‌گرایی ناسازگارانه با

شکل‌های مختلف ناسازگاری همراه است (پارک و همکاران، ۲۰۱۰). ترس از ارزیابی منفی به عنوان یکی از ویژگی‌های مشترک در اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی به صورت میل به اثرگذاری مطلوب در دیگران و احساس بی‌کفایتی درباره توانایی خود مشخص می‌شود (مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران، ۱۳۸۴). همان‌طور که در تبیین فرضیه سوم گفته شد، هنگامی که عزت نفس افزایش پیدا کند اضطراب اجتماعی کاهش پیدا می‌کند و این امر به بهبود روابط اجتماعی افراد کمک می‌کند و افراد دیگر نگران مورد ارزیابی دیگران قرار گرفتن نیستند و احساس بی‌کفایتی نمی‌کنند این امر امکان دارد باعث ایجاد یک رابطه‌ی دوسویه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی شود. بدین صورت که ابتدا کاهش اضطراب اجتماعی باعث ایجاد عزت نفس بالا در دانش‌آموزان می‌شود و از سوی دیگر با بالا رفتن عزت نفس، اضطراب اجتماعی کاهش پیدا می‌کند. در نتیجه در تأیید این فرضیه می‌توان گفت: هر چه کمال‌گرایی جامعه‌مدار در دانش‌آموزان بالاتر باشد، عزت نفس در آن‌ها کاهش می‌یابد و عزت نفس پایین در دانش‌آموزان باعث تشکیل اضطراب اجتماعی بالا در آن‌ها می‌شود. از این رو می‌توان گفت که متغیر عزت نفس احتمالاً می‌تواند نقش واسطه‌ای بین سازه‌های کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی ایفا کند. نتایج حاصل با یافته‌های (رایس و همکاران، ۱۹۹۸؛ کواویلا و همکاران ۲۰۰۲) همسو می‌باشد. رایس و همکاران (۱۹۹۸) به این نتیجه رسیدند که نقش میانجی‌گری مهمی برای عزت نفس میان کمال‌گرایی ناسازگارانه و افسردگی وجود دارد. و این نتایج با یافته‌های تحقیق پارک و همکاران (۲۰۱۰) غیرهمسو است، این تحقیق به بررسی تأثیرات واسطه‌گری شیوه‌های مقابله‌ای ناسازگارانه و عزت نفس بر ارتباط میان کمال‌گرایی و نگرانی از مورد ارزیابی قرار گرفتن، به این نتیجه رسیدند که عزت نفس یک میانجی میان شیوه‌های مقابله‌ای ناسازگارانه و پریشانی است و نه یک میانجی میان کمال‌گرایی ناسازگارانه و پریشانی و به همین دلیل نقش واسطه‌ای عزت نفس را تأیید نکرده‌اند. البته محقق در این تحقیق خود اعلام کرده است که مشخص نیست که این یافته‌ی غیرمنتظره نشان دهنده‌ی اختلافات فرهنگی است یا تفاوت‌های در متغیرهای مستقل (افسردگی در مقابل سازگاری روان‌شناختی) بوده است.

با توجه به نتایج حاصله از پژوهش پیشنهاد می‌شود مسئولان آموزشگاهی با مد نظر گرفتن ارتباط بین متغیرها، با تخصیص امکانات آموزشگاهی مناسب، از قبیل آموزش خانواده، آموزش مهارت‌های جرأت‌مندی، مشاوره فردی برای بهبود عزت‌نفس و ارائه راهکارهای افزایش عزت‌نفس به دانش‌آموزان کمک نمایند. همچنین با توجه به این‌که اضطراب اجتماعی یکی از عوامل تأثیرگذار در روابط اجتماعی و حتی تحصیلی می‌باشد. وجود اضطراب اجتماعی بالا در دانش‌آموزان می‌تواند باعث بروز مشکلات و بحران‌های از قبیل عزت‌نفس پایین، خودکارآمدی پایین در تحصیل، روابط اجتماعی ضعیف و ناسازگاری‌های دیگر شود. در این خصوص مسئولان آموزشگاهی و به خصوص معلمان می‌توانند با مد نظر گرفتن این موضوع به ایجاد راهکارهای از قبیل امکانات آموزشگاهی مناسب، مشاوره‌های فردی و

گروهی، گروه درمانی‌های مناسب و آموزش مهارت‌های اجتماعی و راهکارهای بهبود عزت‌نفس که از این طریق می‌توانند به دانش‌آموزان کمک نمایند.

سپاس‌گزاری:

این مقاله برگرفته شده از پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان می‌باشد، لذا نویسندگان مقاله بر خود واجب می‌دانند تا از معاونت پژوهشی و فناوری دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان و مسئولان آموزش و پرورش شیراز، که در اجرای این تحقیق ما را همراهی کردند، تشکر و قدردانی نمایند.

