



Investigating the Relationship between Perfectionism and Social Anxiety Considering the Mediating Role of Perceived Stress and Cognitive Regulation of Emotion in Tehran University Students

Sara Pasandian¹ , Sahar Gashtil² , Zeinab Foruzandeh³ ,
Hadi Hashemi Razini^{4*} 

1. Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Nasser Khosrow University, Saveh, Markazi, Iran.
2. Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Bandar Abbas Branch, Islamic Azad University, Bandar Abbas, Hormozgan, Iran.
3. Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Mazandaran, Iran.
4. Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.

***Corresponding Author:** Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran. Email: hadi_hashemie@khu.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article History:
Received: 15 Apr 2023
Revised: 23 Jun 2023
Accepted: 08 Aug 2023
Published: 31 Dec 2025

Keywords:
*Cognitive Emotion Regulation,
Perceived Stress, Perfectionism,
Social Anxiety.*

ABSTRACT

The aim of the present study was to investigate the relationship between perfectionism and social anxiety, with particular attention to the mediating roles of perceived stress and cognitive emotion regulation. The research procedure employed was correlational analysis using a structural equation model. The statistical population of the research comprised undergraduates of Tehran University during 2022-2023, from which a sample of 400 individuals (248 women and 152 men) was selected using a multi-stage random sampling method. The research instrument comprised a Multidimensional Perfectionism Scale (MPS), Perceived Stress Scale (PSS), Social Interaction Anxiety Scale (SIAS), and emotion regulation Questionnaire (ERQ). Data analysis was conducted utilizing the statistical method of structural equation modeling, employing SPSS-23 and AMOS-24. Based on the results, perfectionism exerts a direct and positive influence on perceived stress and social anxiety. It exerts a direct negative effect on the cognitive regulation of emotion. Perfectionism influences social anxiety indirectly ($\beta=0.265$, $p<0.01$), both through the mediation of cognitive emotion regulation and perceived stress. Cognitive emotion regulation exerts an indirect influence ($\beta=0.110$, $p<0.05$) on social anxiety, mediated by perceived stress. The present study can be regarded as a theoretical and practical paradigm for elucidating the relationship between perfectionism and social anxiety, considering the mediating roles of perceived stress and cognitive emotion regulation.

Cite this article: Pasandian, S., Gashtil, S., Foruzandeh, Z. & Hashemi Razini, H. (2025). Investigating the Relationship between Perfectionism and Social Anxiety Considering the Mediating Role of Perceived Stress and Cognitive Regulation of Emotion in Tehran University Students. *Journal of Applied Psychological Research*, 16(4), 287-302. doi:10.22059/japr.2025.357782.644596



Publisher: University of Tehran Press
DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.357782.644596>

© The Author(s).

Investigating the Relationship between Perfectionism and Social Anxiety Considering the Mediating Role of Perceived Stress and Cognitive Regulation of Emotion in Tehran University Students

Extended Abstract

Aim

Social Anxiety Disorder (SAD) involves a persistent fear of negative evaluation in social or performance contexts, impairing relationships, academic achievement, and quality of life, and may lead to loneliness, depression, or suicide (American Psychiatric Association, 2013; Lépine & Pelissolo, 2000). Maladaptive perfectionism is a transdiagnostic risk factor for SAD, associated with fear of mistakes, rigid standards, and self-criticism (Hewitt et al., 2003). Individuals with high perfectionism set unrealistically high social standards, experiencing greater emotional distress, depression, and anxiety under stress (Hofmann, 2007; Ashby et al., 2012; Gnilka et al., 2012).

Cognitive emotion regulation, including reappraisal and suppression, involves monitoring and modifying emotional responses (Gross & John, 2003; Gross, 2002). Deficits in these processes increase vulnerability to maladaptive emotions and psychological disorders such as depression and anxiety (Young et al., 2019; Campbell-Sills & Barlow, 2007; Mennin et al., 2005). Empirical studies support links between perfectionism, stress, emotion dysregulation, and SAD (Aldea & Rice, 2006; Dunkley et al., 2014; Richardson et al., 2014; Werner & Gross, 2010).

Perfectionism and resultant social anxiety negatively affect mental health; perceived stress and cognitive emotion regulation may mediate this relationship. The present study aims to examine these mediating mechanisms among University of Tehran students and to test a structural model in which perfectionism predicts SAD both directly and indirectly through perceived stress and cognitive emotion regulation.

Methodology

The present research was a descriptive, cross-sectional, correlational study using structural equation modeling (SEM). The research population consisted of students from the University of Tehran during the 2022–2023 academic year. Through multistage random sampling, 400 students were selected. Participation was voluntary, anonymous, and based on informed consent, with incomplete or random responses excluded.

The sample size of 400 was estimated with G*Power, considering statistical test type, error level, effect size, and number of variables (Hooman, 2013). The data collection instruments included the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS; Hewitt & Flett, 1996), the Perceived Stress Scale (PSS; Cohen et al., 1983), of which the 14-item version was used, the Social Interaction Anxiety Scale (SIAS; Heimberg et al., 1992), and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John, 2003).

To describe demographic characteristics, descriptive statistics (frequency, percentage, mean, and standard deviation) were calculated using SPSS version 23. To address the research questions, structural equation modeling was conducted with AMOS version 24.

Findings

The mean age of the participants was 20.86 (SD = 5.41). Among the participants, 62% were female and 38% were male; 54.29% were undergraduate students, 37.14% were master's students, and 8.57% were PhD students. The mean scores of the study variables were as follows: perfectionism (M = 99.26, SD = 12.86), perceived stress (M = 37.91, SD = 5.56), cognitive emotion regulation (M = 49.25, SD = 7.21), and social anxiety (M = 36.59, SD = 10.39).

Pearson's correlation analysis revealed that perfectionism was positively and significantly correlated with perceived stress and social anxiety, and negatively with cognitive emotion regulation. Perceived stress was positively correlated with social anxiety, while cognitive emotion regulation was negatively correlated with both stress and social anxiety (all $p < .01$).

The structural equation modeling results showed that perfectionism positively predicted perceived stress and social anxiety, and negatively predicted cognitive emotion regulation. Cognitive emotion regulation

negatively predicted both perceived stress and social anxiety, while perceived stress positively predicted social anxiety.

Indirect effects indicated that perfectionism influenced social anxiety indirectly through perceived stress and cognitive emotion regulation, and cognitive emotion regulation indirectly affected social anxiety through perceived stress. Furthermore, the proposed model exhibited an acceptable fit to the data ($\chi^2/df = 3.246$, RMSEA = .069, CFI = .922, IFI = .923, SRMR = .054). The analysis also indicated that 66% of the variance in social anxiety was explained by perfectionism, perceived stress, and cognitive emotion regulation.

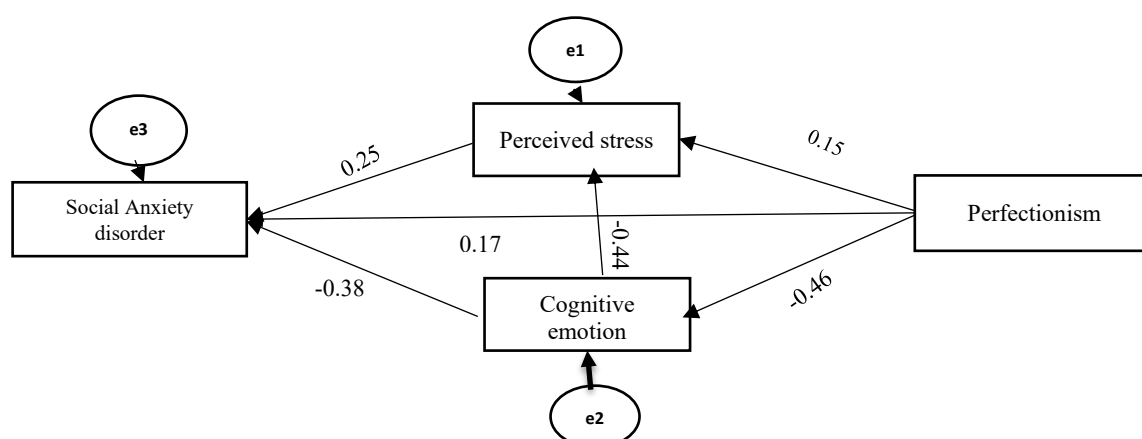


Figure 1. Standardized coefficients of the structural equation model examining the mediating roles of perceived stress and cognitive emotion regulation in the relationship between perfectionism and social anxiety.

Conclusion

The present study aimed to examine the relationship between perfectionism and social anxiety, considering the mediating roles of perceived stress and cognitive emotion regulation among students at the University of Tehran. Findings indicated that perfectionism predicted social anxiety both directly and indirectly, which is consistent with previous studies (Cox & Chen, 2015; Newby et al., 2017; Hewitt et al., 2003).

Perfectionism, characterized by rigid standards and negative self-evaluation, contributes to fear of negative evaluation and difficulties in interpersonal interactions, thereby heightening vulnerability to social anxiety (Hewitt et al, 2003). These results highlight perfectionism as a transdiagnostic risk factor, particularly within social contexts where approval and performance are emphasized.

