

مقایسه کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، راهبردهای غیر انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان و نشخوار فکری در نوجوانان با اضطراب اجتماعی بالا و پایین

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۲۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱/۴

ستاره حدادی^۱، محمدرضا تمنایی‌فر^{۲*}

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: اضطراب اجتماعی یکی از ناتوان‌کننده‌ترین اختلالات اضطرابی است که از ابتدای نوجوانی نشانه‌های آن آغاز شده و تا دوره‌های بعدی تحول ادامه پیدا می‌کند. این اختلال در زندگی شخصی، تعاملات اجتماعی، زندگی شغلی و سایر ابعاد عملکردی فرد نابسامانی‌هایی به وجود می‌آورد. از این رو، شناسایی ویژگی‌های مبتلایان اهمیت ویژه‌ای دارد. هدف پژوهش حاضر مقایسه کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، راهبردهای غیر انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان و نشخوار فکری در نوجوانان با اضطراب اجتماعی بالا و اضطراب اجتماعی پایین بود.

روش: پژوهش حاضر توصیفی از نوع علی مقایسه‌ای بود. جامعه آماری این پژوهش، همه دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان کاشان در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ بود. نمونه‌ی مورد مطالعه ۳۲۹ نفر از دانش‌آموزان بودند که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور (۲۰۰۰)، پرسشنامه کمال‌گرایی هیل (۲۰۰۴)، پرسشنامه تنظیم‌شناختی هیجان گارنفسکی (۲۰۰۱) و پرسشنامه نشخوار فکری هوکسما (۱۹۹۳) بود.

یافته‌ها: نتایج این پژوهش نشان داد که بین دانش‌آموزان با اضطراب اجتماعی بالا و پایین در کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، راهبردهای غیر انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان و نشخوار فکری تفاوت معناداری ($p < 0/05$) وجود دارد.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش بر اهمیت توجه به کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، راهبردهای غیر انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان و نشخوار فکری در نوجوانان با اضطراب اجتماعی بالا تاکید می‌کند و تلویحات کاربردی مهمی جهت مداخله‌های آموزشی_درمانی برای نوجوانان با اضطراب اجتماعی بالا دارد.

کلمات کلیدی: اضطراب اجتماعی، کمال‌گرایی، تنظیم هیجان، نشخوار فکری، نوجوانان

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

۲. دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

* نویسنده مسئول: tamannai@kashanu.ac.ir



The Comparison of Maladjusted Perfectionism, Maladaptive Cognitive Emotion Regulation and Rumination in Adolescents with High and Low Social Anxiety

Setareh Hadadi¹

Mohammadreza Tamannaefar²

Original Article

Abstract

Introduction: Social anxiety is one of the most important anxiety disorders that have begun in adolescence and continue until the later periods of evolution. It creates social interactions and other performance dimensions of an individual. Hence, it is important to recognize features of people with social anxiety. The objective of this study was to compare maladjusted perfectionism, maladaptive cognitive emotion regulation, and rumination in an adolescent with high and low social anxiety.

Method: The present study was the comparative and descriptive method. The sample consisted of 329 male and female students of the 2nd course of high schools of Kashan City who were selected by multi-stage random sampling. To collect information, the Connor Social Phobia Inventory (2000), Hill Perfectionism Inventory (2004), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (2001), and Ruminative Response Scale (1993) were used. SPSS22 software test was used to analyze the data.

Results: The results of this study showed that there was a significant difference between students with high and low social anxiety. The mean scores of students with high social anxiety were significantly higher in maladjusted perfectionism, maladaptive cognitive emotion regulation, and rumination in comparison with low social anxiety.

Conclusion: Findings emphasize the importance of paying attention to maladjusted perfectionism, maladaptive cognitive emotion regulation, and rumination in adolescents with symptoms of social anxiety. The findings of the present study have an important role in Educational therapeutic interventions for adolescents with high social anxiety.

Keywords: Social anxiety, Perfectionism, Cognitive emotion regulation, Rumination, Adolescents

1. M.A. in Educational Psychology, Kashan University, Kashan, Iran

2. Associate Professor, Department of Psychology, Kashan University, Kashan, Iran

* Corresponding Author: tamannai@kashanu.ac.ir

مقدمه

اختلال اضطراب اجتماعی^۱ یکی از انواع شایع‌ترین اختلالات اضطرابی است (نوردال^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). به طور معمول این اختلال در اواخر کودکی و یا اوایل نوجوانی آغاز می‌شود و پیامدهای ناخوشایند بسیاری در زمینه‌ی چگونگی تعاملات اجتماعی و سلامت روان‌شناختی افراد به همراه دارد (لانگر^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). اختلال اضطراب اجتماعی با ترس شدید و اضطراب نامتناسب از عملکرد و موقعیت‌های اجتماعی مشخص می‌شود. افراد مبتلا به این اختلال از هر گونه موقعیتی که تصور می‌کنند ممکن است در آن، یک رفتار خجالت آور داشته باشند و یا مورد ارزیابی دقیق و موشکافانه دیگران قرار گیرند، اجتناب می‌کنند. زیرا می‌ترسند به شیوه‌ای رفتار کنند که تحقیر شوند (انجمن روان‌شناسی آمریکا^۴، ۲۰۱۳). به عبارت دیگر عدم تحمل‌پذیری موقعیت‌های مبهم اجتماعی از نشانه‌های اصلی این اختلال است (کلاوس^۵ و همکاران، ۲۰۱۹؛ بولن^۶ و ریجنتس^۷، ۲۰۰۹).

در دوره نوجوانی، معاشرت مرتبط با همسالان اهمیت فزاینده‌ای پیدا می‌کند و نوجوانان فشار بیشتری را برای گسترش تعاملات اجتماعی متحمل می‌شوند. در نتیجه نسبت به اضطراب اجتماعی آسیب‌پذیرتر هستند. افراد مبتلا به این اختلال در مقایسه با افراد سالم، دارای سطوح بالاتری از وابستگی به مواد، مشکلات ناشی از مصرف مواد، بیکاری و سطوح پایین طبقه اجتماعی - اقتصادی، درآمد خانوار، کیفیت زندگی و دستاوردهای تحصیلی هستند (فلسمن^۸ و همکاران، ۲۰۱۹). موقعیت‌های اجتماعی و عملکردی متعددی در زندگی وجود دارد که می‌تواند به اضطراب اجتماعی در نوجوانان منتهی گردد. برای نمونه، موقعیت‌هایی که نوجوان در مدرسه با آنها مواجه می‌شود مانند، ارائه دادن سمینار، شرکت در آزمون‌ها، درخواست کمک از معلم، نوشتن روی تخته کلاس مقابل دیگران و شرکت در فعالیت‌های بعد از مدرسه. همچنین سایر موقعیت‌های معمول که شامل تعاملات غیررسمی اجتماعی است، مانند شروع مکالمه با همسالان، شرکت در مهمانی‌ها، صحبت با دیگران از طریق تلفن و قرار ملاقات (رادتکه^۹ و همکاران، ۲۰۲۰).

یکی از عوامل تاثیرگذار بر اضطراب اجتماعی، ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی^{۱۰} است. کمال‌گرایی مفهومی پیچیده است که به تلاش برای تحقق معیارهای غیر واقعی شخصی، تمرکز

1. social anxiety
2. Nordahl
3. Langer
4. American Psychiatric Association
5. Clauss
6. Boelen
7. Reijntjes
8. Felsman
9. Radtke
10. perfectionism

مفراط بر روی اشتباهات در هنگام شکست، شک و تردید درباره موفقیت‌ها و توجه بر سازمان‌دهی و دقت اشاره دارد (هویت^۱ و فلت^۲، ۱۹۹۱؛ زورباز^۳، ۲۰۱۹). با توجه به مطالعات هویت و فلت (۲۰۰۲)، شواهد قابل توجهی از ارتباط میان کمال‌گرایی و اختلالات روانی حمایت می‌کند، با این وجود، تحقیقات معاصر تاکید کرده‌اند که کمال‌گرایی ممکن است شامل هر دو بعد سازش یافته و سازش‌نا یافته باشد. بنابر دیدگاه بیلینگ^۴ و همکاران (۲۰۰۴)، جنبه‌های سازش یافته کمال‌گرایی شامل تلاش برای رسیدن به استانداردهای تعیین شده شخصی و پیشرفت است. درحالی‌که جنبه‌های سازش‌نا یافته آن، دربرگیرنده ارزیابی انتقادی و نگرانی درباره انتظارات و انتقادات دیگران است (هاینوس^۵ و همکاران، ۲۰۱۸).

