

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

مهدی دهستانی<sup>۱</sup>، سروه شمسی<sup>۲</sup>، عاطفه مهدوی<sup>۳</sup>

### 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 ای آماری این پژوهش شامل تمامی کارکنان سازمان بهزیستی استان کردستان بود، که ۲۲۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و پرسشنامه های مقیاس چند بعدی کمال گرایی تهران (TMBS) (۱۳۸۶)، اضطراب اجتماعی جرابک (1996) 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.

<sup>۱</sup> دکتری دانشیار، عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول) dr.dehestani.m@gmail.com

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور

<sup>۳</sup> دکتری مدرس دانشگاه

## مقدمه

نیروی انسانی کارآمد نقش مهمی را در دست یابی به اهداف هر سازمانی ایفا می‌کنند (فاتحی، عبدالخادی و پورغلامی، ۱۳۹۱). از دیدگاه متخصصان علوم رفتاری نیز سازمان‌ها، جنبه‌های انکار ناپذیر جامعه کنونی را تشکیل می‌دهند. اگر چه سازمان‌ها به اشکال مختلف و بر پایه هدف‌های کوتاه سازمان‌دهی و تأسیس می‌شوند، اما بدون شک همه آن‌ها بر اساس تلاش‌های ذهنی و جسمانی نیروی انسانی که رکن اساسی آن سازمان محسوب می‌شوند، هدایت و اداره می‌گردند. بنابراین روشی است که زندگی افراد در عصر حاضر به شدت تحت تأثیر سازمان‌ها قرار دارد، چرا که موقوفیت 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<sup>۱</sup> معتقدند که اضطراب یک عامل مخرب و نابود کننده است که از طریق یادگیری و الگوبرداری آموخته می‌شود و می‌تواند باعث کاهش رضایت از زندگی افراد باشد. اضطراب اجتماعی<sup>۲</sup> به اضطراب یا تجربه هراس که در موقعیت‌های میان فردی یا عملکردی ایجاد می‌شود، اطلاق می‌شود. افراد دارای اضطراب اجتماعی بالا از ارزیابی منفی دیگران نسبت به خود و یا انجام عملی که باعث شرمندگی شود، بیناک هستند. نظریه‌های شناختی در زمینه اضطراب حاکی از آنند که توجه انتخابی به تهدید‌ها، اضطراب را شدیدتر کرده و قضاوت در زمینه رویدادهای اجتماعی را به انحراف می‌کشند (تایلر<sup>۳</sup> 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 مoshkafaneh 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 تحکیر آن‌ها می‌شود، می‌ترسند. این اضطراب اجتماعی ممکن است محدود به موقعیت‌های خاصی مثل اجتماعات عمومی رسمی یا به دامنه وسیعتری از موقعیت‌ها، مثل موقعیت‌های اجتماعی غیر رسمی گسترش یابد (یکخواه سرونданی، ۱۳۹۸).

یکی از ویژگی‌های شخصیتی که در سبب شناسی اضطراب اجتماعی به آن توجه شده است ویژگی شخصیتی کمال گرایی<sup>۴</sup> است (نقل از: اسلامی، خیر و هاشمی، ۱۳۹۲)، کمال گرایی که در آن باید تمام کارها را به شیوه‌ای وسوسایی کامل انجام داد و غیر از آن مورد قبول نیست. گاهی بعضی از افراد احساس می‌کنند کارها را باید صد درصد درست انجام دهند و در غیر این صورت بازنده هستند و یا احساس می‌کنند کاری هایی را که به انجام رسانده اند به اندازه کافی خوب نیستند و یا این که نوشتن مقالات و طرح‌های خود را به بهانه این که بایستی آن‌ها را دقیق و بی‌عیب انجام دهند، به تعویق می‌اندازند. در چنین صورتی شخص به جای حرکت در مسیر موفقیت 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 خطأ باشد (فلت و هویت<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). به نظر هویت و فلت (۲۰۱۵) کمال گرایی سازه‌ای چند بعدی است که عبارتند از: کمال گرایی خویشتن-مدار<sup>۶</sup>، کمال گرایی دیگر مدار<sup>۷</sup> و کمال گرایی جامعه مدار<sup>۸</sup>. این ابعاد به صورت صفات شخصیتی در افراد ثبت می‌شوند. کمال گرایی خود مدار

