



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 Nejad¹, Mohammadreza Noroozi Homayoon²,
Masoud Sadeghi^{3*}, Esmail Sadri Damirchi²

1. Department of Psychology, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran.

2. Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

3. Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

***Corresponding Author:** Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran. Email: Sadeghi.m@lu.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article History:
Received: 24 Apr 2024
Revised: 25 Jun 2024
Accepted: 20 Jul 2024
Published: 01 Jul 2025

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

ABSTRACT

The purpose of this study was to develop a model of social anxiety in high school students that is rooted in uncompromising perfectionism, experiential avoidance, and the mediating influence of emotion regulation difficulties. This descriptive-correlational study was conducted on 160 boys and 190 girls (350 students) at Khorramabad High Schools. The study employed structural equation modeling and was selected through random cluster sampling in the academic year 2023-2024. SPSS-22 and AMOS-26 were employed to analyze questionnaires on social anxiety (SPIN), perfectionism (PI), experiential avoidance (AAQ), and emotion regulation difficulties (DERS). The results suggested that direct positive impacts of uncompromising perfectionism ($\beta=0.34$; $p<0.01$) and experiential avoidance ($\beta=0.42$; $p<0.01$) on social anxiety. Additionally, emotion regulation difficulties were directly influenced by uncompromising perfectionism ($\beta=0.31$; $p<0.01$) and experiential avoidance ($\beta=0.54$; $p<0.01$), which in turn had a significant direct effect on social anxiety ($\beta=0.19$; $p<0.01$). The indirect influence of emotion regulation difficulties on social anxiety was confirmed by bootstrap analysis, and the research model exhibited a reasonable fit. Based on these results, interventions that emphasize 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, E. (2025). 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*, 16(2), 15-32. doi:10.22059/japr.2024.375061.644904



Publisher: University of Tehran Press
DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2024.375061.644904>

© The Author(s).

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

Extended Abstract

Aim

High school students undergo a critical developmental transition into adulthood. During this period, they experience various psychological changes and are particularly vulnerable to mental health issues (Li et al., 2020). Among these challenges, Social Anxiety Disorder (SAD) is one of the most common forms of anxiety (Nordahl et al., 2021). Numerous studies have confirmed the high prevalence of social anxiety among students (Koorki et al., 2023). Social Anxiety Disorder is characterized by a persistent and intense fear of social or performance situations, driven by the belief that one may behave in an embarrassing or humiliating way (American Psychological Association, 2013).

Two psychological factors that significantly influence students' social anxiety are perfectionism (Yovani & Rumondor, 2021) and experiential avoidance (Davis et al., 2023). Recent research has also emphasized the importance of emotion regulation in anxiety disorders, showing that difficulties in regulating emotions can greatly contribute to the development of social anxiety (Solbakken et al., 2023). Based on these findings, the aim of the present study is to examine the mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between experiential avoidance and perfectionism with Social Anxiety Disorder.

Methodology

This study used a descriptive-correlational design employing structural equation modeling (SEM). In the proposed model, perfectionism and experiential avoidance were treated as exogenous variables, emotion regulation difficulty as the mediating variable, and social anxiety as the endogenous variable. The statistical population included all second-year high school students in Khorramabad during the 2023–2024 academic year. Following Kline's (2015) guideline of 20 participants per observed variable, a total sample of 350 students was selected—accounting for potential dropout—and included in the statistical analysis. A cluster random sampling method was employed: 10 schools and 2 classes from each school were randomly chosen from among the high schools in Khorramabad. The following instruments were administered: the Social Phobia Inventory (SPIN; Connor et al., 2000), the Perfectionism Inventory (PI; Hill et al., 2004), the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II), and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; Gratz & Roemer, 2004). Inclusion criteria consisted of being a student and providing informed consent. Exclusion criteria included incomplete responses or unwillingness to participate. Before data collection, participants were informed about the study's aims, the implementation procedure, confidentiality, voluntary participation, and their right to withdraw at any time. Ethical considerations included ensuring that responses would be analyzed in aggregate form and treated with confidentiality.

At the descriptive level, means and standard deviations were used to summarize the data. At the inferential level, Pearson correlation coefficients and structural equation modeling were used to analyze relationships between variables. Data analysis was conducted using SPSS version 22 and AMOS version 24.

Findings

The study included 350 students, consisting of 160 males (45.7%) and 190 females (54.3%). 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. The average age was 16.70 years ($SD = 2.89$). Descriptive statistics—including means, standard deviations, and indices of skewness and kurtosis—were reported to assess data normality. The skewness and kurtosis values for all variables fell within the acceptable range of -2 to $+2$, indicating a normal distribution suitable for structural equation modeling (SEM). The Kolmogorov–Smirnov test further confirmed the normality of the data ($p > 0.05$).

Correlation analysis revealed significant associations among all variables. The Durbin–Watson statistic (1.97) indicated no autocorrelation in the residuals. Additionally, the tolerance coefficients and variance inflation factors (VIFs)—all below the critical threshold of 2—confirmed the absence of multicollinearity.

Sample adequacy ($KMO = 0.89$) and Bartlett's test of sphericity ($\chi^2 = 82$, $p < 0.01$) confirmed that the assumptions for SEM were met. Model fit indices indicated a good fit to the data: $\chi^2/df = 2.31$, $CFI = 0.97$, $NFI = 0.95$, $IFI = 0.97$, $RFI = 0.93$, $TLI = 0.96$, $RMSEA = 0.05$, and $PCLOSE = 0.12$ —meeting the criteria recommended by Hu and Bentler (1999). Path analysis showed that all direct effects among the study variables were statistically significant at the 0.05 level. The mediating role of emotion regulation difficulty in the relationship between maladaptive perfectionism, experiential avoidance, and social anxiety was examined using bootstrap analysis with 2,000 samples. Results revealed significant indirect effects, indicating that emotion regulation difficulty partially mediates the relationships between the predictor variables and social anxiety.

In conclusion, maladaptive perfectionism and experiential avoidance explained 61% of the variance in emotion regulation difficulty, while emotion regulation difficulty, maladaptive perfectionism, and experiential avoidance together accounted for 71% of the variance in social anxiety. These findings highlight the critical role of these variables in understanding social anxiety among students.

