فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۹، شماره ۱۳، تابستان سال ۱۴۰۰

بررسی رابطه کمال گرایی و اضطراب اجتماعی با میانجی گری بینش شناختی در کارکنان سازمان بهزیستی

مهدی دهستانی[۱]، سروه شمسی[۲]، عاطفه مهدوی[۳]

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه کمال گرایی و اضطراب اجتماعی با میانجی گری بینش شناختی در کارکنان سازمان بهزیستی استان کردستان انجام شد. **روش:** پژوهش حاضر از لحاظ هدف بنیادی و از نظر شیوه گردآوری داده ها توصیفی است. جامعه ی آماریِ این پژوهش شامل تمامی کارکنان سازمان بهزیستی استان کردستان بود، که ۲۲۰ نفر به روش نمونه گیریِ تصادفی ساده انتخاب شدند و پرسشنامه های مقیاس چند بعدی کمال گرایی تهران (TMBS)(۱۳۸۶)، اضطراب اجتماعی جرابک (۱۹۹۶) و مقیاس بینش شناختی بک (BCIS)(۲۰۰۴) را تکمیل نمودند. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از روش معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار ایموس استفاده گردید. **نتایج:** نتایج نشان داد که کمال گرایی با اضطراب اجتماعی رابطه مثبت و معناداری دارد و با بینش شناختی رابطه منفی و معناداری دارد. همچنین هنگامی که بینش شناختی به عنوان متغیر میانجی وارد معادلات شد اثر غیرمستقیم کمال گرایی به واسطه بینش شناختی بر اضطراب اجتماعی به طور معناداری منفی بود. **نتیجه گیری:** با توجه به نتایج می توان گفت که کمال گرایی و بینش شناختی از عوامل تعیین کننده در تبیین و پیش بینی اضطراب اجتماعی محسوب می گردند که انجام مطالعات آتی جهت تأیید نتایج پژوهش حاضر ضروری می باشد.

کلید واژه ها: کمال گرایی، اضطراب اجتماعی، بینش شناختی.

.

[۱] دکتری دانشیار. عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول) dr.dehestani.m@gmail.com
[۲] کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور
[۳] دکتری مدرس دانشگاه

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-06]

مقدمه

نیروی انسانی کارآمد نقش مهمی را در دست یابی به اهداف هر سازمانی ایفا می کنند (فاتحی، عبدخدایی و پورغلامی، ۱۳۹۱). از دیدگاه متخصصان علوم رفتاری نیز سازمان ها، جنبه های انکار ناپذیر جامعه کنونی را تشکیل می دهند. اگر چه سازمان ها به اشکال مختلف و بر پایه هدف های کوتاه سازمان دهی و تأسیس می شوند، اما بدون شک همه آن ها بر اساس تلاش های ذهنی و جسمانی نیروی انسانی که رکن اساسی آن سازمان محسوب می شوند، هدایت و اداره می گردند. بنابراین روشن است که زندگی افراد در عصرحاضر به شدت تحت تأثیر سازمان ها قرار دارد، چرا که موفقیت هر فرد در سازمان بستگی به روحیات، تلاش، انگیزه و عوامل مختلف فردی و اجتماعی دارد (بریمانی، مدانلو و یوسفی، ۱۳۹۴). و از آنجایی که منابع انسانی مهمترین و اصلی ترین سرمایه هر سازمانی هستند باید اقداماتی در جهت حفظ و تقویت بیشتر این منابع صورت گیرد (قدم پور، یوسف وند و رادمهر، ۱۳۹۵).

روانشناسان اجتماعی در مفهوم بندی اضطراب[1] معتقدند که اضطراب یک عامل مخرب و نابود کننده است که از طریق یادگیری و الگوبرداری آموخته می شود و می تواند باعث کاهش رضایت از زندگی افراد باشد. اضطراب اجتماعی[2] به اضطراب یا تجربه هراس که در موقعیت های میان فردی یا عملکردی ایجاد می شود، اطلاق می شود. افراد دارای اضطراب اجتماعی بالا از ارزیابی منفی دیگران نسبت به خود و یا انجام عملی که باعث شرمندگی شود، بیمناک هستند. نظریه های شناختی در زمینه اضطراب حاکی از آنند که توجه انتخابی به تهدید ها، اضطراب را شدیدتر کرده و قضاوت در زمینه رویدادهای اجتماعی را به انحراف می کشاند (تایلر[3] و همکاران، ۲۰۱۰). اضطراب اجتماعی، به صورت ترس قابل توجه و مداوم از یک یا بیشتر از موقعیت اجتماعی یا عملکردی که در آن فرد در معرض دید افراد ناآشنا قرار دارد یا ممکن است مورد مشاهده دقیق دیگران قرار گیرد، تعریف شده است. بنابراین خصوصیت اصلی اضطراب اجتماعی، ترس مفرط از تماشا شدن یا مورد مشاهده موشکافانه قرار گرفتن، از سوی افراد نا آشناست. افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، مخصوصاً از خطر بالقوه عملکرد نامناسب، با بروز دادن علایم آشکار هول شدن، که منجر به خجالت کشیدن و تحقیر آن ها می شود، می ترسند. این اضطراب اجتماعی ممکن است محدود به موقعیت های خاصی مثل اجتماعات عمومی رسمی یا به دامنه وسیعتری از موقعیت ها، مثل موقعیت های اجتماعی غیر رسمی گسترش یابد (یکخواه سروندانی، ۱۳۹۸).

یکی از ویژگی های شخصیتی که در سبب شناسی اضطراب اجتماعی به آن توجه شده است ویژگی شخصیتی کمال گرایی[4] است (نقل از: اسلمی، خیر و هاشمی، ۱۳۹۲)، کمال گرایی که در آن باید تمام کارها را به شیوه‌ای وسواسی کامل انجام داد و غیر از آن مورد قبول نیست. گاهی بعضی از افراد احساس می کنند کارها را باید صد در صد درست انجام دهند و در غیر این صورت بازنده هستند و یا احساس می کنند کاری هایی را که به انجام رسانده اند به اندازه کافی خوب نیستند و یا این که نوشتن مقالات و طرح های خود را به بهانه این که بایستی آن ها را دقیق و بی عیب انجام دهند، به تعویق می اندازند. در چنین صورتی شخص به جای حرکت در مسیر موفقیّت سعی در کامل بودن دارد. افرادی که کمال گرا هستند، معتقدند که خود و محیط اطرافشان باید کامل بوده و هرگونه تلاشی در زندگی باید بدون اشتباه و خطا باشد (فلت و هویت[5]، ۲۰۱۵).

