



## Development of a Student Social Anxiety Model Based on Uncompromising Perfectionism and Experiential Avoidance with a Mediating Role of Difficulty in Emotion Regulation

Mohamad Hatami Nejad<sup>1</sup> , Mohammadreza Noroozi Homayoon<sup>2</sup> , Masoud Sadeghi<sup>3\*</sup> , Esmail Sadri Damirchi<sup>4</sup> 

1. Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran. Email: [hataminejad.m@ut.ac.ir](mailto:hataminejad.m@ut.ac.ir)
2. Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. Email: [mohammadreza.noroozi@uma.ac.ir](mailto:mohammadreza.noroozi@uma.ac.ir)
3. Corresponding Author, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran. Email: [Sadeghi.m@lu.ac.ir](mailto:Sadeghi.m@lu.ac.ir)
4. Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. Email: [e.sadri@uma.ac.ir](mailto:e.sadri@uma.ac.ir)

### ARTICLE INFO

**Article type:**  
Research Article

**Article History:**  
Received: 24 Apr 2024  
Revised: 25 Jun 2024  
Accepted: 20 Jul 2024  
Online Published: 28 Nov 2024

**Keywords:**  
Difficulty Regulating Emotion,  
Experiential Avoidance,  
Perfectionism, Social Anxiety,  
Students.

### ABSTRACT

The purpose of this research was to develop a model of high school students' social anxiety based on uncompromising perfectionism, experiential avoidance, and the mediating effect of emotion regulation difficulties. Descriptive-correlational research using structural equation modeling was conducted on 160 boys and 190 girls (350 Student) Khorramabad high school students selected through random cluster sampling, in the academic year 2023-2024. Questionnaires on social anxiety (SPIN), perfectionism (PI), experiential avoidance (AAQ), and emotion regulation difficulties (DERS) were analyzed using SPSS 22 and AMOS 26. Findings indicated direct positive impacts of uncompromising perfectionism ( $\beta$  0.34;  $p < 0.01$ ) and experiential avoidance ( $\beta$  0.42;  $p < 0.01$ ) on social anxiety. Moreover, uncompromising perfectionism ( $\beta$  0.31;  $p < 0.01$ ) and experiential avoidance ( $\beta$  0.54;  $p < 0.01$ ) directly influenced emotion regulation difficulties, which in turn had a significant direct effect on social anxiety ( $\beta$  0.19;  $p < 0.01$ ). The research model demonstrated good fit, and bootstrap analysis confirmed the indirect influence of emotion regulation difficulties on social anxiety. Based on these results, interventions focusing on emotion regulation, effective communication, and self-awareness are recommended to mitigate students' social anxiety.

**Cite this article:** Hatami Nejad, M., Noroozi Homayoon, M., Sadeghi, M., & Sadri Damirchi, S. (2024). Development of a Student Social Anxiety Model Based on Uncompromising Perfectionism and Experiential Avoidance with a Mediating Role of Difficulty in Emotion Regulation. *Journal of Applied Psychological Research*, (Accepted Manuscript). doi: 10.22059/japr.2024.375061.644904





## تدوین مدل اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان براساس کمال‌گرایی سازش‌نا یافته و اجتناب تجربه‌ای با نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان

محمد حاتمی نژاد<sup>۱</sup>، محمدرضا نوروزی همایون<sup>۲</sup>، مسعود صادقی<sup>۳\*</sup>، اسماعیل صدری دمیرچی<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: [Hataminejad.m@ut.ac.ir](mailto:Hataminejad.m@ut.ac.ir)
۲. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. رایانامه: [mohammadreza.noroozi@uma.ac.ir](mailto:mohammadreza.noroozi@uma.ac.ir)
۳. نویسنده مسئول، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران. رایانامه: [sadeghi.m@lu.ac.ir](mailto:sadeghi.m@lu.ac.ir)
۴. استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. رایانامه: [e.sadri@uma.ac.ir](mailto:e.sadri@uma.ac.ir)

### اطلاعات مقاله

### چکیده

#### نوع مقاله:

پژوهشی

#### تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۰۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۳۰

تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۳/۰۹/۱۰

#### کلیدواژه‌ها:

اجتناب تجربه‌ای، اضطراب اجتماعی، دانش‌آموزان، دشواری در تنظیم هیجان، کمال‌گرایی

پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان براساس کمال‌گرایی سازش‌نا یافته و اجتناب تجربه‌ای و نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان انجام شد. روش پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه شهرستان خرم‌آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بوده است که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی، ۱۶۰ پسر و ۱۹۰ دختر (۳۵۰ دانش‌آموز) انتخاب شد و پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی (SPIN)، کمال‌گرایی (PI)، اجتناب تجربه‌ای (AAQ) و دشواری در تنظیم هیجان (DERS) تکمیل کردند، جهت تحلیل داده‌های توصیفی و همبستگی از نرم‌افزار SPSS ۲۲ و تحلیل مسیر AMOS ۲۶ استفاده شد. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که (کمال‌گرایی سازش‌نا یافته  $\beta=0/34$ ;  $p<0/01$ ) و (اجتناب تجربه‌ای  $\beta=0/42$ ;  $p<0/01$ ) اثر مستقیم، مثبت و معناداری بر اضطراب اجتماعی داشت، همچنین کمال‌گرایی سازش‌نا یافته ( $\beta=0/31$ ;  $p<0/01$ ) و اجتناب تجربه‌ای ( $\beta=0/54$ ;  $p<0/01$ ) اثر مستقیم با دشواری در تنظیم هیجان داشتند. در نهایت دشواری در تنظیم هیجان اثر مستقیم و معنادار با اضطراب اجتماعی داشت ( $\beta=0/19$ ;  $p<0/01$ ). به‌طور کلی نتایج نشان داد که مدل پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار است؛ همچنین آزمون بوت‌استرپ نقش غیرمستقیم دشواری در تنظیم هیجان و نقش غیر مستقیم این عامل روان‌شناختی را بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان نیز تایید کرد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که در مدارس جهت کنترل سطح اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان مداخلات و آموزش‌های لازم در جهت تنظیم هیجان، برقراری ارتباط موثر با دیگر دانش‌آموزان و خودآگاهی انجام شود.

استناد: حاتمی نژاد، م، نوروزی همایون، م، صادقی، م، و صدری دمیرچی، ا. (۱۴۰۳). تدوین مدل اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان براساس کمال‌گرایی سازش‌نا یافته و اجتناب تجربه‌ای با نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، (پذیرش شده). doi: 10.22059/japr.2024.375061.644904

ناشر: انتشارات دانشگاه

© نویسندگان.

تهران



DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2024.375061.644904>

## ۱. مقدمه

دانش‌آموزان دبیرستانی در یک دوره انتقال رشد مهم به بلوغ هستند. در این دوران، دانش‌آموزانی که با تغییرات روان‌شناختی مواجه هستند، در برابر مشکلات روان‌شناختی آسیب‌پذیر هستند (لی و همکاران،<sup>۱</sup> ۲۰۲۰)؛ و در بین این مسائل و مشکلات، اختلال اضطراب اجتماعی<sup>۲</sup> یکی از انواع شایع اختلال‌های اضطرابی در بین نوجوانان است (کریمی، نریمانی و بشرپور،<sup>۳</sup> ۱۴۰۲). این اختلال یکی از ناتوان‌کننده‌ترین اختلال‌های اضطرابی است که از ابتدای نوجوانی نشانه‌های آن آغاز شده و تا دوره‌های بعدی تحول ادامه پیدا می‌کند. این اختلال در زندگی شخصی، تعامل‌های اجتماعی، زندگی شغلی و سایر ابعاد عملکردی فرد نابسامانی‌هایی به وجود می‌آورد (حدادی و تمنایی فر،<sup>۴</sup> ۱۴۰۱). براساس نظام طبقه‌بندی اختلال‌های روانی (ویرایش پنجم)، شیوع این اختلال بین ۱/۱ تا ۳/۶ درصد تخمین زده شده است. در یک مطالعه ایرانی نیز شیوع این اختلال ۱۰ درصد گزارش شده است؛ بنابراین مطالعات نشان داده است که اضطراب اجتماعی در بین دانش‌آموزان شیوع بالایی دارد و لازم است تا پس از شناخت صحیح این اختلال و عوامل تاثیرگذار در شکل‌گیری این اختلال به درستی شناسایی و کنترل شوند (کورکی و همکاران،<sup>۵</sup> ۱۴۰۲).

اختلال اضطراب اجتماعی عبارت است از ترس آشکار و پیوسته از موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی و از این باور فرد ناشی می‌شود که فرد در چنین موقعیت‌هایی به طرز خجالت‌آور یا تحقیرآمیزی عمل کند (حاتمی‌نژاد، میکائیلی و صادقی‌نیری،<sup>۶</sup> ۲۰۲۴). اندیشه‌پردازی شناختی در افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی شامل مورد ارزیابی منفی قرار گرفتن از سوی دیگران، دستپاچه شدن، تحقیر شدن، طرد شدن، یا آزردن دیگران است (انجمن روانپزشکی آمریکا،<sup>۷</sup> ۲۰۱۳). بر این اساس دانش‌آموزانی که دارای این نوع از اختلال هستند در موقعیت‌هایی که در آن دیگران آن‌ها را قضاوت یا ارزیابی کنند، معمولاً به شدت تهدیدکننده و اضطراب‌انگیز دانسته و از آن‌ها اجتناب می‌کنند (رزن و آدرکا،<sup>۸</sup> ۲۰۲۳). برای نمونه هنگام ارائه دادن کنفرانس، شرکت در آزمون‌ها، درخواست از معلم، نوشتن روی تخته‌ی کلاس مقابل دیگران و... به طور قابل توجهی عملکرد دانش‌آموزان را در زمینه‌های تحصیلی، شغلی و روابط مختل کند (رزن و آدرکا،<sup>۹</sup> ۲۰۲۳).