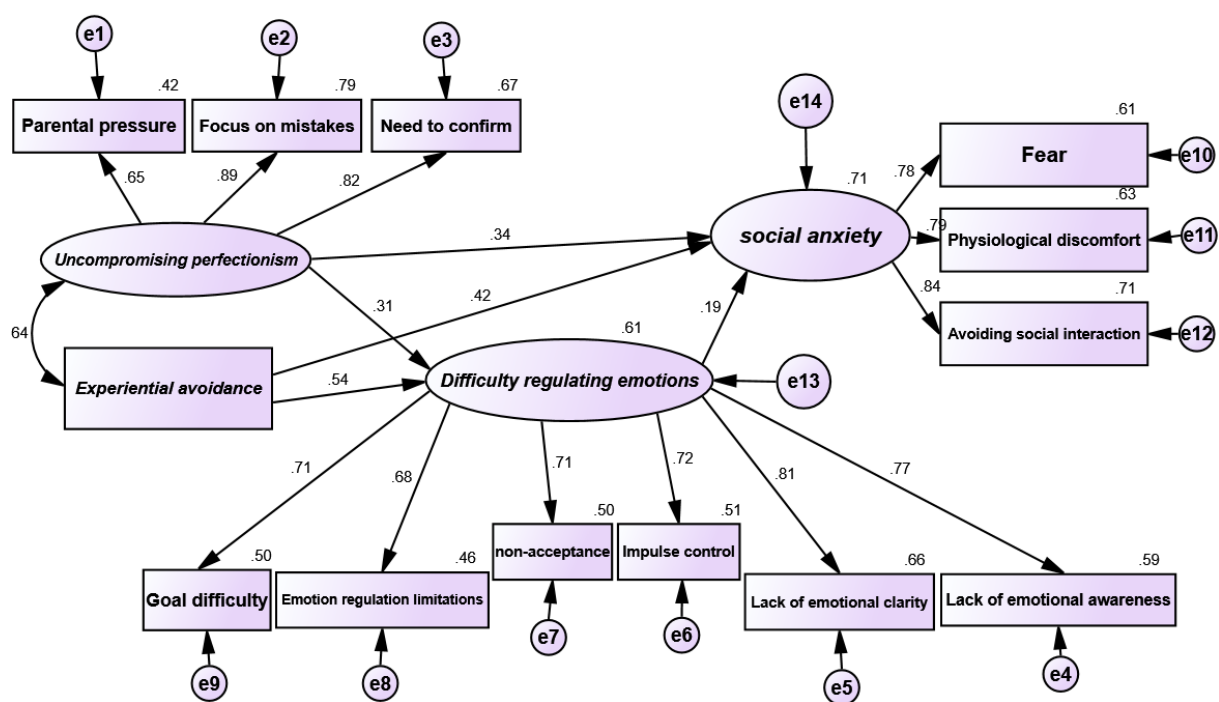


Figure 1. The final research model

Conclusion

This study aimed to investigate the mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between maladaptive perfectionism, experiential avoidance, and social anxiety among students. The proposed model assessed both direct and indirect pathways and demonstrated acceptable fit indices. Findings revealed that maladaptive perfectionism and experiential avoidance accounted for 61% of the variance in emotion regulation difficulties. Furthermore, these two variables, along with emotion regulation difficulties, collectively explained 71% of the variance in social anxiety. A key finding of this study was the significant direct effect of maladaptive perfectionism on social anxiety, consistent with the findings of Jensen (2023), Barahmand et al. (2023), Akkuş et al. (2023), Casale et al. (2023), Stricker et al. (2022), and Jean (2023). Maladaptive perfectionism—a personality trait marked by excessively high standards and harsh self-criticism for perceived failures—can directly and indirectly contribute to the persistence of social anxiety in students. Additionally, the study demonstrated a significant direct effect of experiential avoidance on social anxiety, supporting the results of Farhadi et al. (2022), Reshadat et al. (2019), and Cookson et al. (2020). Experiential avoidance, an ineffective coping strategy, involves attempts to evade unpleasant emotions, thoughts, or experiences. This avoidance limits students' exposure to potentially

challenging but growth-promoting social situations, thereby reducing opportunities to build social competence and reinforcing anxiety. The study also found a direct effect of difficulties in emotion regulation on social anxiety, in line with the work of Mathijs et al. (2024), Jiao & Fincham (2024), Masters et al. (2023), and Ruan et al. (2023). Emotion regulation difficulties—characterized by challenges in recognizing, understanding, and managing emotional responses—can lead to heightened reactivity in stressful social situations, thereby intensifying social anxiety.

In summary, this research developed and tested a conceptual model of social anxiety in students based on maladaptive perfectionism and experiential avoidance, with emotion regulation difficulties as a mediating factor. The results suggest that maladaptive perfectionism and experiential avoidance both directly and indirectly exacerbate social anxiety through their impact on emotion regulation. Given the novelty of this model in the context of student populations, this study offers a meaningful and original contribution to the literature. However, it also has limitations, such as reliance on self-report measures, which may introduce response bias. Future research should consider incorporating qualitative methods, such as interviews, to enhance data richness and validity. Based on these findings, it is recommended that schools implement emotion regulation training and educational interventions aimed at reducing maladaptive perfectionism. Clinicians and school counselors should address both perfectionism and experiential avoidance in their treatment protocols for social anxiety. Interventions should prioritize fostering adaptive emotion regulation strategies and reducing avoidance-based coping.

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

Ethical Considerations

This study was conducted independently and without funding from any organization or institution. Prior to data collection, participants were informed of the research objectives and assured that their confidentiality would be protected.

Acknowledgments and Funding

The authors express sincere gratitude to all participants and contributors who supported this research.

Conflict of Interest

The authors declare no conflicts of interest in connection with this study.

Cite this article: Hatami Nejad, M., Noroozi Homayoon, M., Sadeghi, M., & Sadri Damirchi, E. (2025). 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*, 16(2), 15-32. doi:10.22059/japr.2024.375061.644904



Publisher: University of Tehran Press
DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2024.375061.644904>

© The Author(s).

تدوین مدل اضطراب اجتماعی دانش آموزان براساس کمال گرایی سازش نایافته و اجتناب تجربه ای با نقش واسطه ای دشواری در تنظیم هیجان

محمد حاتمی نژاد^۱✉، محمدرضا نوروزی همایون^۲✉، مسعود صادقی^۳✉، اسماعیل صدری دمیچی^۲✉

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

۲. گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۳. گروه روان شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.

*نویسنده مسئول: دانشیار، گروه روان شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران. رایانامه: sadeghi.m@lu.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخ های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۰۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۳۰

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۴/۱۰

کلیدواژه ها:

اجتناب تجربه ای، اضطراب اجتماعی، دانش آموزان، دشواری در تنظیم هیجان، کمال گرایی.

پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل اضطراب اجتماعی دانش آموزان براساس کمال گرایی سازش نایافته و اجتناب تجربه ای و نقش واسطه ای دشواری در تنظیم هیجان انجام شد. روش پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع مدلسازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دوره متوسطه شهرستان خرم آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود که به روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی، ۱۶۰ پسر و ۱۹۰ دختر (۳۵۰ دانش آموز) انتخاب شدند و پرسشنامه های اضطراب اجتماعی (SPIN)، کمال گرایی (PI)، اجتناب تجربه ای (AAQ) و دشواری در تنظیم هیجان (DERS) را تکمیل کردند. برای تحلیل داده های توصیفی و همبستگی از نرم افزار SPSS-22 و برای تحلیل مسیر از نرم افزار AMOS-26 استفاده شد. یافته ها نشان داد کمال گرایی سازش نایافته ($\beta=0/34$; $p<0/01$) و اجتناب تجربه ای ($\beta=0/42$; $p<0/01$) اثر مستقیم، مثبت و معناداری بر اضطراب اجتماعی دارد. همچنین کمال گرایی سازش نایافته ($\beta=0/31$; $p<0/01$) و اجتناب تجربه ای ($\beta=0/54$; $p<0/01$) اثر مستقیم با دشواری در تنظیم هیجان دارند. در نهایت دشواری در تنظیم هیجان دارای اثر مستقیم و معنادار بر اضطراب اجتماعی است ($\beta=0/19$; $p<0/01$). به طور کلی نتایج مشخص کرد مدل پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار است. به علاوه آزمون بوت استرپ نقش غیرمستقیم دشواری در تنظیم هیجان و نقش غیرمستقیم این عامل روان شناختی را بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان تأیید کرد؛ بنابراین پیشنهاد می شود در مدارس برای کنترل اضطراب اجتماعی دانش آموزان مداخلات و آموزش های لازم در جهت تنظیم هیجان، برقراری ارتباط مؤثر با دیگر دانش آموزان و خودآگاهی انجام شود.