The findings showed that perfectionism indirectly affects social anxiety through the mediating role of cognitive emotion regulation, consistent with Werner et al. (2011) and Richardson et al. (2014). Perfectionists tend to suppress emotions, use fewer reappraisal strategies, and have lower emotional awareness, which intensifies negative experiences in stressful situations. Since effective emotion regulation is crucial for adaptive functioning in social contexts (Hadadi & Temenaifar, 2022), such difficulties increase perfectionists' vulnerability to social anxiety.

Despite its contributions, this study has several limitations. Its cross-sectional design and reliance on self-report measures restrict causal inference. Only two mediators—perceived stress and cognitive emotion regulation—were examined, while other important factors may also play a role. In addition, the single-site sample limits the generalizability of the findings. Future research should employ longitudinal and multi-method designs, include additional mediating variables, and test the proposed model across diverse populations. The present study showed that perfectionistic individuals perceive higher levels of stress, have greater difficulties in cognitive emotion regulation, and consequently experience higher social anxiety. Interventions aimed at reducing perceived stress and improving emotion regulation may therefore be effective in alleviating social anxiety, particularly among those with high levels of perfectionism.

Overall, the findings suggest that reducing maladaptive perfectionism and stress appraisals, while strengthening adaptive emotion regulation strategies, can lower vulnerability to social anxiety. These insights may inform culturally sensitive interventions targeting perfectionistic cognitions, stress management, and emotion regulation to improve mental health outcomes among university students.

Keywords: Cognitive Emotion Regulation, Perceived Stress, Perfectionism, Social Anxiety

Ethical Considerations

This study fully complied with established principles of research ethics. Participants were informed about the aims of the study and the purpose of completing the questionnaires. They were assured of confidentiality and the protection of their personal information, and notified that all data would be analyzed, reported, and published in accordance with anonymity principles.

Acknowledgments and Funding

The authors sincerely thank all participants who patiently and willingly completed the questionnaires, thereby contributing to the successful completion of this research. The authors declare that no funding was received to support this research.

Conflict of Interest

The authors declare that there are no conflicts of interest regarding the publication of this article

Cite this article: Pasandian, S., Gashtil, S., Foruzandeh, Z. & Hashemi Razini, H. (2025). Investigating the Relationship between Perfectionism and Social Anxiety Considering the Mediating Role of Perceived Stress and Cognitive Regulation of Emotion in Tehran University Students. *Journal of Applied Psychological Research*, 16(4), 287-302. doi:10.22059/japr.2025.357782.644596



Publisher: University of Tehran Press

© The Author(s).

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.357782.644596>



بررسی رابطه بین کمال گرایی و اضطراب اجتماعی با در نظر گرفتن نقش میانجی استرس ادراک شده و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان دانشگاه تهران

سارا پسندیان^۱، سحر گشتیل^۲، زینب فروزنده^۳، هادی هاشمی رزینی^{۴*}

۱. گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه ناصر خسرو، ساوه، مرکزی، ایران.

۲. گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرعباس، بندرعباس، هرمزگان، ایران.

۳. گروه روان شناسی بالینی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری، ساری، مازندران، ایران.

۴. گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

*نویسنده مسئول: استادیار، گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. رایانامه: hadi_hashemie@khu.ac.ir

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخ های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۱/۲۶

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۴/۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۱۷

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۱۰

کلیدواژه ها:

استرس ادراک شده، اضطراب اجتماعی، تنظیم شناختی هیجان، کمال گرایی.

مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه بین کمال گرایی و اضطراب اجتماعی با در نظر گرفتن نقش میانجی استرس ادراک شده و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان دانشگاه تهران انجام شد. روش پژوهش همبستگی با مدل معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش دانشجویان دانشگاه تهران در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. ۴۰۰ نفر (۲۴۸ دختر و ۱۵۲ پسر) به روش نمونه گیری تصادفی چندمرحله ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس چندبعدی کمال گرایی (MPS)، مقیاس استرس ادراک شده (PSS)، مقیاس اضطراب در تعاملات اجتماعی (SIAS) و پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان (ERQ) بود. تحلیل داده ها با روش مدلسازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ و نرم افزار AMOS نسخه ۲۴ انجام شد. نتایج پژوهش تأثیر مستقیم و مثبت کمال گرایی بر اضطراب اجتماعی و استرس ادراک شده و تأثیر مستقیم و منفی را با تنظیم شناختی هیجان نشان داد. علاوه بر این کمال گرایی به صورت غیرمستقیم و با میانجی گری تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک شده بر اضطراب اجتماعی (β=۰/۲۶۵؛ p<۰/۰۱) تأثیر دارد. همچنین تنظیم شناختی هیجان به صورت غیرمستقیم و میانجی گری استرس ادراک شده بر اضطراب اجتماعی اثرگذار است (β=۰/۱۱۰؛ p<۰/۰۵). نتایج پژوهش می تواند به عنوان الگویی نظری و کاربردی برای درک ارتباط کمال گرایی با اضطراب اجتماعی از طریق مدنظر قراردادن متغیرهای میانجی استرس ادراک شده و تنظیم شناختی هیجان در نظر گرفته شود.

استناد: پسندیان، س.، گشتیل، س.، فروزنده، ز.، و هاشمی رزینی، ه. (۱۴۰۴). بررسی رابطه بین کمال گرایی و اضطراب اجتماعی با در نظر گرفتن نقش میانجی استرس ادراک شده و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان دانشگاه تهران. فصل نامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، ۱۶(۴)، ۲۸۷-۳۰۲.

doi:10.22059/japr.2025.357782.644596

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.357782.644596>

© نویسندگان.



۱. مقدمه

اختلال اضطراب اجتماعی^۱ ترس یا اضطراب محسوس یا شدید از موقعیت‌های اجتماعی است که در آن‌ها ممکن است فرد مورد بررسی دقیق دیگران قرار بگیرد. وقتی فرد با این‌گونه موقعیت‌های اجتماعی مواجه می‌شود، می‌ترسد که ارزیابی منفی شود. افراد دارای اضطراب اجتماعی زیاد در موقعیت‌های اجتماعی مختلف بیش‌ازحد عصبی، خجالتی یا ناراحت می‌شوند (انجمن روان‌پزشکی آمریکا^۲، ۲۰۲۲). این مسئله مانع برقراری و حفظ روابط فردی با دیگران و جامعه می‌شود و به کیفیت زندگی آن‌ها آسیب می‌زند (عبداللهی^۳، ۲۰۱۹) و گاهی ممکن است موجب تنهایی، افسردگی و حتی خودکشی این افراد شود (لپین و پلیسونو^۴، ۲۰۰۰؛ یو و همکاران^۵، ۲۰۲۰).

مدل شناختی اضطراب اجتماعی نشان می‌دهد تعیین استانداردهای بالا برای عملکرد اجتماعی یکی از عوامل مهم ایجاد اضطراب در فرایند تعاملات اجتماعی است (هویت و همکاران^۶، ۲۰۰۳). هافمن در سال ۲۰۰۷ عواملی را که موجب حفظ اختلال اضطراب اجتماعی می‌شوند، در قالب مدلی جامع ارائه کرد. براساس این مدل جامع، بیش‌ازحد بهادادن به استانداردهای اجتماعی و دست‌کم‌گرفتن توانایی خود در برآوردن استانداردهای اجتماعی دو عامل مهمی است که به اضطراب اجتماعی فردی منجر می‌شود (هافمن^۷، ۲۰۰۷). در همین راستا تعیین استانداردهای بالا یکی از ویژگی‌های کسانی است که به آن‌ها کمال‌گرا^۸ می‌گویند. این افراد تلاش می‌کنند امور را به‌طور کامل به پایان برسانند و خود را منتقدانه ارزیابی می‌کنند (نوبای و همکاران^۹، ۲۰۱۷). تعیین استانداردهای بالا یکی از مظاهر اصلی کمال‌گرایی است. افراد کمال‌گرا کسانی هستند که استانداردها و انتظارات بالایی برای خود و دیگران تعیین می‌کنند، نگران اشتباه‌کردن هستند و تأکید می‌کنند که همه چیز بی‌عیب و نقص است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا^۲، ۲۰۲۲). افراد کمال‌گرا تمایل دارند استانداردهای بالایی را در شرایط مختلف اجتماعی (برای مثال در موقعیت‌های اجتماعی و پس از آن و درمورد انتظارات اجتماعی) هدف قرار دهند که به‌دلیل سطح بالای این استانداردها، دستیابی به آن‌ها برای این افراد دشوار است و فشار رسیدن به آن‌ها این افراد را مضطرب می‌کند (اسکات و همکاران^{۱۰}، ۲۰۱۴). تعداد زیادی از مطالعات همچنین نشان داده‌اند که کمال‌گرایی با بسیاری از مشکلات سلامت روان از جمله اضطراب اجتماعی مرتبط است (کاکس و چن^{۱۱}، ۲۰۱۵؛ عبداللهی^۳، ۲۰۱۹)؛ برای مثال، هویت و همکاران (۲۰۰۳) گزارش کرده‌اند که کمال‌گرایان تمایل دارند تا تأیید دیگران را به‌دست آورند و فردی کامل به‌حساب آیند. اگر فرد در مهارت‌های بین‌فردی خیلی خوب نباشد یا به توانایی خود برای عملکرد عالی اعتماد نداشته باشد، احتمالاً دچار اضطراب اجتماعی می‌شود (هویت و همکاران^{۱۰}، ۲۰۰۳)؛ بنابراین می‌توان گفت کمال‌گرایی یکی از عوامل مهم اضطراب اجتماعی است.