به نظر هویت و فلت (۲۰۱۵) کمال گرایی سازه ای چند بعدی است که عبارتند از: کمال گرایی خویشتن- مدار[6]، کمال گرایی دیگر مدار[1] و کمال گرایی جامعه مدار[2]. این ابعاد به صورت صفات شخصیتی در افراد تثبیت می شوند. کمال گرایی خود مدار

1 anxiety
2 social anxiety
3 Taylor
4 Perfectionist
5 Flett & Hewitt
6 Self-oriented perfectionism

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-06]

مدار به معنای تلاش فرد برای دستیابی به خویشتن کامل با توجه به معیارهای افراطی و دقیق برای خود و ارزش یابی سخت گیرانه و اطمینان بخش از رفتار خود و سانسور رفتارهای شخصی می باشد. کمال گرایی دیگر مدار، بیانگر تمایل به داشتن انتظارات افراطی و ارزش یابی انتقادی از دیگران است (مانند سرزنش دیگران، وضع معیارهای غیر واقعی برای سایرین و ارزیابی سخت گیرانه از کارکرد آنان) و شامل توقعات و باورهایی درباره توانایی دیگران مانند گرایش های کمال گرایانه والدین برای فرزندانشان می باشد. و کمال گرایی جامعه مدار شامل عقیده یا ادراک افراد دال بر این مطلب است که افراد مهم زندگی شان معیارهای غیر واقعی برای آن ها وضع می کنند، آن ها را به سختی ارزیابی می کنند و آن ها را برای کامل بودن تحت فشار قرار می دهند و تنها زمانی راضی خواهند شد که انتظارات و خواسته های آن ها بر آورده شود. در واقع آن ها بیان کرده اند که کمال گرایی خود محور به عنوان نوعی از وظیفه شناسی بیش از حد و تمایل خود به کامل و دقیق بودن شناخته می شود. در حالیکه کمال گرایی جامعه محور به عنوان انتظارات ناعادلانه دیگران و جامعه برای کامل بودن فرد در نظر گرفته می شود که این امر باعث ناپایداری هیجانی در افراد می شود. اکثر تعاریف اولیه، عمدتاً کمال گرایی را به عنوان یک ویژگی ناکارآمد در نظر می گیرند و معتقدند که با انواع اختلالات نوروتیک و رفتارهای ناسازگارانه ارتباط دارد (پارک و همکاران، ۲۰۱۰). در این راستا آقابالازاده و همکاران (۱۳۹۸) و محمدیان و همکاران (۱۳۹۷) بین کمال گرایی ناسازگارانه و غیرانطباقی با اضطراب اجتماعی رابطه معناداری به دست آورند. اسماعیلی و شیخ سجادیه (۱۳۹۴) نیز در بررسی خود نشان دادند که بین هر سه بعد اضطراب اجتماعی و نمره کل اضطراب اجتماعی با کمال گرایی منفی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در مطالعه ای ایانکو[3] و همکاران (۲۰۱۵) به این نتیجه رسیدند که ابعاد منفی کمال گرایی با نشانه های اضطراب اجتماعی رابطه معنی داری دارد. اوکانر[4] و همکاران (۲۰۱۰) نیز نشان دادند که کمال گرایی در ترکیب با استرس زاهای روزمره پیش بینی کننده نشانه های اضطراب است. همچنین شوماخر و رودیبایوگ[5] (۲۰۰۹) نشان دادند که اضطراب اجتماعی بالاتر ارتباط ویژه ای با بالا رفتن هر دو جنبه کمال گرایی (سازگارانه و ناسازگارانه) ندارد. این در حالیست که افراد دارای اضطراب اجتماعی بالاتر، بیشتر احتمال دارد که دارای پریشانی در مورد عدم دستیابی به اهداف باشند، اما این افراد استانداردهای پایینتری را برای عملکرد گزارش می کنند که برخلاف اکثر تعاریف کمال گرایی است. چانگ[6] و همکاران (۲۰۰۸) نیز نشان دادند که کمال گرایی دیگر محور پیش بینی کننده نشانه های اضطراب و کمال گرایی جامعه محور، پیش بین نشانه های اضطراب و افسردگی هستند.

با توجه به اینکه کمال گرایی نوعی ارزیابی از خود می باشد می توان آن را به گونه ای بینش تعبیر نمود. بینش[7] یک مفهوم چالش بر انگیزی است که ارائه تعریفی از آن که مورد توافق همه صاحب نظران و متخصصان باشد، آسان نیست. این مفهوم به صورت گسترده ای توسط متخصصان بالینی در زمینه بیماریهای روانی به ویژه روان پریشی ها و همچنین ارتقاء سلامت روانی مورد توجه قرار گرفته است که این توجه ناشی از پیوند و ارتباط نیرومندی است که بین بینش و کیفیت زندگی وجود دارد (آمادور و دیوید[8]، ۲۰۰۴). بینش شناختی[9] نشان دهنده توانایی فرد برای فاصله گرفتن از باورها و ارزیابی آنها است (فالن[10] و همکاران، ۲۰۱۵). این ارزیابی بر اساس سطوح بالاتر فرآیندهای شناختی (که گاهی اوقات فراشناخت نامیده می شوند) نظیر

1 Other-oriented perfectionism
2 Socially prescribed perfectionism
3 Ian cu
4 O'Connor
5 Shumaker & Rodebaugh
6 Chang
7 Insight
8 Amador & David
9 Cognitive Insight
10 Phalen

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-06]

توانایی برای تفکیک خود از سوء تعبیرها و ارزیابی مجدد آنها بنا شده است. بینش شناختی به زعم بک[1] و همکارانش دارای دو دو مولفه می باشد که عبارتند از: ۱) خود اندیشمندی[2]: که به عنوان شاخصی از درون نگری، تمایل برای تصدیق خطا پذیری، پذیری، باز بودن و پذیرندگی توصیف شده است. ۲) اطمینان به خود[3]: نشانگر درجه اطمینان و اعتماد فرد نسبت به باورها، قضاوت ها و نتیجه گیری های شخصی و همچنین مقاومت در برابر بازخوردهای دیگران و حق به جانب بودن می باشد (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۰).