استناد: حاتمی نژاد، م.، نوروزی همایون، م.، صادقی، م.، و صدری دمیچی، ا. (۱۴۰۴). تدوین مدل اضطراب اجتماعی دانش آموزان براساس کمال گرایی سازش نایافته و اجتناب تجربه ای با نقش واسطه ای دشواری در تنظیم هیجان. فصل نامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، ۱۶(۲)، ۱۵-۳۲. doi: 10.22059/japr.2024.375061.644904

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

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

© نویسندگان



۱. مقدمه

دانش‌آموزان دبیرستانی در دوره انتقال رشد به بلوغ هستند. در این دوران، دانش‌آموزانی که با تغییرات روان‌شناختی مواجه‌اند، در برابر مشکلات روان‌شناختی آسیب‌پذیر هستند (لی و همکاران^۱، ۲۰۲۰). در این بین، اختلال اضطراب اجتماعی^۲ یکی از انواع شایع اختلال‌های اضطرابی در بین نوجوانان است (کریمی و همکاران، ۱۴۰۲). این اختلال یکی از ناتوان‌کننده‌ترین اختلال‌های اضطرابی است که از ابتدای نوجوانی نشانه‌های آن آغاز می‌شود 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 تمنایی‌فر، ۱۴۰۱). براساس نظام طبقه‌بندی اختلال‌های روانی (ویرایش پنجم)، شیوع این اختلال 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 زیادی دارد و لازم است پس از شناخت صحیح این اختلال، عوامل تأثیرگذار در شکل‌گیری آن شناسایی و کنترل شوند (کورکی و همکاران، 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 و همکاران، ۲۰۲۴). اندیشه‌پردازی شناختی در افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی شامل ارزیابی منفی دیگران، دستپاچه‌شدن، تحقیرشدن، طردشدن یا آزرده‌شدن از دیگران است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا^۳، ۲۰۱۳). براین‌اساس دانش‌آموزانی که دارای این نوع اختلال هستند، موقعیت‌هایی را که در آن دیگران آن‌ها را قضاوت یا ارزیابی کنند، معمولاً به شدت تهدیدکننده و اضطراب‌آور می‌دانند و از آن‌ها اجتناب می‌کنند (رزن و آدرکا^۴، ۲۰۲۳). برای نمونه هنگام ارائه‌دادن کنفرانس، شرکت در آزمون‌ها، درخواست از معلم، نوشتن روی تخته کلاس مقابل دیگران و... عملکرد دانش‌آموزان در زمینه‌های تحصیلی، شغلی و روابط مختل می‌شود (رزن و آدرکا، ۲۰۲۳).

یکی از عواملی که به نظر می‌رسد بر اضطراب اجتماعی تأثیرگذار است، کمال‌گرایی^۵ است. کمال‌گرایی عبارت است از وضع استانداردهای غیرمنطقی و سطح بالا که ممکن است چنین افرادی به طرز وسواس‌گونه به‌سوی اهداف غیرقابل‌دسترس در تلاش باشند. آن‌ها ارزشمندی خود را منوط به درجه‌ای می‌کنند که از آن معیارها به‌دست می‌آورند (یووانی و رومان‌دور^۶، ۲۰۲۱). کمال‌گرایی بر بیشتر جنبه‌های زندگی افراد مانند جنبه‌های روانی آنان تأثیر دارد. بعد مثبت کمال‌گرایی با معیارهای فردی و کارکرد سالم و رضایت از زندگی اثرگذار است و به نظر می‌رسد دارای همبستگی منفی با هیجان‌های منفی است (تات و همکاران^۷، ۲۰۲۲). اما بعد منفی با ارزیابی‌های کمال‌گرایانه و پیامدهای منفی مانند اضطراب و افسردگی مرتبط است (کسیل و همکاران^۸، ۲۰۲۳؛ استریکر و همکاران^۹، ۲۰۲۲) و فرد ممکن است از شیوه‌های مقابله‌ای ناکارآمد در موقعیت‌های مختلف زندگی استفاده کند (جان و همکاران^{۱۰}، ۲۰۲۳؛ باستین و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۳؛ بزگلان^{۱۲}، ۲۰۲۳). پژوهش‌های متعددی نیز در این مورد انجام شده است؛ برای مثال در پژوهش جنسن^{۱۳} (۲۰۲۳) نشان داده شد کمال‌گرایی نقش تعدیل‌کننده‌ای در بهبود اضطراب مردان و زنان دارد. در پژوهش برهمند و همکاران^{۱۴} (۲۰۲۳) نیز مشخص شد کمال‌گرایی ناسازگار، عامل خطر اضطراب اجتماعی

1. Li et al.

2. social anxiety disorder

3. American Psychological Association (APA)

4. Rozen & Aderka

5. perfectionism

6. Yovani & Rumondor

7. Tóth et al.

8. Casale et al.

9. Stricker et al.

10. Johann et al.

11. Bastien et al.

12. Bozoglan

13. Jensen

14. Barahmand et al.

است. در پژوهش آکوس و همکاران^۱ (۲۰۲۳) نیز از کمال گرایی ناسازگارانه به عنوان عاملی جدی و خطرناک در بروز اضطراب اجتماعی یاد شد. جین^۲ (۲۰۲۳) نیز در مطالعات خود نشان داد کمال گرایی به افزایش اضطراب اجتماعی منجر می شود.

یکی دیگر از عواملی که به نظر می رسد با اضطراب اجتماعی مرتبط است، اجتناب تجربه ای^۳ است. از آنجا که در اضطراب اجتماعی، افراد هیجانات ناخوشایندی مانند شرم یا ترس را تجربه می کنند، تمایل به اجتناب از موقعیت های مختلف دارند یا ممکن است گرایشی به تجربه هیجانات و افکار درونی خود نداشته باشند. در سال های اخیر توجه زیادی به اجتناب تجربه ای به عنوان عامل آسیب شناسی 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 تجربه ها می شوند (دیویس و همکاران^۴، ۲۰۲۳). از آنجا که افراد مبتلا به فوبیای اجتماعی میل به اجتناب از موقعیت های اجتماعی دارند، برخی پیشینه ها رابطه بین اضطراب اجتماعی و اجتناب تجربه ای را نشان دادند (سچر و اولاس^۵، ۲۰۲۱)؛ برای مثال فرهادی و همکاران (۱۴۰۲) دریافتند اجتناب تجربه ای و همجوشی شناختی در رابطه میان ترومای کودکی و اضطراب اجتماعی نقش واسطه ای دارد. رشادت و همکاران (۱۳۹۸) نیز به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب اجتماعی و باورهای فراشناخت، اجتناب تجربه ای و ذهن آگاهی رابطه معناداری وجود دارد. کوکسون و همکاران^۶ (۲۰۲۰) نیز نشان دادند رابطه دوسویه بین اجتناب تجربی و آمیختگی شناختی، سهم زیادی از ارتباط بین نشخوار فکری و افسردگی، و رویدادهای استرس زای زندگی و اضطراب و افسردگی را به خود اختصاص می دهد.

تغیر دیگری که به نظر می رسد در اختلال اضطراب اجتماعی تأثیرگذار باشد، دشواری تنظیم هیجان^۷ است. دشواری در تنظیم هیجان با اختلال های هیجانی ارتباط تنگاتنگی دارد (سولباکن و همکاران^۸، ۲۰۲۳). پژوهش های عصب شناختی درباره اختلال اضطراب اجتماعی نشان دهنده آن است که واکنش پذیری زیادی در آمیگدال^۹ نسبت به سرنخ های 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 می توان برداشت کرد که تنظیم هیجان نیز می تواند نقشی اساسی در این اختلال داشته باشد (میزی و همکاران^{۱۰}، ۲۰۲۲). تنظیم هیجان دربرگیرنده ظرفیت ارزیابی درک مدیریت و اصلاح واکنش های هیجانی است (حاتمی نژاد و همکاران، ۱۴۰۲). همچنین در تنظیم هیجان، افراد هیجان های خود را به صورت هشیار یا ناهشیار از طریق اصلاح تجارب یا تغییر موقعیت های برانگیزاننده هیجان تنظیم می کنند. فرونشانی هیجان به عنوان یک راهبرد غیرانطباقی تنظیم هیجان در افراد مبتلا به اختلال های هیجانی دیده می شود. در این راهبرد فرد تلاش می کند هیجان های خود را پنهان و بازداری کند. فرونشانی اجتناب و نشخوارگری با سطح پایین عواطف و احساس های مثبت ارتباط دارند (یانگ و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۲). همین طور می توان گفت راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان می تواند موجب تشدید تنش و هیجان های ناخوشایند شود و همین سبب می شود مکانیسم عمل افراد اضطرابی که اجتناب است، تقویت شود (ضابط و همکاران، ۱۴۰۱). پژوهش ها نیز نشان داده اند دشواری در تنظیم هیجان نقش چشمگیری در پیش بینی اضطراب و آسیب های روانی و شکل گیری زمینه های اضطراب خواهد شد؛ برای مثال در پژوهش متجیس و همکاران^{۱۲} (۲۰۲۴) نشان داده شد مشکلات تنظیم هیجان به عنوان مکانیسم بالقوه ای در شکل گیری اضطراب اجتماعی نقش ایفا می کند. در پژوهش جیائو و همکاران^{۱۳} (۲۰۲۴) نیز مشخص شد