بااین‌حال، مکانیسم‌های ارتباطی کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی نیاز به بررسی بیشتر دارد. هویت و فلت^{۱۲} (۲۰۰۲) دربارهٔ مکانیسم ایجاد استرس هنگام بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و آسیب‌شناسی روانی صحبت کردند. این مکانیسم نشان می‌دهد یکی از دلایلی که افراد کمال‌گرا دچار آسیب روانی می‌شوند این است که استرس بیشتری را به‌دلیل الگوهای شناختی، عاطفی یا رفتاری منحصربه‌فرد خود در فرایند تعامل با محیط درک می‌کنند. استرس ادراک‌شده^{۱۳} نتیجهٔ ارزیابی فرد از عاملی استرس‌زا به‌عنوان تهدید‌کننده یا غیرتهدید‌کننده و همچنین توانایی‌هایش برای مقابله (برای نمونه تأثیر ادراک‌شده یا منابع ادراک‌شده برای

1. Social Anxiety Disorder (SAD)
2. American Psychiatric Association (APA)
3. Abdollahi
4. Lépine & Pelissolo
5. Yu et al.
6. Hewitt et al.
7. Hofmann
8. perfectionism
9. Newby et al.
10. Scott et al.
11. Cox & Chen
12. Hewitt & Flett
13. perceived stress

پاسخ به تهدید) است (فیلیپس^۱، ۲۰۱۶، دانکلی و همکاران^۲، ۲۰۱۴). به‌طور خاص، کمال‌گرایان هنگام فعالیت، انتخاب یا دنبال کردن یک هدف، استانداردهای غیرواقعی تعیین می‌کنند که عملاً آن‌ها را در موقعیت‌های استرس‌زا قرار می‌دهد (اسکات و همکاران، ۲۰۱۴). مطالعات متعدد نشان داده‌اند افرادی که کمال‌گرایی شدیدی دارند، به احتمال زیاد استرس بیشتری را در زندگی خود درک می‌کنند (اشبی و گنیلکا^۳، ۲۰۱۷؛ دسوزا و همکاران^۴، ۲۰۱۱؛ رایس و ون‌آرسدیل^۵، ۲۰۱۰). علاوه‌براین، مدل آسیب‌پذیری کلی کمال‌گرایی نشان می‌دهد افراد کمال‌گرا در هنگام تجربه رویدادهای استرس‌زا، مانند افسردگی (اشبی، نوبل و گنیلکا^۶، ۲۰۱۲) و علائم اضطراب (گنیلکا و همکاران^۷، ۲۰۱۲) مستعد مواجهه با پریشانی عاطفی زیادی هستند. از سوی دیگر افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، استرس ادراک‌شده زیادی را تجربه می‌کنند (وینگر و همکاران^۸، ۲۰۱۵)؛ بنابراین، کمال‌گرایی ممکن است با استرس ادراک‌شده بالا همراه باشد که به‌نوبه خود سطح بالایی از اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین این احتمال وجود دارد که متغیرهای دیگری بر رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی تأثیر بگذارند. تنظیم شناختی هیجان^۹ در ۲۰ سال گذشته یک حوزه تحقیقاتی پررونق بوده و رشدی تصاعدی در میزان انتشار مقالات مرتبط داشته است (جوورمن و استانتون^{۱۰}، ۲۰۱۶؛ اسکافر و همکاران^{۱۱}، ۲۰۱۷؛ سندزیک و همکاران^{۱۲}، ۲۰۱۷). تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان افکار یک فرد پس از تجربه یک رویداد منفی و تلاش‌های او برای تأثیرگذاری بر کیفیت، شدت، زمان، بیان و ویژگی‌های پویای احساسات مثبت و منفی خود تعریف می‌شود (دومارادزکا و فاجکوفسکا^{۱۳}، ۲۰۱۸؛ گراس و جان^{۱۴}، ۲۰۰۳). تنظیم شناختی هیجان به فرایندهایی اشاره دارد که به نظارت و ارزیابی واکنش‌های عاطفی و همچنین راهبردهایی برای اصلاح احساسات با تغییر شدت، مدت و ظرفیت آن‌ها کمک می‌کند (گراس و جان، ۲۰۰۳). درحالی‌که روش‌های متعددی برای تأثیرگذاری بر تجربه هیجانات وجود دارد، دو راهبرد خاص توجه علمی زیادی را به خود جلب کرده است: ارزیابی مجدد^{۱۵} و سرکوب^{۱۶}. ارزیابی مجدد شامل قالب‌بندی مجدد دیدگاه فرد برای کم‌اهمیت جلوه‌دادن یا تقویت تأثیر عاطفی یک موقعیت و تغییر تفسیر اطلاعات تحریک‌کننده هیجانی است (گراس، ۲۰۰۲). سرکوب شامل مهار واکنش عاطفی فرد به یک موقعیت با کاهش بیان بیرونی هیجان است. افراد دارای نقص در توانایی تنظیم احساسات تمایل دارند احساسات ناسازگار شدیدتر و پایداری را تجربه کنند و احتمال بیشتری دارد که به انواع اختلالات روانی از جمله افسردگی (یانگ و همکاران^{۱۷}، ۲۰۱۹؛ کمبل-سیلز و بارلو^{۱۸}، ۲۰۰۷) و اضطراب (منین و همکاران^{۱۹}، ۲۰۰۵؛ بیتس و همکاران^{۲۰}، ۲۰۲۱) دچار شوند. نقص در توانایی تنظیم شناختی هیجان ممکن است تأثیر مستقیم و غیرمستقیمی بر عملکرد اجتماعی داشته باشد (گراس و جزائیری^{۲۱}، ۲۰۱۴). افراد برای نظارت مؤثر بر پاسخ‌های هیجانی خود و توجه هم‌زمان به نشانه‌های موقعیتی در طول یک تعامل اجتماعی موفق به منابع خودتنظیمی کافی نیاز دارند. توانایی کمتر در تنظیم هیجانات، قبل، حین یا بعد از تعامل اجتماعی ممکن است به اضطراب پایدار در تعاملات و اجتناب از آن‌ها منجر شود. به

1. Phillips
2. Dunkley et al.
3. Ashby & Gnilka
4. D'souza et al.
5. Rice & Van Arsdale
6. Ashby, Noble & Gnilka
7. Gnilka et al.
8. Wiegner et al.
9. cognitive emotion regulation
10. Joormann & Stanton
11. Schäfer et al.
12. Sendzik et al.
13. Domaradzka & Fajkowska
14. Gross & John
15. reappraisal
16. suppression
17. Young et al.
18. Campbell-Sills & Barlow
19. Mennin et al.
20. Bates et al.
21. Gross & Jazaieri

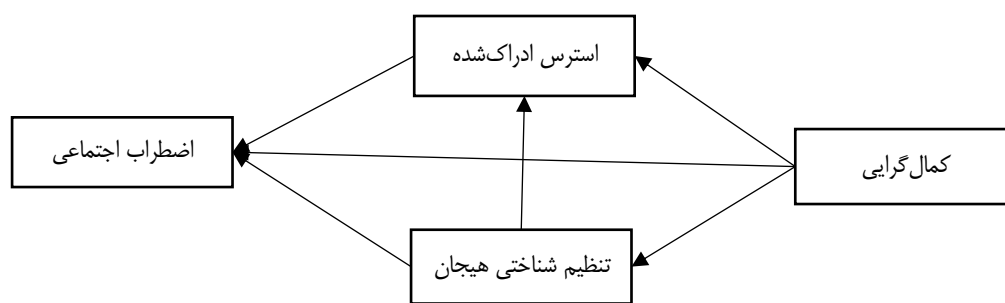
این ترتیب، نقص در تنظیم هیجان ممکن است هزینه‌های بین‌فردی بیشتری برای افراد دارای اضطراب اجتماعی به بار آورد (ورنر و گراس^۱، ۲۰۱۰).

افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی اغلب احساسات مثبت (ترک و همکاران^۲، ۲۰۰۵؛ ورنر و گراس، ۲۰۱۰) و منفی (اروین و همکاران^۳، ۲۰۰۳؛ اسپوکاس و همکاران^۴، ۲۰۰۹) را سرکوب می‌کنند. همچنین افراد دارای اضطراب اجتماعی بالا توانایی کمتری در ارزیابی مجدد دارند (ورنر و همکاران^۵، ۲۰۱۱). تحقیقات کنونی ارتباط قوی بین کمال‌گرایی ناسازگار و نقص در تنظیم شناختی هیجان را نشان می‌دهد؛ برای مثال، رودولف و همکاران^۶ (۲۰۰۷) دریافتند کمال‌گرایی با راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگار^۷ (مانند نشخوار فکری^۸) و نقص در راهبردهای انطباقی^۹ (مثلاً ارزیابی مجدد) مرتبط است (رودولف و همکاران، ۲۰۰۷). علاوه بر این، چندین مطالعه ارتباط بین تنظیم هیجان، کمال‌گرایی ناسازگار و اشکال کلی آسیب‌شناسی روانی را ارزیابی کرده‌اند؛ برای نمونه، تحقیقات اولیه در نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه از نقش میانجی اختلال در تنظیم شناختی هیجان در ارتباط بین کمال‌گرایی و پریشانی روان‌شناختی حمایت کردند (آلدیا و رایس^{۱۰}، ۲۰۰۶). مطالعه دیگری که کمال‌گرایی، تنظیم شناختی هیجان و پاسخ به استرس را بررسی کرد، بیشتر تعامل بین اختلال در تنظیم شناختی هیجان و کمال‌گرایی را تأیید کرد. در این پژوهش، شرکت‌کنندگان با راهبردهای تنظیم هیجان سالم‌تر، ویژگی‌های کمال‌گرایانه سازگار و همچنین سطح متوسطی از واکنش‌پذیری به استرس را در مقایسه با شرکت‌کنندگان دارای اختلال در تنظیم هیجان نشان دادند (ریچاردسون و همکاران^{۱۱}، ۲۰۱۴)؛ بنابراین بررسی نقش تنظیم شناختی هیجان در ارتباط کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی حائز اهمیت است (وانگ و همکاران^{۱۲}، ۲۰۲۲؛ حدادی و تمنایی فر، ۱۴۰۱).

با توجه به مطالب بیان‌شده، به نظر می‌رسد کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی که می‌تواند ناشی از آن باشد، تأثیرات منفی بر سلامت روان دارد و بنابراین بجاست که مکانیسم تأثیر این متغیرها بررسی و با توجه به نتایج، راهکارهایی برای مدیریت آن‌ها ارائه شود. با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده، به نظر می‌رسد تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک‌شده می‌توانند به عنوان میانجی بین این دو متغیر قرار گیرند؛ بنابراین هدف این پژوهش بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با در نظر گرفتن نقش میانجی استرس ادراک‌شده و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان دانشگاه تهران بود تا متخصصان با استفاده از رهاورد نتایج این پژوهش بتوانند راهکارهایی درمانی و آموزشی برای بهبود کیفیت زندگی دانشجویان ارائه دهند.

با توجه به پژوهش‌های فوق، مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با در نظر گرفتن نقش میانجی استرس ادراک‌شده و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان دانشگاه تهران انجام گرفت. در شکل ۱ مدل تدوینی پژوهشگر ارائه شده است. در این مدل فرض بر آن است که کمال‌گرایی از طریق متغیر میانجی استرس ادراک‌شده و تنظیم شناختی هیجان می‌تواند اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی کند.

1. Werner & Gross
2. Turk et al.
3. Erwin et al.
4. Spokas et al.
5. Werner et al.
6. Rudolph et al.
7. maladaptive emotion regulation strategies
8. rumination
9. adaptive strategies
10. Aldea & Rice
11. Richardson et al.
12. Wang et al.



شکل ۱. مدل فرضی پژوهش

۲. روش

۱-۲. جامعه، نمونه و روش اجرا

پژوهش حاضر مطالعه‌ای توصیفی-مقطعی از نوع همبستگی با مدل معادلات ساختاری است. جامعه آماری پژوهش دانشجویان دانشگاه تهران در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. نمونه‌گیری به صورت تصادفی چندمرحله‌ای انجام شد؛ به این صورت که ابتدا از بین دانشکده‌ها سه دانشکده، از هر دانشکده دو گروه و در نهایت از هر گروه دو کلاس انتخاب شدند و پرسشنامه بین همه دانشجویان کلاس‌های انتخاب‌شده توزیع شد. شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌ها را به صورت ناشناس پاسخ دادند. در ابتدای پرسشنامه توضیح داده شده بود که هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد و شرکت‌کننده فقط باید با توجه به وضعیت واقعی خود به سؤالات پاسخ دهد. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه و صرفاً در جهت کار پژوهشی است و آن‌ها با رضایت با پژوهشگر همکاری داشتند. در کل ۴۰۰ پرسشنامه تجزیه و تحلیل شدند. با توجه به هدف پژوهش، یعنی ارزیابی مدل و همچنین با استفاده از نرم‌افزار جی پاور^۱ و در نظر گرفتن نوع آزمون آماری، سطح خطای اندازه‌گیری، میزان ضریب تأثیر و تعداد متغیرهای موجود حجم نمونه ۴۰۰ نفر برآورد شد (هومن، ۱۳۹۳). معیارهای ورود به پژوهش شامل تحصیل در دانشگاه تهران، تمایل و رضایت آگاهانه به همکاری و تسلط به زبان فارسی بود. معیار خروج نیز شامل تکمیل ناقص پرسشنامه یا پاسخ تصادفی به سؤالات بود که از ریتم پاسخ‌دهی قابل تشخیص است. در نهایت پرسشنامه‌های جمع‌آوری تجزیه و تحلیل قرار شدند.

۲-۲. ابزارهای پژوهش

۲-۲-۱. پرسشنامه چندبعدی کمال‌گرایی^۲ (MPS)

مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی (MPS) پرسشنامه‌ای است که توسط هویت و فلت^۳ (۱۹۹۶) ساخته شده و در ایران توسط بشارت (۱۳۸۴) روی نمونه ایرانی هنجاریابی و اعتباریابی شده است. این مقیاس یک آزمون ۳۰ سؤالی است که ده ماده اول آن کمال‌گرایی خویش‌دار^۴، ده ماده دوم کمال‌گرایی دیگرمدار^۵ و ده ماده آخر کمال‌گرایی جامعه‌مدار^۶ را بررسی می‌کند. مجموع نمرات هریک از مقیاس‌های سه‌گانه ۱۰ تا ۵۰ است. کسی که نمره ۱۰ را به دست آورده دارای کمترین کمال‌گرایی و کسی که نمره ۵۰ را کسب کرده دارای بیشترین کمال‌گرایی در هریک از سه بعد کمال‌گرایی است. همچنین اگر مجموع نمرات هر سه مقیاس ۳۰ تا ۶۰ باشد، کمال‌گرایی اندک، اگر ۶۰ تا ۹۰ باشد کمال‌گرایی متوسط و اگر از ۹۰ بیشتر باشد کمال‌گرایی شدید است. در اعتباریابی مقدماتی فرم ایرانی این مقیاس روی یک نمونه ۱۸۰ نفری از دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه تهران، آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی خویش‌دار ۰/۹۰، برای کمال‌گرایی دیگرمدار ۰/۸۳ و برای کمال‌گرایی جامعه‌مدار ۰/۷۸ بوده که نشانه همسانی درونی بالای مقیاس است. ضرایب همبستگی بین ۴۰ نفر از دانشجویان در دو نوبت با فاصله چهار هفته‌ای

1. G-Power

2. Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)

3. Hewitt & Flett

4. self-oriented perfectionism

5. other-oriented perfectionism

6. socially prescribed perfectionism

برای کمال‌گرایی خویشتن‌مدار ۰/۸۴، برای کمال‌گرایی دیگرمدار ۰/۸۲ و برای کمال‌گرایی جامعه‌مدار ۰/۸۰ بود که نشانه پایایی زیاد بازآزمون فرم ایرانی مقیاس است (بشارت، ۱۳۸۴). آلفای کرونباخ در پژوهش هویت و فلت (۱۹۹۶) بالای ۰/۷ گزارش شد. در مطالعه حاضر برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب آلفای کرونباخ کل سؤالات ۰/۸۱ به‌دست آمد.

۲-۲-۲. مقیاس استرس ادراک‌شده^۱ (PSS)

پرسشنامه استرس ادراک‌شده توسط کوهن و همکاران^۲ (۱۹۸۳) تهیه شده و دارای ۳ نسخه ۴، ۱۰ و ۱۴ ماده‌ای است که در این پژوهش از نسخه ۱۴ ماده‌ای آن استفاده شد. این مقیاس برای سنجش استرس عمومی درک‌شده در یک ماه گذشته به‌کار می‌رود و افکار و احساسات درباره حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه، کنارآمدن با فشار روانی و استرس تجربه‌شده را می‌سنجد. همچنین این مقیاس، عوامل خطرزا در اختلالات رفتاری را بررسی می‌کند و فرایند روابط تنش‌زا را نشان می‌دهد. نمره‌گذاری این پرسشنامه براساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از هرگز (صفر امتیاز) تا بسیاری اوقات (۴ امتیاز) انجام می‌شود. عبارات ۴، ۵، ۶، ۷، ۹، ۱۰ و ۱۳ به‌طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. کمترین امتیاز صفر و بیشترین ۵۶ است. نمره بالاتر استرس ادراک‌شده بیشتری را نشان می‌دهد. کوهن و همکاران (۱۹۸۳) آلفای کرونباخ فرم ۱۴ ماده‌ای را ۰/۸۲ گزارش کردند که نشان‌دهنده پایایی مطلوب آن بود. معروفی‌زاده و همکاران (۱۳۹۳) نمونه ایرانی این مقیاس را روی ۱۰۶ نفر از مبتلایان به آسم اجرا و آلفای کرونباخ ۰/۹۰ را برای آن گزارش کردند. همچنین دانایی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش خود پایایی مقیاس را ۰/۷۸ به‌دست آوردند. در مطالعه حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ کل سؤالات ۰/۸۸ محاسبه شد.