هنگامی که خود اندیشمندی بسیار پایین است یا اطمینان به خود بیش از حد بالا است، بینش شناختی وجود ندارد (فالن و همکاران، ۲۰۱۵). پژوهش ها نشان داده است که اختلال در بینش شناختی با علائم مثبت شدیدتر، حافظه کلامی ضعیف تر و عملکرد اجرایی پایین تر همراه است (بوچی[4] و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین نتایج پژوهش ها بیانگر آن است که در افراد دارای اختلال های روانی، فقدان بینش شناختی با افزایش هذیان (انگ[5] و همکاران، ۲۰۱۰) و با اضطراب همراه است (کولیس[6]، استیر[7] و بک، ۲۰۰۶)، این در حالی است که نتایج پژوهش بوچی و همکاران (۲۰۰۹) رابطه ای را بین بینش شناختی و اضطراب در افراد عادی نشان نداد.

با توجه به مطالب بیان شده می توان گفت که بینش شناختی می تواند در رابطه بین کمال گرایی و اضطراب اجتماعی نقش واسطه ای و میانجی را ایفا نماید چرا که نوع بینش افراد می تواند میزان آسیب پذیری آنها را نسبت به اختلالات روانشناختی از جمله اختلالات اضطرابی پیش بینی نماید. و از آنجایی که کارمندان سازمان بهزیستی و کمیته امداد اغلب به عنوان مددکار اجتماعی با جامعه هدف خاص خود در ارتباط می باشند لازم است که از سلامت روانشناختی بالایی برخوردار باشند، بنابراین ضروریست که میزان کمال گرایی، اضطراب اجتماعی و نوع بینش آنها را مورد بررسی و مطالعه قرار داد تا بتوان به صورت کاربردی با پژوهش ها و آموزش های الزامی از به وجود آمدن مشکلات روانشناختی تا حدودی پیش گیری کرد. به همین منظور هدف از این پژوهش بررسی رابطه کمال گرایی و اضطراب اجتماعی با میانجی گری بینش شناختی در کارکنان سازمان بهزیستی و کمیته امداد شهرستان بانه می باشد.

روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف بنیادی و از نظر شیوه گردآوری داده ها توصیفی بر مبنای مدل یابی معادلات ساختاری است. جامعه آماریِ این پژوهش شامل تمامی کارکنان سازمان بهزیستی استان کردستان بود که در مجموع تعداد آن ها ۴۸۳ نفر است، بر اساس اینکه در مدل یابی معادلات ساختاری استیونس[8] (۱۹۹۶) نسبت ۱۵ آزمودنی به ازای هر متغیر مشاهده شده و و میشل[9] (۱۹۹۳) نسبت ۱۰ تا ۲۰ آزمودنی به ازای هر متغیر مشاهده شده را توصیه می کنند (به نقل از مایرز، گامست و گوارینو[10]، ۲۰۰۶)، از آنجایی که متغیرهای مشاهده شده در مطالعه ۱۰ مورد بود (۳ مولفه کمال گرایی، ۵ مولفه اضطراب اجتماعی و ۲ مولفه بینش شناختی) در این پژوهش حجم نمونه ۲۰ برابر متغیرهای مشاهده شده یعنی ۲۰۰ نفر محاسبه شد. با توجه به احتمال ریزش نمونه ۲۲۰ نفر به روش نمونه گیریِ تصادفی ساده که در آن همه افراد شانس یکسانی برای انتخاب شدن دارند، انتخاب شدند که در نهایت ۲۰۶ مورد قابل استفاده بودند. یکی از ملاک های ورود افراد به پژوهش این بود که از

1 Beck
2 Self-reflectiveness
3 Self-certainty
4 Buchy
5 Engh
6 Colis
7 Steer
8 Stevens
9 Michelle
10 Meyers, Gamst & Guarino

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-06]