1 anxiety

2 social anxiety

3 Taylor

4 Perfectionist

5 Flett & Hewitt

6 Self-oriented perfectionism



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 می‌باشد. 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 ارزشی سخت گیرانه از کارکرد آنان) و شامل توقعات و باورهایی درباره توانایی دیگران مانند گرایش‌های کمال گرایانه والدین برای فرزندانشان می‌باشد. و کمال گرایی جامعه مدار شامل عقیده یا ادراک افراد دال بر این مطلب است که افراد مهم زندگی شان معیارهای غیر واقعی برای آن‌ها وضع می‌کنند، آن‌ها را به سختی ارزیابی می‌کنند و آن‌ها را برای کامل بودن تحت فشار قرار می‌دهند و تنها زمانی راضی خواهند شد که انتظارات و خواسته‌های آن‌ها برآورده شود. در واقع آن‌ها بیان کرده‌اند که کمال گرایی خود محور به عنوان نوعی از وظیفه شناسی بیش از حد و تمایل خود به کامل و دقیق بودن شناخته می‌شود. در حالیکه کمال گرایی جامعه محور به عنوان انتظارات ناعادلانه دیگران و جامعه برای کامل بودن فرد در نظر گرفته می‌شود که این امر باعث ناپایداری هیجانی در افراد می‌شود. اکثر تعاریف اولیه، عمدهاً کمال گرایی را به عنوان یک ویژگی ناکارآمد در نظر می‌گیرند و معتقدند که با انواع اختلالات نوروتیک و رفتارهای ناسازگارانه ارتباط دارد (پارک و همکاران، ۲۰۱۰). در این راستا آقبال‌الزاده 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 مطالعه‌ای ایانکو<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۵) به این نتیجه رسیدند که ابعاد منفی کمال گرایی با نشانه‌های اضطراب اجتماعی رابطه معنی داری دارد. اوکانر<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۰) نیز نشان دادند که کمال گرایی در ترکیب با استرس زاهای روزمره پیش بینی کننده نشانه‌های اضطراب است. همچنین شوماخر و روڈیباوگ<sup>۵</sup> (۲۰۰۹) نشان دادند که اضطراب اجتماعی بالاتر ارتباط ویژه‌ای 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 می‌کنند که برخلاف اکثر تعاریف کمال گرایی است. چانگ<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۰۸) نیز نشان دادند که کمال گرایی دیگر محور پیش بینی کننده نشانه‌های اضطراب و کمال گرایی جامعه محور، پیش بین نشانه‌های اضطراب و افسردگی هستند.

با توجه به اینکه کمال گرایی نوعی ارزیابی از خود می‌باشد می‌توان آن را به گونه‌ای بینش تعبیر نمود. بینش<sup>۷</sup> 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 گسترده‌ای توسط متخصصان بالینی در زمینه بیماریهای روانی به ویژه روان پریشی‌ها 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 (آمادر و دیوید<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴). بینش شناختی<sup>۹</sup> نشان دهنده توانایی فرد برای فاصله گرفتن از باورها و ارزشیابی آنها است (فالن<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). این ارزیابی بر اساس سطوح بالاتر فرآیندهای شناختی (که گاهی اوقات فراشناخت نامیده می‌شوند) نظری