یکی از عواملی که به نظر می‌رسد بر اضطراب اجتماعی تاثیرگذار است، کمال‌گرایی<sup>۱۰</sup> است. کمال‌گرایی عبارت است از وضع استانداردهای غیرمنطقی و سطح بالا که ممکن است چنین افرادی به طرز وسواس گونه به سوی اهداف غیرقابل دسترس در تلاش باشند. آن‌ها ارزشمندی خود را منوط به درجه‌ای که از آن معیارها به دست می‌آورند، می‌کنند (یوانی و رومان‌دور،<sup>۱۱</sup> ۲۰۲۱). کمال‌گرایی بر بیشتر جنبه‌های زندگی افراد مانند جنبه‌های روانی آنان تاثیر دارد. بعد مثبت کمال‌گرایی با معیارهای فردی و کارکرد سالم و رضایت از زندگی تاثیرداشته و به نظر می‌رسد همبستگی منفی با هیجان‌های منفی دارد (تات و همکاران،<sup>۱۲</sup> ۲۰۲۲). اما بعد منفی با ارزیابی‌های کمال‌گرایانه و پیامدهای منفی مانند اضطراب و افسردگی مرتبط بوده (کسیل، فیوروانتی و قیناسی،<sup>۱۳</sup> ۲۰۲۳؛ استریکر و همکاران،<sup>۱۴</sup> ۲۰۲۲) و فرد ممکن است از شیوه‌های مقابله‌ای ناکارآمد در موقعیت‌های مختلف زندگی استفاده کند (جان و همکاران،<sup>۱۵</sup> ۲۰۲۳؛ باستین و همکاران،<sup>۱۶</sup> ۲۰۲۳؛ بزگلان،<sup>۱۷</sup> ۲۰۲۳). پژوهش‌های متعددی نیز در این مورد انجام شده است. به عنوان مثال در پژوهش جنسن<sup>۱۸</sup> (۲۰۲۳) نشان داده شد که کمال‌گرایی نقش تعدیل‌کننده در بهبود اضطراب مردان و زنان دارد. در پژوهش برهمند و همکاران<sup>۱۹</sup> (۲۰۲۳) نیز نشان داده شد که کمال‌گرایی ناسازگار به عنوان یک عامل خطر برای اضطراب

1. Li et al.
2. Social Anxiety Disorder (SAD)
3. American Psychological Association (APA)
4. Rozen & Aderka
5. perfectionism
6. Yovani & Rumondor
7. Tóth et al.
8. Casale, Fioravanti & Ghinassi
9. Stricker et al
10. Johann et al
11. Bastien et al
12. Bozoglan
13. Jensen
14. Barahmand et al

اجتماعی می‌باشد. در پژوهش آکوس و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۳) نیز از کمال‌گرایی ناسازگارانه به عنوان عامل جدی و خطرناک در بروز اضطراب اجتماعی یاد شده است. جین<sup>۲</sup> (۲۰۲۳) نیز در مطالعات خود نشان داد که کمال‌گرایی منجر به افزایش اضطراب اجتماعی می‌شود.

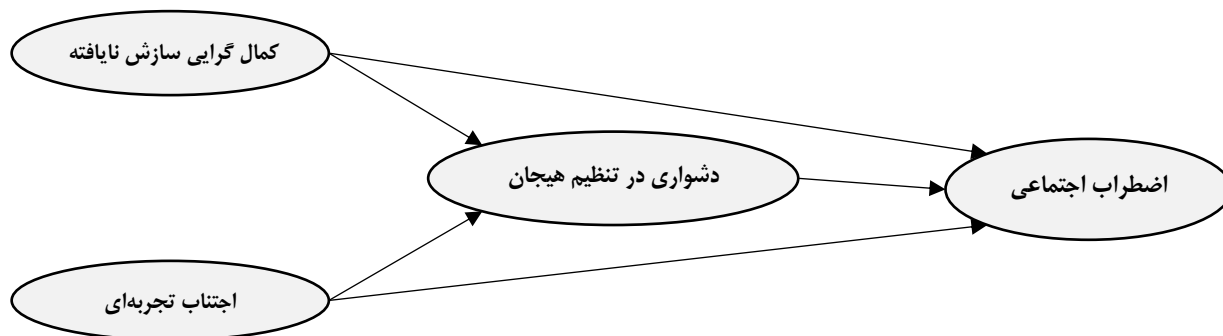
یکی دیگر از عواملی که به نظر می‌رسد با اضطراب اجتماعی مرتبط است، اجتناب تجربه‌ای<sup>۳</sup> است. از آنجایی که در اضطراب اجتماعی افراد هیجانات ناخوشایندی همچون شرم یا ترس را تجربه می‌کنند تمایل به اجتناب از موقعیت‌های مختلف دارند و یا ممکن است گرایشی به تجربه هیجانات و افکار درونی خود نداشته باشند. در سال‌های اخیر توجه زیادی به اجتناب تجربه‌ای به‌عنوان عامل آسیب‌شناسی طیف متفاوتی از مشکلات روانی شده است. این سازه دربردارنده دو جزء است. اول، عدم تمایل نسبت به برقراری تماس با اتفاقات شخصی، هیجانات و افکار و دوم، سعی برای اجتناب از تجارب دردناک یا رویدادهایی که موجب فراخواندن این تجربه‌ها می‌شوند (دیویس و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۳). از آنجایی که افراد مبتلا به فوبیای اجتماعی میل به اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی دارند، برخی پیشینه‌ها رابطه بین اضطراب اجتماعی و اجتناب تجربه‌ای را نشان دادند (سچر و اولاس<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱). به عنوان مثال در پژوهش فرهادی و همکاران (۱۴۰۲) نشان داده شد که اجتناب تجربه‌ای و همجوشی شناختی در رابطه میان ترومای کودکی و اضطراب اجتماعی نقش واسطه‌ای دارد. در پژوهش رشادت و همکاران (۱۳۹۸) نیز نشان داده شد که بین اضطراب اجتماعی و باورهای فراشناخت، اجتناب تجربه‌ای و ذهن‌آگاهی رابطه معناداری وجود دارد. کوکسون و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۲۰) نیز نشان دادند که رابطه دوسویه بین اجتناب تجربی و آمیختگی شناختی، سهم قابل توجهی از ارتباط بین نشخوار فکری و افسردگی، و رویدادهای استرس‌زا زندگی و اضطراب و افسردگی را به خود اختصاص داد.

متغیر دیگری که به نظر می‌رسد در اختلال اضطراب اجتماعی تاثیرگذار باشد، دشواری تنظیم هیجان<sup>۷</sup> است. دشواری در تنظیم هیجان با اختلال‌های هیجانی ارتباط تنگاتنگی دارد (سولباکن و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۲۳). پژوهش‌های عصب شناختی پیرامون اختلال اضطراب اجتماعی نشان دهنده آن است که واکنش‌پذیری زیاد در آمیگدال<sup>۹</sup> نسبت به سرخ‌های اجتماعی یا هیجانی وجود دارد. افزون بر این با توجه به مدل شناختی اضطراب اجتماعی، هسته اساسی این اختلال حساسیت زیاد و عدم تنظیم هیجان عنوان شده است؛ بنابراین با توجه به مطالب ذکر شده می‌توان برداشت کرد که تنظیم هیجان نیز می‌تواند نقش اساسی در این اختلال داشته باشد (میزی و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۲). تنظیم هیجان در برگیرنده ظرفیت ارزیابی درک مدیریت و اصلاح واکنش‌های هیجانی است (حاتمی‌نژاد، میردربکوند و سپهوندی، ۱۴۰۲). هم‌چنین در تنظیم هیجان افراد هیجان‌های خود را به صورت هشیار یا ناهشیار از طریق اصلاح تجارب یا تغییر موقعیت‌های برانگیزاننده هیجان تنظیم می‌کنند. فرونشانی هیجان به عنوان یک راهبرد غیرانطباقی تنظیم هیجان در افراد با اختلال‌های هیجانی دیده می‌شود. در این راهبرد فرد تلاش می‌کند هیجان‌های خود را پنهان و بازداری کند. فرونشانی اجتناب و نشخوارگری با سطح پایین عواطف و احساس‌های مثبت ارتباط دارند (یانگ و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۲). همین‌طور می‌توان گفت راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان می‌تواند باعث تشدید تنش و هیجان‌های ناخوشایند شده و همین باعث می‌شود مکانیزم عمل افراد اضطرابی که اجتناب می‌باشد، تقویت شود (ضابط، جهانگیر و یزدانبخش، ۱۴۰۱). و پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که دشواری در تنظیم هیجان نقش قابل ملاحظه‌ای در پیش‌بینی اضطراب و آسیب‌های روانی و شکل‌گیری زمینه‌های اضطراب خواهد شد. به عنوان مثال در پژوهش متجیس و همکاران<sup>۱۲</sup> (۲۰۲۴) نشان داده شد که مشکلات

1. Akkuş Vardar et al
2. Jean
3. Experiential avoidance
4. Davis et al
5. Seçer & Ulaş
6. Cookson et al
7. difficulty in emotion regulation
8. Solbakken et al
9. Amygdala
10. Mizzi et al
11. Young et al
12. Mathijs et al

تنظیم هیجان به‌عنوان مکانیزم بالقوه‌ای در شکل‌گیری اضطراب اجتماعی نقش ایفا می‌کند. در پژوهش جیاتو، کوی و فینچام<sup>۱</sup> (۲۰۲۴) نیز نشان داده شد که تنظیم هیجان به‌عنوان نقش میانجی در شکل‌گیری حس تنهایی و اضطراب اجتماعی نقش ایفا می‌کند. در پژوهش مسترز و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۲۳) نیز نشان داده شد که نوجوانان دارای اضطراب اجتماعی به نسبت سایر هم‌سن‌وسالان از راهبردهای نامنظم هیجانی استفاده می‌کنند. در پژوهش روان، چن و یان<sup>۳</sup> (۲۰۲۳) نیز نشان داده شد که مشکل در تنظیم هیجان منجر به بروز افسردگی و اضطراب در کودکان و نوجوانان خواهد شد. با توجه به شیوع اضطراب اجتماعی، احتمال بروز عوارض جدی برای دانش‌آموزان و والدین آن‌ها، تحمیل هزینه اضافی بر نظام آموزشی کشور، سیستم بهداشت و درمان و به‌خصوص سیستم مشاوره و روان‌شناختی، یافتن انگیزه و چرایی شکل‌گیری و تداوم این اختلال و شناخت عوامل تأثیرگذار در این آسیب، جهت پیش‌گیری از علائم اضطراب اجتماعی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بر این اساس ضرورت انجام پژوهش حاضر باید گفت، شناسایی عوامل موثر بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان می‌تواند موجب به‌کارگیری مداخلات و روان‌درمانی مناسب شود؛ چنان‌که به‌نظر می‌رسد شناسایی نقش کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، اجتناب تجربه‌ای و دشواری در تنظیم هیجان یکی از اساسی‌ترین عوامل روان‌شناختی در پیش‌گیری از اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان است، زیرا بهترین راهکار در جهت پیش‌گیری از حادث شدن یک مشکل تمرکز بر سبب‌شناسی‌ها و عوامل پیش‌آیند است. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف کشف روابط ساختاری میان کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، اجتناب تجربه‌ای و دشواری در تنظیم هیجان در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان و تدوین مدل اثرات هرکدام از عوامل روان‌شناختی بررسی و در جهت پیش‌گیری از بروز اختلال اضطراب اجتماعی اقدامات لازم صورت گیرد. در جمع‌بندی کلی می‌توان گفت، عوامل مختلفی توسط پژوهشگران در داخل و خارج از کشور به منظور شناسایی عوامل شناختی، اجتماعی و روان‌شناختی موثر بر اضطراب اجتماعی پرداخته شده ولی تلاشی در خصوص تدوین مدل اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان براساس کمال‌گرایی و اجتناب تجربه‌ای و نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان انجام نشده است؛ بنابراین سؤال اصلی این پژوهش آیا دشواری در تنظیم هیجان در رابطه‌ی میان کمال‌گرایی و اجتناب تجربه‌ای با اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان نقش میانجی دارد؟ به‌منظور پاسخ به این سؤال مدل مفهومی پژوهش در شکل ۱ توصیف شده است. همچنین، فرضیه‌های پژوهش به شرح زیر است:

