

# بررسی نقش نشخوارگری ذهنی و کمال‌گرایی در تبیین اختلال اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد ارومیه در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷

لیلا آقابالا زاده<sup>۱</sup>، مهرداد مطلبی<sup>۲\*</sup>

تاریخ دریافت ۱۳۹۸/۰۱/۰۹ تاریخ پذیرش ۱۳۹۸/۰۲/۲۴

## چکیده

**پیش‌زمینه و هدف:** دانشجویان به دلیل مواجهه با تنش‌های تحصیلی و حضور در گروه‌های مختلف، اضطراب اجتماعی بالایی را تجربه می‌کنند که نیازمند بررسی و تبیین است؛ لذا هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی نقش نشخوارگری ذهنی و کمال‌گرایی در تبیین اختلال اضطراب اجتماعی دانشجویان است. **مواد و روش کار:** پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد ارومیه در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ به تعداد ۱۳۰۹۷ نفر بود. با مراجعه به جدول کرجسی-مورگان و با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، تعداد ۳۷۵ نفر (۲۱۷ دختر، ۱۵۸ پسر) به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب و پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی کانور و همکاران (۲۰۰۰)، کمال‌گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴)، مقیاس نشخوار نولن-هوکسیما و همکاران (۲۰۰۴) را تکمیل نمودند. داده‌ها با ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه و با استفاده از نرم‌افزار SPSS 19 تجزیه و تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین اضطراب اجتماعی با مؤلفه‌های کمال‌گرایی غیرانطباقی ( $p < 0/01$ ) و نشخوار ذهنی ( $p < 0/01$ ) رابطه مثبت و بین اضطراب اجتماعی با مؤلفه‌های کمال‌گرایی انطباقی ( $p < 0/01$ ) رابطه منفی وجود داشت. همچنین نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد متغیرهای پژوهش ۱۳ درصد از اضطراب اجتماعی دانشجویان را پیش‌بینی کردند. **بحث و نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج می‌توان گفت که کمال‌گرایی و نشخوارگری ذهنی از عوامل تعیین‌کننده در تبیین و پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانشجویان محسوب می‌گردند که انجام مطالعات آتی جهت تأیید نتایج پژوهش حاضر ضروری می‌باشد. **کلیدواژه‌ها:** نشخوارگری ذهنی، کمال‌گرایی، اختلال اضطراب اجتماعی

مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره هفدهم، شماره اول، پی‌درپی ۱۱۴، فروردین ۱۳۹۸، ص ۲۰-۱۱

آدرس مکاتبه: ارومیه، جاده سلماس، دانشگاه آزاد اسلامی ارومیه، ایران، تلفن: ۰۹۱۲۸۹۰۲۰۸۷

Email: leyla.a1252@yahoo.com

## مقدمه

(۲)، در ویرایش چهارم راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی نام این اختلال فوبیای اجتماعی و نام فرعی آن را اختلال اضطراب اجتماعی در نظر گرفته شد، اما ویرایش پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی نام اصلی این اختلال را اضطراب اجتماعی در نظر گرفته است؛ زیرا مشکلات به وجود آمده در اثر آن‌ها، در مقایسه با سایر فوبیاهای معمولاً فراگیرتر هستند و در فعالیت‌های عادی فرد نابسامانی بیشتری به وجود می‌آورند (۳). در این اختلال علائمی مانند ترس شدید از تحقیر و قضاوت منفی توسط دیگران در موقعیت‌های اجتماعی و تمایل به اجتناب از

بسیاری از دانشجویان با ورود به محیط دانشگاه و جدایی از خانواده، دچار احساس تنهایی و انزوا می‌شوند. از سوی دیگر، مواجهه با تیپ‌های شخصیتی مختلف در محیط دانشگاه و خوابگاه، عدم‌کفایت امکانات رفاهی، کمبودهای اقتصادی، کاهش منابع حمایتی و نظارت خانواده، آنان را در معرض آسیب‌های روانی و اجتماعی قرار می‌دهد (۱)، یکی از این معضلات، اضطراب اجتماعی<sup>۱</sup> است.