1 Other-oriented perfectionism

2 Socially prescribed perfectionism

3 Ian cu

4 O'Connor

5 Shumaker &amp; Rodebaugh

6 Chang

7 Insight

8 Amador &amp; David

9 Cognitive Insight

10 Phalen

توانایی برای تفکیک خود از سوء تعبیرها و ارزیابی مجدد آنها بنا شده است. بینش شناختی به زعم بک<sup>۱</sup> و همکارانش دارای دو مولفه می باشد که عبارتند از: ۱) خود اندیشمندی<sup>۲</sup>: که به عنوان شاخصی از درون نگری، تمایل برای تصدیق خطاب پذیری، پذیری، باز بودن و پذیرندگی توصیف شده است. ۲) اطمینان به خود<sup>۳</sup>: نشانگر درجه اطمینان و اعتماد فرد نسبت به باورها، قضاوت‌ها و نتیجه‌گیری‌های شخصی و همچنین مقاومت در برابر باخوردگاهی 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). پژوهش‌ها نشان داده است که اختلال در بینش شناختی با عالم منبت شدیدتر، حافظه کلامی ضعیف‌تر و عملکرد اجرایی پایین تر همراه است (بوجچی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین نتایج پژوهش‌ها بیانگر آن است که در افراد دارای اختلال‌های روانی، فقدان بینش شناختی با افزایش هذیان (انگ<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۰) و با اضطراب همراه است (کولیس<sup>۶</sup>، استیر<sup>۷</sup> و بک، ۲۰۰۶)، این در حالی است که نتایج پژوهش بوجچی و همکاران (۲۰۰۹) رابطه‌ای را بین بینش شناختی و اضطراب در افراد عادی نشان نداد.

با توجه به مطالب بیان شده می‌توان گفت که بینش شناختی می‌تواند در رابطه بین کمال گرایی و اضطراب اجتماعی نقش واسطه‌ای و میانجی را ایفا نماید چرا که نوع بینش افراد می‌تواند میزان آسیب پذیری آنها را نسبت به اختلالات روانشناسی از جمله اختلالات اضطرابی پیش‌بینی نماید. و از آنجایی که کارمندان سازمان بهزیستی و کمیته امداد اغلب به عنوان مددکار اجتماعی با جامعه هدف خاص خود در ارتباط می‌باشند لازم است که از سلامت روانشناسی 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 پژوهش‌ها و آموزش‌های الزامی از به وجود آمدن مشکلات روانشناسی تا حدودی پیش‌گیری 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 می‌باشد.

### روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف بنیادی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها توصیفی بر مبنای مدل یابی معادلات ساختاری است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی کارکنان سازمان بهزیستی استان کردستان بود که در مجموع تعداد آن‌ها ۴۸۳ نفر است، بر اساس اینکه در مدل یابی معادلات ساختاری استیونس<sup>۸</sup> (۱۹۹۶) نسبت ۱۵ آزمودنی به ازای هر متغیر مشاهده شده و میشل<sup>۹</sup> (۱۹۹۳) نسبت ۱۰ تا ۲۰ آزمودنی به ازای هر متغیر مشاهده شده را توصیه می‌کنند (به نقل از مایرز، گامست و گوارینو<sup>۱۰</sup>، 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 گیری 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 ملاک‌های 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