مطالعات تایلر^۶ و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که کمال‌گرایی سازش‌نا یافته با مشکلات روانی شامل احساس شکست، احساس گناه، تردید، تعلل، شرم و عزت‌نفس پایین مرتبط است. علاوه بر این، کمال‌گرایی سازش‌نا یافته با افزایش استرس اجتماعی، درماندگی روان‌شناختی، علایم افسردگی و اضطراب ارتباط دارد (تایلر و همکاران، ۲۰۱۹). بر اساس عقیده الیس^۷ (۲۰۰۲)، در حالی که کمال‌گرایان سازش‌نا یافته قویا به دنبال تایید دیگران و رسیدن به موفقیت هستند، به همان سان نیز، خود ارزیابی‌های منفی و ترس از شکست دارند (کارابابا^۸، ۲۰۲۰). بنابر عقیده استوبر^۹ (۲۰۱۷)، کمال‌گرایان سازش‌نا یافته به دلیل خودارزیابی انتقادی بالا و ترس از قضاوت منفی دیگران در تعاملات اجتماعی خود دچار مشکل می‌شوند که این مساله منجر به بالا رفتن سطح اضطراب اجتماعی در آنها می‌گردد (عبداللهی، ۲۰۱۹). پژوهش شیر محمدی و همکاران (۱۳۹۵)، حاکی از آن است که کمال‌گرایی و تفکر ارتجاعی در قالب یک الگو می‌تواند اضطراب اجتماعی را افزایش دهند. افراد با کمال‌گرایی سازش‌نا یافته افکار منفی و خود آیند بیشتری نسبت به سایر افراد خواهند داشت و این عامل آنها را در معرض پریشانی، مشکلات هیجانی و اضطراب بیشتری قرار می‌دهد (شیر محمدی و همکاران، ۱۳۹۵).

تنظیم هیجان^{۱۰} یکی دیگر از عوامل موثر بر اضطراب اجتماعی است. بنابر دیدگاه تامپسون^{۱۱} (۱۹۹۴)، تنظیم هیجان شامل تلاش برای شروع، نگهداری، تعدیل و یا بیان عواطف و هیجانات است (دراچ^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۱). به عقیده پروگینک^۱ و همکاران (۲۰۱۶)، تنظیم هیجان شامل

1. Hewitt
2. Flett
3. Zorbaz
4. Bieling
5. Haynos
6. Tyler
7. Ellis
8. Karababa
9. Stoeber
10. emotion regulation
11. Thompson
12. Drach

راهبردهایی است که موجب کاهش، حفظ یا افزایش هیجان می‌شود و به فرایندهایی اشاره دارد که به واسطه آنها وضعیت هیجانی فرد تحت تاثیر قرار می‌گیرد (بروگینک^۲ و همکاران، ۲۰۱۶). نظریه‌های مختلف نشان می‌دهد افرادی که در تنظیم هیجانات خود در زندگی روزمره با مشکل مواجه هستند، دوره‌های استرس بیشتری را تجربه می‌کنند. تنظیم هیجان دارای ابعاد و جنبه‌های متعددی است. یکی از جنبه‌های مهم فرایند تنظیم هیجان به کارگیری عناصرشناختی است. این مفهوم تحت عنوان تنظیم‌شناختی هیجان شناخته می‌شود (اوکسنر^۳ و گروس، ۲۰۰۷؛ عبدالرحیمی نوشاد، ۱۳۹۹). به نظر گرزچاک^۴ و همکاران (۲۰۱۵)، راهبردهای انطباقی (مثبت) تنظیم‌شناختی هیجان نقش حفاظتی و راهبردهای غیر انطباقی (منفی) نقش افزایش دهنده آسیب‌ها و اختلالات روانی را دارند (درخشان و همکاران، ۱۳۹۹). بنا بر دیدگاه گارنفسکی^۵ و همکاران (۲۰۰۱)، راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان به صورت یک سبک‌شناختی و آگاهانه برای مدیریت اطلاعاتی که سبب برانگیختگی هیجانی در فرد می‌گردد، توصیف می‌شود (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). به عقیده آلداو^۶ و هوکسما^۷ (۲۰۱۲)، راهبردهای انطباقی و غیر انطباقی ابعاد تنظیم‌شناختی هیجان را تشکیل می‌دهند. راهبردهای انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان شامل مولفه‌های پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم اهمیت شماری رخدادهای استرس زاست و راهبردهای غیر انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان از مولفه‌های سرزنش خود، نشخوارگری، سرزنش دیگران و فاجعه‌آمیز پنداری تشکیل شده است (کریمی و همکاران، ۲۰۱۳؛ خطیبی و یوسفی، ۱۳۹۹). بنا بر شواهد موجود در پژوهش رودباخ^۸ و همبرگ^۹ (۲۰۰۸)، دشواری در تنظیم هیجان نقش مهمی در اختلالات اضطرابی دارد. عدم آگاهی از حالت هیجانی و همچنین عدم توانمندی افراد در تنظیم هیجانات سبب بروز اختلالات اضطراب اجتماعی می‌شود (مقدم پور و سپهوند، ۱۳۹۷).

مطالعات انجام شده کلمانسکی^{۱۰} و همکاران (۲۰۱۷) در این زمینه نشان می‌دهد که نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی در مقایسه با همسالان غیر مضطرب خود از درک هیجانی کمتر، سرکوب بیشتر هیجانات، دشواری در مدیریت و کنترل هیجانات منفی، رنج می‌برند (کلمانسکی و همکاران، ۲۰۱۷). مجدی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش خود نشان دادند که افراد با اختلال اضطراب اجتماعی هنگامی که فعالیتی را در حضور دیگران انجام می‌دهند، به جای

1. Bruggink
2. Bruggink
3. Ochsner
4. Grezellschak
5. Garnefski
6. Aldao
7. Hoeksema
8. Rodebaugh
9. Heimberg
10. Klemanski

توجه بر عمل خود، بر احساسات بدنی خویش متمرکز می‌شوند و آن را به اشتباه تعبیر می‌کنند. به همین دلیل تمرکز کردن بر تکالیف و انجام رفتار هدفمند که یکی از مولفه‌های تنظیم هیجان است برای آنها بغرنج می‌شود. همچنین تجربه مجدد فقدان کنترل رویدادها در این افراد منجر به افزایش اضطراب و افسردگی می‌شود (مجدی و همکاران، ۱۳۹۸).

یکی دیگر از عوامل تاثیر گذار بر اضطراب اجتماعی نشخوار فکری^۱ است. نشخوار فکری سبک تفکر تکراری با ظرفیت منفی است. این ویژگی با تمایل به تجزیه و تحلیل مکرر مشکلات، نگرانی و احساس درماندگی بدون اقدام برای ایجاد تغییرات مثبت، مشخص می‌شود (لی^۲ و همکاران، ۲۰۲۰؛ نولن هوکسما^۳ و مارو^۴، ۱۹۹۱). بنابر دیدگاه اسمیت^۵ و الوی^۶ (۲۰۰۸)، نشخوار فکری به عنوان تمرکز جبرگرایانه فرد بر نشانه‌ها و علل پریشانی و توجه به دلایل و پیامدهای آن به جای تمرکز بر راه حل‌های موجود تعریف شده است (رهبران و همکاران، ۱۳۹۸). وانگ^۷ و مولدس^۸ (۲۰۰۹) معتقدند که نشخوار فکری بر شدت اضطراب و ترس از موقعیت‌های اجتماعی و نیز رفتارهای بوجود آمده در پاسخ به این ترس‌ها تاثیر می‌گذارد. در واقع، شواهد تجربی نشان می‌دهد که درگیر شدن در نشخوار فکری می‌تواند منجر به افزایش اضطراب و باورهای غیرمنطقی نسبت به خود و همچنین تمایل بیشتر به اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی ارزیابی شود (سی^۹ و همکاران، ۲۰۲۰). کرافت^{۱۰} و همکاران (۲۰۱۹)، در پژوهش خود نشان دادند که نشخوار فکری و کنترل توجه در رابطه میان افسردگی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان نقش واسطه‌ای دارند. نتایج این مطالعه حاکی از آن است که افراد با نشانه‌های اضطراب اجتماعی پس از قرارگیری در موقعیت‌های اجتماعی بیشتر دچار نشخوار فکری می‌شوند (کرافت و همکاران، ۲۰۱۹).

با توجه به شیوع بالای اختلال اضطراب اجتماعی، شناسایی عوامل زمینه ساز، پیامدها و مشکلات مرتبط با این اختلال اهمیت اساسی دارد. همچنین وجود این اختلال در دانش‌آموزان منجر به بروز مشکلاتی در زمینه عملکرد تحصیلی و روابط بین فردی می‌شود. بنابراین شناسایی عوامل به وجود آورنده و تشدیدکننده این اختلال ضروری به نظر می‌رسد. نتایج مطالعات مختلف نشان داده‌اند که کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، راهبردهای غیر انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان و نشخوار فکری در ابتلا و تداوم اختلال اضطراب اجتماعی نقش مهمی ایفا می‌کنند. با این وجود

1. Rumination
2. Lee
3. Nolen-Hoeksema
4. Morrow
5. Smith
6. Alloy
7. Wong
8. Moulds
9. Seah
10. Kraft

پژوهش‌های اندکی به بررسی مقایسه‌ای کمال‌گرایی سازش نایافته، راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان و نشخوار فکری در افراد با اضطراب اجتماعی پایین و بالا پرداخته‌اند و یا مطالعات مجزایی وجود دارد که این اختلال را به لحاظ یکی از این متغیرها مقایسه کرده‌اند. با توجه به مطالب ذکر شده، پژوهش حاضر با هدف تعیین و مقایسه کمال‌گرایی سازش نایافته، راهبردهای غیر انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان و نشخوار فکری در دانش‌آموزان با اضطراب اجتماعی بالا و دانش‌آموزان با اضطراب اجتماعی پایین انجام شده است و این فرضیه را بررسی می‌کند که آیا افراد با اضطراب اجتماعی بالا و پایین در متغیرهای کمال‌گرایی سازش نایافته، راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان و نشخوار با هم متفاوت هستند؟