منابع

- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۳). بررسی رابطه کمال‌گرایی و حرمت خود در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی. **فصلنامه روانشناسان ایرانی**، شماره ۱. صص ۲۵-۱.
- بیطرف، شبنم؛ شعیری، محمدرضا؛ حکیم‌جوادی، منصور. (۱۳۸۹). بررسی نقش کمال‌گرایی و سبک‌های والدگری در تبیین هراس اجتماعی دانشجویان. **فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی تحولی**. شماره ۵، سال ۷. صص ۲۵-۱.
- شریفی، حسن‌پاشا. (۱۳۸۷). **پرسشنامه‌های پژوهشی**. تهران: انتشارات سخن.
- رجبی، غلامرضا و بهلول، نسرین. (۱۳۸۶). سنجش پایایی و روایی مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ در دانشجویان سال اول دانشگاه شهید چمران. **مجله پژوهش‌های تربیتی و روانشناختی دانشگاه اصفهان**، سال ۳، شماره ۲، صص ۴۸-۳۳.
- رحیمی، جعفر؛ حقیقی، جمال؛ مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز و بشلیده، کیومرث. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش‌آموزان پسر سال اول مقطع متوسطه. **مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه چمران**، دوره ۳، شماره ۱، صص ۱۲۴-۱۱۱.
- سجادی‌نژاد، مرضیه؛ محمدی، نورالله. (۱۳۸۶). رابطه نگرانی از تصویر بدنی، ترس از ارزیابی منفی و عزت‌نفس با اضطراب اجتماعی. **فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز**. صص ۲۲-۱۷.
- سودانی، منصور؛ احیاکننده، منیژه؛ محمدی، کبری؛ عباسپور، ندا؛ سودانی، شهین. (۱۳۸۷). بررسی رابطه کمال‌گرایی با اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه سوم دبیرستان‌های شهر اهواز. **مجله دانشگاه شهیدچمران اهواز**. شماره ۱. صص ۳۳-۱۲.
- شریعتمداری، علی. (۱۳۷۰). **جامعه و تعلیم و تربیت**. تهران: نشر امیرکبیر.
- عباسی، مریم. (۱۳۸۰). **بررسی رابطه بین اضطراب و کمال‌گرایی منفی والدین با اضطراب امتحان دانش‌آموزان سوم دبیرستان شهرستان ملایر**. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- عبداللهی، سکینه. (۱۳۷۷). **بررسی ارتباط فوبی اجتماعی با عزت‌نفس و مقایسه عزت‌نفس در افراد مبتلا و عادی**. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد.

- عبدخدایی، محمدسعید؛ مه‌رام، بهروز؛ ایزانلو، زهرا. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان. **مجله پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره**، سال ۱، شماره ۱، صص ۴۵-۵۵.
- فراهانی، محمد؛ شهرآرای، مهرناز؛ عباسپور، مه‌ناز. (۱۳۸۵). **بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و عزت نفس با سلامت روانشناختی (بهبه‌زیستی) در دانشجویان پزشکی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران**. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- مسعودنیا، ابراهیم. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دوره کارشناسی. **مجله دانشور رفتار، دانشگاه شاهد**، سال ۱۶، شماره ۳۷، صص ۲۰-۱۶.
- ملکیان بهابادی، محسن؛ محسنی دنوزی، هاشم؛ کشاورز، محسن. (۱۳۸۸). کمال‌گرایی و عزت نفس از نخبگان علمی، ورزشی و افراد غیرنخبه در شهر تهران. **مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی**، شماره ۴۱.
- مه‌رابی‌زاده هنرمند، مه‌ناز؛ بساک نژاد، سودابه؛ شه‌نی بیلاق، م؛ شکرکن، حسین؛ حقیقی، جمال. (۱۳۸۴). بررسی رابطه ساده و چندگانه ترس از موفقیت، عزت نفس، کمال‌گرایی و ترس از ارزیابی منفی با نشانگان وانمودگرایی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز. **مجله علوم تربیتی و روانشناسی**، سال ۱۲، شماره ۳، صص ۲۴-۱.
- مه‌رابی‌زاده هنرمند، مه‌ناز؛ نجاریان، بهمن؛ بهارلو، رویا. (۱۳۷۸). رابطه کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان. **مجله روانشناسی**، شماره ۳، صص ۱۲-۱.
- نیسی، عبدالکازم؛ شه‌نی بیلاق، منیجه؛ فراش‌بندی، افسانه. (۱۳۸۴). بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب عمومی، حمایت اجتماعی ادراک شده و سرسختی روانشناختی با اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پایه اول دبیرستان‌های شهر آبادان. **مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه چمران اهواز**، شماره ۳، صص ۱۲-۱.
- هاشمی، لادن؛ لطیفیان، مرتضی. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و جهت‌گزینی هدف در میان دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی دولتی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهرا (س). **مجله مطالعات روانشناختی**، دوره ۵، شماره ۳، صص ۹۹-۱۱۲.
- Accordions, D.B., Accordion, M.P., & Slaney, R.B. (2002). An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. **Psychology in the Schools**, 37: 535-545.
- Alden, L.E., Ryder, A.G., & Millings, T. M.B. (2002). Perfectionism in context of social fears: Toward a Two-Component Model. In G. L. Flett & P.L. Hewitt (Eds.), **Perfectionism: Theory, Research, and Treatment**. Washington, DC: **American Psychological Association**: 373-391.
- Antony, M.M., Purdon, C.L., Hutu, W., and Swenson, R.P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. **Behavior Research and Therapy**, 36: 1143-1154.
- Beck, A.T., Emery, G., & Greenberg, R.L. (1985). **Anxiety disorders and phobia: A cognitive perspective**. New York: basic books, 34, 101-122.