کارکنان سازمان بهزیستی باشند و ملاک خروج افراد از پژوهش عدم پاسخگویی کامل به پرسش نامه‌ها و عدم رضایت آزمودنی از شرکت در پژوهش بود. به منظور رعایت حقوق اخلاقی شرکت گنده گان در پژوهش به آنها تضمین داده شد که اصل امانت و راز داری در خصوص اطلاعات شخصی آنها رعایت می‌شود و اینکه برای شرکت در پژوهش اجباری وجود ندارد و کاملاً به صورت داوطلبانه و اختیاری می‌باشد. ابزارهای پژوهش حاضر شامل پرسشنامه‌های: ۱- مقیاس چند بعدی کمال گرایی تهران (TMBS)<sup>۱</sup>، که یک آزمون ۳۰ سوالی است و بر اساس مقیاس‌های قبلی هویت و همکاران توسط بشارت در سال ۱۳۸۶ به فارسی ساخته شده است، که ۱۰ ماده اول آن کمال گرایی خویشن مدار، ۱۰ ماده بعدی کمال گرایی دیگر مدار و ۱۰ ماده آخر کمال گرایی جامعه مدار را در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از ۱ تا ۵) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره در مقیاس‌های ۳ گانه به ترتیب ۱۰ و ۵۰ است. روش نمره گذاری در تمامی گویه‌ها به صورت معکوس می‌باشد یعنی به گزینه کاملاً موافق نمره ۵ و به گزینه کاملاً مخالف نمره ۱ تعلق می‌گیرد. در اعتبار پایی آلفای کرونباخ کمال گرایی خویشن 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 می‌باشد. 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 خویشن 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 می‌باشد (بشارت، ۱۳۸۶). در مطالعه حاضر برای تعیین پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار ۰/۷۸، ۰/۸۶ و ۰/۹۳ به ترتیب برای مولفه‌های 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 جرابک<sup>۲</sup> (۱۹۹۶) تهیه و تنظیم شده است و دارای ۲۵ پرسش ۵ گزینه‌ای، با گزینه‌های تقریباً همیشه، اغلب اوقات، گاهی اوقات، بندرت، تقریباً 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 انزواه‌های اجتماعی و ترس از اشکار شدن علائم اضطراب. این پرسشنامه به صورت لیکرت از ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شود. به این ترتیب که گزینه تقریباً همیشه نمره ۵ و گزینه تقریباً هیچ وقت نمره ۱ می‌گیرد 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 مقدار ۰/۹۰، ۰/۸۹، ۰/۸۴، ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۹۱ مقدار و مولفه‌های ترس از بیگانگان، ترس از ارزیابی توسط دیگران، ترس از صحبت کردن در جمع، ترس از انزواه‌های اجتماعی و ترس از آشکار شدن علائم اضطراب به دست آمد و مقدار ۰/۹۱ برای کل ابزار محاسبه شد. ۳- مقیاس بینش شناختی بک (BCIS)<sup>۳</sup>: این مقیاس میزان بینش شناختی فرد را با توجه به دو عامل خود-اندیشمندی و اطمینان به خود می‌سنجد. این پرسشنامه یک ابزار خود-سنجدی است که دارای ۱۵ پرسش می‌باشد که توسط خود فرد تکمیل می‌شود و ۲ مجموعه از سوال‌ها را در بر می‌گیرد. که شامل خود-اندیشمندی (۹ سوال) و اطمینان به خود (۶ سوال) است، پژوهش‌های متعددی درباره مقیاس بینش شناختی بک انجام گرفته است که مشخصه‌های روان سنجدی مقیاس را در جمعیت بالینی و غیر بالینی تایید کرده‌اند. 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 مقدار ۰/۸۹، ۰/۹۰ و ۰/۹۱

1 Tehran Multidimensional Perfectionism Scale (TMPS)

2 Jorabak

3 Beck's Cognitive Insight Scale

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.

#### یافته ها

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 صحبت 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.

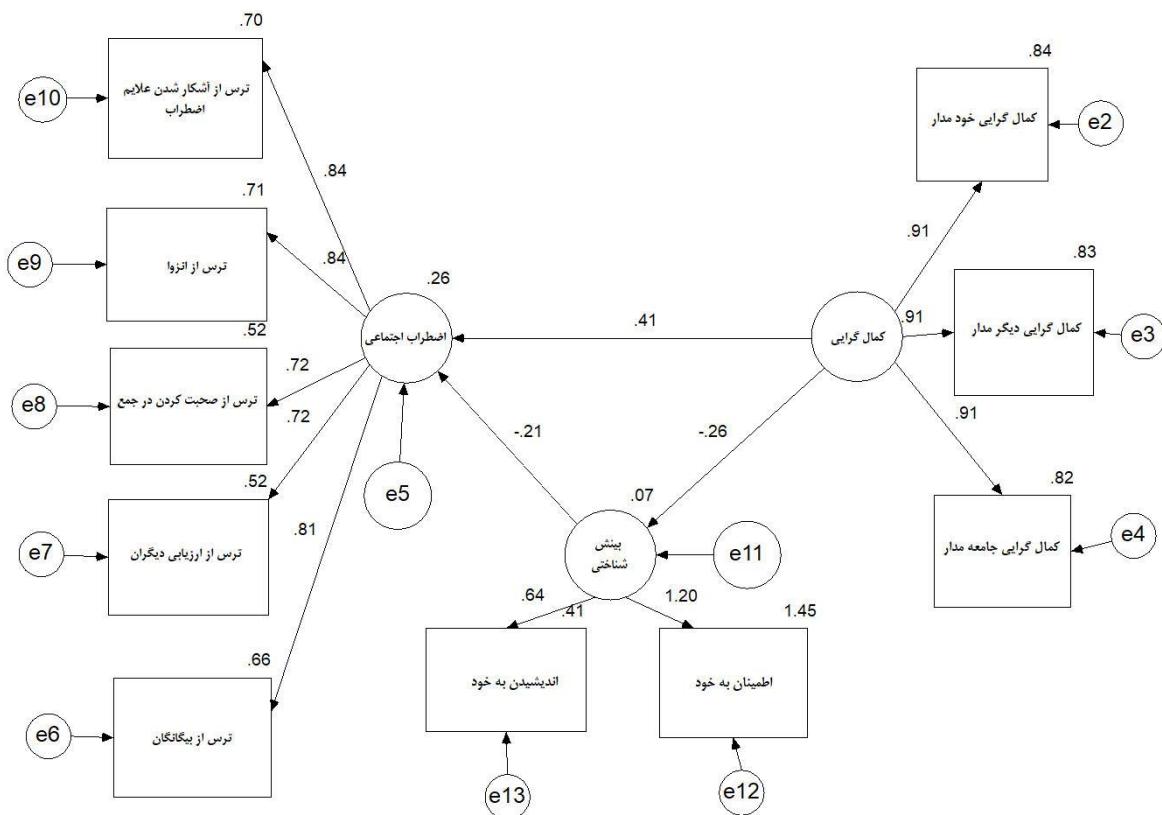
جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۰/۶۹**	۰/۶۶**	کمالگرایی فرد مدار
۱	۱	۰/۴۸**	۰/۶۶**	کمالگرایی دیگر مدار
۲	۱	۰/۶۹**	۰/۶۶**	کمالگرایی جامعه مدار