اختلال اضطراب اجتماعی به‌عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی در گروه اختلالات با خطر بالای بالینی شناخته شده است

<sup>۱</sup> گروه روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران

<sup>۲</sup> گروه روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>1</sup> Social Anxiety

موقعیت‌های اجتماعی خاص که فرد تجربه<sup>۵</sup> بدی نسبت به آن موقعیت دارد، مشخص می‌رود (۴).

اضطراب اجتماعی یک شاخص منفی از سلامت روان است. این اختلال در بلوغ شروع می‌شود و در میان نوجوانان شایع است (۵). تحقیقات مربوطه نشان داده است که بسیاری از اعضای این گروه جمعیتی دارای اختلال متوسط در عملکرد اجتماعی-عاطفی خود هستند (۶). افرادی که اختلال اضطراب اجتماعی دارند، به دلیل ترس از ارزیابی منفی از عملکردشان و یا تصور اینکه مورد تحقیر قرار گیرند، تجربه ناراحتی شدید هنگام برقراری ارتباط اجتماعی دارند. اختلال اضطراب اجتماعی با رفتار اجتنابی ارتباط دارد و مشخص شده است که عملکرد اجتماعی را مختل می‌کند و پیامدهای منفی در سطح تحصیلات، عملکرد شغلی، روابط و کیفیت زندگی ایجاد می‌نماید (۷). نظریه‌های شناختی و رفتاری اضطراب اجتماعی بر تأثیر خودارزیابی ضعیف بر افزایش میزان اضطراب اجتماعی افراد تأکید می‌کنند (۸) و معتقدند که اختلال و صدمه در فرایند پردازش اطلاعات اجتماعی تأثیر قابل‌توجهی در حفظ و نگهداری اختلال اضطرابی دارد (۹). در برخی مطالعات، شیوع این اختلال حدود ۸ تا ۱۳ درصد است (۱۰).

عوامل زیادی در ابعاد شخصیتی، روانی، هیجانی و ... می‌توانند در به وجود آمدن و تشدید اضطراب اجتماعی دانشجویان نقش داشته باشد. یکی از این عوامل، نشخوارگری ذهنی<sup>۲</sup> است. نشخوار ذهنی به‌عنوان افکاری سمج، چرخان و افسرده‌ساز تعریف شده است که پاسخی نسبت به خلق منفی، محسوب می‌شود (۱۱). نشخوارگری ذهنی یک فرایند تفکر کنترل نشده و محدود که اغلب خودارجاعی است و یک نشانه افسردگی محسوب می‌گردد (۱۲). باوجود اهمیت آن، در مورد مکانیسم‌های شناختی آن تحقیقات کم‌تری انجام شده است. یک مدل مهم در مورد نشخوارگری ذهنی، این فرایند را محصول عادت‌های ناسازگار فکری می‌داند (۱۳)، اما مهم‌ترین نظریه که به تبیین نشخوارگری ذهنی می‌پردازد، نظریه<sup>۳</sup> سبک‌های پاسخ<sup>۴</sup> که متعلق به نولن-هوکسیما<sup>۴</sup> است (۱۴). طبق این دیدگاه، نشخوار ذهنی روی این حقیقت که فرد افسرده است و نشانه‌های افسردگی، علت‌ها، معنا و پیامدها استوار است (۱۵). نشخوار ذهنی عملکرد افراد را مختل می‌کند، خصوصاً زمانی که منابع شناختی موردنیاز برای انجام یک عملکرد وجود ندارد و یا اینکه زمانی که ذهن، سرگردان غیرعادی و غیرقابل‌کنترل است، نشخوار ذهنی بیشتر می‌شود (۱۶).