۲-۲-۳. پرسشنامه اضطراب در تعاملات اجتماعی^۳ (SIAS)

پرسشنامه اضطراب در تعاملات اجتماعی توسط همبرگ و همکاران^۴ (۱۹۹۲) و همکاران طراحی شد. این پرسشنامه شامل ۲۰ پرسش و دارای مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت است (اصلاً: صفر، به‌ندرت: ۱، گاهی: ۲، اغلب: ۳ و همیشه: ۴) و در آن سؤالات ۵، ۹ و ۱۱ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداکثر نمره در این آزمون ۸۰ و حداقل نمره در آن صفر است. نمره کل حاصل جمع نمره تمامی سؤال‌ها است. اخذ نمره بالا و نزدیک به ۸۰ در این پرسشنامه نشان می‌دهد آزمودنی در تعاملات اجتماعی خود اضطراب زیادی را احساس می‌کند. کسب نمره پایین و نزدیک به صفر نشان می‌دهد آزمودنی در تعاملات خود اضطرابی را احساس نمی‌کند. رادباغ و همکاران^۵ (۲۰۰۶) روایی و اعتبار این پرسشنامه را به‌ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۹۱ گزارش کردند. در پژوهش طاولی و همکاران (۱۳۹۱) در ایران، پایایی این پرسشنامه به روش آزمون و بازآزمون^۶ ۰/۷۹ و آلفای کرونباخ آن ۰/۹۰ گزارش شد. همچنین این پرسشنامه توانست میان زنان و مردان تمایز بگذارد؛ به‌گونه‌ای که زنان طبق انتظار نمره بالاتری به‌دست آوردند. همبستگی دو مقیاس ارزیابی منفی و ترس مرضی نیز به‌ترتیب ۰/۵۴ و ۰/۶۸ بود. ضریب آلفای کرونباخ کل سؤالات در مطالعه حاضر نیز محاسبه شد و عدد ۰/۸۶ به‌دست آمد.

۲-۲-۴. پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان^۷ (ERQ)

این پرسشنامه توسط گراس و جان (۲۰۰۳) تهیه شده است. گویه‌های ۲، ۴، ۶ و ۹ برای خرده‌مقیاس سرکوب و بقیه گویه‌ها خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد را می‌سنجند. پاسخ‌ها براساس مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) است. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای سرکوب ۰/۷۳ و اعتبار بازآزمایی بعد از سه ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است (گراس و جان، ۲۰۰۳). در ایران نیز کفایت‌های روان‌سنجی این مقیاس روی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی مطالعه شده و ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد، سرکوب و همچنین کل مقیاس، به‌ترتیب ۰/۷۹، ۰/۵۲ و ۰/۷۱

1. Perceived Stress Scale (PSS)
2. Cohen et al.
3. Social Interaction Anxiety Scale (SIAS)
4. Heimberg et al.
5. Rodebaugh et al.
6. test-retest reliability
7. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

گزارش شده است (مشهدی و همکاران، ۱۳۹۲). یافته‌های مذکور با نتایج پرسشنامه گراس و جان (۲۰۰۳) همسان است که نشان از کفایت قابل قبول پرسشنامه مذکور در پژوهش‌های داخلی دارد. ضریب آلفای کرونباخ مطالعه حاضر نیز ۰/۷۸ محاسبه شد.

۲-۳. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

برای توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، از مؤلفه‌های آمار توصیفی شامل فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار با به کارگیری نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد. بررسی سؤالات پژوهش به کمک مدلسازی معادلات ساختاری و با نرم افزار AMOS نسخه ۲۴ صورت گرفت.

۳. یافته‌ها

۳-۱. توصیف جمعیت‌شناختی

در مرحله جمع‌آوری داده‌ها ۴۰۰ پرسشنامه جمع‌آوری شد. از این تعداد ۲۴۸ نفر دختر (۶۲ درصد) و ۱۵۲ نفر پسر (۳۸ درصد) بودند. میانگین سنی افراد نیز ۲۰/۸۶ و انحراف استاندارد ۵/۴۱ بود. ۵۴/۲۹ درصد افراد نمونه کارشناسی، ۳۷/۱۴ درصد کارشناسی ارشد و ۸/۵۷ درصد دکتری بودند.

۳-۲. شاخص‌های توصیفی

در جدول ۱ یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی مربوط به متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴
۱. کمال‌گرایی	۹۹/۲۶	۱۲/۸۶۸	۱			
۲. استرس ادراک شده	۳۷/۹۱	۵/۵۶۲	۰/۳۵۵**	۱		
۳. تنظیم شناختی هیجان	۴۹/۲۵	۷/۲۰۵	-۰/۴۶۳**	-۰/۵۰۸**	۱	
۴. اضطراب اجتماعی	۳۶/۵۹	۱۰/۳۹۱	۰/۴۳۲**	۰/۵۰۴**	-۰/۵۸۴**	۱

* معنی‌داری در سطح ۰/۰۵ ** معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

در جدول ۱ اطلاعات توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار به همراه ضرایب همبستگی بین متغیرهای کمال‌گرایی، استرس ادراک شده و تنظیم شناختی هیجان با اضطراب اجتماعی پژوهش ارائه شده است. تمامی ضرایب همبستگی محاسبه شده در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار بود ($p < 0/01$). همبستگی بین کمال‌گرایی و استرس ادراک شده با اضطراب اجتماعی مثبت و همبستگی بین تنظیم شناختی هیجان با اضطراب اجتماعی منفی است.

۳-۳. تحلیل مسیر و آزمون مدل

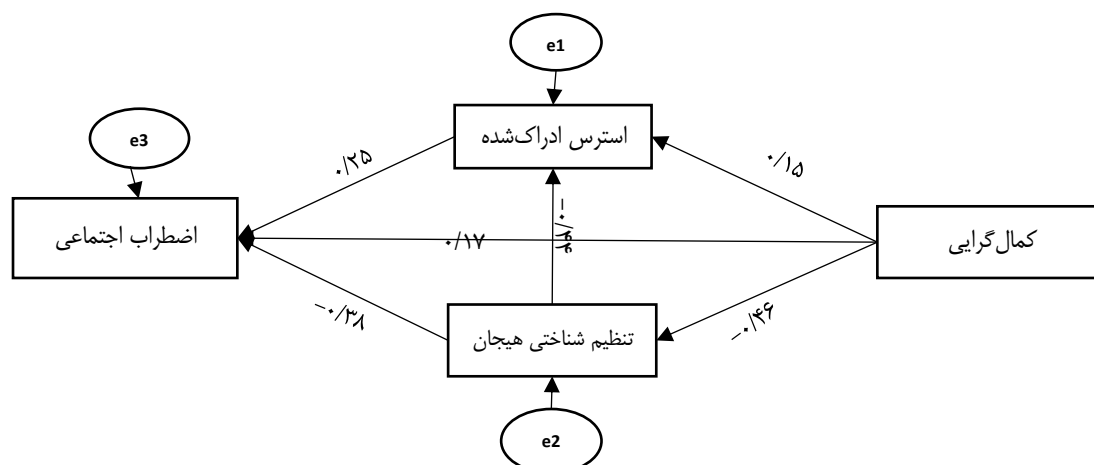
معنی‌داری ضرایب پیش شرط لازم برای تحلیل مسیر را فراهم می‌آورد. پیش از تحلیل، داده‌های پرت تک‌متغیری با استفاده از نمودار جعبه‌ای و داده‌های پرت چندمتغیری با استفاده از آماره ماهالانوبیس^۱ بررسی و از مجموعه داده‌ها کنار گذاشته شدند. کجی و کشیدگی توزیع نمرات متغیرها با استفاده از نرم افزار SPSS محاسبه شد و نتایج نشان داد هیچ کدام از مقادیر کجی و کشیدگی بیشتر از دامنه ± 1 نیست. نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف^۲ بررسی شد. نتایج نشان داد توزیع نمرات متغیرهای مدل نرمال است ($P > 0/05$). فرض استقلال خطاها با آماره دوربین-واتسون^۳ برای محاسبه معادلات رگرسیونی مدل پژوهش بررسی شد که مقدار آن (۱/۸۸۷) بیانگر برقراری این مفروضه است. مفروضه همخطی بین متغیرها با استفاده از همبستگی پیرسون بین زوج متغیرها بررسی شد. با توجه به اینکه همبستگی دومتغیری ۰/۹ و بالاتر نشان‌دهنده

1. Mahalanobis

2. Kolmogorov-Smirnov test

3. Durbin-Watson Statistic

همخطی است، مشکل همخطی در داده‌های پژوهش حاضر مشاهده نشد. علاوه بر آن آماره تحمل^۱ و عامل تورم واریانس^۲ به‌منظور بررسی همخطی چندگانه^۳ محاسبه شد. نتایج نشان داد هیچ‌کدام از مقادیر آماره تحمل کوچک‌تر از حد مجاز ۰/۱ و هیچ‌کدام از مقادیر عامل تورم واریانس بزرگ‌تر از حد مجاز ۱۰ نیستند؛ بنابراین براساس دو شاخص ذکرشده وجود همخطی چندگانه در داده‌ها مشاهده نشد. پس از بررسی مفروضه‌ها و حصول اطمینان از برقراری آن‌ها، به‌منظور ارزیابی مدل مورد بررسی از تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج در شکل ۲ آمده است.