- ۱- کمال‌گرایی سازش‌نا یافته با اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان اثر مستقیم و معنادار دارد.
- ۲- اجتناب تجربه‌ای با اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان اثر مستقیم و معنادار دارد.
- ۳- دشواری در تنظیم هیجان با اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان اثر مستقیم و معنادار دارد.
- ۴- کمال‌گرایی سازش‌نا یافته با دشواری در تنظیم هیجان دانش‌آموزان اثر مستقیم و معنادار دارد.
- ۵- اجتناب تجربه‌ای با اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان اثر مستقیم و معنادار دارد.
- ۶- کمال‌گرایی سازش‌نا یافته با میانجی‌گری دشواری در تنظیم هیجان بر اضطراب اجتماعی اثر دارد.
- ۷- اجتناب تجربه‌ای با میانجی‌گری دشواری در تنظیم هیجان بر اضطراب اجتماعی اثر دارد.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

## ۲. روش

## ۲-۱. جامعه، نمونه و روش اجرا

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی (مدل‌سازی معادلات ساختاری) است و از نظر هدف بنیادی است. در مدل همبستگی متغیرهای برون‌زاد در این پژوهش، کمال‌گرایی و اجتناب تجربه‌ای، متغیر میانجی، دشواری در تنظیم هیجان و متغیر درون‌زاد، اضطراب اجتماعی است. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر خرم‌آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ است. بر اساس اصل کلاین<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) جهت برآورد حجم نمونه در پژوهش حاضر به ازای هر متغیر قابل مشاهده ۱۰ و حداکثر ۲۰ نمونه لازم است بر همین اساس و با احتساب احتمال افت نمونه‌ها ۳۵۰ نفر در نظر گرفته شد و وارد تحلیل آماری شد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت خوشه‌ای تصادفی بود به این صورت که از میان نواحی یک و دو آموزش و پرورش خرم‌آباد، ناحیه یک انتخاب شده و ۱۰ آموزشگاه (پنج آموزشگاه پسرانه و پنج آموزشگاه دخترانه) و از هر آموزشگاه ۲ کلاس به صورت تصادفی از پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم انتخاب شده است. در نهایت ۳۵۰ دانش‌آموز (۱۶۰ پسر و ۱۹۰ دختر) وارد تجزیه و تحلیل آماری شدند. دانش‌آموز بودن، رضایت آگاهانه برای پاسخگویی، سن زیر ۱۸ سال، عدم بیماری‌های روانپزشکی و صداقت جهت پاسخگویی به سوالات پرسشنامه به عنوان ملاک ورود به پژوهش بود. تکمیل نکردن پاسخنامه و عدم تمایل به شرکت در پژوهش، دانش‌آموز نبودن، داشتن اختلال‌های روان‌پزشکی، استفاده از داروهای روان‌پزشکی، داشتن سن بالای ۱۸ سال از ملاک‌های خروج از پژوهش بود. پس از بیان هدف پژوهش، نحوه اجرا، اصل رازداری، حق انتخاب برای همکاری و حق انصراف در حین پاسخ به سوالات، پرسشنامه‌ها بر روی دانش‌آموزان اجرا شد. همچنین توضیح هدف پژوهش، دادن اطمینان از اینکه پاسخنامه آنها به صورت گروهی تحلیل می‌شود از اصول اخلاقی رعایت شده پژوهش در این پژوهش بود. در سطح توصیفی جهت سنجش متغیرهای پژوهش از میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در سطح استنباطی جهت بررسی روابط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. نرم افزار تحلیل داده‌ها نرم افزار SPSS22 و AMOS24 بود.

## ۲-۲. ابزارهای پژوهش

۲-۲-۱. سیاهه اضطراب اجتماعی<sup>۲</sup> (SPIN):

این سیاهه شامل ۱۷ سوال است و توسط کانر و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۰) تدوین شده است هم‌چنین شامل سه خرده مقیاس ترس، اجتناب از تقابل اجتماعی و ناراحتی فیزیولوژیکی می‌باشد (کریچی، چنوف و بوتالیا<sup>۴</sup>، ۲۰۲۲). هر سوال بر اساس طیف لیکرت ۰ تا ۴ نمره گذاری می‌شود به این صورت که به هیچ وجه صفر نمره کم ۱ نمره، تا اندازه‌ای ۲ نمره، زیاد ۳ نمره و خیلی زیاد ۴ نمره تعلق می‌گیرد. نقطه برش آن نمره ۱۹ و بیشتر از آن است (سینق و سامانتاری<sup>۵</sup>، ۲۰۲۲). سازندگان سیاهه پایایی آن را با روش بازآزمایی در گروه‌هایی با تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی برابر با ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ به دست آورده و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند (کانر و همکاران، ۲۰۰۰). در داخل ایران این سیاهه، ترجمه و هنجاریابی شده است و برای بررسی روایی از روایی همزمان استفاده و همبستگی آن با چک لیست اختلال‌های روانی دراگوتیس، لیمن و کوی<sup>۶</sup> (۱۹۷۷) بررسی و ضریب ۰/۷۰ و معنادار در سطح ۰/۰۱ محاسبه شده است. و برای بررسی پایایی ضرایب آلفای کرونباخ برای ترس ۰/۹۴ اجتناب ۰/۹۳، ناراحتی ۰/۹۴ و کل مقیاس ۰/۹۴ به دست آورده است و ضرایب بازآزمایی به فاصله زمانی ۲ هفته بررسی و ضرایب همبستگی برای کل مقیاس ۰/۹۶، ترس ۰/۹۵، ناراحتی فیزیولوژیکی ۰/۹۶، و اجتناب ۰/۹۴ به دست آمده است که نشان دهنده روایی و پایایی سیاهه اضطراب اجتماعی در جامعه ایرانی است (حسنوند عموزاده، ۱۳۹۴). در پژوهش‌های خارجی برای بررسی پایایی سیاهه از آلفای

1. Kline
2. Social Phobia Inventory (SPIN)
3. Connor et al
4. Kerriche, Chenouf & Boutalia
5. Singh & Samantaray
6. Derogatis, Lipman & Covi



کرونباخ استفاده شده است که ضریب  $0/90$  (ناکی و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲) و در یک پژوهش دیگر ضریب  $0/94$  گزارش شده است (وبادجی و کومولالو<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کل سوالات  $0/73$  به دست آمده است.

### ۲-۲-۲. سیاهه کمال‌گرایی<sup>۳</sup> (PI)

این پرسشنامه شامل ۵۹ سوال دارد و توسط هیل و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) طراحی شده است، که دارای دو بخش سازش یافته و سازش نیافتده است. پژوهش حاضر صرفاً از بخش دوم که کمال‌گرایی سازش نیافتده است استفاده کرده است که خود شامل سه خرده‌مقیاس نیاز به تایید، تمرکز بر اشتباهات و فشار از سوی والدین استفاده شده است. نمره گذاری آن در مقیاس لیکرت ۴ درجه ای انجام می‌شود؛ به این صورت که کاملاً مخالفم ۱ نمره، تا حدی مخالفم ۲ نمره، نه موافق و نه مخالفم ۳ نمره، تا حدی موافقم ۴ نمره و کاملاً موافقم ۵ نمره تعلق می‌گیرد. در داخل ایران برای بررسی همسانی درونی سیاهه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب برای کمال‌گرایی مثبت  $0/84$  و برای کمال‌گرایی منفی  $0/77$  به دست آمده است (حجازی و هاشمی، ۱۳۹۹). در یک پژوهش دیگر، ضریب آلفای کرونباخ  $0/80$  و روایی همگرا با کیفیت زندگی ضریب همبستگی  $0/14$  و معنادار در سطح  $0/01$  محاسبه شده است (خوانساری، مکاریاپور و دهقانی، ۱۳۹۸). در خارج از کشور آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی سیاهه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که آلفای کرونباخ  $0/70$  به دست آمده است (هیل و دونچی<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کل سوالات  $0/83$  به دست آمده است.

### ۳-۲-۲. پرسش‌نامه اجتناب تجربه‌ای پذیرش و عمل - نسخه دوم<sup>۶</sup> (AAQ II):

این پرسش‌نامه در سال ۲۰۱۱ به وسیله بوند و همکاران<sup>۷</sup> (۲۰۱۱) ساخته شده است که دارای ۱۰ سؤال و شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت هفت درجه‌ای، ۱ (هرگز این طور نیست) و ۷ (همیشه همین طور هست) است. پرسش‌نامه پذیرش و عمل سازه‌ای را می‌سجد که به تنوع پذیرش و اجتناب تجربه‌ای و انعطاف ناپذیری روان‌شناختی بر می‌گردد. نمرات بالاتر نشان دهنده انعطاف‌پذیری روانی بیشتر است. بوند و همکاران (۲۰۱۱) گزارش کردند که نتایج ۲۸۱۶ شرکت‌کننده در طول شش نمونه نشان داد که این ابزار پایایی روایی و اعتبار سازه رضایت بخشی دارد. در ایران نیز میانگین ضریب آلفا  $0/84$  و پایایی بازآزمایی در فاصله ۳ تا ۱۲ ماه به ترتیب  $0/81$  و  $0/79$  به دست آمد (عباسی و همکاران، ۱۳۹۱). ضریب آلفای کرونباخ مقیاس اجتناب تجربه‌ای پذیرش و عمل مقدار  $0/76$  محاسبه شده است.

### ۴-۲-۲. مقیاس دشواری تنظیم هیجان<sup>۸</sup> (DERS):

این مقیاس بر اساس مدل یکپارچه تنظیم هیجان ساخته شده است و توانایی فرد برای تعدیل برانگیختگی هیجانی، میزان آگاهی هیجانی، فهم و پذیرش برانگیختگی هیجانی و ظرفیت کارکرد در زندگی روزانه با وجود حالات هیجانی فرد را اندازه می‌گیرد. این مقیاس از ۳۶ ماده تشکیل شده است و توسط گراتز و روئمر<sup>۹</sup> (۲۰۰۴) تدوین شده است. این پرسشنامه از ۶ خرده‌مقیاس تشکیل شده است که شامل خرده‌مقیاس عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، خرده‌مقیاس دشواری دست زدن به رفتار هدفمند، خرده‌مقیاس دشواری کنترل تکانه، خرده‌مقیاس فقدان آگاهی هیجانی، خرده‌مقیاس دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و خرده‌مقیاس فقدان شفافیت هیجانی است که شرکت‌کنندگان باید پاسخ خود را روی یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (۱=تقریباً هرگز الی ۵=تقریباً همیشه) مشخص کنند. هم‌چنین می‌توان از جمع این شش خرده‌مقیاس به یک نمره کل برای دشواری تنظیم هیجانی دست یافت. نمرات به‌دست آمده در صورتی که ۳۶ الی ۷۲ باشد نشان دهنده‌ی دشواری کمتر در

1. Nakie et al
2. Obadeji & Kumolalo
3. Perfectionism Inventory (PI)
4. Hill et al
5. Hill & Donachie
6. Acceptance and action Questionnaire-II; AAQ II
7. Bond et al
8. Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)
9. Gratz & Roemer

تنظیم هیجان، ۷۲ الی ۱۰۸ دشواری در تنظیم هیجان متوسط و نمرات بالای ۱۰۸ نشان دهنده دشواری بالا در تنظیم هیجان است. این مقیاس دارای همسانی درونی بالا کل مقیاس (۰/۹۳)، زیر مقیاس عدم پذیرش (۰/۸۵)، زیر مقیاس اهداف (۰/۸۹)، زیر مقیاس تکانه (۰/۸۶)، خرده مقیاس آگاهی (۰/۸۰)، راهبردها (۰/۸۸) و زیر مقیاس شفافیت (۰/۸۴) و پایایی آزمون- باز آزمون برای نمرات کلی این مقیاس برابر با ۰/۸۸ می‌باشد (گراتز و روئمر، ۲۰۰۴). این مقیاس از روایی سازه و پیش‌بین کافی برخوردار است (گراتز و روئمر، ۲۰۰۴). در ایران نیز پایایی این مقیاس براساس بازآزمایی، ۰/۸۸، براساس آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۳ و برای خرده مقیاس‌ها بیشتر از ۰/۸۰ گزارش شده است (امیریان و همکاران، ۱۳۹۷). در پژوهش حاضر میزان پایایی مقیاس کلی دشواری در تنظیم هیجان ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه شده است.