1. Akkuş 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.

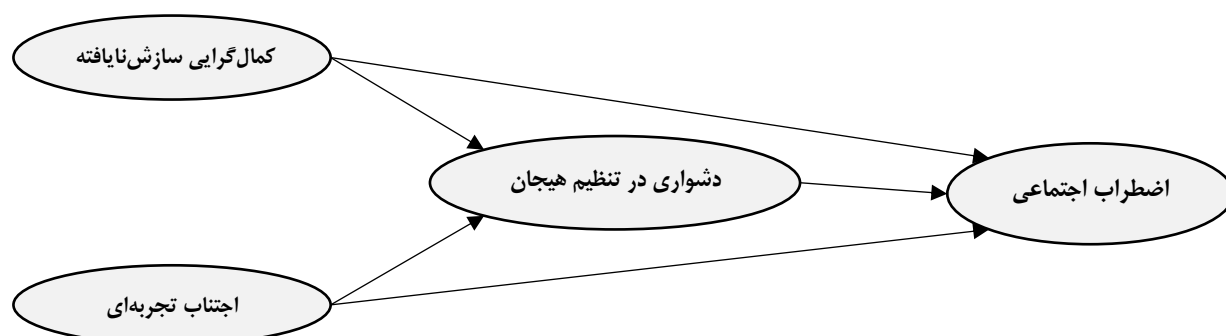
11. Young et al.

12. Mathijs et al.

13. Jiao et al.

تنظیم هیجان به‌عنوان نقش میانجی در شکل‌گیری حس تنهایی و اضطراب اجتماعی نقش ایفا می‌کند. مسترز و همکاران^۱ (۲۰۲۳) نیز دریافتند نوجوانان دارای اضطراب اجتماعی به نسبت سایر همسالان از راهبردهای نامنظم هیجانی استفاده می‌کنند. روان و همکاران^۲ (۲۰۲۳) به این نتیجه رسیدند که مشکل در تنظیم هیجان به بروز افسردگی و اضطراب در کودکان و نوجوانان منجر 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 برای پیشگیری از علائم اضطراب اجتماعی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. براین‌اساس درباره ضرورت پژوهش حاضر باید گفت شناسایی عوامل مؤثر 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 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، مدل اثرات هرکدام از عوامل روان‌شناختی را تدوین می‌کند تا در جهت پیشگیری از بروز اختلال اضطراب اجتماعی اقدامات لازم صورت گیرد. در جمع‌بندی کلی می‌توان گفت عوامل مختلفی در داخل و خارج از کشور به‌منظور شناسایی عوامل شناختی، اجتماعی و روان‌شناختی مؤثر بر اضطراب اجتماعی مطالعه شده، ولی مدل اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان براساس کمال‌گرایی و اجتناب تجربه‌ای و نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان تدوین نشده است؛ بنابراین سؤال اصلی این پژوهش این است که آیا دشواری در تنظیم هیجان در رابطه 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. فرضیه‌های پژوهش به شرح زیر است:

۱. کمال‌گرایی سازش‌نا یافته بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان اثر مستقیم و معنادار دارد.
۲. اجتناب تجربه‌ای بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان اثر مستقیم و معنادار دارد.
۳. دشواری در تنظیم هیجان بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان اثر مستقیم و معنادار دارد.
۴. کمال‌گرایی سازش‌نا یافته بر دشواری در تنظیم هیجان دانش‌آموزان اثر مستقیم و معنادار دارد.
۵. اجتناب تجربه‌ای بر دشواری در تنظیم هیجان دانش‌آموزان اثر مستقیم و معنادار دارد.
۶. کمال‌گرایی سازش‌نا یافته بر میانجی‌گری دشواری در تنظیم هیجان بر اضطراب اجتماعی اثر دارد.
۷. اجتناب تجربه‌ای بر 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 توصیفی-همبستگی (مدلسازی معادلات ساختاری) 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 پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر خرم‌آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ است. براساس اصل کلاین^۱ (۲۰۱۵) برای 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 و وارد تحلیل آماری شدند. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی است. به این صورت که از میان نواحی یک و دو آموزش و پرورش خرم‌آباد، ناحیه یک انتخاب شد و ده آموزشگاه (پنج آموزشگاه پسرانه و پنج آموزشگاه دخترانه) و از هر آموزشگاه دو کلاس به صورت تصادفی از پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم انتخاب شدند. در نهایت ۳۵۰ دانش‌آموز (۱۶۰ پسر و ۱۹۰ دختر) وارد تجزیه و تحلیل آماری شدند. تحصیل در دوره متوسطه دوم، رضایت آگاهانه برای پاسخگویی، سن زیر ۱۸، نداشتن بیماری‌های روان‌پزشکی و صداقت در پاسخگویی به سؤالات پرسشنامه ملاک‌های ورود به پژوهش بودند. تکمیل نکردن پاسخنامه و عدم تمایل به شرکت در پژوهش، دانش‌آموز نبودن، داشتن اختلال‌های روان‌پزشکی، مصرف داروهای روان‌پزشکی، داشتن سن بالای ۱۸ 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 سؤالات، پرسشنامه‌ها بین دانش‌آموزان توزیع شدند. همچنین توضیح هدف پژوهش و دادن اطمینان از اینکه پاسخنامه آن‌ها به صورت گروهی تحلیل می‌شود، از اصول اخلاقی رعایت شده در این پژوهش بود. در سطح توصیفی، به منظور سنجش متغیرهای پژوهش از میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در سطح استنباطی، بررسی روابط بین متغیرها با ضریب همبستگی پیرسون و مدلیابی معادلات ساختاری صورت گرفت. نرم‌افزار تحلیل داده‌ها نرم‌افزار SPSS-22 و AMOS-24 بود.

۲-۲. ابزارهای پژوهش

۲-۲-۱. سیاهه اضطراب اجتماعی^۲ (SPIN)

این سیاهه شامل ۱۷ سؤال است و توسط کانر و همکاران^۳ (۲۰۰۰) تدوین شده است. همچنین شامل سه خرده‌مقیاس ترس، اجتناب از تقابل اجتماعی و ناراحتی فیزیولوژیک است (کریچی و همکاران^۴، ۲۰۲۲). هر سؤال براساس طیف لیکرت از صفر تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود (صفر=به هیچ وجه، ۱=کم، ۲=تا اندازه‌ای، ۳=زیاد، ۴=خیلی زیاد). نقطه برش آن نمره ۱۹ و بیشتر از آن است (سینق و سامانتاری^۵، ۲۰۲۲). سازندگان سیاهه پایایی، آن را به روش بازآزمایی در گروه‌هایی با تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی برابر با ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ به دست آوردند و ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند (کانر و همکاران، ۲۰۰۰). در داخل ایران این سیاهه، ترجمه و هنجاریابی شده است. برای بررسی روایی از روایی هم‌زمان استفاده و همبستگی آن با چک‌لیست اختلال‌های روانی دراگوتیس^۶ (۱۹۷۷) بررسی و ضریب ۰/۷۰ و معنادار در سطح ۰/۰۱ محاسبه شده است. برای بررسی پایایی ضرایب آلفای کرونباخ برای ترس ۰/۹۴، اجتناب ۰/۹۳، ناراحتی ۰/۹۴ و کل مقیاس ۰/۹۴ به دست آمده و ضرایب بازآزمایی به فاصله زمانی دو هفته بررسی و ضرایب همبستگی برای کل مقیاس ۰/۹۶، ترس ۰/۹۵، ناراحتی فیزیولوژیک ۰/۹۶ و اجتناب ۰/۹۴ محاسبه شده که نشان‌دهنده روایی و پایایی سیاهه اضطراب اجتماعی در جامعه ایرانی است (حسنوند عموزاده، ۱۳۹۴). در پژوهش‌های خارجی، برای بررسی پایایی سیاهه با استفاده از آلفای کرونباخ ضریب ۰/۹۰ (ناکی و همکاران^۷، ۲۰۲۲) و

1. Kline

2. Social Phobia Inventory (SPIN)

3. Connor et al.

4. Kerriche et al.

5. Singh & Samantaray

6. Derogatis

7. Nakie et al.

در یک پژوهش دیگر ضریب $0/94$ گزارش شده است (اوبادجی و کومولالو^۱، 2022). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب آلفای کل سوالات $0/73$ به‌دست آمد.