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

\*\*p<0.01, \*p<0.05

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



شکل ۱: مدل آزمون شده پژوهش

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

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

\*\*\* $p<0.001$ , \*\* $p<0.05$

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 استرال پ نشان داده است.

### جدول ۴: اثرات غیر مستقیم مدل آزمون شده پژوهش

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

جهت بررسی اثرات غیرمستقیم و نیز اثر میانجی سایبرلوفینگ در مدل حاضر از آزمون بوت استرال با نمونه گیری ۳۰۰ و فاصله اطمینان ۹۹/۰ 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
RMR	AGFI	GFI		مقدار بدست آمده
۰/۶۱	۰/۹۱	۰/۹۵		مقدار بدست آمده
شاخص های برازش تطبیقی				شاخص
IFI	NFI	CFI		مقدار بدست آمده
۰/۹۶	۰/۹۴	۰/۹۶		مقدار بدست آمده
شاخص های برازش تعديل یافته				شاخص
				حد قابل پذیرش
۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰		حد قابل پذیرش
۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰		حد قابل پذیرش



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

با توجه به جدول ۵ شاخص‌های نیکویی برازش نیز نشان دهنده برازش مناسب مدل آزمون شده با مدل فرضی می‌باشد.

### 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 یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های اسماعیلی و شیخ سجادیه (۱۳۹۴)، ایانکو و همکاران (۲۰۱۵)، اوکانر و همکاران (۲۰۱۰)، ایگ و همکاران (۲۰۱۰)، چانگ و همکاران (۲۰۰۸) و کولیس و همکاران (۲۰۰۶) همسو می‌باشد اما با نتایج شوماخر و روپیباوگ (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 گری بینش شناختی در اضطراب در افراد عادی نشان ندادند، غیر همسو می‌باشد. با توجه به اینکه مطالعاتی در زمینه میانجی گری بینش شناختی در رابطه متغیرهای کمال گرایی و اضطراب اجتماعی یافت نشد، می‌توان نتایج این پژوهش را به گونه‌ای با نتایج (اسلمی و همکاران، ۱۳۹۲) مبنی بر رابطه کمال گرایی و اضطراب اجتماعی به واسطه نقش عزت نفس همسو دانست، چراکه می‌توان 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 می‌توان بیان داشت افرادی که کمال گرایی بالایی دارند بیشتر در معرض ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی هستند زیرا افراد کمال گرایی به دنبال اهداف بلند مدت و دست نیافتنی می‌باشند و از شکست هراس دارند و درباره قضاؤت‌ها و ارزیابی‌هایی 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 می‌شود، هنگامی که با اشتباه یا شکست مواجه می‌شوند نگرانی‌های زیادی را تجربه می‌نمایند و همین امر ممکن است باعث ایجاد اضطراب اجتماعی بالا در آنها شود. در راستای همین یافته‌ها، آقابالازاده و مطلبی (۱۳۹۸) نشان دادند که بین کمال گرایی انطباقی (مثبت) با اضطراب اجتماعی و بین مؤلفه‌های آن با اضطراب اجتماعی شامل نظم و سازمان دهی و هدفمندی رابطه منفی وجود دارد؛ اما بین نمره کل کمال گرایی غیرانطباقی (منفی) با اضطراب اجتماعی و مؤلفه‌های 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 یافته‌ها، شوماخر و روپیباوگ (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 می‌توان بیان داشت که با توجه به اینکه بینش شناختی به توانایی ارزیابی و تصحیح باورهای تحریف شده و تفسیرهای نادرست گفته می‌شود و همچنین یک سازه چند بعدی است و دارای زیر عامل‌هایی است که بر روی یک پیوستار قرار دارند (بک و همکاران، ۲۰۰۴)، اگر افراد به سطح مناسبی از آگاهی، منطق و