## ۲-۳. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

پس از تکمیل پرسشنامه‌ها توسط دانش‌آموان، تمامی پرسشنامه‌های توزیع شده گردآوری شده است و تعداد ۳۵۰ پرسشنامه وارد تجزیه و تحلیل آماری پژوهش شدند، سپس آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی پیرسون) پرسشنامه‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS ۲۲، تحلیل مسیر و مدل سازی نیز با استفاده از نرم‌افزار AMOS ۲۶ انجام شد.

## ۳. یافته‌ها

### ۳-۱. توصیف جمعیت‌شناختی

نتایج تجزیه تحلیل به این صورت بود که خصوصیات دموگرافیک شرکت کنندگان به این دانش‌آموزان پسر ۱۶۰ نفر (۴۵/۷ درصد) و دانش‌آموزان دختر ۱۹۰ نفر (۵۴/۳ درصد) و در پایه‌ی دهم ۹۷ نفر (۲۷/۷ درصد)، یازدهم ۱۱۶ نفر (۳۳/۱ درصد) و دوازدهم ۱۳۷ نفر (۳۹/۱ درصد) و میانگین (انحراف معیار) سن ۱۶/۷۰ (۲/۸۹) سال بود.

### ۳-۲. شاخص‌های توصیفی

آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه در جدول ۱ ارائه شده‌اند.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

| متغیرهای مورد مطالعه            | میانگین | انحراف استاندارد | کجی   | کشیدگی |
|---------------------------------|---------|------------------|-------|--------|
| نیاز به تایید دیگران            | ۱۹/۵۷   | ۵/۴۷             | ۱/۲۱  | -۰/۸۹  |
| تمرکز بر اشتباهات               | ۲۰/۳۵   | ۷/۸۴             | -۰/۵۱ | ۱/۵۴   |
| فشار از سوی والدین              | ۲۲/۴۸   | ۴/۳۲             | -۱/۰۱ | ۰/۸۶   |
| نمره کل کمال‌گرایی سازش نایافته | ۵۷/۹۶   | ۱۳/۱۹            | ۰/۶۲  | ۱/۱۱   |
| نمره کل اجتناب تجربه‌ای         | ۳۳/۱۷   | ۱۵/۲۹            | ۱/۵۱  | -۱/۲۵  |
| عدم پذیرش                       | ۲۵/۰۱   | ۹/۶۱             | -۱/۲۴ | ۰/۹۸   |
| عدم وضوح هیجانی                 | ۲۰/۳۴   | ۶/۷۳             | ۱/۱۲  | -۰/۷۸  |
| دشواری دست زدن به رفتار هدفمند  | ۱۸/۲۰   | ۴/۰۵             | ۰/۹۵  | ۱/۰۶   |
| دشواری در کنترل تکانه           | ۱۹/۶۷   | ۸/۷۸             | ۰/۵۵  | -۰/۹۷  |
| محدودیت راهبردهای تنظیم هیجان   | ۲۷/۵۲   | ۵/۱۴             | -۱/۴۱ | -۰/۵۲  |
| عدم آگاهی هیجانی                | ۱۱/۰۷   | ۲/۶۵             | ۰/۲۸  | ۱/۲۲   |
| نمره کل دشواری در تنظیم هیجان   | ۷۶/۱۲   | ۱۳/۴             | ۱/۵۱  | ۰/۹۷   |
| ناراحتی فیزیولوژیکی             | ۹/۶     | ۳/۱۹             | ۰/۶۲  | -۰/۰۹  |
| ترس                             | ۱۳/۲۲   | ۴/۵۴             | ۱/۷۲  | ۱/۰۲   |



|      |      |       |       |                         |
|------|------|-------|-------|-------------------------|
| ۱/۷۹ | ۱/۴۸ | ۶/۳۳  | ۱۵/۳۴ | اجتناب از تقابل اجتماعی |
| ۱/۰۲ | ۱/۷۲ | ۱۰/۹۸ | ۴۳/۸۲ | نمره کل اضطراب اجتماعی  |

در جدول فوق میانگین و انحراف استاندارد نمرات متغیرهای پژوهش ارائه شده است. هم‌چنین ستون‌های بعدی به کجی و کشیدگی متغیرها جهت نرمال بودن داده‌ها آمده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرهای آشکار پژوهش بین ۲- الی ۲+ قرار دارند که حاکی از نرمال بودن توزیع متغیرها و مناسب بودن آن‌ها جهت انجام تحلیل مدل‌سازی معادلات ساختاری است. پیش از تحلیل داده‌ها، مفروضات مدل‌سازی معادلات ساختاری مورد بررسی قرار گرفت؛ در راستای همین جهت نرمال بودن توزیع متغیرها از طریق آزمون کولموگروف-اسمیرنوف<sup>۱</sup> استفاده شد که نتایج نشان‌دهنده‌ی توزیع نرمال متغیرهای پژوهش بودند ( $p > 0/05$ ). با توجه به اینکه زیربنای مدل‌سازی معادلات ساختاری مبتنی بر ماتریس همبستگی نمونه است، در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

| متغیر                      | ۱      | ۲      | ۳      | ۴      | ۵      | ۶      | ۷      | ۸ |
|----------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|
| ۱- نیاز به تایید دیگران    |        |        |        |        |        |        |        |   |
| ۲- تمرکز بر اشتباهات       | ۰/۷۴** |        |        |        |        |        |        |   |
| ۳- فشار از سوی والدین      | ۰/۵۱** | ۰/۵۶** |        |        |        |        |        |   |
| ۴- اجتناب تجربه‌ای         | ۰/۴۷** | ۰/۵۸** | ۰/۵۱** |        |        |        |        |   |
| ۵- دشواری در تنظیم هیجان   | ۰/۳۹** | ۰/۴۸** | ۰/۴۴** | ۰/۵۷** |        |        |        |   |
| ۶- ناراحتی فیزیولوژیکی     | ۰/۴۷** | ۰/۴۹** | ۰/۴۷** | ۰/۶۱** | ۰/۵۰** |        |        |   |
| ۷- ترس                     | ۰/۴۳** | ۰/۴۹** | ۰/۴۶** | ۰/۶۴** | ۰/۴۹** | ۰/۶۵** |        |   |
| ۸- اجتناب از تقابل اجتماعی | ۰/۵۴** | ۰/۵۵** | ۰/۵۱** | ۰/۶۴** | ۰/۵۶** | ۰/۶۹** | ۰/۶۷** | ۱ |

\*\* $p < 0/01$

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین تمامی متغیرهای پژوهش همبستگی معنادار وجود دارد.

### ۳-۳. ارزیابی نیکویی برازش مدل پیشنهادی

جهت بررسی مفروضه‌ی عدم وجود خودهمبستگی در خطای پژوهش، از آماره‌ی دوربین-واتسون<sup>۲</sup> استفاده شد که مقدار ۱/۹۷ به دست آمد؛ از آنجا که مقدار محاسبه شده در بازه‌ی ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت که مفروضه‌ی عدم وجود خودهمبستگی تأیید شده است. هم‌چنین مفروضه‌ی هم خطی برای متغیر برون‌زای پژوهش با استفاده از ضریب تحمل<sup>۳</sup> و عامل تورم واریانس<sup>۴</sup> بررسی شد. نتایج نشان داد که مفروضه‌ی هم خطی تأیید شده است؛ زیرا مقدار ضریب تحمل در تمامی متغیرها به ۱ نزدیک بوده و مقادیر عامل تورم واریانس در همه‌ی آن‌ها از حد بحرانی ۲ کمتر بود. بررسی شاخص کفایت حجم نمونه<sup>۵</sup> (۰/۸۹) و شاخص بارتلت<sup>۶</sup> ( $df = ۸۲$  و  $p < 0/01$ ) نشان‌دهنده‌ی برآورده شدن پیش‌فرض‌های لازم جهت مدل‌سازی معادلات ساختاری بود (بالن<sup>۷</sup>، ۱۹۸۹). جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل پژوهش

1. Kolmogoro-Smirnov test

2. Durbin-Watson

3. Tolerance

4. Variance Inflation Factors (VIF)

5. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)

6. Bartlett

7. Bollen



\* $p < 0.05$ 

طبق نتایج جدول ۵، مسیر غیرمستقیم تأیید شد. در نتیجه دشواری در تنظیم هیجان به صورت جزئی نه کلی قادر به میانجی‌گری معنادار میان متغیرهای پیش‌بین و ملاک بوده است. هم‌چنین کمال‌گرایی سازش‌نا یافته و اجتناب تجربه‌ای در مجموع ۶۱ درصد از دشواری در تنظیم هیجان را تبیین و دشواری در تنظیم هیجان، کمال‌گرایی سازش‌نا یافته و اجتناب تجربه‌ای مقدار ۷۱ درصد از اضطراب اجتماعی را تبیین می‌نمایند.

#### ۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان در رابطه‌ی میان کمال‌گرایی سازش‌نا یافته و اجتناب تجربه‌ای با اضطراب اجتماعی دانش‌آموان انجام گرفت. در پژوهش حاضر مدل روابط مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش مورد بررسی و آزمون قرار گرفت و همان‌گونه که در نتایج و یافته‌ها مشاهده شد؛ الگوی پیشنهادی برازش قابل قبولی نشان داد. هم‌چنین باتوجه به نتایج به دست آمده در مدل سازی یافته‌ها نشان داده است که کمال‌گرایی سازش‌نا یافته و اجتناب تجربه‌ای ۶۱ درصد از واریانس دشواری در تنظیم هیجان دانش‌آموزان را تبیین می‌نماید و هم‌چنین کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، اجتناب تجربه‌ای و دشواری در تنظیم هیجان به صورت کلی ۷۱ درصد از ضریب واریانس اضطراب اجتماعی را تبیین می‌نماید. بر همین مبنای، اولین یافته‌های مطالعه، نشان‌دهنده‌ی اثر علی و مستقیم کمال‌گرایی سازش‌نا یافته بر اضطراب اجتماعی بود، این یافته با پژوهش‌های جنسن (۲۰۲۳)، برهمند و همکاران (۲۰۲۳)، آکوس و همکاران (۲۰۲۳)، کسیل و همکاران (۲۰۲۳)، استریکر و همکاران (۲۰۲۳) و جین (۲۰۲۳) همسو و هم‌جهت بوده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که کمال‌گرایی سازش‌نا یافته به عنوان یک ویژگی شخصیتی، شامل تمایل به داشتن استانداردهای بسیار بالا و انتقاد شدید از خود به دلیل عدم توانایی در رسیدن به این استانداردها است. این ویژگی می‌تواند به طور مستقیم و غیرمستقیم منجر به تداوم اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان شود. بدین‌گونه که کمال‌گرایی سازش‌نا یافته باعث می‌شود دانش‌آموزان توقعات غیرواقعی و غیرممکن از خود داشته باشند که این امر منجر به افزایش استرس و فشار روانی در موقعیت‌های اجتماعی می‌شود. این دانش‌آموزان به دلیل ترس از ارزیابی منفی و نگرانی از عدم توانایی در برآورده کردن انتظارات خود و دیگران، در تعامل‌های اجتماعی دچار اضطراب می‌شوند و تمایل به اجتناب از این موقعیت‌ها پیدا می‌کنند. هم‌چنین، کمال‌گرایی سازش‌نا یافته با اجتناب تجربه‌ای ارتباط دارد، یعنی تمایل به اجتناب از احساسات و تجربیات ناخوشایند. دانش‌آموزانی که دارای سطوح بالای کمال‌گرایی سازش‌نا یافته هستند، ممکن است به دلیل ترس از شکست و تجربه احساسات منفی، از موقعیت‌های اجتماعی دوری کنند. این اجتناب تجربه‌ای می‌تواند به تداوم اضطراب اجتماعی منجر شود زیرا دانش‌آموزان فرصت‌های یادگیری و تجربه مثبت در موقعیت‌های اجتماعی را از دست می‌دهند و در نتیجه، اعتماد به نفس اجتماعی آنها کاهش می‌یابد. در نهایت، دشواری در تنظیم هیجان نیز به عنوان یک عامل واسطه‌ای مهم بین کمال‌گرایی سازش‌نا یافته و اضطراب اجتماعی عمل می‌کند.

هم‌چنین یافته‌ها نشان‌دهنده‌ی اثر علی و مستقیم اجتناب تجربه‌ای با اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان بوده است، این یافته با پژوهش‌های فرهادی و همکاران (۱۴۰۲)، رشادت و همکاران (۱۴۰۲) و کوسون و همکاران (۲۰۲۰) همسو و هم‌جهت است. در تبیین این یافته‌ها اینگونه می‌توان اذعان داشت که اجتناب تجربه‌ای به عنوان یک استراتژی مقابله‌ای ناکارآمد، به معنای تلاش برای دوری از احساسات، افکار، و تجربیات ناخوشایند است. این روش مقابله‌ای می‌تواند به طور قابل توجهی منجر به تداوم اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان شود. بدین شکل که اولاً، اجتناب تجربه‌ای باعث می‌شود دانش‌آموزان از مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی که ممکن است استرس‌زا یا تهدیدآمیز به نظر برسند، دوری کنند. این اجتناب مداوم مانع از آن می‌شود که دانش‌آموزان فرصت‌های لازم برای تجربه و یادگیری نحوه مقابله با موقعیت‌های اجتماعی را به دست آورند. به این ترتیب، آنها از فرصت‌های رشد و تقویت مهارت‌های اجتماعی که می‌تواند اضطراب اجتماعی را کاهش دهد، محروم می‌شوند. ثانیاً، اجتناب تجربه‌ای یک چرخه معیوب از

اضطراب و اجتناب ایجاد می‌کند. به این معنا که هر بار دانش‌آموزان از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کنند، اضطراب آنها به طور موقت کاهش می‌یابد، اما این کاهش موقتی است و به مرور زمان باعث تقویت باورهای منفی و افزایش حساسیت به اضطراب اجتماعی می‌شود. این چرخه معیوب باعث می‌شود که دانش‌آموزان در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی آینده، اضطراب بیشتری را تجربه کنند و باز هم به اجتناب روی آورند. سوم، اجتناب تجربه‌ای به انزوای اجتماعی و کاهش روابط بین‌فردی منجر می‌شود. دانش‌آموزانی که به دلیل اضطراب اجتماعی از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کنند، کمتر توانایی برقراری و حفظ روابط اجتماعی مثبت و حمایتگر را دارند. این انزوا و کاهش حمایت اجتماعی می‌تواند احساس تنهایی و بی‌پشتیبانی را تشدید کند و به تداوم اضطراب اجتماعی منجر شود، زیرا دانش‌آموزان بدون حمایت‌های اجتماعی مناسب، در مواجهه با اضطراب احساس ناتوانی بیشتری می‌کنند. چهارم، اجتناب تجربه‌ای باعث کاهش خودکارآمدی و اعتماد به نفس اجتماعی می‌شود. دانش‌آموزانی که از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کنند، به مرور زمان احساس می‌کنند که توانایی مواجهه با این موقعیت‌ها را ندارند و این کاهش اعتماد به نفس و خودکارآمدی می‌تواند اضطراب اجتماعی را تقویت کند.

هم‌چنین نتایج نشان دهنده‌ی اثر علی و مستقیم دشواری در تنظیم هیجان با اختلال اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان بوده است، این نتایج با یافته‌های پژوهش متجیس و همکاران (۲۰۲۴)، جیائو و همکاران (۲۰۲۴)، مسترز و همکاران (۲۰۲۳) و روان و همکاران (۲۰۲۳) هم‌سو است. در تبیین این نتایج می‌توان استنتاج نمود که دشواری در تنظیم هیجان به عنوان یک عامل کلیدی در سلامت روانی، می‌تواند به طور قابل توجهی منجر به تداوم اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان شود. تنظیم هیجان به معنای توانایی فرد در مدیریت و تعدیل احساسات خود به نحوی است که پاسخ‌های هیجانی مناسب و سازگارانه‌ای در مواجهه با شرایط مختلف ارائه دهد. اولاً، دانش‌آموزانی که دشواری در تنظیم هیجان دارند، معمولاً توانایی کمتری در شناسایی، فهم و مدیریت احساسات خود دارند. این عدم توانایی باعث می‌شود که در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی که استرس‌زا یا تهدیدآمیز به نظر می‌رسند، دچار واکنش‌های هیجانی شدیدی شوند که فراتر از حد معمول است. این واکنش‌های هیجانی شدید می‌تواند ترس و اضطراب اجتماعی را تقویت کرده و به افزایش و تداوم آن منجر شود. ثانیاً، ناتوانی در تنظیم هیجان می‌تواند منجر به استفاده از استراتژی‌های مقابله‌ای ناکارآمد مانند اجتناب، سرکوب هیجان و نگرانی مفرط شود. این استراتژی‌ها نه تنها به کاهش اضطراب اجتماعی کمک نمی‌کنند، بلکه می‌توانند آن را تشدید کنند. به عنوان مثال، اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی ممکن است به طور موقت اضطراب را کاهش دهد، اما در بلندمدت باعث می‌شود دانش‌آموزان فرصت‌های یادگیری و تقویت مهارت‌های اجتماعی را از دست بدهند، که این امر خود به تداوم اضطراب اجتماعی منجر می‌شود. سوم، دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند به مشکلات بین‌فردی و کاهش حمایت اجتماعی منجر شود. دانش‌آموزانی که قادر به مدیریت هیجانات خود نیستند، ممکن است در برقراری و حفظ روابط اجتماعی مثبت دچار مشکل شوند. این مشکلات بین‌فردی می‌تواند احساس انزوا و تنهایی را افزایش داده و حمایت اجتماعی مورد نیاز برای مقابله با اضطراب اجتماعی را کاهش دهد. کاهش حمایت اجتماعی می‌تواند به افزایش و تداوم اضطراب اجتماعی منجر شود، زیرا دانش‌آموزان بدون داشتن منابع حمایتی مناسب، احساس ناامنی و ناتوانی بیشتری در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی می‌کنند. در نهایت، دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند به کاهش اعتماد به نفس و خودکارآمدی اجتماعی منجر شود. دانش‌آموزانی که نمی‌توانند هیجانات خود را به طور مؤثر مدیریت کنند، ممکن است احساس کنند که کنترل کمی بر وضعیت‌های اجتماعی دارند و این احساس ناتوانی به تداوم اضطراب اجتماعی منجر می‌شود. کاهش اعتماد به نفس و خودکارآمدی می‌تواند باعث شود دانش‌آموزان در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی دچار اضطراب بیشتری شوند و از این موقعیت‌ها اجتناب کنند، که این اجتناب نیز به نوبه خود اضطراب اجتماعی را تقویت می‌کند.

به طور کلی پژوهش حاضر که با هدف تدوین مدل اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان براساس کمال‌گرایی و اجتناب تجربه‌ای و بررسی نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان انجام شد. نتایج نشان داد که کمال‌گرایی و اجتناب تجربه‌ای هر دو به طور مستقیم و غیرمستقیم از طریق دشواری در تنظیم هیجان، به افزایش اضطراب اجتماعی منجر می‌شوند. کمال‌گرایی با ایجاد انتظارات غیرواقعی و انتقاد از خود، و اجتناب تجربه‌ای با دوری از مواجهه با تجربیات ناخوشایند، هر دو به افزایش واکنش‌های هیجانی شدید و ناکارآمدی در تنظیم هیجان‌ها دامن می‌زنند. این مدل می‌تواند به شناسایی دقیق‌تر عوامل مؤثر در اضطراب

اجتماعی و طراحی مداخلات روان‌شناختی مؤثرتر برای کاهش آن در دانش‌آموزان کمک کند. با توجه به اینکه، تا به حال پیشینه پژوهشی در خصوص تدوین مدل اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان براساس کمال‌گرایی و اجتناب تجربه‌ای و نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان انجام نشده است؛ بنابراین پژوهش حاضر، پژوهشی بدیع و خلاقانه محسوب می‌شود.

البته که این پژوهش به مانند بسیاری از پژوهش‌های دیگر دارای محدودیت‌هایی است، از جمله این که ابزار پژوهش به‌وسیله‌ی پرسشنامه گردآوری شده که یک نوع ابزار خودگزارش‌دهی محسوب می‌شود و امکان بروز خطا دارد در همین راستا پیشنهاد می‌گردد از سایر روش‌های گردآوری اطلاعات از جمله مصاحبه استفاده شود. بر اساس نتایج پژوهش، دانش‌آموزانی که اختلال اضطراب اجتماعی مبتلا می‌شوند برخی سازه‌های روان‌شناختی و اجتماعی موجب زمینه‌سازی بروز این اختلال ناتوان کننده که نقشی تأثیر گذار در اجتماعی شدن دانش‌آموز دارد. در پژوهش حاضر این یافته حاصل شد که کمال‌گرایی سازش‌نا یافته و اجتناب تجربه‌ای با نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان اثر مستقیمی بر ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی دارد. بنابراین، با توجه به اهمیت این اختلال که نقشی ناتوان کننده در کل زندگی دانش‌آموز دارد پیشنهاد می‌گردد به متخصصین و معاونت‌های مستقر در مدرسه کلاس‌هایی جهت مدیریت هیجان و بسته‌های آموزشی جلوگیری از کمال‌گرایی برای دانش‌آموزان برگزار کنند. همچنین به روان‌درمانگران پیشنهاد می‌گردد در فرمول بندی درمان اختلال اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان، نقش کمال‌گرایی و راهبرد‌های سازش‌نا یافته و اجتناب تجربه‌ای را در نظر بگیرند، زیرا می‌تواند درک علائم و همچنین روش پویایی و درمان آن را بیشتر کند. بنابراین، به متخصصان پیشنهاد می‌شود که مداخلاتی در جهت جلوگیری از کمال‌گرایی، اجتناب‌گرایی دانش‌آموزان و آموزش تنظیم هیجان موثر انجام شود.