کارکنان سازمان بهزیستی باشند و ملاک خروج افراد از پژوهش عدم پاسخگویی کامل به پرسش نامه ها و عدم رضایت آزمودنی از شرکت در پژوهش بود. به منظور رعایت حقوق اخلاقی شرکت کننده گان در پژوهش به آنها تضمین داده شد که اصل امانت و راز داری در خصوص اطلاعات شخصی آنها رعایت می شود و اینکه برای شرکت در پژوهش اجباری وجود ندارد و کاملا به صورت داوطلبانه و اختیاری می باشد. ابزارهای پژوهش حاضر شامل پرسشنامه های: ۱- مقیاس چند بعدی کمال گرایی تهران (TMBS)[1]، که یک آزمون ۳۰ سوالی است و بر اساس مقیاس های قبلی هویت و همکاران توسط بشارت در سال ۱۳۸۶ به فارسی ساخته شده است، که ۱۰ ماده اول آن کمال گرایی خویشتن مدار، ۱۰ ماده بعدی کمال گرایی دیگر مدار و ۱۰ ماده آخر کمال گرایی جامعه مدار را در یک مقایس ۵ درجه ای لیکرت (از ۱ تا ۵) می سنجد. حداقل و حداکثر نمره در مقیاس های ۳ گانه به ترتیب ۱۰ و ۵۰ است. روش نمره گذاری در تمامی گویه ها به صورت معکوس می باشد یعنی به گزینه کاملا موافقم نمره ۵ و به گزینه کاملا مخالفم نمره ۱ تعلق می گیرد. در اعتبار یابی آلفای کرونباخ کمال گرایی خویشتن مدار، دیگر مدار و جامعه مدار بر روی یک نمونه ۵۰۰ نفری از دانشجویان دانشگاه تهران به ترتیب برابر با ۰/۹۰، ۰/۹۱ و ۰/۸۱ به دست آمد که نشان دهنده همسانی درونی بالای پرسشنامه می باشد. پایایی بازآزمایی پرسشنامه هم بر روی ۷۸ نفر از دانشجویان در دو نوبت با فاصله ۲ تا ۴ هفته انجام شد و ضرایب همبستگی برای کمال گرایی خویشتن مدار، دیگر مدار و جامعه مدار به ترتیب برابر با ۰/۸۵، ۰/۷۹ و ۰/۸۴ بود که نشانه پایایی بازآزمایی بالای پرسشنامه مذکور می باشد (بشارت، ۱۳۸۶). در مطالعه حاضر برای تعیین پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار۰/۸۶، ۰/۷۸ و ۰/۹۳ به ترتیب برای مولفه های کمال گرایی خودمدار، جامعه مدار و دیگر مدار به دست آمد و مقدار ۰/۹۴ برای کل ابزار محاسبه شد. ۲- پرسشنامه اضطراب اجتماعی، این پرسشنامه توسط جرابرک[2] (۱۹۹۶) تهیه و تنظیم‌شده است و دارای ۲۵ پرسش ۵ گزینه ای، با گزینه های تقریبا همیشه، اغلب اوقات، گاهی اوقات، بندرت، تقریبا هیچ وقت است که میزان اضطراب اجتماعی افراد را اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه دارای ۵ عامل است که عبارتند از: ترس از بیگانگان، ترس از ارزیابی توسط دیگران، ترس از صحبت کردن در جمع، ترس از انزوای اجتماعی و ترس از اشکار شدن علائم اضطراب. این پرسشنامه به‌صورت لیکرت از ۱ تا ۵ نمره گذاری می شود. به این ترتیب که گزینه تقریبا همیشه نمره ۵ و گزینه تقریبا هیچ وقت نمره ۱ می گیرد و نمره بالا در این مقیاس نشان دهنده عدم اضطراب اجتماعی است. این پرسشنامه به وسیله سام دلیری (۱۳۸۱) در یک گروه نمونه ۴۷۷ نفری از دانش آموزان اجرا شد و پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ معادل ۰/۷۶ و روایی این پرسشنامه نیز با استفاده از روش تحلیل عاملی مورد تأیید قرار گرفته است (پاشا شریفی، ۱۳۸۷). در مطالعه حاضر برای تعیین پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار۰/۹۰، ۰/۸۹، ۰/۸۷، ۰/۸۴، ۰/۸۳به ترتیب برای مولفه های ترس از بیگانگان، ترس از ارزیابی توسط دیگران ،ترس از صحبت کردن در جمع، ترس از انزوای اجتماعی و ترس از آشکار شدن علایم اضطراب به دست آمد و مقدار ۰/۹۱ برای کل ابزار محاسبه شد. ۳- مقیاس بینش شناختی بک (BCIS)[3] (۲۰۰۴): این مقیاس میزان بینش شناختی فرد را با توجه به دو عامل خود–اندیشمندی و اطمینان به خود می سنجد. این پرسشنامه یک ابزار خود-سنجی است که دارای ۱۵ پرسش می باشد که توسط خود فرد تکمیل می شود و ۲ مجموعه از سوال ها را در بر می گیرد.که شامل خود-اندیشمندی (۹ سوال) و اطمینان به خود (۶ سوال) است، پژوهش های متعددی درباره مقیاس بینش شناختی بک انجام گرفته است که مشخصه های روان سنجی مقیاس را در جمعیت بالینی و غیر بالینی تایید کرده اند. این مقیاس در ایران به وسیله یوسفی و همکاران (۱۳۸۶) ترجمه و روایی و اعتبار آن مورد بررسی و تایید قرار گرفته است. در مطالعه حاضر برای تعیین پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار۰/۸۹، ۰/۹۰ و ۰/۹۱

1 Tehran Multidimensional Perfectionism Scale (TMPS)
2 Jorabak
3 Becks Cognitive Insight Scale

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-06]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۹، شماره ۱۳، تابستان سال ۱۴۰۰

به ترتیب برای مولفه اندیشیدن به خود ، اطمینان به خود و کل ابزار به دست آمد. به منظور انجام فرایند پژوهش پس از کسب مجوزهای لازم از دانشگاه و گرفتن معرفی نامه های مربوطه، به ادارات بهزیستی و کمیته امداد شهرستان بانه مراجعه نموده و پس از گرفتن موافقت ریاست محترم این دو ارگان مرحله توزیع پرسش نامه ها را آغاز نموده و به صورت تصادفی پرسشنامه های پژوهش به تعداد نمونه مورد نیاز در بین کارکنان این دو ارگان توزیع گردید و بعد از اطمینان از پر کردن کامل پرسشنامه ها توسط آزمودنی ها، آنها را جمع آوری کرده و به فرایند نمره گذاری پرسشنامه ها جهت تهیه داده های آماری و انجام عملیات تجزیه و تحلیل پژوهش و به دست آوردن نتایج، پرداخته شد. و برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار ایموس استفاده گردید.

یافته‌ها

در جدول ۱ شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش (میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی) نشان داده شده است. برای بررسی نرمال بودن تک متغیری توزیع داده ها، قدر مطلق چولگی و کشیدگی متغیرها به ترتیب نباید از ۳ و ۱۰ بیشتر باشد.