در بحث نقش نشخوار ذهنی در اضطراب اجتماعی دانشجویان، والناس<sup>۵</sup> و همکاران در بررسی خود به این نتیجه رسیدند که هر چه میزان استرس و نشخوار ذهنی در دانشجویان بیشتر باشد، میزان اضطراب اجتماعی آن‌ها نیز بالاتر می‌باشد (۱۷). همچنین مجدداً را و همکاران در مطالعه‌ای بیان کردند که نشخوار فکری هم به‌صورت مستقیم و هم از طریق ارتباط طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به‌صورت غیرمستقیم بر سطح اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان نقش دارد (۱۸).

همچنین ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند در شکل‌گیری ترس و اضطراب اجتماعی نقش داشته باشند. دراین‌بین یکی از ویژگی‌های شخصیتی که می‌تواند همبودی بالایی با اضطراب اجتماعی داشته باشد، کمال‌گرایی<sup>۶</sup> است. کمال‌گرایی برآورده ساختن انتظارات خود و دیگران است با کیفیتی برتر و بهتر از آنچه موقعیت اقتضا می‌کند (۱۹). کمال‌گرایی به‌صورت گرایش به سمت عملکرد بی‌نقص، تعیین اهداف در سطح بالا و ارزیابی سخت‌گیرانه نسبت به خود شناخته می‌شود (۲۰). در تعاریف بالینی، کمال‌گرایی را به‌عنوان گرایش افراطی فرد در توجه به شکست‌ها و خودانتقادی بیش‌ازحد، در نتیجه انتظارات غیرمعقول و توجه ناکارآمد نسبت به عملکرد تعریف می‌کنند (۲۱). داشتن ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی به دلیل نشانه‌ها و شاخص‌های مرتبط، می‌تواند در تشدید اضطراب اجتماعی دانشجویان تأثیرگذار باشد؛ بر این اساس و در این راستا، اسلمی و همکاران، نشان دادند که کمال‌گرایی جامعه‌مدار پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنی‌دار اضطراب اجتماعی می‌باشد (۲۲). همچنین در مطالعه‌ای اسکات<sup>۷</sup> و همکاران، بیان کردند که کمال‌گرایی ناسازگارانه و راهبردهای پیشگیری ناسازگارانه عامل مهمی در افزایش اضطراب اجتماعی است (۲۳) و در مطالعه‌ای دیگر، محمدیان و همکاران نیز نشان دادند که سطوح بالای کمال‌گرایی با میزان بالاتری اضطراب اجتماعی و ترس و اجتناب از شرایط اجتماعی و عملکردی دانشجویان همراه بود (۲۴).

با توجه به اینکه داشتن اضطراب اجتماعی در دانشجویان زمینه اختلال در فرایند تحصیلی و مختل شدن عملکرد تحصیلی دانشجویان را ایجاد می‌نماید، ضرورت دارد که از طریق انجام پژوهش‌های هدفمند و منسجم به بررسی عوامل مرتبط با اضطراب اجتماعی در ابعاد فردی مانند روانی، هیجانی، عاطفی و در ابعاد محیطی و خانوادگی پرداخته شود تا با شناسایی عوامل بزرگ زمینه‌ساز و تشدیدکننده اضطراب اجتماعی، تلاش برای کاهش این

<sup>5</sup> Valenas

<sup>6</sup> Perfectionism

<sup>7</sup> Scott

<sup>2</sup> Rumination

<sup>3</sup> Response styles theory

<sup>4</sup> Nolen-Hoksema

اختلال و در نهایت بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان مدنظر باشد؛ بر این اساس سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا نشخوارگری ذهنی و کمال گرایی در تبیین اختلال اضطراب اجتماعی دانشجویان نقش دارند؟

## مواد و روش کار

تحقیق حاضر از نوع تحقیقات توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی ارومیه در سال ۹۷ تشکیل می‌دهد که جمعاً ۱۳۰۹۷ دانشجو می‌باشند.