شکل ۲. ضرایب استاندارد مدل روابط ساختاری با نقش میانجی استرس ادراک‌شده و تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین کمال‌گرایی با اضطراب اجتماعی

در شکل ۲ ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی به‌منظور بررسی نقش میانجی استرس ادراک‌شده و تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین کمال‌گرایی با اضطراب اجتماعی نشان داده شده است. شاخص‌های مربوط به برازش مدل در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. شاخص‌های برازش مدل معادله ساختاری

شاخص برازش	χ^2/df	NFI	RMSEA	CFI	IFI	SRMR
مقدار مطلوب	≤ 5	> 0.9	< 0.08	> 0.9	> 0.9	< 0.08
مقدار به‌دست‌آمده	۳/۲۴۶	۰/۹۱۲	۰/۰۶۹	۰/۹۲۲	۰/۹۲۳	۰/۰۵۴

جدول ۲ شاخص‌های برازش مدل را نشان می‌دهد. شاخص برازندگی ریشه واریانس خطای تقریب^۴ (RMSEA) برابر ۰/۰۶۹ و ریشه استاندارد واریانس باقی‌مانده^۵ (SRMR) برابر با ۰/۰۵۴ است که نشان‌دهنده برازش مطلوب مدل است. شاخص‌های IFI، CFI، GFI و NFI نیز از ملاک مورد نظر (۰/۹) بزرگ‌تر هستند. ضرایب به‌دست‌آمده حاکی از برازش مطلوب مدل است.

جدول ۳. اثرهای مستقیم، غیرمستقیم و کل بین متغیرهای پژوهش

از متغیر	به متغیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
کمال‌گرایی	استرس ادراک‌شده	۰/۱۵۲**	۰/۲۰۳*	۰/۳۵۵**
	تنظیم شناختی هیجان	-۰/۴۶۳**	-	-۰/۴۶۳**
	اضطراب اجتماعی	۰/۱۶۸**	۰/۲۶۵**	۰/۴۳۲**
تنظیم شناختی هیجان	استرس ادراک‌شده	-۰/۴۳۷**	-	-۰/۴۳۷**
	اضطراب اجتماعی	-۰/۳۷۸**	-۰/۱۱۰**	-۰/۴۸۹**
استرس ادراک‌شده	اضطراب اجتماعی	۰/۲۵۲**	-	۰/۲۵۲**

* معنی‌داری در سطح ۰/۰۵ ** معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

1. Tolerance Statistic

2. Variance Inflation Factor (VIF)

3. multicollinearity

4. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

5. Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)

براساس نتایج جدول ۳ کمال‌گرایی به‌صورت مستقیم بر استرس ادراک‌شده ($\beta=0/152$; $p<0/01$) و اضطراب اجتماعی ($\beta=0/168$; $p<0/01$) تأثیر مثبت و بر تنظیم شناختی هیجان ($\beta=-0/463$; $p<0/01$) تأثیر منفی دارد. تنظیم شناختی هیجان بر استرس ادراک‌شده ($\beta=-0/437$; $p<0/01$) و اضطراب اجتماعی ($\beta=-0/378$; $p<0/01$) تأثیر منفی مستقیم دارد. استرس ادراک‌شده بر اضطراب اجتماعی ($\beta=0/252$; $p<0/01$) دارای تأثیر مثبت مستقیم است. کمال‌گرایی به‌صورت غیرمستقیم ($\beta=0/265$; $p<0/01$) و با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک‌شده بر اضطراب اجتماعی تأثیر دارد. تنظیم شناختی هیجان ($\beta=-0/110$; $p<0/05$) و با میانجی‌گری استرس ادراک‌شده بر اضطراب اجتماعی دارای تأثیر غیرمستقیم است.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه کمال‌گرایی با اضطراب اجتماعی با در نظر گرفتن نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک‌شده در دانشجویان دانشگاه تهران انجام گرفت. نتایج نشان داد کمال‌گرایی هم به‌صورت مستقیم و هم غیرمستقیم و با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک‌شده با اضطراب اجتماعی ارتباط دارد. درخصوص ارتباط کمال‌گرایی با اضطراب اجتماعی، یافته‌های مطالعه حاضر با نتایج پژوهش‌های کاکس و چن (۲۰۱۵)، نوبای و همکاران (۲۰۱۷) و هویت و همکاران (۲۰۰۳) همسو است.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت بیش‌ازحد بهادادن به استانداردهای اجتماعی و دست‌کم‌گرفتن توانایی خود در برآورده کردن این استانداردها دو عامل مهمی هستند که به اضطراب اجتماعی در فرد منجر می‌شوند. استانداردهای بالا و خودارزیابی منفی دو ویژگی معمول در کمال‌گرایی نیز هستند. به این ترتیب بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی رابطه تنگاتنگ وجود دارد. علاوه‌براین، هویت و همکاران (۲۰۰۳) گزارش کرده‌اند که کمال‌گرایان نیاز به کامل‌بودن را در روابط بین‌فردی نیز دارند؛ یعنی نیاز دارند تأیید دیگران را به‌دست آورند تا خود را فردی کامل تلقی کنند. اگر فرد در مهارت‌های بین‌فردی خوب نباشد یا به توانایی خود برای عملکرد عالی اعتماد نداشته باشد، دچار اضطراب اجتماعی می‌شود. از سوی دیگر، کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی است که از مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا و غیرقابل‌وصول تشکیل شده است. این افراد معمولاً در رسیدن به اهداف خود با شکست مواجه می‌شوند. در نتیجه ارزش آنان در نظر خودشان کاهش می‌یابد و دچار احساس کهنتری می‌شوند. آنان می‌پندارند که دیگران هم درباره آن‌ها همین نظر را دارند و فکر می‌کنند حرمت و اعتبار خود را پیش دیگران از دست داده‌اند. در نتیجه در برخوردهای اجتماعی دچار اضطراب می‌شوند؛ بنابراین هیچ‌گونه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران ندارند؛ زیرا نگران نظر دیگران راجع به خودشان هستند.

به عبارت دیگر افراد کمال‌گرا ایده‌های انعطاف‌ناپذیری از موفقیت و شکست دارند. آن‌ها عملکرد عالی و موفقیت را نشانه ارزشمندی و شکست را نشانه‌ای از بی‌ارزش‌بودن می‌دانند. کمال‌گرایان معتقدند ناتوانی در دستیابی به اهدافشان بر ارزش شخصی آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد. همچنین از عدم تأیید دیگران می‌ترسند و معتقدند اگر دیگران از شکست‌های آن‌ها مطلع شوند، پذیرفته نخواهند شد؛ بنابراین ترس از عملکرد منفی به‌خصوص در روابط اجتماعی در آن‌ها بسیار رایج است که هم‌راستا با بالابودن اضطراب اجتماعی در آن‌ها است.

افراد کمال‌گرا از ارزیابی منفی دیگران که مشخصه اضطراب اجتماعی هم هست هراسان هستند. کمال‌گرایی منفی برحسب معیارهای دست‌نیافتنی همچنین براساس عدم رضایت و انتقاد دائمی از عملکرد شخصی تعیین می‌شود. چنین وضعیتی احتمال موفقیت و رضایتمندی را محدود می‌کند و نوعی احساس عدم کفایت و شایستگی را رقم می‌زند. درواقع ترس از ارزیابی منفی مهم‌ترین وجه اشتراک کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی است که به شکل تمایل به اثرگذاری مطلوب در دیگران و حس بی‌کفایتی درباره توانایی‌های خود مشخص می‌شود.