روش

پژوهش حاضر، توصیفی از نوع علی مقایسه‌ای بود. جامعه آماری این پژوهش شامل همه‌ی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان کاشان سال تحصیلی ۹۹-۹۸ بودند. نمونه مورد نظر با روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب گردید. با توجه به حجم جامعه آماری و بر اساس جدول کرجسی و مورگان (۱۹۸۷)، حجم نمونه ۳۵۲ نفر تعیین و با در نظر گرفتن ریزش آزمودنی در نهایت ۳۲۹ پرسشنامه (۱۸۱ دختر، ۱۴۸ پسر) معتبر بود و مورد تحلیل قرار گرفت. به این ترتیب که از میان مدارس دوره دوم متوسطه شهر کاشان، چهار مدرسه و از هر مدرسه ۴ کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد. برای نمونه‌گیری ابتدا به شرکت‌کنندگان درباره محرمانه بودن اطلاعات، رعایت حریم خصوصی، اجتناب از تبعیض و حق انصراف از پژوهش، اطمینان داده شد. سپس دانش‌آموزان کلاس‌های انتخاب شده با آگاهی کامل و از روی تمایل و با در نظر گرفتن معیار ورودی داده‌ها (دامنه سنی ۱۵ الی ۱۹ سال، پایه تحصیلی متوسط دوم، نداشتن اختلالات روانی و بیماریهای جسمی) و ملاک‌های خروج از پژوهش (هوشمهر پایین و عدم همکاری برای شرکت در پژوهش) به صورت تصادفی به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. میانگین سنی دانش‌آموزان ۱۷/۲۵ سال با انحراف معیار ۱/۰۶ بود. ۵۵ درصد آنها دختر و ۴۵ درصد آنها پسر بودند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌های تکمیل شده، اطلاعات با استفاده از نرم افزارهای SPSS و AMOS23 تحلیل شدند.

ابزارهای پژوهش

الف) پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور (SPIN): این پرسشنامه نخستین بار توسط کانور و همکاران (۲۰۰۰)، برای ارزیابی اضطراب اجتماعی تدوین شده است. پرسشنامه مذکور یک

مقیاس خود‌سنجی مشتمل بر ۱۷ ماده است و دارای سه خرده‌مقیاس فرعی ترس^۱ (۶ ماده)، اجتناب^۲ (۷ ماده) و ناراحتی فیزیولوژیکی^۳ (۴ ماده) می‌باشد. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرتی ۵ درجه‌ای بوده و از صفر برای "به هیچ وجه" تا چهار برای "بی‌نهایت" نمره‌گذاری می‌شود. نمره کل فرد می‌تواند بین ۰ تا ۶۸ باشد (محمدی و محمد پور، ۱۳۹۸). برای این مقیاس ضریب پایایی با روش بازآزمایی برابر ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ گزارش شده است. همچنین با استفاده از آلفای کرونباخ همسانی درونی برای کل آزمون ۰/۹۴ و برای خرده‌مقیاس‌های ترس ۰/۸۹، اجتناب ۰/۹۱ و ناراحتی فیزیولوژیکی ۰/۸۰ ارزیابی شده است (محمدی شاهراجی و حافظیان، ۱۳۹۷). روایی‌سازه در مقایسه نتایج این آزمون در دو گروه از آزمودنی‌های با تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی و آزمودنی‌های گروه افراد بهنجار بدون تشخیص روانپزشکی بررسی شد که تفاوت معناداری با هم نشان دادند که این خود حاکی از اعتبار بالای آن است (سلاجقه و بخشانی، ۱۳۹۳). نمره برش این پرسشنامه ۱۹ می‌باشد. نمرات بالاتر از ۱۹ ناشی از اضطراب اجتماعی است در حالی که نمره بالای ۴۰ نشان‌دهنده‌ی اضطراب اجتماعی شدید است (گیل^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). در پژوهش شمسایی و همکاران (۲۰۲۰)، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش شده است که حاکی از پایایی بسیار مطلوب این پرسشنامه است (شمسایی و همکاران، ۲۰۲۰). احمد^۵ و همکاران (۲۰۱۷)، در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۴ گزارش کردند (احمد و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین در پژوهش گرجی و همکاران (۱۳۹۸)، ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۸ به دست آمده است (گرجی و همکاران، ۱۳۹۸). در پژوهش حاضر پایایی مقیاس اضطراب اجتماعی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ برآورد شده و برای خرده‌مقیاس‌های ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیکی به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۸۰ و ۰/۷۰ به دست آمده است.

ب) پرسشنامه کمال‌گرایی هیل^۶: این پرسشنامه توسط هیل و همکاران در سال (۲۰۰۴)، برای سنجش انواع تمایلات کمال‌گرایانه تهیه شده است. این پرسشنامه شامل ۵۹ ماده است (نیومن^۷ و همکاران، ۲۰۱۹). این مقیاس در ایران توسط جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸) هنجاریابی شد و شامل دو بعد کمال‌گرایی سازش‌یافته (مثبت) و کمال‌گرایی سازش‌نا یافته (منفی) و هشت خرده‌مقیاس است (شریفی و همکاران، ۱۳۹۸). هیل و همکاران (۲۰۰۴)، ضرایب پایایی ابعاد مختلف مقیاس کمال‌گرایی را به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ گزارش کردند

1. fear
2. avoidance
3. physiological discomfort
4. Gill
5. Ahmad
6. Hill Perfectionism Inventory
7. Newman

(هیل و همکاران، ۲۰۰۴). نسخه فارسی این پرسشنامه با ۵۸ گویه و ۶ خرده مقیاس به دست هومن و سمائی در سال (۱۳۸۹) در نمونه ایرانی اعتباریابی، رواسازی و هنجاریابی شد. در این نسخه بعد سازش نیافته کمال‌گرایی مشتمل بر حساسیت بین فردی، استانداردهای بالا برای دیگران^۱، ادراک فشار از سوی والدین^۲، و بعد سازش یافته شامل نظم و سازماندهی^۳، هدفمندی^۴، تلاش برای عالی بودن^۵ است. این خرده مقیاس‌ها بر اساس چهار گزینه‌ای لیکرت به صورت کاملاً مخالف (نمره ۱)، تا حدی مخالف (۲)، تا حدی موافق (۳)، کاملاً موافق (۴)، نمره‌گذاری شده است (تمنایی فر و غلامی، ۱۳۹۴). دامنه نمرات بین ۵۹ تا ۲۳۶ می‌باشد. پایایی پرسشنامه کمال‌گرایی هیل در پژوهش حجازی و هاشمی (۱۳۹۹)، با استفاده از شیوه آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی سازش یافته برابر ۰/۸۴ و برای کمال‌گرایی سازش نیافته برابر ۰/۷۷ به دست آمده است (حجازی و هاشمی، ۱۳۹۹). در پژوهش سعیدی دهقانی و همکاران (۱۳۹۷)، ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۳ گزارش شده است. (سعیدی دهقانی و همکاران، ۱۳۹۷). باریت^۶ و همکاران (۲۰۱۷)، در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ کمال‌گرایی سازش یافته و سازش نیافته را به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۹۰ گزارش کردند (باریت و همکاران، ۲۰۱۷). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل مجموعه ۰/۹۴ و برای هر یک از خرده مقیاس‌های حساسیت بین فردی، نظم و سازماندهی، هدفمندی، ادراک فشار از سوی والدین، تلاش برای عالی بودن و استانداردهای بالا برای دیگران به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۲، ۰/۷۷، ۰/۸۲، ۰/۷۳ و ۰/۷۱ به دست آمده است. در این پژوهش بعد سازش نیافته کمال‌گرایی مورد بررسی قرار گرفته است.