ملاک‌های ورود به پژوهش شامل تمایل به شرکت در پژوهش، تأیید فرم رضایت آگاهانه، اشغال به تحصیل در دانشگاه آزاد ارومیه و ملاک‌های خروج نیز شامل عدم تمایل به شرکت در پژوهش و عدم پاسخ‌دهی کامل به پرسشنامه‌ها بود.

با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای و با توجه به نسبت جنسیتی دانشجویان و با مراجعه به جدول کرجسی - مورگان (۱۹۷۱) تعداد ۳۷۵ دانشجو (۲۱۷ دختر، ۱۵۸ پسر) به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ضمن هماهنگی با مسئولین دانشگاه و دریافت نامه همکاری جهت مراجعه به دانشکده‌ها، پژوهشگر با حضور در دانشکده‌ها و انتخاب کلاس‌هایی از رشته‌ها و گرایش‌های مختلف، از هر خوشه تعدادی دانشجو به صورت تصادفی انتخاب و ضمن تشریح اهداف کلی پژوهش از دانشجویان خواسته شد، مقیاس کمال گرایی هیل<sup>۸</sup> و همکاران (۲۵)، نشخوار ذهنی نولن- هوکسیما و همکاران (۲۶) و اضطراب اجتماعی کونور<sup>۹</sup> و همکاران (۲۷) را تکمیل نمودند.

در پژوهش حاضر، جهت رعایت اصول اخلاقی سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات با تمایل و پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان حصول اطمینان از امانت‌داری در اطلاعات شخصی آن‌ها داده شد. همچنین جمع‌آوری اطلاعات بدون قید مشخصات شناسنامه‌ای مدنظر بود.

**پرسشنامه نشخوار ذهنی:** مقیاس نشخوار ذهنی توسط نولن- هوکسیما و همکاران (۲۶) در سال ۱۹۸۹ ساخته شده است و مقیاسی تک‌بعدی محسوب می‌شود. این مقیاس ۲۲ سؤال دارد که هر یک در مقیاسی از هرگز (۱) تا همیشه (۴) درجه‌بندی می‌شوند. مقیاس نشخوارگری بر پایه شواهد تجربی، دارای پایایی درونی بالایی است. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در دامنه‌ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۹ قرار دارد. پژوهش‌های مختلف نشان دادند که همبستگی بازآزمایی مقیاس نشخوار ذهنی برابر با ۰/۶۷ است (۲۸). در پژوهش شاه‌حسینی و همکاران، برای تعیین روایی

مقیاس نشخوار ذهنی از روش تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس استفاده شد. همچنین ضریب KMO برابر با ۰/۸۵ و ضریب کروییت بارتلت برابر با ۰/۶۸۸/۲۱۳ ( $p < ۰/۰۱$ ) بود (۲۹).

**مقیاس چندبعدی کمال گرایی:** پرسشنامه‌ای است که در سال ۲۰۰۴ توسط هیل و همکاران ساخته شد و دارای ۵۹ سؤال است که هشت بعد کمال گرایی را می‌سنجد (۲۵). مقیاس کمال گرایی از ترکیب ۴ بعد نظم و سازمان‌دهی، هدفمندی، تلاش برای عالی بودن و معیارهای فوق برای دیگران، جنبه سازگار و مثبت کمال گرایی و از ترکیب ۴ بعد نیاز به تأثیر، تمرکز بر اشتباهات، ادراک فشار از سوی والدین و داشتن فکر نشخوار جنبه ناسازگارانه و منفی کمال گرایی حاصل می‌شود. روش نمره‌گذاری آن از نوع لیکرت بوده و هر گویه بین ۱ تا ۵ ارزیابی می‌شود و به ترتیب کاملاً مخالفم (۱)، مخالفم، نه موافق و نه مخالفم، موافقم، کاملاً موافقم (۵) را شامل می‌شوند. نمره کل نیز از جمع ۸ خرده مقیاس حاصل می‌گردد (۳۰). هیل و همکاران (۲۵) ضریب پایایی همسانی درونی و باز آزمایی این مقیاس را بین ۰/۷۱ تا ۰/۹۱ محاسبه کرده‌اند. در ایران و در مطالعه‌ای، ضریب پایایی همسانی درونی آزمون ۰/۹۰ و روایی آن از طریق بررسی ضریب همبستگی پیرسون یا مقیاس سلامت عمومی، مطلوب گزارش شده است (۳۱).