## ۵. ملاحظات اخلاقی

پژوهش حاضر اخلاق در پژوهش را رعایت کرده است، پیش از توزیع پرسشنامه‌ها به دانش‌آموزان اطمینان داده شد که اطلاعات دریافتی کاملاً محرمانه باقی خواهند ماند و با توجه به تحلیل گروهی پرسشنامه‌ها گمنامی شرکت‌کنندگان حفظ خواهد شد و همچنین بیان شد که همکاری در پژوهش داوطلبانه است و بصورت اجباری نیست و امکان انصراف آزادانه و عدم همکاری وجود دارد.

## ۶. سپاسگزاری

نویسندگان از همه افرادی که در جهت انجام پژوهش حاضر همکاری و مشارکت داشته‌اند سپاسگزاری می‌کنند.

## ۷. حمایت مالی

پژوهش حاضر به صورت مستقل انجام شده و بدون حمایت مالی سازمان و یا موسسه خاصی صورت گرفته است.

## ۸. تعارض منافع

در پژوهش حاضر هیچگونه تعارض منافی وجود ندارد.

## منابع

- امیریان، ک، مامی، ش، احمدی، و، و محمدزاده، ج. (۱۳۹۷)، اثربخشی روان‌درمانی گروهی مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد بر دشواری در تنظیم هیجان و تحمل پریشانی در سوء‌مصرف‌کنندگان مواد، آموزش و سلامت جامعه، ۵ (۲)، ۶۱-۵۳. Doi: <https://www.sid.ir/paper/253656/fa>
- حاتمی نژاد، م، میردریکوند، ف، و سپهوندی، م. (۱۴۰۲). روابط ساختاری حساسیت اضطرابی و حس انسجام با آمادگی به مصرف مواد مخدر در دانشجویان: نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان. فصلنامه علمی/اعتیادپژوهی، ۱۷(۷۰)، ۱۴۹-۱۷۴. doi: <https://etiadjohi.ir/article-1-3013-en.html>
- حجازی، ا، و هاشمی، س. (۱۳۹۹). خستگی عاطفی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی و هیجان‌نا معلمان. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۴(۴۸)، ۱۶۰-۱۴۵. [https://www.jiera.ir/article\\_105073\\_en.html?lang=en](https://www.jiera.ir/article_105073_en.html?lang=en)

- حدادی، س و تمنایی فر، م. (۱۴۰۱). مقایسه کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان و نشخوار فکری در نوجوانان با اضطراب اجتماعی بالا و پایین. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۱۲(۴۵)، ۱-۲۶. [https://www.socialpsychology.ir/article\\_151605.html](https://www.socialpsychology.ir/article_151605.html)
- حسنوند عموزاده، م. (۱۳۹۴). هنجاریابی سیاهه اضطراب اجتماعی در نمونه غیربالیینی ایرانی اجتماعی. *مجله پزشکی ارومیه*، ۲۶(۱)، ۱۷-۳۰.
- خوانساری، ز، مکاریانپور، ا، و دهقانی، ع. (۱۳۹۸). بررسی رابطه کمال‌گرایی و کیفیت زندگی در بین دانشجویان دانشگاه علمی کاربردی فرهنگ و هنر شماره یک اصفهان. *مجله مدیریت فراگیر*، ۵(۱)، ۱۱-۱۶. <https://civilica.com/doc/995432>
- رشادت، س، مروتی، ف، زکی ع، و رجیبی، گیلان، ن. (۱۳۹۸). پیش‌بینی اضطراب اجتماعی براساس مولفه‌های ذهن آگاهی، اجتناب تجربه‌ای و باورهای فراشناخت درمیان نوجوانان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*. ۲۹ (۱۷۶): ۹۲-۱۰۴. <https://jmums.mazums.ac.ir/article-1-13162-fa.html>
- ضابط، م، کرمی، ج، و یزدانبخش، ک. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر توانایی‌های شناختی زنان مبتلا به اختلال وسواس‌های فکری و عملی. *مجله مطالعات ناتوانی*. ۱۲، ۵(۵)، ۱۲۷-۱۲۷. <https://jdisabilstud.org/article-1-2071-fa.html>
- عباسی، ا، فتی، ل، مولودی، ر، و ضرابی، ح. (۱۳۹۱). کفایت روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه پذیرش و عمل - نسخه دوم. *فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۳(شماره ۱۰)، ۶۵-۸۰. [https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article\\_61.html](https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_61.html)
- فرهادی، م، شادکام، س، ذوقی پایدار، م، و محقق، ح. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای اجتناب تجربه‌ای و همجوشی شناختی در رابطه بین ترومای کودکی و اضطراب اجتماعی. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*. ۵ (۲)، ۱۹۷-۲۰۷. [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_15316\\_en.html?lang=en](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15316_en.html?lang=en)
- کریمی، م، نریمانی، م، و بشرپور، س. (۱۴۰۲). الگوی روابط ساختاری طرح‌واره‌های هیجانی و همجوشی شناختی با علائم اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان با تأکید بر نقش میانجی حساسیت اضطرابی: یک مطالعه توصیفی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۲۲ (۱۲)، ۱۳۱۴-۱۲۹۷. <http://journal.rums.ac.ir/article-1-7133-en.html>
- کورکی، م، هاشمی، س، مهرابی زاده هنرمند، م، پیمان‌نیا، ب. (۱۴۰۲). اثربخشی گروه‌درمانی سایکودرامای شناختی رفتاری بر توجه متمرکز بر خود و اضطراب اجتماعی دختران نوجوان: یک کارآزمایی بالینی تصادفی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*. ۲۹ (۲)، ۱۵۶-۱۶۹. <http://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-3887-fa.html>

## References :

- Abasi, E., Fti, L., Molodi, R., & Zarabi, H. (2012). Psychometric properties of Persian Version of Acceptance and Action Questionnaire –II. *Psychological Models and Methods*, 3(Vol.2/No.10/Winter 2013), 65-80. Doi: [https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article\\_61.html](https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_61.html) (In Persian)
- Akkuş, K., Vardar, M., Tunçel, A., & Tekinsav Sütcü, S. (2023). Examining the relationship between maladaptive perfectionism and social anxiety: The mediating role of self-compassion. *Psychological Reports*, 00332941231206352. Doi: <https://doi.org/10.1177/00332941231206352>
- American Psychiatric Association, (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5th ed. American Psychiatric Publishing: Washington, DC.
- Amirian, K., Mami, S., Ahmadi, V., & Mohamadzadeh, J. (2018). Effectiveness of group psychotherapy based on acceptance and commitment therapy on difficulties emotion regulation and distress tolerance in substance abusers. *Journal of Education and Community Health*, 5(2), 53-61. Doi: <https://www.sid.ir/paper/253656/fa> (In Persian)
- Barahmand, U., Shamsina, N., Rojas, K., Geschwind, N., & Iya, F. H. (2023). Mechanisms Linking Perfectionism and Social Anxiety: The Role of Hostility and Disqualification of Positive Social Outcomes. *Journal of Psychiatric Practice®*, 29(2), 94-103. Doi:



[https://journals.lww.com/practicalpsychiatry/fulltext/2023/03000/Mechanisms\\_Linking\\_Perfectionism\\_and\\_Social.2.aspx](https://journals.lww.com/practicalpsychiatry/fulltext/2023/03000/Mechanisms_Linking_Perfectionism_and_Social.2.aspx)

- Bastien, L., Théoret, R., Bernier, A., & Godbout, R. (2023). Habitual sleep and intraindividual variability of sleep in gifted children: an actigraphy study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 19(5), 925-934. Doi: <https://doi.org/10.5664/jcsm.10484>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688. Doi: [10.1016/j.beth.2011.03.007](https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007)
- Bozoglan, B. (2023). A systemic intervention model for the parents of gifted children. *Current Psychology*, 42(6), 4821-4829. Doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01828-y>
- Casale, S., Fioravanti, G., & Ghinassi, S. (2023). Applying the Self-Determination Theory to explain the link between perceived parental overprotection and perfectionism dimensions. *Personality and Individual Differences*, 204, 112044. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.112044>
- Connor, K.M., Davidson, J.R., Churchill, L.E., Sherwood, A., Foa, E., & Weisler, R.H. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). *Br J Psychiatry*, 176(4), 379-86. Doi: <https://doi.org/10.1192/bjp.176.4.379>
- Cookson, C., Luzon, O., Newland, J., & Kingston, J. (2020). Examining the role of cognitive fusion and experiential avoidance in predicting anxiety and depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(3), 456-473. Doi: <https://doi.org/10.1111/papt.12233>
- Davis, S., Serfaty, M., Low, J., Armstrong, M., Kupeli, N., & Lanceley, A. (2023). Experiential avoidance in advanced cancer: a mixed-methods systematic review. *International Journal of Behavioral Medicine*, 30(5), 585-604. Doi: <https://doi.org/10.1007/s12529-022-10131-4>
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., & Covi, L. (1977). SCL90. Administration, scoring and procedures manual-I for the R (revised) version and other instruments of the Psychopathology Rating Scales Series. Chicago: Johns Hopkins University School of Medicine. Doi: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=354316>
- Eres, R., Lim, M. H., Lanham, S., Jillard, C., & Bates, G. (2021). Loneliness and emotion regulation: Implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 46-56. Doi: <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904498>
- Farhadi, M., Shadkam, S., Zoghipaidar, M. R., & Mohagheghi, H. (2022). The mediating role of experiential avoidance and cognitive fusion in the relationship between childhood trauma and social anxiety. *Journal of Modern Psychological Researches*, 17(67), 197-207. Doi: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_15316\\_en.html?lang=en](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15316_en.html?lang=en) (In Persian)
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. Doi: <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Hadadi, S., & Tamannaefar, M. (2022). The Comparison of Maladjusted Perfectionism, Maladaptive Cognitive Emotion Regulation and Rumination in Adolescents with High and Low Social Anxiety. *Social Psychology Research*, 12(45), 1-26. doi: [10.22034/spr.2022.324076.1712](https://doi.org/10.22034/spr.2022.324076.1712) (In Persian)
- Hassanvand Amouzadeh, M. (2015). The standardization of social phobia inventory (spin) in nonclinical Iranian samples. *Studies in Medical Sciences*, 26(1), 17-30. Doi: <https://www.sid.ir/paper/63961/en> (In Persian)
- Hatami Nejad M., mirderikvand F., sephavandi M. (2024). Structural Relationships of Anxiety Sensitivity and Sense of Coherence with Readiness to Use Substances in College Students: The