- Billing, P. J, Israeli, A. I, & Antony, M. M (2004). Is perfectionism good, bad or both? Examining models of the perfectionism construct. **Personality and Individual Differences**, 36: 1373-1385.
- Blat, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism. **American Psychologist**, 50 (12): 1003-1020.
- Clark, D., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia in R. G. Hemi berg & Liebowitz, M. R. (EDS), *Social Phobia: Digenesis, Assessment and Treatment*: 69-93, New York: Guilford.
- Dixon, F. A., Lapsley, D. K., & Hanchon, T. A. (2004). An empirical typology of perfectionism in gifted adolescents. **Gifted Child Quarterly**, 48(2): 95-106.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. & Blank stein, K. R (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84: 234-252.
- Fallen, T. (1997). Core symptom pattern of social phobia. *Depress-Anxiety*. 4(5): 223-232.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment, an overview of Theoretical, definitional, and treatment issues. **Perfectionism Theory, Research and Practice**: 5-31.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. T. (1997). Perfectionism, Self-actualization and personal adjustment. **Journal of Social Behavior and Personality**, 6: 117-160.
- Frost, R. O, Lahart, C. M. & Rosenblatt, R. (1991). The development of perfectionism. **Cognitive Therapy and Research**, 15: 469-490.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblatt, R. (1990). The dimensions of perfectionism. **Cognitive Therapy and Research**, 14: 449-468.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contents: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. **Journal of Personality and Social Psychology**, 60: 456-470.
- Izgc, F., Akyuz, G., Dogan, O., Kugu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. **Canadian Journal of Psychiatry**. 49 (9): 630-634.
- J. de Jong, p. (2002). Implicit self-esteem and social anxiety: Differential self-favoring in high and low anxious individuals. **Behavior Research and Therapy**, 40: 501-508.
- Koivula, N., Has man, P. H., fall by, J (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effect on competitive anxiety and self-confidence. **Personality and Individual Differences**, 32: 865-875.
- Park, H. J, Heppner, P. P, Lee, D. G. (2010). Maladaptive coping and self-esteem as mediators between perfectionism and psychological distress. **Personality and Individual Differences**, 48: 469-474.
- Rheingold, A. A, Herbert, J. D., Franklin, M. E. (2003). **Cognitive bias in adolescents with social anxiety, Cognitive Therapy and Research**, 639-655.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and pression: a structural equation analysis. **Journal of Counseling Psychology**, 45: 304-314.
- Rustics, S. H., Hubley, A. M., & Zambo, B. D. (2004). Cross-National comparability of the Rosenberg self-esteem scale. Poster Presented at the 112Convention of the American **Psychological Association, Honolulu, Hawaii**. 133-145.
- Shumaker, E. A., Rodebaugh, T. L. (2009). Perfectionism and social anxiety: Rethinking the role of high standard. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 40: 423-433.

- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism cognitive-behavior analysis. **Behavior Research and Therapy**, 40: 773-791.
- Shafran, R. & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. **Clinical Psychology Review**, 21: 866-906.
- Stump, H. & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to the personality characteristics. **Personality and Individual Differences**, 28: 837-852.
- Taylor, C. T., Bomyea, J. & Amir, N. (2010). Attention bias away from positive social information mediates the link between social Anxiety and anxiety Vulnerability to a social stressor. **Journal of Anxiety Disorder**, 24 (4): 403-408.
- Trumpeter, N., Watson, R. J., & O'Leary, B. J (2006). Factors within multidimensional perfectionism scales: Complexity of relationships with self-esteem, narcissism, self-control and self-criticism. **Personality and Individual Differences**, 41: 849-860.