ج) پرسشنامه تنظیم‌شناختی هیجان^۷ (CERQ): پرسشنامه تنظیم‌شناختی هیجان توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، برای ارزیابی راهبردهای شناختی تنظیم هیجان هنگام مواجهه افراد با رویدادهای منفی و استرس زای زندگی تدوین شده است. این پرسشنامه از ۳۶ سوال و ۹ خرده مقیاس تشکیل شده و پاسخ‌ها در پیوستاری ۵ درجه‌ای از (همیشه=۵ تا هرگز=۱) گردآوری شده‌اند (ارجینی^۸ و همکاران، ۲۰۲۰). هر خرده مقیاس شامل ۴ ماده است. نمره کل خرده مقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره ماده‌ها به دست می‌آید. بنابراین دامنه نمرات هر خرده مقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود (حسنی، ۱۳۸۹). پنج خرده مقیاس توسعه چشم انداز، تمرکز مجدد مثبت، پذیرش شرایط، ارزیابی موقعیت و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، سبک‌های انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان و چهار خرده مقیاس سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، فاجعه

1. high standards for others
2. perceived paternal pressure
3. organization
4. plan fullness
5. striving for Excellence
6. Barritt
7. cognitive emotion regulation questionnaire
8. Arjeini

آمیزپنداری، سبک‌های غیرانطباقی تنظیم‌شناختی هیجان را می‌سنجند (فاونی^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). این پرسشنامه برای افراد ۱۲ سال به بالا در گروه‌های بهنجار و بالینی انجام پذیر است. این ابزار در ایران توسط حسنی (۱۳۸۹)، ترجمه و مورد استفاده قرار گرفت. اعتبار این پرسشنامه به وسیله آلفای کرونباخ به ترتیب برای راهبردهای انطباقی، راهبردهای غیرانطباقی و کل پرسشنامه ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ به دست آمده است (ظفری و خادمی اشکذری، ۱۳۹۹). همچنین روایی این مقیاس به وسیله تحلیل مؤلفه اصلی با استفاده از چرخش وریمکس، همبستگی بین خرده مقیاس‌ها (با دامنه‌ی همبستگی ۰/۳۲ تا ۰/۶۷) و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است (کوثری و اسماعیلی نسب، ۱۳۹۷). در پژوهش داودی و همکاران (۱۳۹۹)، آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های آزمون در دامنه‌ای از ۰/۴۰ تا ۰/۶۸، با میانگین ۰/۵۶ قرار داشت که همگی آنها معنادار بودند. همچنین در بررسی پایایی پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۲ برآورد شد (داودی و همکاران، ۱۳۹۹). در مطالعه هاشمی و همکاران (۱۳۹۸)، میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۳ به دست آمد (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های این پرسشنامه در دامنه ۰/۶۰ تا ۰/۸۳ گزارش شده است. در این پژوهش، راهبردهای غیر انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان مورد بررسی قرار گرفته است.

د) پرسشنامه پاسخ‌های نشخواری^۲ (RRS): پرسشنامه سبک پاسخ‌های نشخواری توسط نولن هوکسما و مورو (۱۹۹۱)، برای ارزیابی پاسخ‌های مقابله‌ای به خلق و خوی افسرده و منفی طراحی شده است. این پرسشنامه شامل ۲۲ عبارت است که بر روی یک مقیاس ۴ درجه‌ای از (۱) هرگز تا (۴) همیشه نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات به دست آمده بین ۲۲ تا ۸۸ است که نمرات بیشتر سطوح بالاتر پاسخ‌های مقابله‌ای را نشان می‌دهد. این پرسشنامه دو سبک پاسخ‌های نشخواری و پاسخ‌های منحرف‌کننده حواس را مورد ارزیابی قرار می‌دهد (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۸). این پرسشنامه سه مولفه افسردگی، خودخودخوری (در خود فرو رفتن) و تعمق را اندازه‌گیری می‌کند (ترینور^۳ و همکاران، ۲۰۰۳؛ آرمستد^۴ و همکاران ۲۰۱۹). بر اساس شواهد تجربی، این پرسشنامه، از پایایی درونی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ قرار دارد (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۹). در پژوهش علی‌پور و محمدی (۱۳۹۴)، آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۹ گزارش شد (علی‌پور و محمدی، ۱۳۹۴). در مطالعه‌ی هولودی^۵ و همکاران (۲۰۱۸)، آلفای کرونباخ پرسشنامه مذکور برای ابعاد نشخواری ۰/۸۶ و ۰/۸۳ به دست آمد (هولودی و همکاران، ۲۰۱۸). در پژوهش حاضر، ضریب پایایی کل این پرسشنامه از

1. Foveny
2. ruminative response scale
3. Treyner
4. Armstead
5. Holdaway

طریق آلفای کرونباخ $0/95$ و برای خرده مقیاس‌های مرتبط با افسردگی $0/93$ ، در خود فرو رفتن $0/80$ و تعمق $0/80$ به دست آمده است.

یافته‌ها

تعداد ۳۲۹ نفر در این پژوهش شرکت کردند که ۱۸۱ نفر آنها دختر و ۱۴۱ نفر آنها پسر بودند. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

فراوانی درصدی	فراوانی		
۵۳/۸	۲۰۵	دختر	جنسیت
۴۶/۲	۱۷۶	پسر	
۲۴/۷	۹۴	ریاضی	رشته تحصیلی
۱۶/۸	۶۴	تجربی	
۵۷	۲۱۷	انسانی	
۱/۶	۶	فنی و حرفه‌ای	
۲۷	۱۰۳	دهم	پایه تحصیلی
۲۹/۴	۱۱۲	یازدهم	
۴۳/۶	۱۶۶	دوازدهم	
۲/۹	۱۱	۱۵ ساله	سن
۲۲	۸۴	۱۶ ساله	
۳۷/۶	۱۴۳	۱۷ ساله	
۲۸/۶	۱۰۹	۱۸ ساله	
۸/۹	۳۴	۱۹ ساله	

در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد کمال‌گرایی سازش نیافته، راهبردهای غیرانطباقی تنظیم‌شناختی هیجان و نشخوار فکری و مولفه‌های آنها در دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی بالا و پایین نشان داده شده است. بر اساس مندرجات در جدول ۲ میانگین کمال‌گرایی سازش نیافته، راهبردهای غیر انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان و نشخوار فکری در افراد با اضطراب اجتماعی بالا بیشتر از افراد با اضطراب اجتماعی پایین گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، راهبردهای غیر انطباقی

تنظیم‌شناختی هیجان و نشخوار فکری و مولفه‌های آنها

انحراف استاندارد		میانگین		شاخص آماری
اضطراب اجتماعی	اضطراب اجتماعی	اضطراب اجتماعی	اضطراب اجتماعی	متغیرها
پایین	بالا	پایین	بالا	
۱۷/۷۴	۱۵/۸۲	۸۸/۴۵	۱۰۳/۹۶	کمال‌گرایی سازش‌نا یافته
۱۰/۹۹	۱۰/۱۱	۴۷/۶۶	۵۸/۸۹	حساسیت بین فردی
۴/۴۸	۴/۴۶	۱۸/۳۱	۱۹/۶۳	ادراک فشار از سوی والدین
۴/۶۵	۴/۰۶	۲۲/۴۷	۲۵/۴۳	استانداردهای بالا
۹/۹۶	۹/۴	۴۳/۲۶	۵۲/۱۸	راهبردهای غیر انطباقی
				تنظیم‌شناختی هیجان
۳/۰۴	۳	۱۱/۱۱	۱۳/۷۷	سرزنش خود
۲/۸۰	۲/۸۳	۹/۷۹	۱۱/۵۵	سرزنش دیگران
۳/۲۳	۳/۱۲	۱۰/۴۲	۱۲/۶۹	فاجعه‌سازی
۳/۰۶	۳/۱۷	۱۱/۹۲	۱۴/۱۶	نشخوار گری
۱۲/۹	۱۳/۵۴	۴۶/۳۸	۵۵/۹۸	نشخوار فکری
۳/۰۷	۳/۲۱	۱۰/۶۴	۱۲/۹۹	تعمق
۳/۱۰	۳/۰۸	۱۰/۷۶	۱۲/۵۶	درخودفرورفتن
۷/۵۹	۸/۱۱	۲۴/۹۶	۳۰/۴۲	مرتبط با افسردگی

در جدول ۳ نتایج تحلیل واریانس کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، راهبردهای غیر انطباقی و نشخوار فکری و مولفه‌های آنها در دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی بالا و پایین نشان داده شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس کمال‌گرایی سازش نیافته، راهبردهای غیر انطباقی و نشخوار فکری و مولفه‌های آنها در دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی بالا و پایین

متغیرها	منبع	مجموع	میانگین	درجه	F	سطح معناداری
	پراکندگی	مجذورات	مجذورات	آزادی		
کمال‌گرایی سازش نیافته	بین گروهی	۱۸۲۰۶/۸۳	۱۸۲۰۶/۸۳	۱	۶۲/۴	<۰/۰۰۱
	درون گروهی	۹۵۴۱۵/۱۰	۲۹۱/۷۹	۳۲۷		
	کل	۱۱۳۶۲۱/۹۴	۳۲۸			
حساسیت بین فردی	بین گروهی	۹۵۳۶/۹۶	۹۵۳۶/۹۶	۱	۸۳/۴۸	<۰/۰۰۱
	درون گروهی	۳۷۳۵۴/۶۳	۱۱۴/۲۳	۳۲۷		
	کل	۴۶۸۹۱/۶۰	۳۲۸			
ادراک فشار از سوی والدین	بین گروهی	۱۳۲/۱۲	۱۳۲/۱۲	۱	۶/۵۸	۰/۰۱
	درون گروهی	۶۵۶۴/۸۴	۲۰/۰۷	۳۲۷		
	کل	۶۶۹۶/۹۷	۳۲۸			
استانداردهای بالا	بین گروهی	۶۶۴/۶۴	۶۶۴/۶۴	۱	۳۳/۵۲	<۰/۰۰۱
	درون گروهی	۶۴۸۲/۲	۱۹/۸۲	۳۲۷		
	کل	۷۱۴۶/۸۴	۳۲۸			
راهبردهای غیر انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان	بین گروهی	۶۰۱۸/۵	۶۰۱۸/۵	۱	۶۳/۰۶	<۰/۰۰۱
	درون گروهی	۳۱۲۰۶/۱۴	۹۵/۴۳	۳۲۷		
	کل	۳۷۲۲۴/۶۵	۳۲۸			
سرزنش خود	بین گروهی	۵۳۴/۲۱	۵۳۴/۲۱	۱	۵۸/۲۲	<۰/۰۰۱
	درون گروهی	۳۰۰۰/۵۱	۹/۱۷	۳۲۷		
	کل	۳۵۳۴/۷۲	۳۲۸			
سرزنش دیگران	بین گروهی	۲۳۴/۱۴	۲۳۴/۱۴	۱	۲۹/۵۷	<۰/۰۰۱
	درون گروهی	۲۵۸۹/۰۶	۷/۹۱	۳۲۷		
	کل	۲۸۲۳/۲۱	۳۲۸			
فاجعه‌سازی	بین گروهی	۳۸۹/۰۹	۳۸۹/۰۹	۱	۳۸/۱۵	<۰/۰۰۱