۲-۲-۲. سیاهه کمال‌گرایی^۲ (PI)

این پرسشنامه ۵۹ سؤال دارد و توسط هیل و همکاران^۳ (2004) طراحی شده است. پرسشنامه دارای دو بخش سازش‌یافته و سازش‌نیافته است. در پژوهش حاضر صرفاً از بخش دوم استفاده شد که خود شامل سه خرده‌مقیاس نیاز به تأیید، تمرکز بر اشتباهات و فشار از سوی والدین است. نمره‌گذاری آن در مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای انجام می‌شود ($1 =$ کاملاً مخالفم، $2 =$ تا حدی مخالفم، $3 =$ نه موافق و نه مخالفم، $4 =$ تا حدی موافقم، $5 =$ کاملاً موافقم). در ایران برای بررسی همسانی درونی سیاهه از آلفای کرونباخ استفاده شده و ضرایب برای کمال‌گرایی مثبت $0/84$ و برای کمال‌گرایی منفی $0/77$ به‌دست آمده است (حجازی و هاشمی، 1399). در پژوهش دیگری، 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 و همکاران، 1398). در خارج از ایران آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی سیاهه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده و آلفای کرونباخ $0/70$ به‌دست آمده است (هیل و دوناجی^۴، 2020). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب آلفای کل سوالات $0/83$ به‌دست آمد.

۲-۲-۳. پرسشنامه اجتناب تجربه‌ای پذیرش و عمل - نسخه دوم^۵ (AAQ-II)

این پرسشنامه در سال 2011 به‌وسیله بوند و همکاران^۶ (2011) ساخته شده و دارای 10 سؤال و شیوه نمره‌گذاری آن براساس طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای است ($1 =$ هرگز این‌طور نیست و $7 =$ همیشه همین‌طور است). پرسشنامه پذیرش و عمل، سازه‌ای را می‌سنجد که به تنوع پذیرش و اجتناب تجربه‌ای و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی برمی‌گردد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری روانی بیشتر است. بوند و همکاران (2011) گزارش کردند که این ابزار پایایی روایی و اعتبار سازه رضایت‌بخشی دارد. در ایران نیز میانگین ضریب آلفا $0/84$ و پایایی بازآزمایی در فاصله 3 تا 12 ماه به‌ترتیب $0/81$ و $0/79$ به‌دست آمد (عباسی و همکاران، 1391). در مطالعه حاضر، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس اجتناب تجربه‌ای پذیرش و عمل مقدار $0/76$ محاسبه شده است.

۲-۲-۴. مقیاس دشواری تنظیم هیجان^۷ (DERS)

این مقیاس براساس مدل یکپارچه تنظیم هیجان ساخته شده 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 36 ماده تشکیل شده و توسط گراتز و روتر^۸ (2004) تدوین شده است. این پرسشنامه از شش خرده‌مقیاس تشکیل شده است که شامل خرده‌مقیاس عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، خرده‌مقیاس دشواری دست‌زدن به رفتار هدفمند، خرده‌مقیاس دشواری کنترل تکانه، خرده‌مقیاس نداشتن آگاهی هیجانی، خرده‌مقیاس دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و خرده‌مقیاس نداشتن شفافیت هیجانی است. شرکت‌کنندگان باید پاسخ خود را روی یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای ($1 =$ تقریباً هرگز تا $5 =$ تقریباً همیشه) مشخص کنند. همچنین می‌توان از جمع این شش خرده‌مقیاس به یک نمره کل برای دشواری تنظیم هیجانی دست یافت. نمرات 36 تا 72 نشان‌دهنده دشواری کمتر در تنظیم هیجان، 72 تا 108 دشواری متوسط در تنظیم هیجان و نمرات بالای 108 نشان‌دهنده دشواری زیاد در تنظیم هیجان است. این مقیاس دارای همسانی درونی بالا است: کل مقیاس ($0/93$)، زیرمقیاس عدم پذیرش ($0/85$)، زیرمقیاس اهداف ($0/89$)، زیرمقیاس تکانه ($0/86$)، خرده‌مقیاس آگاهی

1. Obadeji & Kumolalo

2. Perfectionism Inventory (PI)

3. Hill et al.

4. Hill & Donachie

5. Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)

6. Bond et al.

7. Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

8. Gratz & Roemer

(۰/۸۰)، راهبردها (۰/۸۸) و زیرمقیاس شفافیت (۰/۸۴) و پایایی آزمون-بازآزمون برای نمرات کلی این مقیاس ۰/۸۸ است (گراتز و رومر، ۲۰۰۴). این مقیاس از روایی سازه و پیش‌بین کافی برخوردار است (گراتز و رومر، ۲۰۰۴). در ایران نیز پایایی این مقیاس براساس بازآزمایی ۰/۸۸، براساس آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۳ و برای خرده‌مقیاس‌ها 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 شد.

۲-۳. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

تکمیل پرسشنامه‌ها، ۳۵۰ پرسشنامه وارد تجزیه و تحلیل آماری شدند. سپس آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی پیرسون) پرسشنامه‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-22 تحلیل مسیر شدند و مدلسازی نیز با نرم‌افزار AMOS-26 انجام گرفت.

۳. یافته‌ها

۳-۱. توصیف جمعیت‌شناختی

براساس نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها، دانش‌آموزان پسر ۱۶۰ نفر (۴۵/۷ درصد) و دانش‌آموزان دختر ۱۹۰ نفر (۵۴/۳ درصد) بودند. در پایه دهم ۹۷ نفر (۲۷/۷ درصد)، یازدهم ۱۱۶ نفر (۳۳/۱ درصد) و دوازدهم ۱۳۷ نفر (۳۹/۱ درصد) مشغول به تحصیل بودند و میانگین (انحراف معیار) سن ۱۶/۷۰ (۲/۸۹) 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 تأیید 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 سازش‌نا یافته	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 دست‌زدن 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	۳۷/۵۲	۵/۱۴	-۱/۴۱	-۰/۵۲
نبود آگاهی هیجانی	۱۱/۰۷	۲/۶۵	۰/۲۸	۱/۳۲
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
اجتناب از تقابل اجتماعی	۱۵/۳۴	۶/۳۳	۱/۴۸	۱/۷۹
نمره کل اضطراب اجتماعی	۴۲/۸۲	۱۰/۹۸	۱/۷۲	۱/۰۲

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمرات متغیرهای پژوهش ارائه شده است. همچنین ستون‌های بعدی به کجی و کشیدگی متغیرها برای نرمال‌بودن داده‌ها اختصاص دارد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرهای آشکار پژوهش بین ۲- و ۲+ قرار دارند که حاکی از نرمال‌بودن توزیع متغیرها و مناسب‌بودن آن‌ها به‌منظور تحلیل مدلسازی معادلات ساختاری است. پیش از تحلیل داده‌ها، مفروضات مدلسازی معادلات ساختاری بررسی شد. به همین جهت نرمال‌بودن

توزیع متغیرها از طریق آزمون کولموگروف-اسمیرنوف^۱ تعیین شد و نتایج نشان‌دهنده توزیع نرمال متغیرهای پژوهش بود ($p > 0/05$). زیربنای مدلسازی معادلات ساختاری مبتنی بر ماتریس همبستگی نمونه است و در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
نیاز به تأیید دیگران	۱							
تمرکز بر اشتباهات	۰/۷۴**	۱						
فشار از سوی والدین	۰/۵۱**	۰/۵۶**	۱					
اجتناب تجربه‌ای	۰/۴۷**	۰/۵۸**	۰/۵۱**	۱				
دشواری در تنظیم هیجان	۰/۳۹**	۰/۴۸**	۰/۴۴**	۰/۵۷**	۱			
ناراحتی فیزیولوژیکی	۰/۴۷**	۰/۴۹**	۰/۴۷**	۰/۶۱**	۰/۵۰**	۱		
ترس	۰/۴۳**	۰/۴۹**	۰/۴۶**	۰/۶۴**	۰/۴۹**	۰/۶۵**	۱	
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 بین همه متغیرهای پژوهش همبستگی معنادار وجود دارد.