جدول ۱: شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	مولفه	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
کمال گرایی	کمال گرایی فرد مدار	۳۰/۵۰	۱۱/۵۶	۱/۳۱	۱/۲۰
	کمال گرایی دیگر مدار	۳۰/۷۷	۱۱/۰۱	۱/۹۹	۱/۶۳
	کمال گرایی جامعه مدار	۲۸/۲۱	۱۰/۴۷	۱/۹۲	۱/۵۷
	کمال گرایی کل	۷۶/۶۰	۲۸/۶۲	۰/۵۶	-۰/۵۰
اضطراب اجتماعی	ترس از بیگانگان	۱۴/۸۷	۴/۷۵	۰/۱۲	-۰/۱۲
	ترس از ارزیابی	۱۴/۸۹	۴/۹۹	-۰/۱۲	-۰/۵۰
	ترس از صبحت در جمع	۱۴/۱۸	۴/۵۳	-۰/۱۰	-۰/۳۳
	ترس از انزوا	۱۴/۲۸	۴/۹۷	-۱/۰۴	۰/۳۹
	ترس از آشکار شدن اضطراب	۱۴/۱۲	۴/۹۶	-۰/۰۹	-۰/۴۶
	اضطراب اجتماعی کل	۶۵/۹۸	۲۲/۴۵	۰/۱۳	-۰/۷۸
بینش شناختی	اندیشیدن به خود	۱۳/۳۴	۵/۰۸	-۰/۲۱	-۰/۴۰
	اطمینان به خود	۷/۹۱	۳/۰۱	-۰/۶۹	-۰/۱۳
	بینش شناختی کل	۲۱/۲۵	۷/۶۴	۰/۳۹	-۰/۵۳

با توجه به جدول ۱، قدر مطلق چولگی تمامی متغیرها کمتر از ۳ و قدر مطلق کشیدگی تمام متغیرها نیز کمتر از ۱۰ است. بنابراین توزیع متغیرها نرمال است. قبل از پرداختن به آزمون مدل نظری پژوهش، بین متغیرهای مدل نظری باید همبستگی معنی دار وجود داشته باشد. لذا در جدول ۲ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش گزارش شده اند، تا رابطه آنان مورد بررسی قرار گیرد.

جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

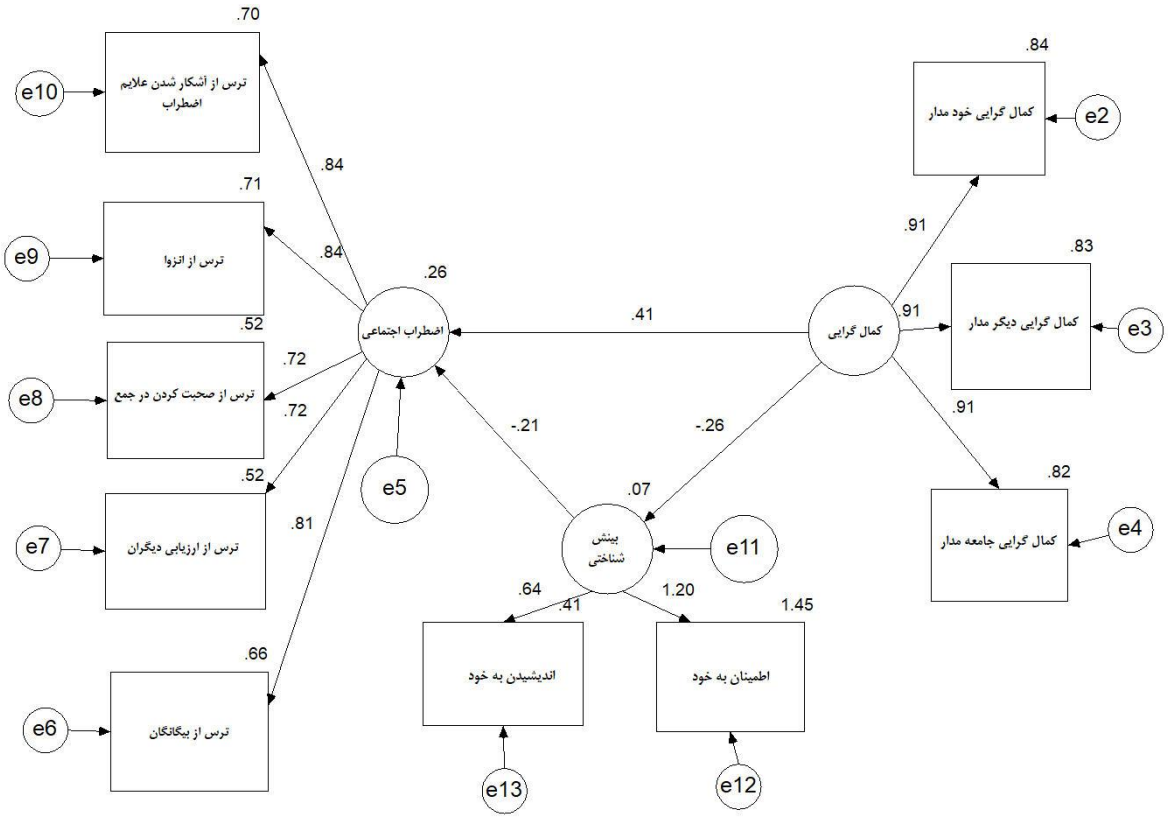
	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱	کمالگرایی فردمدار	۱								
۲	کمالگرایی دیگرمدار	۰/۶۹**	۱							
۳	کمالگرایی جامعه مدار	۰/۶۶**	۰/۴۸**	۱						

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-06]

۴	**ترس از بیگانگان**	۰/۴۶**	۰/۴۵**	۰/۵۴**	۱					
۵	**ترس از ارزیابی**	۰/۶۵**	۰/۵۳**	۰/۵۹**	۰/۵۰**	۱				
۶	**ترس از صبحت در جمع**	۰/۳۴**	۰/۳۷**	۰/۳۰**	۰/۴۷**	۰/۴۶**	۱			
۷	**ترس از انزوا**	۰/۴۵**	۰/۵۰**	۰/۴۰**	۰/۳۲**	۰/۴۱**	۰/۳۹**	۱		
۸	**ترس از آشکار شدن اضطراب**	۰/۳۲**	۰/۵۶**	۰/۵۴**	۰/۵۰**	۰/۴۳**	۰/۴۵**	۰/۴۸**	۱	
۹	**اندیشیدن به خود**	-۰/۳۰**	-۰/۲۹**	-۰/۲۳**	-۰/۱۱**	-۰/۱۳**	-۰/۱۵**	-۰/۱۱**	-۰/۱۵**	۱
۱۰	**اطمینان به خود**	-۰/۳۶**	-۰/۳۳**	-۰/۳۱*	-۰/۳۰**	-۰/۲۳**	-۰/۱۸**	-۰/۲۸**	-۰/۳۳**	۰/۱۷**

**p<0.01, *p<0.05

جدول ۲ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش را به صورت دو به دو نشان می دهد، یکی از مفروضه- های اجرای مدل های ساختاری، روابط همبستگی بین مسیرهای متغیرهای موجود در مدل می باشد، برای نمونه رابطه اطمینان به خود با کمال گرایی خود مدار (۰/۳۶-) می باشد، که نشان دهنده رعایت پیش فرض روابط بین مسیرهای مدل می باشد.
برای آزمون فرضیه های پژوهش از روش مدل یابی معادلات ساختاری استفاده شد که در شکل ۱ نشان داده شده است.