شناخت بررسند می‌توانند 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 متغیر کمال گرایی به همراه بینش شناختی در تبیین اضطراب اجتماعی بالاتر رفت و این نشان می‌دهد که کمال گرایی به دو شیوه می‌تواند بر اضطراب اجتماعی تاثیرگذار باشد: اول به شیوه مستقیم و دوم به واسطه بینش شناختی. نتایج نشان داد که جهت تاثیر واسطه ای منفی می‌باشد به این صورت که کمال گرایی به واسطه کاهش بینش شناختی منجر به ایجاد اضطراب اجتماعی بالا می‌شود. چرا که کمال گرایی ناسازگارانه با شکل‌های 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 می‌کند و این امر به بهبود روابط اجتماعی افراد کمک می‌کند و افراد دیگر نگران مورد ارزیابی دیگران قرار گرفتن نیستند و احساس بی‌کفايتی نمی‌کنند.

طبق نتایج حاصله از پژوهش و همچنین با توجه به اینکه اضطراب اجتماعی یکی از عوامل تاثیرگذار در روابط اجتماعی و شغلی می‌باشد، وجود اضطراب اجتماعی بالا در کارکنان می‌تواند باعث بروز مشکلات و بحران‌های از قبیل بینش منفی، عملکرد پایین شغلی، روابط اجتماعية ضعیف و ناسازگاری‌های دیگر شود، پیشنهاد می‌گردد که سازمان‌ها 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 سازگارنده در نتیجه کاهش اضطراب اجتماعی کارکنان خود اقدام نمایند. لازم به ذکر است که به این نکته اشاره گردد این پژوهش نیز همچون سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی از جمله وجود متغیرها غیرقابل کنترل از قبیل ویژگی‌های 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 دبیرستان‌های 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 کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های 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 ۱۳۹۷-۹۸. *محله 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. *پژوهش‌های روانشناختی*، ۱۹: ۶۷-۴۹.
- پاشا شریفی، ح. (۱۳۸۷). پرسشنامه‌های پژوهشی. تهران. انتشارات: سخن.
- فاتحی، ی، عبدالخادی، م. س، پورغلامی، ف. (۱۳۹۱). بررسی رابطه کمال گرایی و خودکارآمدی با اهمال کاری در کارکنان بیمارستان دولتی شهر فراشبند، *فصلنامه پژوهش‌های روانشناسی شناختی*، پیاپی ۲(۶)، ۵۳-۳۹.
- قدم پور، ع، یوسف وند، ل، رادمهر، پ. (۱۳۹۵). تبیین بهزیستی روانشناختی کارکنان بر اساس سازه‌های رهبری معنوی و سلامت سازمانی. *نوآوری‌های مدیریت آموزشی*، ۱۱(۲): ۸۰-۷۱.

محمدیان، ای، ماهکی، ب، دهقانی، م، لواستانی، ف. (۱۳۹۷). بررسی نقش حساسیت بین فردی، خشونت و کمال گرایی بر اضطراب اجتماعی، مجله پژوهشی، 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., & Boden, 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.



- 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.