متغیرها	منبع پراکندگی	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری
نشخوارگری	درون گروهی	۳۳۳۴/۶۹	۱۰/۱۹	۳۲۷	۳۹/۲۴	<۰/۰۰۱
	کل	۳۷۲۳/۷۹		۳۲۸		
	بین گروهی	۳۷۷/۸۵	۳۷۷/۸۵	۱		
	درون گروهی	۳۴۸/۷۳	۹/۶۲	۳۲۷		
نشخوار فکری	کل	۳۵۲۶/۵۹		۳۲۸	۴۰/۴۲	<۰/۰۰۱
	بین گروهی	۶۹۷۴/۲	۶۹۷۴/۲	۱		
	درون گروهی	۵۶۴۲۱/۲۹	۱۷۲/۵۴	۳۲۷		
	کل	۶۳۳۹۵/۴۹		۳۲۸		
تعمق	بین گروهی	۴۱۷/۳۹	۴۱۷/۳۹	۱	۴۲/۷۲	<۰/۰۰۱
	درون گروهی	۳۱۹۴/۴	۹/۷۶	۳۲۷		
	کل	۳۶۱۱/۷۹		۳۲۸		
	بین گروهی	۲۴۴/۷۹	۲۴۴/۷۹	۱		
درخود فرورفتن	درون گروهی	۳۱۴۰/۷۲	۹/۶۰	۳۲۷	۲۵/۴۸	<۰/۰۰۱
	کل	۳۳۸۵/۵۲		۳۲۸		
	بین گروهی	۲۲۵۰/۱۳	۲۲۵۰/۱۳	۱		
	درون گروهی	۱۹۸۲۱/۴۰	۶۰/۶۱	۳۲۷		
مرتبط با افسردگی	کل	۲۲۰۷۱/۵۴۷		۳۲۸	۳۷/۱۲	<۰/۰۰۱
	بین گروهی	۲۲۵۰/۱۳	۲۲۵۰/۱۳	۱		
	درون گروهی	۱۹۸۲۱/۴۰	۶۰/۶۱	۳۲۷		
	کل	۲۲۰۷۱/۵۴۷		۳۲۸		

همان‌طور که داده‌های جدول ۳ نشان می‌دهد، بین دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی بالا و پایین در کمال‌گرایی سازش‌نا یافته و مولفه‌های آن (حساسیت بین فردی، تلاش برای عالی بودن، ادراک فشار از سوی والدین و استانداردهای بالا) تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0.05$). به طوری که میانگین نمرات دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی بالا در متغیر کمال‌گرایی سازش‌نا یافته و مولفه‌های حساسیت بین فردی، تلاش برای عالی بودن، ادراک فشار از سوی والدین و استانداردهای بالا در مقایسه با دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی پایین به طور معنادار بالاتر است. بنابراین این فرضیه که بین دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی بالا و پایین در کمال‌گرایی سازش‌نا یافته و مولفه‌های آن تفاوت معناداری وجود دارد، تایید می‌شود. همچنین، یافته‌ها نشان داد بین دانش‌آموزان

دارای اضطراب اجتماعی بالا و پایین در راهبردهای غیر انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان و مولفه‌های آن تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/001$). به این معنی که میانگین نمرات دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی بالا در متغیر راهبردهای غیرانطباقی تنظیم‌شناختی هیجان و مولفه‌های آن در مقایسه با دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی پایین به طور معنادار بالاتر است. بنابراین این فرضیه که بین دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی بالا و پایین در راهبردهای غیرانطباقی تنظیم‌شناختی هیجان و مولفه‌های آن تفاوت معناداری وجود دارد، تایید می‌شود.

علاوه بر این، بر اساس نتایج جدول ۳ بین دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی بالا و پایین در نشخوار فکری و مولفه‌های آن تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/001$). به این معنی که میانگین نمرات دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی بالا در متغیر نشخوار فکری و مولفه‌های آن در مقایسه با دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی پایین به طور معنادار بالاتر است. از این رو این فرضیه که بین دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی بالا و پایین در نشخوار فکری و مولفه‌های آن تفاوت معناداری وجود دارد، تایید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه‌ی کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، راهبردهای غیر انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان و نشخوار فکری در دانش‌آموزان با اضطراب اجتماعی بالا و پایین انجام شده است. نتایج حاکی از آن است که کمال‌گرایی سازش‌نا یافته (منفی) در افراد با اضطراب اجتماعی بالا در مقایسه با افراد دارای اضطراب اجتماعی پایین به طور معنادار بالاتر است. این یافته با پژوهش‌های کسل و همکاران (۲۰۱۸)، کاکس و چن (۲۰۱۵)، مکینون و همکاران (۲۰۱۴)، جین و سودیر (۲۰۱۰)، والتر (۲۰۰۶)، مقدم پور و همکاران (۱۳۹۸) و هوشمندی و همکاران (۱۳۹۷)، گل خرمی (۱۳۹۷) و کوروش نیا و یوسفی (۱۳۹۶)، اسماعیلی و شیخ سجادی (۱۳۹۴) و نیکوتی (۱۳۸۹)، همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد با کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، به دلیل خود انتقادی بالایی که دارند در صورت عدم برآورده شدن معیارهای شخصی تعیین شده خود، سطوح بالاتری از افسردگی، اضطراب و استرس را نشان می‌دهند. از سوی دیگر افراد با کمال‌گرایی سازش یافته، اگرچه معیارهای متعالی را دنبال می‌کنند، ولی در مقایسه با کمال‌گرایان سازش‌نا یافته از توانایی بیشتری برای مقابله با شکست‌ها برخوردار بوده و به این دلیل کمتر از افراد مذکور به افسردگی و

1. Chen
2. Mackinnon
3. Jain
4. Sudhir
5. Walter

اضطراب مبتلا می‌شوند (کوکوریس، ۱، ۲۰۱۹). در افراد با کمال‌گرایی سازش‌نا یافته (منفی)، تعیین معیارهای دست‌نیافتنی و همچنین فقدان رضایت‌مندی منجر به نوعی احساس عدم کفایت و شایستگی و اجتناب از ارزیابی منفی دیگران می‌شود. بنابراین با بالا رفتن کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، ترس از ارزیابی منفی دیگران و ابتلا به اضطراب اجتماعی نیز افزایش می‌یابد. در مقابل، افراد با کمال‌گرایی سازش‌یافته به دلیل دارا بودن تصویر ذهنی واقع‌بینانه از توانایی‌ها، استعدادها، اهداف و روابط با دیگران از شکست‌ها نمی‌هراسند و با موفقیت و قدرت بیشتر با واقعیت‌ها روبه‌رو می‌شوند و از سوی دیگر کمبودها و مشکلات خود را راحت‌تر می‌پذیرند (گل‌خرمی، ۱۳۹۷).

همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که دانش‌آموزان با اضطراب اجتماعی بالا نسبت به دانش‌آموزان با اضطراب اجتماعی پایین عملکرد ضعیف‌تری در تنظیم هیجان دارند. بدین معنی که افراد با اضطراب اجتماعی بالا در مقایسه با افراد با اضطراب اجتماعی پایین از راهبردهای غیر انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان بیشتر از راهبردهای انطباقی استفاده می‌کنند. این یافته با پژوهش‌های ستوده و بقولی (۱۳۹۵)، درکی و کاظمی (۱۳۹۷)، تاشکه و همکاران (۱۳۹۷)، صالحی و نادری (۱۳۹۷)، هاشمی و همکاران (۱۳۹۸)، چای‌۲ و همکاران (۲۰۱۹)، داروس ۳ و همکاران (۲۰۱۹)، دانیل ۴ و همکاران (۲۰۱۹) و عباسی و همکاران (۲۰۱۸) همخوان است. تنظیم هیجانی موفق با پیامدهای مطلوب سلامت جسمی و روانی، بهبود روابط و عملکرد بهتر تحصیلی و شغلی همراه است. در مقابل دشواری در تنظیم هیجان با اختلالات روانی بسیاری از جمله اختلال اضطراب اجتماعی مرتبط است (چای و همکاران، ۲۰۱۹). مدیریت و تنظیم هیجان به ویژه در موقعیت‌های اجتماعی اهمیت فزاینده‌ای دارد. چرا که افراد در این موقعیت‌ها هیجان‌های بیشتری را تجربه می‌کنند و تنظیم این هیجان‌ها به روشی ثمربخش و مفید ضروری به نظر می‌رسد. این امر به خصوص برای افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، حیاتی است. با توجه به مطالعات انجام شده افراد با اختلال اضطراب اجتماعی بالا نسبت به دیگر افراد بیشتر از راهبردهای غیر انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان استفاده می‌کنند. این مساله به ویژه در موقعیت‌های اجتماعی می‌تواند موجب افزایش نشانه‌های اضطراب شود (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸). تحقیقات پیشین نشان می‌دهند که اضطراب اجتماعی با مشکلات متعددی در رابطه با انتخاب و به‌کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان همراه است و پیامدهایی را به دنبال دارد. وابستگی بیش از اندازه به راهبردهای اجتنابی در افراد مبتلا به این اختلال، منجر به افزایش تناقض‌آمیز در برانگیختگی فیزیولوژیکی، افکار و هیجان‌ها ناخواسته و جلوگیری از عادت‌پذیری به موقعیت‌های ناخواسته می‌شود. به عبارتی دیگر، انتخاب راهبردهای تنظیم هیجان در افراد مبتلا به