- Mediating Role of Difficulty in Emotion Regulation. *Etiadpajohi*. 17 (70) :149-174. Doi: <https://etiadpajohi.ir/article-1-3013-en.html> (In Persian)
- Hatami Nejad, M., Mikaeili, N., & Sadeghi Niri, E. (2024). Modeling the Role of Parent-Child Conflict in Predicting Social Anxiety with the Mediation of Anxiety Sensitivity. *Journal of Family Relations Studies*, 4(14), 4-13. doi: <https://doi.org/10.22098/jfrs.2024.14903.1184>
- Hejazi, A., & Hashemi, S. (2020). The prediction of emotional exhaustion based on the dimensions of teachers' excitement and excitement. *Journal of Research in Educational Systems*, 14(48), 145-160. Doi: [https://www.jiera.ir/article\\_105073\\_en.html?lang=en](https://www.jiera.ir/article_105073_en.html?lang=en) (In Persian)
- Hill, A. P., & Donachie, T. (2020). Not All Perfectionism Cognitions Are Multidimensional: Evidence for the Perfectionism Cognitions Inventory–10. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 15-25. Doi: <https://doi.org/10.1177/0734282919881075>
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of personality assessment*, 82(1), 80-91. Doi: [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8201\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8201_13)
- Hu, L. t., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. Doi: <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jean, A. (2023). Nobody's Perfect! The Effect of Manipulating Perfectionism on Social Anxiety Symptoms. West Virginia University. Doi: <https://researchrepository.wvu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=12593&context=etd>
- Jensen, K. (2023). Disordered Eating, Anxiety, and Perfectionism Among Emerging Adult Men and Women. Doi: <https://scholarworks.uni.edu/etd/1332/>
- Jiao, C., Cui, M., & Fincham, F. D. (2024). Overparenting, Loneliness, and Social Anxiety in Emerging Adulthood: The Mediating Role of Emotion Regulation. *Emerging Adulthood*, 12(1), 55-65. Doi: <https://doi.org/10.1177/21676968231215878>
- Johann, A. F., Feige, B., Hertenstein, E., Nissen, C., Benz, F., Steinmetz, L., & Akram, U. (2023). The effects of cognitive behavioral therapy for insomnia on multidimensional perfectionism. *Behavior therapy*, 54(2), 386-399. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.10.001>
- Karimi, M., Narimani, M., & Basharpour, S. (2024). The Pattern of Structural Relationships between Emotional Schemas and Cognitive Fusion and Social Anxiety Symptoms in Students with the Mediating Role of Anxiety Sensitivity: A Descriptive Study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 22(12), 1297-1314. Doi: <http://journal.rums.ac.ir/article-1-7133-en.html> (In Persian)
- Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Machell, K. A., Kleiman, E. M., Monfort, S. S., Ciarrochi, J., & Nezlek, J. B. (2014). A contextual approach to experiential avoidance and social anxiety: Evidence from an experimental interaction and daily interactions of people with social anxiety disorder. *Emotion*, 14(4), 769–781. Doi: <https://psycnet.apa.org/buy/2014-14278-001>
- Kearns, S. M., & Creaven, A. M. (2017). Individual differences in positive and negative emotion regulation: Which strategies explain variability in loneliness? *Personality and mental health*, 11(1), 64–74. Doi: <https://doi.org/10.1002/pmh.1363>
- Kerriche, A., Chennouf, C., & Boutalia, A. (2022). Differential Item Functioning in the Arabic version of the Social Phobia Inventory (SPIN) with a sample of students from Algerian universities. *Afakfor Sciences Journal*, 7(2), 114-122. Doi: <https://www.asjp.cerist.dz/index.php/en/article/181685>
- Khansari Z., Makarianpour E., Dehghani A. (2019). The Study of the Relationship between Perfectionism A and Quality of Life among Students of Applied Arts and Culture University of Isfahan. *WJEM*. 5(1): 11-16. Doi: <https://civilica.com/doc/995432> (In Persian)

- Kirk, A., Meyer, J. M., Whisman, M. A., Deacon, B. J., & Arch, J. J. (2019). Safety behaviors, experiential avoidance, and anxiety: A path analysis approach. *Journal of anxiety disorders*, 64, 9-15. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.03.002>
- Kooraki, M., Hashemi, S. E., Mehrabizadeh Honarmand, M., Peymannia, B. (2023). Effectiveness of cognitive behavioral psychodrama group therapy in treating self-focused attention and social anxiety of adolescent girls: a randomized clinical trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 29(2), 156-169. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.29.2.4544.1>
- Li, J., Li, J., Jia, R., Wang, Y., Qian, S., and Xu, Y. (2020). Mental health problems and associated school interpersonal relationships among adolescents in China: a cross-sectional study. *Child Adolesc. Psychiatry Ment. Health* 14:12. Doi: <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00318-6>
- Malivoire, B. L., Kuo, J. R., & Antony, M. M. (2019). An examination of emotion dysregulation in maladaptive perfectionism. *Clinical psychology review*, 71, 39-50. Doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.cpr.2019.04.006>
- Manova, V., & Khoury, B. (2023). Interpersonal perfectionism and social anxiety: The mediational role of mindfulness. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*. Doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cbs0000370>
- Masters, M., Zimmer-Gembeck, M. J., Farrell, L. J., & Modecki, K. L. (2023). Coping and emotion regulation in response to social stress tasks among young adolescents with and without social anxiety. *Applied Developmental Science*, 27(1), 18-33. Doi: <https://doi.org/10.1080/10888691.2021.1990060>
- Mathijs, L., Mouton, B., Zimmermann, G., & Van Petegem, S. (2024). Overprotective parenting and social anxiety in adolescents: The role of emotion regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(2), 413-434. Doi: <https://doi.org/10.1177/02654075231173722>
- Mizzi, S., Pedersen, M., Lorenzetti, V., Heinrichs, M., & Labuschagne, I. (2022). Resting-state neuroimaging in social anxiety disorder: a systematic review. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 164-179. Doi: <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01154-6>
- Nakie, G., Melkam, M., Desalegn, G. T., & Zeleke, T. A. (2022). Prevalence and associated factors of social phobia among high school adolescents in Northwest Ethiopia, 2021. *Frontiers in psychiatry*, 13(1), 1-9. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.949124>
- Nelsen, S. K., Kayaalp, A., & Page, K. J. (2023). Perfectionism, substance use, and mental health in college students: A longitudinal analysis. *Journal of American College Health*, 71(1), 257-265. Doi: <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891076>
- Obadeji, A., & Kumolalo, B. F. (2022). Social Anxiety Disorder among Undergraduate Students: Exploring Association with Self-esteem and Personality Traits. *World Social Psychiatry*, 4(1), 1-10. Doi: [https://journals.lww.com/wpsy/fulltext/2022/04010/social\\_anxiety\\_disorder\\_among\\_undergraduate.5.aspx](https://journals.lww.com/wpsy/fulltext/2022/04010/social_anxiety_disorder_among_undergraduate.5.aspx)
- Papachristou, H., Theodorou, M., Neophytou, K., & Panayiotou, G. (2018). Community sample evidence on the relations among behavioural inhibition system, anxiety sensitivity, experiential avoidance, and social anxiety in adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 36-43. Doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jcbs.2018.03.001>
- Reshadat S, Morovati F, Zakiei A, Rajabi Gilan N. (2019). Predicting Social Anxiety based on Mindfulness, Experiential Avoidance, and Metacognitive Beliefs in Adolescents. *J Mazandaran Univ Med Sci*, 29 (176) :92-104. Doi: <https://jmums.mazums.ac.ir/article-1-13162-en.html> (In Persian)
- Rozen, N., & Aderka, I. M. (2023). Emotions in social anxiety disorder: a review. *Journal of anxiety disorders*, 95, 102696. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102696>

- Ruan, Q. N., Chen, Y. H., & Yan, W. J. (2023). A network analysis of difficulties in emotion regulation, anxiety, and depression for adolescents in clinical settings. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 29. Doi: <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00574-2>
- Sackl-Pammer, P., Jahn, R., Özlü-Erkilic, Z., Pollak, E., Ohmann, S., Schwarzenberg, J., & Akkaya-Kalayci, T. (2019). Social anxiety disorder and emotion regulation problems in adolescents. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 13, 1-12. Doi: <https://doi.org/10.1186/s13034-019-0297-9>
- Seçer, İ., & Ulaş, S. (2021). An investigation of the effect of COVID-19 on OCD in youth in the context of emotional reactivity, experiential avoidance, depression and anxiety. *International journal of mental health and addiction*, 19(6), 2306-2319. Doi: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00322-z>
- Singh, P., & Samantaray, N. N. (2022). Brief Cognitive behavioral group therapy and verbal-exposure-augmented cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder in university students: a randomized controlled feasibility trial. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 44(6), 552-557. Doi: <https://doi.org/10.1177/02537176211026250>
- Solbakken, O. A., Ebrahimi, O. V., Hoffart, A., Monsen, J. T., & Johnson, S. U. (2023). Emotion regulation difficulties and interpersonal problems during the COVID -19 pandemic: predicting anxiety and depression. *Psychological medicine*, 53(5), 2181 –2185. Doi: <https://doi.org/10.1017/S0033291721001987>
- Southam-Gerow M. A., Kendall P. C. (2002). Emotion regulation and understanding: Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*, 22(2), 189–222. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(01\)00087-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(01)00087-3)
- Stricker, J., Kröger, L., Johann, A. F., Kuskens, A., Gieselmann, A., & Pietrowsky, R. (2022). Multidimensional perfectionism and poor sleep: A meta-analysis of bivariate associations. *Sleep Health*. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.09.015>
- Tóth, R., Turner, M. J., Kökény, T., & Tóth, L. (2022). “I must be perfect”: The role of irrational beliefs and perfectionism on the competitive anxiety of Hungarian athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 994126. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994126>
- Vois, D., & Damian, L. E. (2020). Perfectionism and emotion regulation in adolescents: A two-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 156, 109756. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109756>
- Wang, Y., Chen, J., Zhang, X., Lin, X., Sun, Y., Wang, N., & Luo, F. (2022). The relationship between perfectionism and social anxiety: A moderated mediation model. *International journal of environmental research and public health*, 19(19), 12934. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph191912934>
- Young, G. R., Karnilowicz, H. R., Mauss, I. B., Hastings, P. D., Guyer, A. E., & Robins, R. W. (2022). Prospective associations between emotion regulation and depressive symptoms among Mexican - origin adolescents. *Emotion*, 22(1), 129 –141. Doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/emo0001060>
- Yovani, M. C., & Rumondor, P. C. B. (2021). Perfectionistic Concerns, Other-Oriented Perfectionism and Marital Satisfaction among Working Women in Jakarta. *Journal Ecopsy*, 1-11. Doi: <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/ecopsy/article/view/2021.07.011>
- Zabet, M., Karami, J., & Yazdanbakhsh, K. (2022). The Effectiveness of Cognitive Emotion Regulation Training on Cognitive Abilities of Women with Obsessive-Compulsive Disorder. *MEJDS*. 12 :127-127. Doi: <https://www.sid.ir/paper/1124078/en> (In Persian)
- Zafar H, Debowska A, Boduszek D. (2021) Emotion regulation difficulties and psychopathology among Pakistani adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 26(1):121-139. Doi: <https://doi.org/10.1177/1359104520969765>



## Development of a student social anxiety model based on uncompromising perfectionism and experiential avoidance with a mediating role of difficulty in emotion regulation

Mohamad Hatami Nejad<sup>1</sup> , Mohammadreza Noroozi Homayoon<sup>2</sup> , Masoud Sadeghi<sup>\*3</sup> , Esmail Sadri Damirchi<sup>4</sup> 

### Extended Abstract

#### Aim

High school students undergo a significant developmental transition into adulthood. During this period, students experiencing psychological changes are susceptible to psychological issues (Li et al., 2020), among these issues and challenges, Social Anxiety Disorder (SAD) is one of the most prevalent forms of anxiety disorder (Nordahl, Anyan, Hjemdal, & Wells, 2021). Several studies have confirmed the high occurrence of social anxiety among students (Korki, Hashemi, Mehrabizadeh Honarmand, and Peyman Nia, 2023). Social anxiety disorder is an obvious and continuous fear of social or performance situations, and it stems from the belief that a person will act in such situations in an embarrassing or humiliating manner (American Psychological Association, 2013). One variable that significantly impacts students' social anxiety is perfectionism (Yovani & Rumondor, 2021). Also, experiential avoidance is known as a variable that has an effective role in social anxiety (Davis et al., 2023). Given recent studies highlighting the importance of emotion regulation in anxiety disorders, challenges in regulating emotions can significantly contribute to the onset of social anxiety disorder (Solbakken, Ebrahimi, Hoffart, Monsen & Johnson, 2023). Based on this, the aim of the present study is to investigate the mediating role of difficulty in emotion regulation in the relationship between experiential avoidance and perfectionism with social anxiety disorder.