شکل ۱: مدل آزمون شده پژوهش

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-06]

جدول ۳: اثرات مستقیم، غیر مستقیم و واریانس تبیین شده

مسیر	اثر مستقیم	اثر غیر مستقیم	آماره تی مستقیم	آماره تی غیر مستقیم	R^2
به روی اضطراب اجتماعی از					۰/۲۶
کمال گرایی	۰/۴۱***	-	۶/۳۵	-	
بینش شناختی	-۰/۲۱**		۶/۱۴		
به روی بینش شناختی از		-			۰/۰۷
کمال گرایی	-۰/۲۶**		-۲/۴۱		

***p<0.001, *p<0.05

با توجه به جدول ۳ اثر مستقیم کمال گرایی بر روی اضطراب اجتماعی (۰/۴۱) می باشد، اثر مستقیم کمال گرایی بر روی بینش شناختی (۰/۲۶-) و اثر مستقیم بینش شناختی بر روی اضطراب اجتماعی (۰/۲۱-) می باشد. کمال گرایی به تنهایی ۷ درصد از تغییرات بینش شناختی و بینش شناختی به همراه کمال گرایی هر دو ۲۶ درصد از تغییرات اضطراب اجتماعی را تبیین می کنند. در جدول ۴ بررسی اثرات میانجی بر اساس آزمون بوت استراپ نشان داده است.

جدول ۴: اثرات غیر مستقیم مدل آزمون شده پژوهش

متغیر ها	حد پایین	حد بالا	سطح معنی داری
به روی اضطراب اجتماعی از:			
کمال گرایی به واسطه بینش شناختی	-۰/۲۴	-۰/۰۷	۰/۰۱

جهت بررسی اثرات غیرمستقیم و نیز اثر میانجی سایبرلوفینگ در مدل حاضر از آزمون بوت استراپ با نمونه گیری ۳۰۰ و فاصله اطمینان ۰/۹۹ استفاده شد، نتایج نشان داد که اثر غیر مستقیم کمال گرایی به واسطه بینش شناختی بر اضطراب اجتماعی منفی و در سطح ۰/۰۱ معنی دار می باشند.

جدول ۵: شاخص های نیکویی برازش مدل آزمون شده پژوهش

شاخص های برازش مطلق				
شاخص	GFI	AGFI		RMR
مقدار بدست آمده	۰/۹۵	۰/۹۱		۰ /۶۱
حد قابل پذیرش	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۸۰	مقدار کوچک	
شاخص های برازش تطبیقی				
شاخص	CFI	NFI		IFI
مقدار بدست آمده	۰/ ۹۶	۰/ ۹۴		۰/ ۹۶
حد قابل پذیرش	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰	
شاخص های برازش تعدیل یافته				

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-06]

شاخص	X2/df	PCFI	RMSEA
مقدار بدست آمده	۲/۷۱	۰ /۶۸	۰ /۰۷
حد قابل پذیرش	کمتر از ۳	بیشتر از ۰/۶۰	کمتر از ۰/۰۸

با توجه به جدول ۵ شاخص های نیکویی برازش نیز نشان دهنده برازش مناسب مدل آزمون شده با مدل فرضی می باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش مکانیسم تأثیرگذاری متغیر کمال گرایی بر اضطراب اجتماعی و نقش متغیر بینش شناختی را به عنوان واسطه بین این دو متغیر مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان داد که کمال گرایی با اضطراب اجتماعی رابطه مثبت و معناداری دارد و با بینش شناختی رابطه منفی و معناداری دارد. همچنین نتایج نشان داد که رابطه بینش شناختی با اضطراب اجتماعی رابطه منفی و معناداری دارد. هنگامی که بینش شناختی به عنوان متغیر میانجی وارد معادلات شد اثر غیرمستقیم کمال گرایی به واسطه بینش شناختی بر اضطراب اجتماعی به طور معناداری منفی بود. این یافته ها با نتایج پژوهش های اسماعیلی و شیخ سجادیه (۱۳۹۴)، ایانکو و همکاران (۲۰۱۵)، اوکانر و همکاران (۲۰۱۰)، ابگ و همکاران (۲۰۱۰)، چانگ و همکاران (۲۰۰۸) و کولیس و همکاران (۲۰۰۶) همسو می باشد اما با نتایج شوماخر و رودیبایوگ (۲۰۰۹) که ارتباط معناداری را بین کمال گرایی و اضطراب اجتماعی به دست نیاورند و همچنین با نتایج بوچی و همکاران (۲۰۰۹) که رابطه معناداری را بین بینش شناختی و اضطراب در افراد عادی نشان نداند، غیر همسو می باشد. با توجه به اینکه مطالعاتی در زمینه میانجی گری بینش شناختی در رابطه متغیرهای کمال گرایی و اضطراب اجتماعی یافت نشد، می توان نتایج این پژوهش را به گونه ای با نتایج (اسلمی و همکاران، ۱۳۹۲) مبنی بر رابطه کمال گرایی و اضطراب اجتماعی به واسطه نقش عزت نفس همسو دانست، چراکه می توان این گونه بیان نمود که افراد دارای عزت نفس بالا از بینش شناختی مناسبی نسبت به باورها و اعتقادات خود برخوردارند.