1. Kokkoris
2. Chae
3. Daros
4. Daniel

اختلال اضطراب اجتماعی، محدود به راهبردهایی است که موجب تسکین آنی فرد در مقابل محرک ناخوشایند می‌شوند، ولی در نهایت به تداوم این اختلال در بلند مدت می‌انجامد (داروس و همکاران، ۲۰۱۹).

از دیگر یافته‌های این پژوهش وجود نشخوار فکری بیشتر در بین دانش‌آموزان با اضطراب اجتماعی بالا نسبت به دانش‌آموزان با اضطراب اجتماعی پایین بود. این یافته با نتایج منصوری و همکاران (۱۳۹۰)، عطایی و همکاران (۱۳۹۲)، علی‌پور و محمدی (۱۳۹۴)، مدینی ۱ و همکاران (۲۰۱۸)، بلات ۲ و همکاران (۲۰۱۸) و بادرا ۳ و همکاران (۲۰۱۶)، همخوان است.

نشخوار فکری به عنوان شیوهی ناسازگار مواجهه با رویدادهای استرس‌زا و تجربه‌های دشوار زندگی تعریف می‌شود، که شامل تمرکز مکرر و منفعلانه بر روی احساسات و افکار منفی است. در واقع نشخوار فکری تلاشی برای درک علل و پیامدهای تجارب ناخوشایند است (نولن هوکسما ۱۹۹۱؛ تومینیا ۴ و همکاران، ۲۰۲۰). افراد مبتلا به نشخوار فکری با تاکید بر عقاید منفی در مورد خود، تجارب شکست‌ها در گذشته و همچنین پیش‌بینی عملکرد ضعیف در آینده از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب کرده که این امر منجر به تشدید و حفظ اضطراب اجتماعی در آنها می‌شود (مدینی و همکاران، ۲۰۱۸). نشخوار فکری با تاثیر منفی بر پردازش اطلاعات موجب می‌شود که افراد به جای توجه به زمان حال، بر گذشته تمرکز کنند که این مساله موجب شدیدتر شدن اختلال‌های خلقی و اضطرابی می‌شود (وونگ ۵ و مولدز ۶، ۲۰۰۹؛ علی‌پور و محمدی، ۱۳۹۴). به عقیده وونگ (۲۰۱۶)، نشخوار فکری به عنوان بازبینی یک موقعیت اجتماعی، با توجه ویژه به نقش، رفتار، اضطراب و خودشناسی فرد در آن وضعیت توصیف می‌شود. بر اساس نظریه‌های شناختی اضطراب اجتماعی، نشخوار فکری تفکرات خودارزیابی فرد را در مورد یک رویداد اجتماعی تغییر داده و حتی آنها را منفی‌تر نشان می‌دهد. افرادی که دچار نشخوار فکری هستند، به دلیل تفسیر منفی از عملکرد خود در آینده، به طور معمول از موقعیت‌های اجتماعی پرهیز می‌کنند (کلارک و ولز، ۱۹۹۵؛ زیپ و همیمرگ، ۱۹۹۷؛ بلات و همکاران، ۲۰۱۸). در نهایت خودارزیابی‌های منفی و اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی موجب حفظ و تداوم اختلال اضطراب اجتماعی در این افراد می‌شود. نشخوار فکری اغلب بر ادراک منفی از خود و احساسات آزار دهنده تمرکز می‌کند و باعث ازدیاد توجه افراد بر مشکلات و افزایش رفتارهای اجتنابی می‌شود (بادرا و همکاران، ۲۰۱۶). افراد با نشخوار فکری در موقعیت‌های مبهم و استرس‌زا، با فراخوانی اطلاعات منفی و قضاوت‌های مغرضانه درباره خود،

1. Modini
2. Blöte
3. Badra
4. Tumminia
5. Wong
6. Moulds

احساسات و حالات اضطراب گونه خویش را پیش‌بینی می‌کنند. به عقیده استار و دیولا (۲۰۱۲)، نشخوار فکری در افراد مبتلا به اختلال‌های اضطرابی در مقایسه با افراد بهنجار، نوعی پاسخی است که در مواجهه با اضطراب و خلق افسرده شکل می‌گیرد (رحیمیان بوگر و همکاران، ۱۳۹۵). به طور کلی نتایج این پژوهش نشان داد که بین دانش‌آموزان با اضطراب اجتماعی بالا و پایین در کمال‌گرایی سازش‌نا یافته، راهبردهای غیر انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان و نشخوار فکری تفاوت معنا داری وجود دارد. این پژوهش محدودیت‌هایی دارد که باید مورد توجه قرار بگیرد. از جمله این محدودیت‌ها می‌توان به انجام مطالعه بر روی دانش‌آموزان متوسطه دوم اشاره کرد که تعمیم‌پذیری یافته‌ها را با مشکل مواجه می‌کند و استفاده از ابزار خود گزارشی که منجر به سوگیری در پاسخ می‌شود. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران به تکرار این پژوهش در جوامع دیگر بپردازند و همچنین مولفه‌های بررسی شده در این پژوهش در سایر اختلالات اضطرابی نیز مقایسه شوند.

تشکر و قدردانی

بدینوسیله از کلیه شرکت‌کنندگان در فرایند پژوهش که با اعتماد به پژوهشگر، امکان به ثمر رساندن پژوهش حاضر را فراهم نمودند، تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

منابع

- ابراهیم پور، مجید؛ شمالی شهررضا، مرضیه و بالیده، مهدی. (۱۳۹۹). شیوع‌شناسی اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهر اصفهان. *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی-شناختی*، ۱۱ (۴۰)، ۴۷-۵۷.
- اسماعیلی، علی و شیخ سجادی، مریم. (۱۳۹۴). رابطه بین اضطراب اجتماعی و ابعاد کمال‌گرایی در دانشجویان. *دومین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در علوم انسانی*.
- پاشا شریفی، حسن؛ جعفرلو، غلام و شریفی، نسترن. (۱۳۹۸). ارائه مدلی جهت پیش‌بینی خلاقیت بر اساس سخت‌رویی، خودکارآمدی، کمال‌گرایی، تحصیلات والدین، سوابق کارهای خلاقانه افراد خانواده و خویشاوندان نزدیک با میانجی‌انگیزش پیشرفت در دانش‌آموزان. *ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۱۹ (۱)، ۱۵۳-۱۸۳.
- تاشکه، مجتبی؛ دوازده امامی، محمد حسن؛ بختیاری، مریم و جعفری، مهدی. (۱۳۹۷). مقایسه عدم تحمل بلاتکلیفی و دشواری در تنظیم هیجان در افراد مبتلا به بدریخت‌انگاری بدن و اضطراب اجتماعی. *روان‌شناسی سلامت*، ۷ (۳)، ۱۱۳-۱۳۰.