۳-۳. ارزیابی نیکویی برازش مدل پیشنهادی

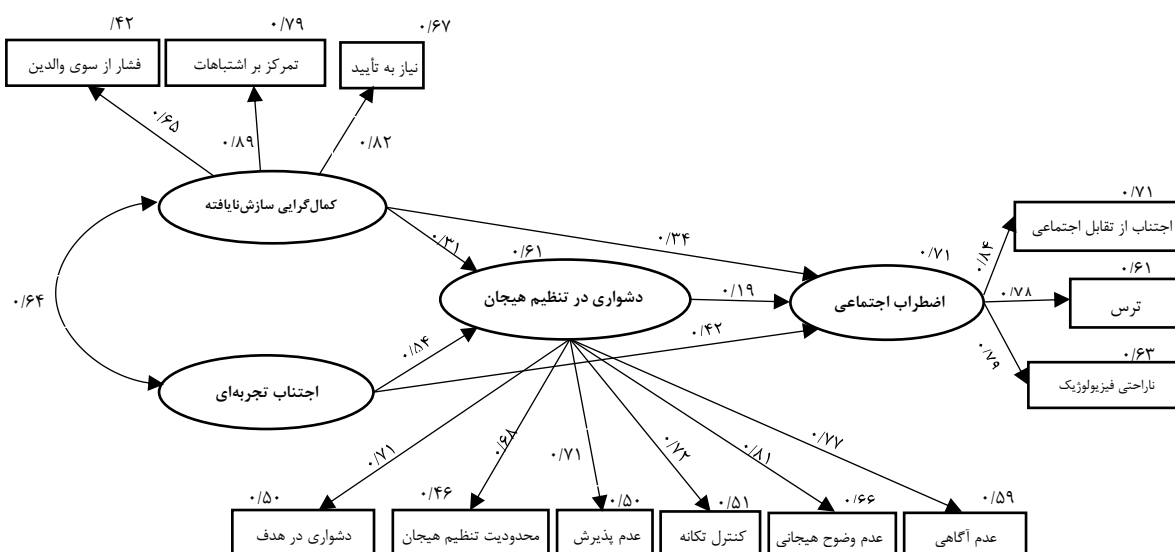
به منظور بررسی مفروضه نبود خودهمبستگی در خطای پژوهش، از آماره دوربین-واتسون^۲ استفاده شد و مقدار $1/97$ به دست آمد. از آنجا که مقدار محاسبه شده در بازه $1/5$ تا $2/5$ قرار دارد، می‌توان گفت مفروضه نبود خودهمبستگی تأیید شده است. همچنین مفروضه هم‌خطی برای متغیر برون‌زای پژوهش با استفاده از ضریب تحمل^۳ و عامل تورم واریانس^۴ بررسی شد. نتایج نشان داد مفروضه هم‌خطی تأیید می‌شود؛ زیرا ضریب تحمل در تمامی متغیرها به 1 نزدیک است و مقادیر عامل تورم واریانس در همه آن‌ها از حد بحرانی 2 کمتر است. بررسی شاخص کفایت حجم نمونه^۵ ($0/89$) و شاخص بارتلت^۶ ($df = 82$; $p < 0/01$) نشان‌دهنده برآورده شدن پیش‌فرض‌های لازم برای مدلسازی معادلات ساختاری بود (بالن^۷، 1989). جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل پژوهش

شاخص برازندگی	χ^2/df	CFI	NFI	IFI	RFI	TLI	RMSEA	PCLOSE
مقادیر قابل قبول	< 3	$0/90 <$	$0/90 <$	$0/90 <$	$0/90 <$	$0/90 <$	$< 0/08$	$0/05 <$
مقادیر محاسبه شده	$2/31$	$0/97$	$0/95$	$0/97$	$0/93$	$0/96$	$0/05$	$0/12$

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد براساس معیار هو و بنتلر^۸ (1999) مدل از برازش مطلوبی برخوردار است. ضرایب استاندارد مسیرهای مدل مفهومی در شکل ۲ نشان داده شده است.

1. Kolmogoro-Smirnov test
2. Durbin-Watson
3. Tolerance
4. Variance Inflation Factors (VIF)
5. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)
6. Bartlett
7. Bollen
8. Hu & Bentler



شکل ۲. مدل نهایی پژوهش

جدول ۴ اثرات مستقیم میان متغیرهای پژوهش را نشان می دهد.

جدول ۴. ضرایب استاندارد و غیراستاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	ضریب بتا	ضریب T	SE	C.R	P	نتیجه
کمال گرایی سازش نایافته	اضطراب اجتماعی	۰/۳۴	۰/۴۲	۰/۰۷	۵/۳۸	۰/۰۰۱**	تأیید
اجتناب تجربه ای	اضطراب اجتماعی	۰/۴۲	۰/۳۵	۰/۰۵	۶/۷۳	۰/۰۰۱**	تأیید
کمال گرایی سازش نایافته	دشواری در تنظیم هیجان	۰/۳۱	۰/۳۴	۰/۰۶	۵/۲۵	۰/۰۰۱**	تأیید
اجتناب تجربه ای	دشواری در تنظیم هیجان	۰/۵۴	۰/۴۱	۰/۰۴	۹/۶۵	۰/۰۰۱**	تأیید
دشواری در تنظیم هیجان	اضطراب اجتماعی	۰/۱۹	۰/۲۱	۰/۰۷	۲/۷۳	۰/۰۰۶**	تأیید

**p<۰/۰۱

همان گونه که در جدول ۴ ملاحظه می شود، ضرایب مسیر مربوط به اثر متغیرهای پژوهش در سطح ۰/۰۵ معنادار است. ادامه به منظور آزمون معناداری نقش واسطه ای دشواری در تنظیم هیجان در رابطه میان کمال گرایی سازش نایافته و اجتناب تجربه ای با اضطراب اجتماعی از آزمون بوت استراپ^۱ با ۲۰۰۰ نمونه استفاده شد.

جدول ۵. نتایج آزمون بوت استراپ اثر غیرمستقیم مدل پژوهش

مسیر غیرمستقیم	اثر غیرمستقیم	حد بالا	حد پایین	سطح معناداری
کمال گرایی سازش نایافته ← دشواری در تنظیم هیجان ← اضطراب اجتماعی	۰/۰۵۹	۰/۱۱۴	۰/۰۲۱	۰/۰۴۱*
اجتناب تجربه ای ← دشواری در تنظیم هیجان ← اضطراب اجتماعی	۰/۱۰۲	۰/۱۷۲	۰/۰۵۴	۰/۰۲۶*

*p<۰/۰۵

طبق نتایج جدول ۵، مسیر غیرمستقیم تأیید شد. در نتیجه دشواری در تنظیم هیجان به صورت جزئی نه کلی قادر به میانجی گری معنادار میان متغیرهای پیش بین و ملاک بوده است. همچنین کمال گرایی سازش نایافته و اجتناب تجربه ای در مجموع ۶۱ درصد از دشواری در تنظیم هیجان و دشواری در تنظیم هیجان، کمال گرایی سازش نایافته و اجتناب تجربه ای مقدار ۷۱ درصد از اضطراب اجتماعی را تبیین می کنند.