براساس یافته‌های پژوهش کمال‌گرایی به‌صورت غیرمستقیم و با میانجی‌گری استرس ادراک‌شده نیز بر اضطراب اجتماعی تأثیر دارد. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های دانکلی و همکاران (۲۰۱۴)، وینگر و همکاران (۲۰۱۵) و اشبی و گنیلکا (۲۰۱۷) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد کمال‌گرا در تصمیم‌گیری و اولویت‌بندی امور مشکل دارند که این امر موجب می‌شود

نتوانند امور را آن‌طور که باید انجام دهند و چون دوست دارند کارها را در سطح عالی انجام دهند، فشار زیادی را تحمل می‌کنند و دچار فشار جسمانی و روانی می‌شوند. از طرفی اگر نتوانند امور را تحت کنترل خود درآورند، احساس ناکارآمدی می‌کنند و اعتماد به نفسشان کاهش می‌یابد. این خود موجب سطوح بالایی از ناکامی و استرس می‌شود که به نوبه خود در تعاملات اجتماعی به صورت اضطراب اجتماعی نشان داده می‌شود.

توقع زیاد از خود بدون توجه به توانایی‌ها از نشانه‌های کمال‌گرایی است. هرچقدر توقعات و آرمان‌های فرد بالاتر از توانایی‌هایش باشد، فاصله بین خود آرمانی و خود واقعی فرد بیشتر می‌شود و به اضطراب و استرس می‌انجامد. افراد کمال‌گرا نمی‌توانند برای برتری تلاش کنند؛ زیرا از ارزیابی‌های منفی در قالب ارزیابی‌های خودانتقادی یا ارزیابی‌های دیگران می‌ترسند که به نوبه خود استرس آن‌ها را تشدید می‌کند و بر اضطراب اجتماعی آن‌ها می‌افزاید.

علاوه بر این افراد با کمال‌گرایی بالا ارزیابی دقیقی از عملکرد خود دارند؛ به جنبه‌های منفی توجه زیادی می‌کنند و تجربیات رضایت‌بخش را نادیده می‌گیرند. به این ترتیب دچار استرس بیشتر می‌شوند و در نهایت اضطراب اجتماعی‌شان افزایش می‌یابد. علاوه بر این افراد کمال‌گرا بر ترس از اشتباه کردن تمرکز می‌کنند و بنابراین نگرانی از ناهماهنگی بین اهداف و عملکردشان و نگرانی از عدم دستیابی به استانداردهایشان و نیاز به کامل بودن استرس آن‌ها و در نهایت اضطراب‌شان را در تعاملات اجتماعی افزایش می‌دهد (دانکلی و همکاران، ۲۰۱۴). به این ترتیب استرس عاملی کلیدی در رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی است.

از دیگر یافته‌های پژوهش این بود که کمال‌گرایی به صورت غیرمستقیم و با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان بر اضطراب اجتماعی تأثیر دارد. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های ورنر و همکاران (۲۰۱۱) و ریچاردسون و همکاران (۲۰۱۴) است. درخصوص تبیین این نتیجه می‌توان گفت افراد کمال‌گرا کمتر از ابراز احساسات مثبت استفاده می‌کنند، کمتر به احساسات خود توجه می‌کنند و در توصیف احساسات خود مشکل بیشتری دارند. آن‌ها به طور مکرر احساسات مثبت و منفی خود را سرکوب می‌کنند. سرکوب در کاهش تجارب عاطفی منفی بی‌فایده است و حتی ممکن است برانگیختگی فیزیولوژیک را افزایش دهد. در تجارب عاطفی مثبت نیز به کاهش تجربه احساسات مثبت منجر می‌شود. از طرف دیگر، استفاده از ارزیابی مجدد شناختی برای کاهش پریشانی در افراد کمال‌گرا نقص دارد (ورنر و همکاران، ۲۰۱۱). علاوه بر این آگاهی از هیجانات برای تنظیم هیجانی سازگار ضروری است که در کمال‌گرایی آگاهی از هیجانات کم است. کمال‌گرایان ناسازگار نسبت به سایر افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا واکنش شدیدتری نشان می‌دهند و بنابراین هیجانات ناخوشایندتری را تجربه می‌کنند. بینش ضعیف در مورد هیجانات، تنظیم هیجانات و استفاده از راهبردهای تنظیم ناسازگار هیجان را دشوار می‌کند. استفاده از راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان سبب می‌شود فرد به توانایی‌ها و موفقیت‌های خود دید منفی داشته باشد که به نوبه خود با افزایش اضطراب اجتماعی همراه خواهد بود.

مدیریت و تنظیم هیجان به ویژه در موقعیت‌های اجتماعی اهمیت فزاینده‌ای دارد؛ چرا که افراد در این موقعیت‌ها هیجان‌های بیشتری را تجربه می‌کنند و تنظیم این هیجانات به روش ثمربخش و مفید ضروری به نظر می‌رسد (حدادی و تمنایی‌فر، ۱۴۰۱). تنظیم هیجانات برای دسترسی به تعداد بیشتری از پاسخ‌های انطباقی و افزایش پاسخ‌های انعطاف‌پذیر و مناسب به موقعیت‌ها و چالش‌های مختلف بسیار مهم است. ناتوانی در تنظیم هیجانات می‌تواند موجب برانگیختگی هیجانی مضر و شناسایی نادرست و هدایت نادرست هیجانات شود. در نتیجه توانایی فرد برای عملکرد سازگارانه و مناسب را مختل می‌کند و می‌تواند با افزایش اضطراب در موقعیت اجتماعی همراه باشد. اثربخشی تلاش‌ها برای مقابله با موقعیت تا حد زیادی به توانایی فرد در تنظیم پاسخ‌های هیجانی‌اش به موقعیت بستگی دارد. اگرچه میزان مشخصی از برانگیختگی عاطفی ممکن است مقابله را تسهیل کند، احساسات بیش‌ازحد یا نامناسب ممکن است با تفکر روشن، برنامه‌ریزی و حل مؤثر مشکل تداخل ایجاد کند؛ بنابراین، تنظیم هیجانات برای دسترسی به تعداد بیشتری از پاسخ‌های انطباقی و افزایش پاسخ‌های انعطاف‌پذیر و مناسب به موقعیت‌ها و چالش‌های مختلف بسیار مهم است. این امر به خصوص برای افراد با اضطراب اجتماعی اهمیت دارد؛ بنابراین با توجه

به اینکه افراد کمال‌گرا در تنظیم هیجانات خود دچار مشکل هستند و با توجه به اهمیت تنظیم هیجان در تعاملات اجتماعی، توجه‌پذیر است که تنظیم هیجان در رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی نقش داشته باشد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از ابزار خودگزارش‌دهی به عنوان منبع اطلاعات اشاره کرد. به علاوه پژوهش حاضر مقطعی است و استنباط نتایج علی از آن امکان‌پذیر نیست. همچنین در این پژوهش صرفاً دو متغیر استرس ادراک‌شده و تنظیم شناختی هیجان به عنوان متغیرهای میانجی ارزیابی شده‌اند؛ درحالی که واضح است متغیرهای مهم دیگری نیز در این رابطه قابل بررسی خواهند بود. همچنین انتخاب نمونه از یک مکان جغرافیایی امکان تعمیم نتایج را محدود می‌کند. در راستای محدودیت‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از روش‌های ارزیابی چندگانه به منظور ارائه نتایج علی استفاده شود و نیز متغیرهای دیگر در ارتباط کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی مورد بررسی قرار گیرند. همچنین بررسی مدل پیشنهادی در جمعیت‌های دیگر و استفاده از روش‌های طولی یا تجربی برای تعیین روابط علی پیشنهاد می‌شود. مطالعه حاضر مشخص کرد که افراد کمال‌گرا استرس بیشتری را درک می‌کنند، مشکل بیشتری در تنظیم شناختی هیجانات خود دارند و بنابراین به اضطراب اجتماعی بیشتری دچار می‌شوند. در همین راستا مداخله با هدف بهبود استرس ادراک‌شده و تنظیم شناختی هیجان در کاهش استرس و بهبود اضطراب اجتماعی به‌ویژه در افرادی که کمال‌گرایی زیادی را تجربه می‌کنند، کارآمد خواهد بود.

۵. ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل توضیح درمورد هدف مطالعه، هدف از تکمیل پرسشنامه‌ها، اطمینان‌دادن به مشارکت‌کنندگان در ارتباط با حفظ حریم شخصی و محرمانه‌بودن اطلاعات و همچنین رعایت اصول ناشناس‌بودن در تحلیل و گزارش و نشر اطلاعات به صورت کامل رعایت شد.

۶. سپاسگزاری و حمایت مالی

از تمامی افراد مشارکت‌کننده در پژوهش که با صبر و شکیبایی با تکمیل پرسشنامه‌ها ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند، قدردانی می‌شود. نویسندگان پژوهش برای اجرای پژوهش از حمایت سازمان خاصی استفاده نکرده‌اند.

۷. تعارض منافع

در مقاله حاضر هیچ گونه تعارض منافع وجود ندارد.