#### Methodology

The method of the current research is of the descriptive type - correlation (structural equation modeling) and is fundamental in terms of its purpose. In the correlation model of exogenous variables in this research, perfectionism and experiential avoidance, mediator variable is difficulty in emotion regulation and endogenous variable is social anxiety. The statistical population in this research includes all students of the second year of high school in Khorramabad in the academic year of 2023-2024. According to Kline (2015) rule of thumb, in order to estimate the sample size in the present study, 20 samples are required for each observable variable. Accordingly, taking into account the possibility of sample drop, 350 people were considered and included in the statistical analysis. The sampling method in this research was cluster random, so that 10 schools and 2 classes from each school were randomly selected from among the secondary schools of Khorramabad city, and the Social Phobia Inventory (SPIN) questionnaires (Connor et al., 2003), Perfectionism Inventory (PI) (Hill et al, 2011), Acceptance and Action Questionnaire-II; AAQ and Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) (Gratz & Roemer, 2004) were distributed. The criteria for entering the research included being a student and informed consent to answer, and the criteria for exiting; not completing the answer sheet and unwillingness to participate in the research. After stating the purpose of the research, the method of implementation, the principle of confidentiality, the right to choose to cooperate and the right to withdraw while answering the questions, the questionnaires were administered to the students. Also, explaining the purpose of the research, ensuring that their answers are analyzed as a group, was one of the ethical principles of research observed in this research. At the descriptive level, mean and standard deviation were used to measure research variables. At the inferential level, it was used to investigate the relationships between variables from Pearson's correlation coefficient and structural equation modeling. Data analysis software was SPSS22 and AMOS24.

#### Findings

The study involved 350 students, comprising 160 males (45.7%) and 190 females (54.3%). The participants were distributed across three grade levels: 97 students (27.7%) in the tenth grade, 116 students (33.1%) in the eleventh grade, and 137 students (39.1%) in the twelfth grade, with a mean age of 16.70 years (SD=2.89). Descriptive statistics, including mean and standard deviation scores, as well as skewness and kurtosis indices, were reported to assess the normality of the data. The skewness and kurtosis values for all variables were within the acceptable range of -2 to +2, indicating that the data distribution was normal and suitable for structural equation modeling (SEM). The Kolmogorov-Smirnov test further confirmed the normality of the data distribution ( $p > 0.05$ ). Correlation analysis revealed significant relationships among all the variables studied. The Durbin-Watson statistic (1.97) indicated no autocorrelation in the research errors, while the tolerance coefficient and variance inflation factor (VIF) confirmed the absence of multicollinearity, with all VIF values below the critical threshold of 2. Sample adequacy (0.89) and Bartlett's test of sphericity ( $\chi^2 = 82, p < 0.01$ ) demonstrated that the assumptions required for SEM were satisfied. Model fit indices were within acceptable ranges:  $\chi^2/df = 2.31$ , CFI = 0.97, NFI = 0.95, IFI = 0.97, RFI = 0.93, TLI = 0.96, RMSEA = 0.05, PCLOSE = 0.12. These results indicate that the proposed model fits the data well, as per the criteria suggested by Hu and Bentler (1999). Path analysis showed that all direct effects among the study variables were significant at the 0.05 level. The mediating role of emotion regulation difficulty between maladaptive perfectionism, experiential avoidance, and social anxiety was assessed using bootstrap analysis with 2000 samples. The results indicated significant indirect effects, confirming that emotion regulation difficulty partially mediates the relationships between the predictor variables and social anxiety. In conclusion, maladaptive perfectionism and experiential avoidance accounted for 61% of the variance in emotion regulation difficulty, while emotion regulation difficulty, maladaptive perfectionism, and experiential avoidance collectively explained 71% of the variance in social anxiety. These findings underscore the importance of these variables in understanding social anxiety among students.

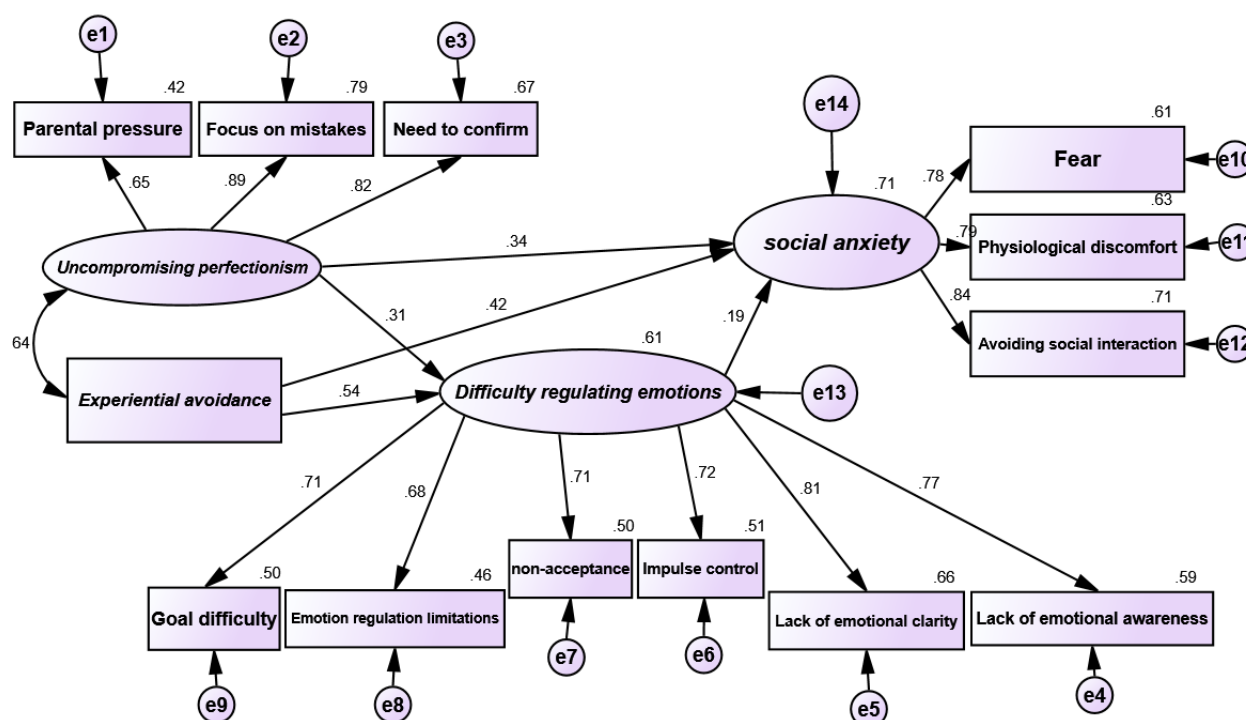


Figure 1. The final research model



## Conclusion

This study aimed to determine the mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between maladaptive perfectionism, experiential avoidance, and social anxiety among students. The proposed model tested the direct and indirect relationships between these variables and demonstrated acceptable fit indices. The findings indicated that maladaptive perfectionism and experiential avoidance explained 61% of the variance in emotion regulation difficulties among students. Additionally, maladaptive perfectionism, experiential avoidance, and emotion regulation difficulties collectively explained 71% of the variance in social anxiety. The first significant finding of the study showed a direct effect of maladaptive perfectionism on social anxiety, consistent with studies by Jensen (2023), Barahmand et al. (2023), Akkuş et al. (2023), Casale et al. (2023), Stricker et al. (2023), and Jean (2023). Maladaptive perfectionism, as a personality trait, involves setting excessively high standards and being overly critical of oneself for not meeting these standards. This characteristic can directly and indirectly lead to the persistence of social anxiety in students.

The results also demonstrated a direct effect of experiential avoidance on social anxiety, consistent with findings by Farhadi et al. (2022), Reshadat et al. (2019), and Cookson et al. (2020). Experiential avoidance, an ineffective coping strategy, involves attempts to avoid unpleasant emotions, thoughts, and experiences. This approach can significantly contribute to the persistence of social anxiety in students. Experiential avoidance prevents students from facing potentially stressful or threatening social situations, thereby hindering their opportunities to learn and develop social skills, which can alleviate social anxiety.

Furthermore, the study found a direct effect of emotion regulation difficulties on social anxiety among students, aligning with the research of Mathijs et al. (2024), Jiao et al. (2024), Masters et al. (2023), and Ruan et al. (2023). Emotion regulation difficulties, as a key factor in mental health, can significantly contribute to the persistence of social anxiety. Students who struggle with emotion regulation typically have difficulty identifying, understanding, and managing their emotions. This inability leads to intense emotional reactions in stressful or threatening social situations, exacerbating social anxiety.

Overall, this study, which aimed to develop a model of social anxiety in students based on perfectionism and experiential avoidance, and to examine the mediating role of emotion regulation difficulties, concluded that both maladaptive perfectionism and experiential avoidance contribute directly and indirectly to increased social anxiety through difficulties in emotion regulation. Given the novelty of this research in developing a model of social anxiety in students based on these variables, this study represents a significant and creative contribution to the field. However, like many other studies, this research has limitations, including the use of self-report questionnaires, which can introduce bias. Future studies should consider using additional data collection methods, such as interviews. Based on the findings, it is recommended that schools implement emotion management classes and educational packages to prevent maladaptive perfectionism among students. Psychotherapists should also consider the role of perfectionism and experiential avoidance in the treatment of social anxiety. Interventions should focus on reducing maladaptive perfectionism, experiential avoidance, and enhancing effective emotion regulation.

**Keywords:** Difficulty Regulating Emotion, Experiential Avoidance, Perfectionism, Social Anxiety, Students.

**Ethical Considerations:**

The present research was conducted independently and without receiving any fees from any organization or institution, and before distributing the questionnaires, the purpose of the research was explained to the participants, and they were assured that the conditions of confidentiality would be maintained.

**Acknowledgments:**

The authors are extremely grateful to all the participants and people who helped in completing the research.

**Conflict of Interest:**

The authors declare that the present study has no conflict of interest.

Accepted Manuscript

Accepted Manuscript