- حجازی، اسد و هاشمی، سعداله. (۱۳۹۹). خستگی عاطفی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی و هیجاناناط معلمان. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۴۸، ۱۴۵-۱۶۰.
- حسنی، جعفر. (۱۳۸۹). خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه‌ی نظم‌جویی‌شناختی هیجان، *فصلنامه روان‌شناسی بالینی*، ۲(۳)، ۷۳-۸۳.
- خادمی اشکذری، ملوک و ظفری، شقایق. (۱۳۹۹). بررسی مدل ساختاری نقش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، ذهن‌آگاهی و کمال‌گرایی در پیش‌بینی مشکلات هیجانی در دانش‌آموزان. *علوم روان‌شناختی*، ۱۹(۸۷)، ۳۲۱-۳۲۸.
- خطیبی، مینا و یوسفی، فریده. (۱۳۹۹). رابطه ذهن‌آگاهی و رفتار جامعه‌پسند دانشجویان: نقش واسطه‌ای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان. *زن و جامعه*، ۱۱(۱)، ۲۱۹-۲۴۰.
- داودی، ژیلدا؛ قماش، سعید؛ تمنایی، فرح‌محمدرضا و علی‌زاده، حسین. (۱۳۹۹). رابطه ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان با نشخوار خشم در مرتکبین جرایم خشونت‌آمیز. *طب انتظامی*، ۹(۲)، ۱۵۰-۱۵۶.
- درخشان، شهرزاد؛ غلام‌زاده، سارا و دلیری، فرزانه. (۱۳۹۹). اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دشواری در تنظیم هیجان و رفتارهای خود آسیب‌رسان افراد با اختلال شخصیت مرزی. *رویش روان‌شناسی*، ۹(۴)، ۳۹-۴۶.
- درکی، حسین. (۱۳۹۷). مقایسه هوش هیجانی و راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان در نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی و بهنجار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد مرودشت.
- رحمانیان، مهدیه؛ زارع، حسین و پورکاشانی، امیر. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی تحلیل رفتارمتقابل و آموزش تنظیم هیجان بر باورهای غیرمنطقی و سبک‌های تصمیم‌گیری دختران نوجوان. *دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۲۲، ۲۹-۴۸.
- رحیمیان بوگر، اسحاق؛ تقوایی‌نیا، علی و جهان‌بخش، حمیده. (۱۳۹۵). مقایسه نشخوار فکری و خودتنظیمی عاطفی در افراد افسرده، مضطرب، و بهنجار. *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۱۹(۱)، ۲۴-۴۴.
- رهبران، رضا؛ کرمی، رعنا و شاه‌محمدی، مهسا. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان فعالسازی رفتاری بر کاهش نشخوار فکری. *اندیشه رفتاردر روان‌شناسی بالینی*، ۱۴(۵۲)، ۱۷-۲۶.
- ستوده، حلیمه. (۱۳۹۵). مقایسه راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان، آمیختگی فکر-عمل و راهبردهای فراساخت در دانشجویان دارای ویژگی‌های اضطراب اجتماعی و دانش‌جویان فاقد این ویژگی‌ها. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روان‌شناسی، دانشگاه آزاد مرودشت.

- سعیدی‌دهاقانی، سمیه؛ باباپور خیرالدین، جلیل و اسماعیل‌پور، خلیل. (۱۳۹۷). رابطه علی‌فراشناخت و احساس خستگی به واسطه‌ی راهبردهای مقابله‌ای و کمال‌گرایی. *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۲۱(۱)، ۴۱-۶۱.
- سلاجقه، سوزان؛ امامی‌پور، سوزان و نعمت‌الله‌زاده ماهانی، کاظم. (۱۳۹۸). الگوی ساختاری روابط بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی بر اساس نقش میانجیگر راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان در زنان دچار سرطان سینه. *روان‌شناسی کاربردی*، ۴۹(۱۳)، ۷۸-۹۸.
- شیرمحمدی، فرهاد؛ کاکاوند، علیرضا و شمس اسفندآباد، حسن. (۱۳۹۵). ارتباط کمال‌گرایی و اختلال اضطراب فراگیر با میانجی‌گری تفکر ارجاعی. *روان‌شناسی کاربردی*، ۱۰(۳۷)، ۱۰۷-۱۲۳.
- صالحی، فرزانه و نادری، نسرین. (۱۳۹۷). رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دانشگاه امین فولادشهر. *چشم‌انداز امین در روان‌شناسی کاربردی*، ۳(۳)، ۲۳-۳۴.
- عبدالرحیمی نوشاد، لیلا. (۱۳۹۹). نقش سیستم‌های مغزی رفتاری و راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان در پیش‌بینی نشانه‌های اضطراب و افسردگی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲. *پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۳(۲۴)، ۹۳-۱۰۳.
- عزیزی، روح‌اله؛ بهرامی، فاطمه؛ گودرزی، کوروش و صادقی، مسعود. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان مبتنی بر رویکرد فراشناخت موریس و رویکرد فراشناخت ولز بر نشخوار فکری زنان خانه‌دار دارای اختلال وسواس جبری. *زن و مطالعات خانواده*، ۴۶، ۴۹-۶۱.
- عطایی، شیماء؛ فتی، لادن و احمدی ابهری، سیدعلی. (۱۳۹۲). نشخوار ذهنی و اجتناب شناختی-رفتاری در افراد مبتلا به اختلال افسردگی و اختلال اضطراب اجتماعی: مقایسه دو دیدگاه طبقه‌های و طیفی. *مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۹(۴)، ۲۸۳-۲۹۵.
- علی‌پور، فرشید و محمدی، شهناز. (۱۳۹۴). نشخوار فکری، نشانه‌های اضطراب و افسردگی در افراد دچار لکنت زبان، اضطراب اجتماعی و بهنجار. *روان‌شناسی کاربردی*، ۳۴، ۹۷-۱۱۴.
- غلامی، سمیه. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین خودکارآمدی و ابعاد کمال‌گرایی با اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه کاشان.
- کاظمی، نواب؛ ارجمندنیاب، علی‌اکبر؛ مرادی، ریحانه؛ محمدی، سید تقی و صادقی‌فرد، مریم. (۱۳۹۹). اثر بخشی آموزش خود شفقتی بر بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری در مادران دارای دانش‌آموزان با اختلال یادگیری خاص. *رویش روان‌شناسی*، ۴۶، ۲۷-۳۶.
- کوثری، فرزانه و اسماعیلی‌نسب، مریم. (۱۳۹۷). هنجاریابی مقدماتی مقیاس واکنش‌های والدین به هیجانات مثبت کودکان. *روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۱۶(۲)، ۲۲۵-۲۳۷.

- کورش نیا، مریم و یوسفی، کبری. (۱۳۹۶). پیش‌بینی اضطراب اجتماعی با توجه به نگرش‌های ناکارآمد (کمال‌گرایی و تایید اجتماعی) در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر شیراز. چهارمین کنفرانس جهانی و اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین ایران و جهان در مدیریت، اقتصاد و حسابداری و علوم انسانی.
- گرجی، معصومه؛ روحانی، نیره سادات؛ سیدموسوی، مهری؛ عزیزی، معصومه و صمیمی، زبیر. (۱۳۹۸). پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تاب‌آوری دختران دانش‌آموز. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۵(۳)، ۲۳-۳۹.
- گل‌خرمی، زینب. (۱۳۹۷). بررسی رابطه کمال‌گرایی و روان‌رنجوری با اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه پیام‌نور. واحد ایلام اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی ایران.
- مجد، هادی؛ عطادخت، اکبر؛ حضرتی، شیوا و صبحی‌قراملکی، ناصر. (۱۳۹۸). مقایسه سیستم‌های مغزی/رفتاری و دشواری در تنظیم هیجان در دانشجویان با و بدون نشانگان بالینی اختلال اضطراب اجتماعی. *روان‌شناسی بالینی و شخصیت*، ۳۲(۱۷)، ۱۶۵-۱۷۴.
- محمدپور، فهیمه و محمدی، نوراله. (۱۳۹۸). نقش تصویر بدنی و اجتناب‌شناختی در اضطراب اجتماعی دانشجویان. *رویش روان‌شناسی*، ۴۰، ۱۷۳-۱۸۰.
- محمدی شاهراچی، فاطمه و حافظیان، مریم. (۱۳۹۷). اثربخشی گشتالت درمانی گروهی بر اضطراب اجتماعی، اضطراب امتحان و عاطفه مثبت و منفی دانشجویان دختر. *آموزش و ارزشیابی*، ۴۴، ۱۳-۳۴.
- مقدمپور، نیلوفر و سپهوند، تورج. (۱۳۹۷). پیش‌بینی اضطراب اجتماعی کودکان دبستانی بر اساس مشکلات در تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی مادران. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۲(۲)، ۲۴-۱۴.
- منصوری، احمد؛ بخشی پور رودسری، عباس؛ محمودعلیلو، مجید؛ فرنام، علیرضا و فخاری، علی. (۱۳۹۰). مقایسه نگرانی، وسواس فکری و نشخوار فکری در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، اختلال وسواس-اجبار، اختلال افسردگی عمده و افراد بهنجار. *مطالعات روان‌شناختی*، ۴(۴)، ۷۴-۵۵.
- نیکوئی، فاطمه. (۱۳۸۹). کمال‌گرایی و ترس از ارزیابی دیگران در تبیین اضطراب اجتماعی. *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۱۲، ۹۳-۱۱۲.
- هاشمی، مرضیه؛ درویزه، زهرا و یزدی سیده منور. (۱۳۹۸). مقایسه سرسختی روان‌شناختی و تنظیم‌شناختی هیجان در دانشجویان دارای اضطراب اجتماعی و بهنجار. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۱(۱)، ۴۱-۵۴.