در ارتباط با معناداری رابطه کمال گرایی و اضطراب اجتماعی می توان بیان داشت افرادی که کمال گرایی بالایی دارند بیشتر در معرض ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی هستند زیرا افراد کمال گرا به دنبال اهداف بلند مدت و دست نیافتنی می باشند و از شکست هراس دارند و درباره قضاوت ها و ارزیابی هایی که از جانب دیگران متوجه آن هاست نگرانند. کمال گرایان جامعه مدار همیشه در تلاش برای رسیدن به اهدافی هستند که از طرف جامعه برای آنها مشخص شده است و آنها همیشه در تلاش هستند که خود را از انتقاد والدین و اطرافیان دور نگه دارند، کمال گرایان جامعه مدار به این علت که از سوی دیگران برای آنها اهداف انتخاب می شود، هنگامی که با اشتباه یا شکست مواجه می شوند نگرانی های زیادی را تجربه می نمایند و همین امر ممکن است باعث ایجاد اضطراب اجتماعی بالا در آنها شود. در راستای همین یافته ها، آقابالازاده و مطلبی (۱۳۹۸) نشان دادند که بین کمال گرایی انطباقی (مثبت) با اضـــطراب اجتماعی و بین مؤلفه های آن با اضـــطراب اجتماعی شامل نظم و سازمان دهی و هدفمندی رابطه منفی وجود دارد؛ اما بین نمره کل کمال گرایی غیرانطباقی (منفی) با اضطراب اجتماعی و مؤلفه های آن شامل نیاز به تأیید، ادراک فشار از سوی والدین و داشتن فکر نشخوار رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد. همچنین محمدیان و همکاران (۱۳۹۷) نیز دریافتند که سطوح بالای کمال گرایی با میزان بالاتری از اضطراب اجتماعی و ترس و اجتناب از شرایط اجتماعی و عملکردی همراه است، همسو بود. در تبیین این یافته ها، شوماخر و رودیبایوگ (۲۰۰۹) دریافتند که نبود استانداردهای برتر، همراه با مشکل ادراک شده از دستیابی به استانداردها، ظاهراً با کژکارکردی روان شناختی در شکل اضطراب اجتماعی ارتباط دارد.

در تبیین معناداری رابطه کمال گرایی و بینش شناختی می توان بیان داشت که با توجه به اینکه بینش شناختی به توانایی ارزیابی و تصحیح باورهای تحریف شده و تفسیر های نادرست گفته می شود و همچنین یک سازه چند بعدی است و دارای زیر عامل هایی است که بر روی یک پیوستار قرار دارند (بک و همکاران، ۲۰۰۴)، اگر افراد به سطح مناسبی از آگاهی، منطق و

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-06]

شناخت برسند می توانند دیدگاه منطقی تر نسبت به اهداف و مقاصد خود داشته باشند و در نتیجه از کمال گرایی مثبت و سازگارانه ای برخوردار خواهند بود. و هنگامی که بینش شناختی به عنوان متغیر میانجی در رابطه بین کمال گرایی و اضطراب اجتماعی وارد شد درصد پیش بینی پذیری متغییر کمال گرایی به همراه بینش شناختی در تبیین اضطراب اجتماعی بالاتر رفت و این نشان می دهد که کمال گرایی به دو شیوه می تواند بر اضطراب اجتماعی تاثیرگذار باشد: اول به شیوه مستقیم و دوم به واسطه بینش شناختی. نتایج نشان داد که جهت تاثیر واسطه ای منفی می باشد به این صورت که کمال گرایی به واسطه کاهش بینش شناختی منجر به ایجاد اضطراب اجتماعی بالا می شود. چرا که کمال گرایی ناسازگارانه با شکل های مختلف ناسازگاری همراه است (پارک و همکاران، ۲۰۱۰). بنابراین هنگامی که فرد در برابر بازخوردهای دیگران مقاومت کند و خودش را باور داشته باشد و در واقع بینش شناختی بهنجاری داشته باشد، اضطراب اجتماعی کاهش پیدا می کند و این امر به بهبود روابط اجتماعی افراد کمک می کند و افراد دیگر نگران مورد ارزیابی دیگران قرار گرفتن نیستند و احساس بی کفایتی نمی کنند.

طبق نتایج حاصله از پژوهش و همچنین با توجه به اینکه اضطراب اجتماعی یکی از عوامل تأثیرگذار در روابط اجتماعی و شغلی می باشد، وجود اضطراب اجتماعی بالا در کارکنان می تواند باعث بروز مشکلات و بحرانهای از قبیل بینش منفی، عملکرد پایین شغلی، روابط اجتماعی ضعیف و ناسازگاری های دیگر شود، پیشنهاد می گردد که سازمان ها با در نظر گرفتن ارتباط بین متغیرها و با تخصیص امکانات آموزشی مناسب، از قبیل آموزش مهارتهای درون نگری، پذیرش خود، اعتماد نسبت به باورها و اعتقادات خود و عدم حساسیت بالا نسبت به ارزیابی دیگران، به منظور بهبود سطح مناسب بینش شناختی، ایجاد کمال گرایی سازگارنه و در نتیجه کاهش اضطراب اجتماعی کارکنان خود اقدام نمایند. لازم به ذکر است که به این نکته اشاره گردد این پژوهش نیز همچون سایر پژوهش ها با محدودیت هایی از جمله وجود متغیرها غیرقابل کنترل از قبیل ویژگی های شخصیتی، محدود بودن جامعه آماری به کارکنان سازمان بهزیستی و عدم تعمیم نتایج به کل جامعه مواجه بوده است.

منابع

اسلمی، ن، خیر، م، هاشمی، ل. (۱۳۹۲). ارتباط بین کمال گرایی و اضطراب اجتماعی با توجه به نقش واسطه ای عزت نفس در میان دانش آموزان پایه سوم دبیرستان های شهر شیراز. فصلنامه آموزش و ارزشیابی، ۶ (۲۳)، ۱۲۱-۱۰۵.

اسماعیلی، ع، شیخ سجادیه، م. (۱۳۹۴). رابطه بین اضطراب اجتماعی و ابعاد کمال گرایی در دانشجویان. دومین کنفراس ملی و اولین کنفراس بین المللی پژوهش های نوین در علوم انسانی، تهران، موسسه مدیران ایده پرداز پایتخت ویرا.