۴. بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان در رابطه میان کمال گرایی سازش نایافته و اجتناب تجربه ای با اضطراب اجتماعی دانش آموزان انجام گرفت. در پژوهش حاضر مدل روابط مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش

بررسی و آزمون شد. همان‌گونه که در نتایج و یافته‌ها مشاهده شد، الگوی پیشنهادی برازش قابل‌قبولی نشان داد. همچنین با توجه به نتایج مدلسازی یافته‌ها، کمال‌گرایی سازش‌نا یافته و اجتناب تجربه‌ای ۶۱ درصد از واریانس دشواری در تنظیم هیجان دانش‌آموزان را تبیین می‌کند. به‌علاوه کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، اجتناب تجربه‌ای و دشواری در تنظیم هیجان به‌صورت کلی ۷۱ درصد از ضریب واریانس اضطراب اجتماعی را تبیین می‌کند. بر همین مبنا، اولین یافته‌های مطالعه نشان‌دهنده 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)، کسپیل و همکاران (۲۰۲۳)، استریکر و همکاران (۲۰۲۳) و جین (۲۰۲۳) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت کمال‌گرایی سازش‌نا یافته به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی، شامل تمایل به داشتن استانداردهای بسیار بالا و انتقاد شدید از خود به‌دلیل نداشتن توانایی در رسیدن به این استانداردها است. این ویژگی می‌تواند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم به تداوم اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان منجر شود. بدین‌گونه که کمال‌گرایی سازش‌نا یافته موجب می‌شود دانش‌آموزان توقعات غیرواقعی و غیرممکن از خود داشته باشند که این امر استرس و فشار روانی را در موقعیت‌های اجتماعی افزایش می‌دهد. این دانش‌آموزان به‌دلیل ترس از ارزیابی منفی و نگرانی از نداشتن توانایی در برآورده کردن انتظارات خود و دیگران، در تعامل‌های اجتماعی دچار اضطراب می‌شوند و به اجتناب از این موقعیت‌ها تمایل پیدا می‌کنند. همچنین کمال‌گرایی سازش‌نا یافته با اجتناب تجربه‌ای یعنی تمایل به اجتناب از احساسات و تجربیات ناخوشایند ارتباط دارد. دانش‌آموزانی که کمال‌گرایی سازش‌نا یافته زیادی دارند، ممکن است به‌دلیل ترس از شکست و تجربه احساسات منفی، از موقعیت‌های اجتماعی دوری کنند. این اجتناب تجربه‌ای می‌تواند به تداوم اضطراب اجتماعی بینجامد؛ زیرا دانش‌آموزان فرصت‌های یادگیری و تجربه مثبت در موقعیت‌های اجتماعی را از دست می‌دهند و در نتیجه، اعتمادبه‌نفس اجتماعی آن‌ها کاهش می‌یابد. درنهایت، دشواری در تنظیم هیجان نیز به‌عنوان یک عامل واسطه‌ای مهم بین کمال‌گرایی سازش‌نا یافته و اضطراب اجتماعی عمل می‌کند.

همچنین یافته‌ها نشان‌دهنده 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 کوکسون و همکاران (۲۰۲۰) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت اجتناب تجربه‌ای به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد، به معنای تلاش برای دوری از احساسات، افکار و تجربیات ناخوشایند است. این روش مقابله‌ای می‌تواند اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان را بسیار تداوم بخشد. به این شکل که نخست سبب می‌شود دانش‌آموزان از مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی که استرس‌زا یا تهدیدآمیز به‌نظر می‌رسند، دوری کنند. این اجتناب مداوم مانع از آن می‌شود که دانش‌آموزان فرصت‌های لازم برای تجربه و یادگیری نحوه مقابله با موقعیت‌های اجتماعی را به‌دست آورند. به این ترتیب، آن‌ها از فرصت‌های رشد و تقویت مهارت‌های اجتماعی که می‌تواند اضطراب اجتماعی را کاهش دهد، محروم می‌شوند. دوم آنکه 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 به‌طور موقت کاهش می‌یابد، اما این کاهش موقتی است و به‌مرور زمان موجب تقویت باورهای منفی و افزایش حساسیت به اضطراب اجتماعی می‌شود. این چرخه معیوب سبب می‌شود دانش‌آموزان در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی آینده، اضطراب بیشتری را تجربه کنند و باز هم به اجتناب روی آورند. سوم آنکه اجتناب تجربه‌ای به انزوای اجتماعی و کاهش روابط بین‌فردی منجر می‌شود. دانش‌آموزانی که به‌دلیل 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 بینجامد؛ زیرا دانش‌آموزان بدون حمایت‌های اجتماعی مناسب، در مواجهه با اضطراب احساس ناتوانی بیشتری می‌کنند. چهارم آنکه اجتناب تجربه‌ای موجب کاهش خودکارآمدی و اعتمادبه‌نفس اجتماعی می‌شود. دانش‌آموزانی که از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کنند، به‌مرور زمان احساس می‌کنند که توانایی مواجهه با این موقعیت‌ها را ندارند و این کاهش اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی می‌تواند اضطراب اجتماعی را تقویت کند.

همچنین نتایج نشان‌دهنده اثر علی و مستقیم دشواری در تنظیم هیجان با اختلال اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان بوده است. این نتایج با یافته‌های متجیس و همکاران (۲۰۲۴)، جیائو و همکاران (۲۰۲۴)، مسترز و همکاران (۲۰۲۳) و روان و

همکاران (۲۰۲۳) هم‌راستا است. در تبیین این نتایج می‌توان استنتاج کرد که دشواری در تنظیم هیجان به‌عنوان عاملی کلیدی در سلامت روانی می‌تواند به‌طور قابل توجهی به تداوم اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان منجر شود. تنظیم هیجان به معنای توانایی فرد در مدیریت و تعدیل احساسات به نحوی است که پاسخ‌های هیجانی مناسب و سازگارانه‌ای در مواجهه با شرایط مختلف ارائه دهد. نخست آنکه دانش‌آموزانی که در تنظیم هیجان مشکل دارند، معمولاً دارای توانایی کمتری در شناسایی، فهم و مدیریت احساسات خود هستند. این عدم توانایی سبب می‌شود که در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی که استرس‌زا یا تهدیدآمیز به‌نظر می‌رسند، دچار واکنش‌های هیجانی شدیدی شوند که فراتر از حد معمول است. این واکنش‌های هیجانی شدید می‌تواند ترس و اضطراب اجتماعی را تقویت کند و به افزایش و تداوم آن بینجامد. دوم آنکه ناتوانی در تنظیم هیجان می‌تواند موجب استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد مانند اجتناب، سرکوب هیجان و نگرانی مفرط شود. این راهبردها نه تنها به کاهش اضطراب اجتماعی کمک نمی‌کنند، بلکه می‌توانند آن را تشدید کنند؛ برای مثال، اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی ممکن است به‌طور موقت اضطراب را کاهش دهد، اما در بلندمدت موجب می‌شود دانش‌آموزان فرصت‌های یادگیری و تقویت مهارت‌های اجتماعی را از دست بدهند که این امر خود به تداوم اضطراب اجتماعی منجر می‌شود. سوم آنکه دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند به مشکلات بین فردی و کاهش حمایت اجتماعی بینجامد. دانش‌آموزانی که قادر به مدیریت هیجانات خود نیستند، ممکن است در برقراری و حفظ روابط اجتماعی مثبت دچار مشکل شوند. این مشکلات بین فردی می‌تواند احساس انزوا و تنهایی را افزایش و حمایت اجتماعی مورد نیاز برای مقابله با اضطراب اجتماعی را کاهش دهد. کاهش حمایت اجتماعی به افزایش و تداوم اضطراب اجتماعی منجر می‌شود؛ زیرا دانش‌آموزان بدون داشتن منابع حمایتی مناسب، احساس ناامنی و ناتوانی بیشتری در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی می‌کنند. درنهایت، دشواری در تنظیم هیجان به کاهش اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی اجتماعی می‌انجامد. دانش‌آموزانی که نمی‌توانند هیجانات خود را به‌طور مؤثر مدیریت کنند، ممکن است احساس کنند که کنترل کمی بر وضعیت‌های اجتماعی دارند و این احساس ناتوانی، اضطراب اجتماعی را تداوم می‌بخشد. کاهش اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی سبب می‌شود دانش‌آموزان در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی دچار اضطراب بیشتری شوند و از این موقعیت‌ها اجتناب کنند که این اجتناب نیز به‌نوبه خود اضطراب اجتماعی را تقویت می‌کند.