منابع

- بشارت، م. ع. (۱۳۸۴). تحلیل اکتشافی رابطه کمال‌گرایی و شخصیت. *مجله علمی پژوهش مطالعات تربیتی و روانشناسی*، ۶(۱)، ۹۶-۸۱.
<https://doi.org/10.22067/ijap.v6i1.6719>
- دانایی، م.، بیجاری، ا.، و چراغ ملایی، ل. (۱۳۹۸). بررسی نقش واسطه‌ای والدگری معکوس در ارتباط بین ابهام مرزی با حمایت خانوادگی، رضایت خانوادگی و استرس ادراک‌شده در دختران نوجوان خانواده‌های طلاق. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۵(۲)، ۲۴۹-۲۳۱.
https://jfr.sbu.ac.ir/article_97748.html
- حدادی، س. و تمنایی فر، م. (۱۴۰۱). مقایسه کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان و نشخوار فکری در نوجوانان با اضطراب اجتماعی بالا و پایین. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۲(۴۵)، ۲۶-۱.
<https://doi.org/10.22034/spr.2022.324076.1712>
- طاوولی، آ.، اللهیاری، ع.، آزادفلاح، پ.، فتحی آشتیانی، ع.، ملیانی، م.، و صحراگرد، م. (۱۳۹۱). روایی و پایایی نسخه فارسی مقیاس اضطراب در تعاملات اجتماعی (SIAS). *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۸(۳)، ۲۳۲-۲۲۷.
<http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-1888-fa.html>
- مشهدی، ع.، قاسم پور، ع.، اکبری، ا.، ایل بیگی، ر.، و حسن زاده، ش. (۱۳۹۲). نقش حساسیت اضطرابی و تنظیم هیجانی در پیش‌بینی اختلال اضطراب اجتماعی دانشجویان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۴(۲)، ۸۹-۸۹.
<https://sanad.iau.ir/Journal/jsrp/Article/891703>

معروفی‌زاده، س.، زارعیان، آ. و سیگاری، ن. (۱۳۹۳). خصوصیات روان‌سنجی نسخه‌های ۱۴، ۱۰ و ۴ عبارتی «مقیاس تنش درک‌شده» در بیماران مبتلا به آسم. *مجله پایش*، ۱۳ (۴)، ۴۵۷-۴۶۵. <http://payeshjournal.ir/article-1-292-fa.html>

هومن، ح. (۱۳۹۳). *مدل‌یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم‌افزار لیزرل*. تهران: انتشارات سمت.

References

- Abdollahi, A. (2019). The association of rumination and perfectionism to social anxiety. *Psychiatry*, 82(4), 345-353. <https://doi.org/10.1080/00332747.2019.1608783>
- Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 498-510. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.498>
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Ashby, J. S., & Gnilka, P. B. (2017). Multidimensional perfectionism and perceived stress: Group differences and test of a coping mediation model. *Personality and Individual Differences*, 119, 106-111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.012>
- Ashby, J. S., Noble, C. L., & Gnilka, P. B. (2012). Multidimensional perfectionism, depression, and satisfaction with life: Differences among perfectionists and tests of a stress-mediation model. *Journal of College Counseling*, 15(2), 130-143. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00011.x>
- Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2021). Self-compassion and emotional regulation as predictors of social anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(3), 426-442. <https://doi.org/10.1111/papt.12318>
- Besharat, M. A. (2005). An exploratory analysis of the relationship between perfectionism and personality. *Studies in Education and Psychology*, 6(1), 81-96. <https://doi.org/10.22067/ijap.v6i1.6719> (In Persian)
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542-559). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2007-01392-027>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cox, S. L., & Chen, J. (2015). Perfectionism: A contributor to social anxiety and its cognitive processes. *Australian Journal of Psychology*, 67(4), 231-240. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12079>
- Danaee, M., Farahbijari, A., & Cheragh Mollaei, L. (2019). Investigate the mediating role of parentification in the relationship between boundary ambiguity with family support, family satisfaction and perceived stress in adolescent girls of divorced families. *Journal of Family research*, 15(2), 231-249. https://jfr.sbu.ac.ir/article_97748.html?lang=en (In Persian)
- Domaradzka, E., & Fajkowska, M. (2018). Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. *Frontiers in Psychology*, 9, 856. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00856>
- D'souza, F., Egan, S. J., & Rees, C. S. (2011). The relationship between perfectionism, stress and burnout in clinical psychologists. *Behaviour Change*, 28(1), 17-28. <https://doi.org/10.1375/bech.28.1.17>
- Dunkley, D. M., Mandel, T., & Ma, D. (2014). Perfectionism, neuroticism, and daily stress reactivity and coping effectiveness 6 months and 3 years later. *Journal of Counseling Psychology*, 61(4), 616-633. <https://doi.org/10.1037/cou0000036>
- Erwin, B. A., Heimberg, R. G., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2003). Anger experience and expression in social anxiety disorder: Pretreatment profile and predictors of attrition and

- response to cognitive-behavioral treatment. *Behavior Therapy*, 34(3), 331-350. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(03\)80004-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(03)80004-7)
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2012). Multidimensional perfectionism and anxiety: Differences among individuals with perfectionism and tests of a coping-mediation model. *Journal of Counseling & Development*, 90(4), 427-436. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2012.00054.x>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- 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. <https://doi.org/10.22034/spr.2022.324076.1712> (In Persian)
- Heimberg, R. G., Mueller, G. P., Holt, C. S., Hope, D. A., & Liebowitz, M. R. (1992). Assessment of anxiety in social interaction and being observed by others: The Social Interaction Anxiety Scale and the Social Phobia Scale. *Behavior Therapy*, 23(1), 53-73. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80308-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80308-9)
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1996). The multidimensional perfectionism scale. *Toronto: Multi-Health Systems Inc.* [Link](#)
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 255-284). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-011>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., ... & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193-209. <https://doi.org/10.1080/16506070701421313>
- Homan, H. (2013). *Structural Equations Modeling using LISREL software*. Tehran: Samt Publications. (In Persian).
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35-49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>
- Lépine, J. P., & Pelissolo, A. (2000). Why take social anxiety disorder seriously? *Depression and Anxiety*, 11(3), 87-92. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6394\(2000\)11:3%3C87::AID-DA1%3E3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6394(2000)11:3%3C87::AID-DA1%3E3.0.CO;2-9)
- Maroufizadeh, S., Zareiyan, A., & Sigari, N. (2014). Psychometric properties of the 14, 10 and 4-item "Perceived Stress Scale" among asthmatic patients in Iran. *Payesh*, 13(4), 457-465. <http://payeshjournal.ir/article-1-292-en.html> (In Persian)
- Mashhadhi, A., Qasimpour, A., Akbari, I., Begi, R., & Hassanzadeh, S. (2012). The role of anxiety sensitivity and emotional regulation in predicting students. *Social Anxiety*, 14(2), 89-99. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jsrp/Article/891703> (In Persian)

- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10), 1281-1310. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.08.008>
- Newby, J., Pitura, V. A., Penney, A. M., Klein, R. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2017). Neuroticism and perfectionism as predictors of social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 106, 263-267. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.057>
- Phillips, A. C. (2016). Perceived stress. In M. Gellman (Ed.), *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 1-1). New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6439-6_479-2
- Rice, K. G., & Van Arsdale, A. C. (2010). Perfectionism, perceived stress, drinking to cope, and alcohol-related problems among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 57(4), 439-450. <https://doi.org/10.1037/a0020221>
- Richardson, C. M., Rice, K. G., & Devine, D. P. (2014). Perfectionism, emotion regulation, and the cortisol stress response. *Journal of Counseling Psychology*, 61(1), 110-118. <https://doi.org/10.1037/a0034446>
- Rodebaugh, T. L., Woods, C. M., Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., & Schneier, F. R. (2006). The factor structure and screening utility of the Social Interaction Anxiety Scale. *Psychological Assessment*, 18(2), 231-237. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.18.2.231>
- Rudolph, S. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 343-357. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0056-3>
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 261-276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>
- Scott, J. H., Yap, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2014). Perfectionism and its relationship with anticipatory processing in social anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 66(3), 187-196. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12045>
- Sendzik, L., Ö. Schäfer, J., C. Samson, A., Naumann, E., & Tuschen-Caffier, B. (2017). Emotional awareness in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 687-700. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0629-0>
- Spokas, M., Luterek, J. A., & Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional suppression: The mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 283-291. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2008.12.004>
- Tavoli, A., Alahyari, A. A., Azadfalsh, P., Fathi Ashtiani, A., Meliyani, M., & Sahragard, M. (2012). Validity and reliability of farsi version of social interaction anxiety scale (SIAS). *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 18(3), 227-232. <http://ijpcp.iuums.ac.ir/article-1-1888-en.html> (In Persian)
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 89-106. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1651-1>
- 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. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912934>
- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 346-354. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9225-x>
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. Kring & D. Sloan (eds.). *Emotion regulation and psychopathology* (pp. 13-37). Guilford Press; New York. <https://psycnet.apa.org/record/2009-21674-001>

- Wiegner, L., Hange, D., Björkelund, C., & Ahlborg, G. (2015). Prevalence of perceived stress and associations to symptoms of exhaustion, depression and anxiety in a working age population seeking primary care-an observational study. *BMC Family Practice*, 16, 38. <https://doi.org/10.1186/s12875-015-0252-7>
- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9(4), 76. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>
- Yu, M., Zhou, H., Wang, M., & Tang, X. (2020). The heterogeneity of social anxiety symptoms among inese adolescents: Results of latent profile analysis. *Journal of Affective Disorders*, 274, 935-942 <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.003>