آقابالازاده، ل، مطلبی، م. (۱۳۹۸). بررسی نقش نشخوارگری ذهنی و کمالگرایی در تبیین اختلال اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد ارومیه در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷. مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، ۱۷ (۱)، ۲۰-۱۱ .

بریمانی، ا، مدانلو، ی، یوسفی، ح. (۱۳۹۴). رابطه بین سرمایه روانشناختی و رضایت شغلی کارکنان کمیته امداد امام خمینی شرق استان مازندران. فصلنامه پژوهش نامه تربیتی، شماره ۴۴، ۱۴۵-۱۲۹.

بشارت، م. ع. (۱۳۸۶). ساخت و اعتباریابی مقیاس کمال گرایی چند بعدی تهران. پژوهش های روانشناختی، ۱۹: ۶۷-۴۹.

پاشا شریفی، ح. (۱۳۸۷). پرسشنامه های پژوهشی. تهران. انتشارات: سخن.

- فاتحی، ی، عبدخدایی، م. س، پورغلامی، ف. (۱۳۹۱). بررسی رابطه کمال گرایی و خودکارآمدی با اهمال کاری در کارکنان بیمارستان دولتی شهر فراشبند، فصلنامه پژوهش های روانشناسی شناختی، پیاپی ۲ (۶)، ۵۳-۳۹.

قدم پور، ع، یوسف وند، ل، رادمهر، پ. (۱۳۹۵). تبیین بهزیستی روانشناختی کارکنان بر اساس سازه های رهبری معنوی و سلامت سازمانی. نوآوری های مدیریت آموزشی، ۱۱ (۲): ۸۰-۷۱.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-06]

محمدیان، ی، ماهکی، ب، دهقانی، م، لواسانی، ف. (۱۳۹۷). بررسی نقش حساسیت بین فردی، خشونت و کمال گرایی بر اضطراب احتماعی، مجله پزشکی، ۵ (۹)، ۲.

یکخواه سروندانی، ف. (۱۳۹۸). اثربخشی معنویت درمانی گروهی بر باورهای غیرمنطقی، اضطراب و افسردگی زوجین. پنجمین کنفرانس ملی نوآوری های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت رواندرمانی، تهران، دانشگاه شمس گنبد و با حمایت انجمن ها و گروههای آموزشی دانشگاههای کشور.

یوسفی، ر، عابدین، ع.ر، فتح آبادی، ج، تیرگری، ع. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی دو مداخله آموزش گروهی طرح واره محور و سبک زندگی محور در ارتقاء سطح بینش شناختی زوجین دارای نارضایتی زناشویی. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، ۱ (۲)، ۱۶۰-۱۳۹.

یوسفی، ر، فتح آبادی، ج، ایزانلو، ب.(۱۳۹۲). بررسی ویژگیهای روان سنجی و ساختار عاملی مقیاس بینش شناختی بک در نمونه غیر بالینی ایرانی. فصلنامه علمی - پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان، ۱۵ (۱): ص ۵۵.

Amador, X.F., David. A.S. (2004). Insight and Psychosis. Oxford Uni. Press, New York.

Beck, A. T., Baruch, E., Balter, J. M., Steer, R. A., Warman, D. M. (2004). A new instrument for measuring insight: the Beck Cognitive Insight Scale. Schizophrenia Research, 68, 319-329.

Buchy, L., Barbato, M., McMaster, F. P., Bray, S., Clark, D., Deighton, S., & Addington, J. (2016). Cognitive insight is associated with cortical thickness in first-episode psychosis. Schizophrenia Research, 172(1-3): 16-22.

Buchy, L., Malla, A., Joober, R., & Lepage, M. (2009). Delusions are associated with low self-reflectiveness in first-episode psychosis. Schiz Res, 112(1): 187–191.

Chang, E. C., Sanna, L. J., Chang, R., & Bodem, M. R. (2008). A preliminary look at loneliness as a moderator of the link between perfectionism and depressive and anxious symptoms in college students: Does being lonely make perfectionistic strivings more distressing? Behaviour Research and Therapy, 46, 877-886.

Colis, M. J., Steer, R. A., & Beck, A. T. (2006). Cognitive insight in patients with psychotic, bipolar, and major depressive disorders. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 28(4): 243–250.

Engh, J. A., Friis, S., Birkenaes, A. B., Jónsdóttir, H., Klungsøyr, O., Ringen, P. A., Simonsen, C., Vaskinn, A., Opjordsmoen, S., & Andreassen, O. A. (2010) Delusions are associated with poor cognitive insight in schizophrenia. Schizophrenia Bulletin, 36(1): 830-835.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2015). Measures of perfectionism. In G. J. Boyle, D. H. Saklofske, G. Matthews, G. J. Boyle, D. H. Saklofske, G. Matthews (Eds.), Measures of personality and social psychological constructs (pp. 595-618). San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press. doi:10.1016/B978-0-12-386915-9.00021-8.

Ian cu, I., Bodner, E., Joubran, S., Zion, I. B., & Ram, E. (2015). Why not the best? Social anxiety symptoms and perfectionism among Israeli Jews and Arabs: a comparative Study. Comprehensive Psychiatry, 59, 33-44.

O'Connor, R. C., Rasmussen, S., & Hawton, K. (2010). Predicting depression, anxiety and self-harm in adolescents: The role of perfectionism and acute life stress. Behaviour Research and Therapy, 48, 52-59.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-06]

Park, H. J, Heppner, P. P, Lee, D. G. (2010). Maladaptive coping and self-esteem as mediators between perfectionism and psychological distress. Personality and Individual Differences, 48: 469-474.

Phalen, P.L., Viswanadhan, K., Lysaker, P. H., & Warman, D. M. (2015). The relationship between cognitive insight and quality of life in schizophrenia spectrum disorders: Symptom severity as potential. Psychiatry Residency, 230(3): 839–845.

Shumaker, E. A., Rodebaugh, T. L. (2009). Perfectionism and social anxiety: Rethinking the role of high standard. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 40: 423-433.

Taylor, C. T., Bomana, J. & Amir, N. (2010). Attention bias away from positive social information mediates. The link between social Anxiety and anxiety Vulnerability to a social stressor. Journal of Anxiety Disorder, 24 (4): 403-408.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-06]