- هوشمندی، رودابه؛ فتحاله زاده، نوشین و رستمی، مهدی. (۱۳۹۷). مقایسه میزان اضطراب کودکان مقطع ابتدایی بر مبنای کمال‌گرایی، سبک فرزندپروری و هوش هیجانی مادران. *رویش روان‌شناسی*، ۳۳، ۱۸۳-۱۹۸.
- Abasi, I., Dolatshahi, B., Farazmand, S., Poursahbaz, A., & Tamanaefar, S. (2018). Emotion Regulation in Generalized Anxiety and Social Anxiety: Examining the Distinct and Shared Use of Emotion Regulation Strategies. *Iranian journal of psychiatry*, 13(3), 160.
- Abdollahi, A., Hosseinian, S., Panahipour, H., & Allen, K. A. (2019). Cognitive behavioural therapy as an effective treatment for social anxiety, perfectionism, and rumination. *Current Psychology*, 1-10.
- Ahmad, R. J., Bayan, H., Faque, T., & Seidi, P. M. (2017). Prevalence of social anxiety in students of college of education—University of Garmian. *Int J Arts Technol*, 8(3), 79-83.
- American Psychiatric Association, A. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (Vol. 3). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Arjeini, Z., Zeabadi, S. M., Hefzabad, F. H., & Shahsavari, S. (2020). The relationship between posttraumatic growth and cognitive emotion regulation strategies in hemodialysis patients. *Journal of Education and Health Promotion*, 9,1-6.
- Armstead, E. A., Votta, C. M., & Deldin, P. J. (2019). Examining rumination and sleep: A Trans diagnostic approach to depression and social anxiety. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 32, 99-103.
- Badra, M., Schulze, L., Becker, E. S., Vrijnsen, J. N., Renneberg, B., & Zetsche, U. (2017). The association between ruminative thinking and negative interpretation bias in social anxiety. *Cognition and Emotion*, 31(6), 1234-1242.
- Barritt, J. A. (2017). *The effects of self-compassion and shame on the relationship between perfectionism and depression* (Order No. 10602005). Degree of Doctor of Philosophy, University of Northern Colorado.
- Blöte, A. W., Miers, A. C., Van den Bos, E., & Westenberg, P. M. (2019). The role of performance quality in adolescents' self-evaluation and rumination after a speech: Is it contingent on social anxiety level? *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 47(2), 148-163.
- Bruggink, A., Huisman, S., Vuijk, R., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2016). Cognitive emotion regulation, anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 22, 34-44.
- Casale, S., Fioravanti, G., Rugai, L., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2019). What lies beyond the superordinate trait perfectionism factors? The

- perfectionistic self-presentation and perfectionism cognitions inventory versus the big three perfectionism scale in predicting depression and social anxiety. *Journal of personality assessment*, 102(3), 370-379.
- Chae, H., Park, S. H., Garcia, D., & Lee, S. J. (2019). Cloninger's TCI associations with adaptive and maladaptive emotion regulation strategies. *PeerJ*, 7, e7958.
 - Clauss, J. A., Avery, S. N., Benningfield, M. M., & Blackford, J. U. (2019). Social anxiety is associated with BNST response to unpredictability. *Depression and Anxiety*, 36(8), 666-675.
 - Daniel, K. E., Bae, S., Boukhechba, M., Barnes, L. E., & Teachman, B. A. (2019). Do I really feel better? Effectiveness of emotion regulation strategies depends on the measure and social anxiety. *Depression and Anxiety*, 36(12), 1182-1190.
 - Daros, A. R., Daniel, K. E., Meyer, M. J., Chow, P. I., Barnes, L. E., & Teachman, B. A. (2019). Impact of social anxiety and social context on college students' emotion regulation strategy use: An experience sampling study. *Motivation and Emotion*, 43(5), 844-855.
 - Demirtas-Zorbaz, S. (2020). The Influence of Perfectionism on Social Competence: Mediating Role of Social Anxiety and Academic Competence. *Contemporary School Psychology*, 24(1), 16-24.
 - Drach, R. D., Orloff, N. C., & Hormes, J. M. (2021). The emotion regulatory function of online social networking: Preliminary experimental evidence. *Addictive Behaviors*, 112, 106559.
 - Dryman, M. T., Gardner, S., Weeks, J. W., & Heimberg, R. G. (2016). Social anxiety disorder and quality of life: How fears of negative and positive evaluation relate to specific domains of life satisfaction. *Journal of anxiety disorders*, 38, 1-8.
 - Felsman, P., Seifert, C. M., & Himle, J. A. (2019). The use of improvisational theater training to reduce social anxiety in adolescents. *The Arts in Psychotherapy*, 63, 111-117.
 - Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
 - Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of adolescence*, 69, 163-174.
 - Haynos, A. F., Utzinger, L. M., Lavender, J. M., Crosby, R. D., Cao, L., Peterson, C. B., ... & Le Grange, D. (2018). Subtypes of adaptive and maladaptive perfectionism in anorexia nervosa: Associations with eating disorder and affective symptoms. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 40(4), 691-700.

- 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.
- Holdaway, A. S., Luebbe, A. M., & Becker, S. P. (2018). Rumination in relation to suicide risk, ideation, and attempts: Exacerbation by poor sleep quality? *Journal of affective disorders*, 236, 6-13.
- Jain, M., & Sudhir, P. M. (2010). Dimensions of perfectionism and perfectionistic self-presentation in social phobia. *Asian Journal of Psychiatry*, 3(4), 216-221.
- Kapitány-Fövény, M., Kiss, A., Farkas, J., Kuczora, K. E., Pataki, P., Horváth, J., & Demetrovics, Z. (2020). Childhood Trauma, Cognitive Emotion Regulation and Motivation for Behavior Change Among Clients of Opioid Substitution Treatment with and Without Past Year Synthetic Cathinone Use During Therapy. *Frontiers in Neuroscience*, 14(37), 1-13.
- Karababa, A. (2020). The Moderating Role of Hope in the Relationship between Maladaptive Perfectionism and Anxiety Among Early Adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, 181(2-3), 159-170.
- Klemanski, D. H., Curtiss, J., McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2017). Emotion regulation and the Trans diagnostic role of repetitive negative thinking in adolescents with social anxiety and depression. *Cognitive therapy and research*, 41(2), 206-219.
- Ko, C. Y. A., & Chang, Y. (2019). Investigating the relationships among resilience, social anxiety, and procrastination in a sample of college students. *Psychological reports*, 122(1), 231-245.
- Kokkoris, M. D. (2019). New insights into the association of maximizing with facets of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 142, 100-102 .
- Kraft, J. D., Grant, D. M., White, E. J., Taylor, D. L., & Frosio, K. E. (2021). Cognitive mechanisms influence the relationship between social anxiety and depression among college students. *Journal of American college health*, 69(3), 245-251.
- Langer, J. K., Tonge, N. A., Piccirillo, M., Rodebaugh, T. L., Thompson, R. J., & Gotlib, I. H. (2019). Symptoms of social anxiety disorder and major depressive disorder: A network perspective. *Journal of affective disorders*, 243, 531-538.
- Lee, Y., Kang, N. I., Lee, K. H., Piao, Y., Cui, Y., Kim, S. W., ... & Won, S. H. (2020). Effects of antipsychotics on rumination in patients with first-episode psychosis. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 103, 109983.

- Mackinnon, S. P., Battista, S. R., Sherry, S. B., & Stewart, S. H. (2014). Perfectionistic self-presentation predicts social anxiety using daily diary methods. *Personality and Individual Differences*, 56, 143-148.
- Malivoire, B. L., Kuo, J. R., & Antony, M. M. (2019). An examination of emotion dysregulation in maladaptive perfectionism. *Clinical psychology review*, 71, 39-50.
- Modini, M., Rapee, R. M., Costa, D. S., & Abbott, M. J. (2018). Modelling the relationship between changes in social anxiety and rumination before and after treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 42(3), 250-260.
- Newman, B. N., Strickler, J. G., O'Brien, C., Lui, T., & Lynch, M. (2019). Deconstructing perfectionism in college students: Patterns of behavior, emotion, and cognition. *Personality and Individual Differences*, 145, 106-111.
- 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*, 102516.
- Radtke, S. R., Strege, M. V., & Ollendick, T. H. (2020). Exposure therapy for children and adolescents with social anxiety disorder. In *Exposure Therapy for Children with Anxiety and OCD* (pp. 193-219). Academic Press.
- Seah, T. S., Aurora, P., & Coifman, K. G. (2020). Emotion Differentiation as a Protective Factor Against the Behavioral Consequences of Rumination: A Conceptual Replication and Extension in the Context of Social Anxiety. *Behavior Therapy*, 51(1), 135-148.
- Shamsaei, F., Tahour, N., & Sadeghian, E. (2020). Effect of Stress Management Training on Stigma and Social Phobia in HIV-Positive Women. *Journal of the International Association of Providers of AIDS Care (JIAPAC)*, 19,1-6.
- Spencer, S. D., Buchanan, J. A., & Masuda, A. (2020). Effects of Brief Acceptance and Cognitive Reappraisal Interventions on Experiential Avoidance in Socially Anxious Individuals: A Preliminary Investigation. *Behavior modification*, 44(6), 841-864.
- Tumminia, M. J., Colaianne, B. A., Roeser, R. W., & Galla, B. M. (2020). How is mindfulness linked to negative and positive affect? Rumination as an explanatory process in a prospective longitudinal study of adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 2136-2148.
- Tyler, J. M., Panichelli-Mindel, S. M., Sperrazza, C., & Levitt, M. F. (2019). A pilot study exploring the relationship between perfectionism and anxiety in an urban middle school. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 37(8), 989-1001.

- Villarosa-Hurlocker, M. C., & Madson, M. B. (2020). A latent profile analysis of social anxiety and alcohol use among college students. *Addictive behaviors*, 104, 106284 .
- Walter, R. C. (2006). *Self-focus, Perfectionism, and Memory for Emotion in Social Anxiety*. ProQuest.