به‌طور 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، نشان داد کمال‌گرایی و اجتناب تجربه‌ای هر دو به‌طور مستقیم و غیرمستقیم از طریق دشواری در تنظیم هیجان، اضطراب اجتماعی را افزایش می‌دهند. کمال‌گرایی با ایجاد انتظارات غیرواقعی و انتقاد از خود، و اجتناب تجربه‌ای با دوری از مواجهه با تجربیات ناخوشایند، 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 درخصوص تدوین مدل اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان براساس کمال‌گرایی و اجتناب تجربه‌ای و نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان انجام نشده است، پژوهش حاضر، بدیع و خلاقانه محسوب می‌شود.

این پژوهش مانند بسیاری از پژوهش‌های دیگر دارای محدودیت‌هایی است؛ از جمله اینکه ابزار پژوهش پرسشنامه است که نوعی ابزار خودگزارش‌دهی محسوب می‌شود و امکان خطا دارد. در همین راستا پیشنهاد می‌شود از سایر روش‌های گردآوری اطلاعات از جمله مصاحبه استفاده شود. براساس نتایج، در میان دانش‌آموزانی که اختلال اضطراب اجتماعی دارند، برخی سازه‌های روان‌شناختی و اجتماعی موجب زمینه‌سازی بروز این اختلال ناتوان‌کننده می‌شود که نقشی تأثیرگذار در اجتماعی‌شدن دانش‌آموز دارد. در پژوهش حاضر مشخص شد 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 ناتوان‌کننده در کل زندگی دانش‌آموز دارد، پیشنهاد می‌شود متخصصان و معاونت‌های مستقر در مدرسه کلاس‌هایی برای مدیریت هیجان و بسته‌های آموزشی جلوگیری از کمال‌گرایی برای دانش‌آموزان برگزار کنند. همچنین به روان‌درمانگران پیشنهاد می‌شود در فرمول‌بندی 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 مداخلاتی در جهت جلوگیری از کمال‌گرایی، اجتناب‌گرایی دانش‌آموزان و آموزش تنظیم هیجان مؤثر انجام دهند.

۵. ملاحظات اخلاق پژوهش

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

۶. سازمان سپاسگزاری و حمایت مالی

نویسندگان از همه افرادی که در انجام پژوهش حاضر همکاری و مشارکت داشته‌اند سپاسگزاری می‌کنند. پژوهش حاضر به‌صورت مستقل انجام شده و بدون حمایت مالی سازمان یا مؤسسه خاصی صورت گرفته است.

۷. 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 تحمل‌پذیری در سوءمصرف‌کنندگان مواد. *آموزش و سلامت جامعه*، ۵(۲)، ۵۳-۶۱.
- <https://doi.org/10.21859/jech.5.2.53>
- حاتمی نژاد، م.، میردیکوند، 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)، ۱۷۴-۱۴۹.
- <http://dx.doi.org/10.61186/etiadpajohi.17.70.149>
- حجازی، ا.، و هاشمی، س. (۱۳۹۹). خستگی عاطفی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی و هیجانات معلمان. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۴(۴۸)، ۱۶۰-۱۴۵.
- https://www.jiera.ir/article_105073.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)، ۱-۲۶.
- <https://doi.org/10.22034/spr.2022.324076.1712>
- حسنوند عموزاده، م. (۱۳۹۴). هنجاریابی سیاهه اضطراب اجتماعی در نمونه غیربالینی ایرانی اجتماعی. *مجله پزشکی ارومیه*، ۲۶(۱)، ۳۰-۱۷.
- <http://umj.umsu.ac.ir/article-1-2717-fa.html>
- 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)، ۱۶-۱۱.
- <https://www.magiran.com/p2010856>
- رشادت، س.، مروتی، ف.، زکی، ع.، و رجبی گیلان، ن. (۱۳۹۸). پیش‌بینی اضطراب اجتماعی براساس مؤلفه‌های ذهن آگاهی، اجتناب تجربه‌ای و باورهای فراشناخت در میان 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)، 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(۱۰)، ۸۰-۶۵.
- 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 روان‌شناختی*، ۵(۲)، ۱۹۷-۲۰۷.
- 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)، ۱۳۱۴-۱۳۹۷.

<http://dx.doi.org/10.61186/jrums.22.12.1297>

کورکی، م.، هاشمی، س.، مهرابی‌زاده 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://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.29.2.4544.1>

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(10), 65-80. https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_61.html (In Persian)
- Akkuş, K., Vardar, M., Tunçel, A., & Tekinsav Sütçü, S. (2023). Examining the relationship between maladaptive perfectionism and social anxiety: The mediating role of self-compassion. *Psychological Reports*, 00332941231206352. <https://doi.org/10.1177/00332941231206352>
- American Psychiatric Association, (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing. <https://archive.org/details/APA-DSM-5>
- 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. <https://doi.org/10.21859/jech.5.2.53> (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. <https://doi.org/10.1097/PRA.0000000000000700>
- 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. <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. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bollen, K. A., & Long, J. S. (1992). Tests for Structural Equation Models: Introduction. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 123-131. <https://doi.org/10.1177/0049124192021002001>
- Bozoglan, B. (2023). A systemic intervention model for the parents of gifted children. *Current Psychology*, 42(6), 4821-4829. <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. <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). *British Journal of Psychiatry*, 176(4), 379-86. <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. <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. <https://doi.org/10.1007/s12529-022-10131-4>

- Derogatis, L. R. (1977). SCL-90-R, administration, scoring & procedures manual—i for the revised version. John Hopkins University School of Medicine, Baltimore.
<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.
<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.
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.
<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. <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.
<http://umj.umsu.ac.ir/article-1-2717-en.html> (In Persian)
- Hatami Nejad M., Mirderikvand F., & Sepahvandi 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. *Quarterly Journal of Research on Addiction*, 17(70), 149-174. <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. <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. 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. <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. 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. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jean, A. (2023). Nobody's perfect! The effect of manipulating perfectionism on social anxiety symptoms. *Master's thesis in Psychology*, College of Arts and Sciences at West Virginia University. <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. *Master's thesis in Psychology*, Department of Psychology University of Northern Iowa. <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. <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. <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. <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. <https://doi.org/10.1037/a0035935>
- 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. <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. <https://asjp.cerist.dz/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. *World Journal of Extensive Management*, 5(1), 11-16. <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. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.03.002>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. Guilford Publications. <https://books.google.com/books?id=t2CvEAAAQBAJ>
- 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> (In Persian)
- Li, J., Li, J., Jia, R., Wang, Y., Qian, S., & Xu, Y. (2020). Mental health problems and associated school interpersonal relationships among adolescents in China: A cross-sectional study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14, 12. <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. <https://doi.org/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*. <https://doi.org/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. <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. <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. <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, 949124. <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. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891076>
- Nordahl, H., Anyan, F., Hjemdal, O., & Wells, A. (2021). Metacognition, cognition and social anxiety: A test of temporal and reciprocal relationships. *Journal of Anxiety Disorders*, 86, 102516. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102516>
- 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), 24-30. http://dx.doi.org/10.4103/wsp.wsp_3_22
- 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. <https://doi.org/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. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 29(176), 92-104. <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. <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. <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, 37. <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. <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. <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. <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. [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., Küskens, A., Gieselmann, A., & Pietrowsky, R. (2022). Multidimensional perfectionism and poor sleep: A meta-analysis of bivariate associations. *Sleep Health*. <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. <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. <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. <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. <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. <https://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.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. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 12, 127. <http://jdisabilstud.org/article-1-2071-en.html> (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. <https://doi.org/10.1177/1359104520969765>