**مقیاس اضطراب اجتماعی:** این ابزار توسط کونور و همکاران با ۱۷ سؤال تهیه گردید (۲۷) که در سه حیطه علائم بالینی ترس، اجتناب و علائم فیزیولوژیکی اطلاعاتی را ارائه می‌دهد و با دارا بودن ویژگی‌های باثبات روان‌سنجی می‌تواند به عنوان یک ابزار معتبر برای سنجش شدت علائم هراس اجتماعی به کار رود. پاسخ‌دهی بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت شامل به هیچ وجه (۰)، کم (۱)، تا اندازه‌ای (۲)، خیلی زیاد (۳) و بی‌نهایت (۴) است (۳۲). این پرسشنامه از پایایی و روایی بالایی برخوردار است. پایایی آن با روش بازآزمایی در گروه‌های با تشخیص اختلال هراس اجتماعی برابر با ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ بوده و ضریب همسانی درونی آن به روش آلفای کرونباخ در یک گروه بهنجار ۰/۹۴ گزارش شده است و برای مقیاس‌های فرعی ترس ۰/۸۹، اجتناب ۰/۹۱ و ناراحتی فیزیولوژیکی ۰/۸۰ گزارش شده است. روایی سازه در مقایسه نتایج این آزمون در دو گروه از آزمودنی‌های با تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی و آزمودنی‌های گروه بهنجار بدون تشخیص روان‌پزشکی تفاوت معنی‌داری را با هم نشان دادند که حاکی از اعتبار سازه بالای این مقیاس است (۳۳). همچنین در ایران نیز حسونود

<sup>9</sup> Connor

<sup>8</sup> Hill

عموزاده و هم‌کاران، همچنین در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۷۹ به دست آورد که پایایی بالایی آزمون را نشان می‌دهد (۳۴). یافته‌ها میانگین سنی دانشجویان ۲۴/۵۷ و انحراف استاندارد نیز ۶/۵۳ است.

جدول (۱): اطلاعات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان

| مقوله      | فراوانی | درصد |
|------------|---------|------|
| جنسیت      | دختر    | ۲۱۷  |
|            | پسر     | ۱۵۸  |
| وضعیت تأهل | مجرد    | ۲۶۹  |
|            | متاهل   | ۱۰۶  |

جدول (۱): اطلاعات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌گردد دانشجویان دختر با فراوانی ۲۱۷ (۵۷/۸۷٪) و دانشجویان پسر با فراوانی ۱۵۸ (۴۲/۱۳٪) در پژوهش حاضر بودند. همچنین از نظر وضعیت تأهل تعداد ۲۶۹ نفر (۷۱/۷۳٪) از دانشجویان مجرد و ۱۰۶ نفر (۲۸/۲۷٪) دانشجویان متأهل را شامل شدند.

جدول (۲): شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

| متغیرها                               | میانگین | انحراف استاندارد |
|---------------------------------------|---------|------------------|
| مؤلفه‌های معیارهای بالا برای دیگران   | ۲۲/۹۲   | ۵/۱۰             |
| کمال‌گرایی انطباقی (مثبت)             | ۲۴/۰۴   | ۸/۳۸             |
| تلاش برای عالی بودن                   | ۱۷/۳۹   | ۶/۶۸             |
| هدفمندی                               | ۲۴/۹۴   | ۵/۶۱             |
| نمره کل کمال‌گرایی انطباقی (مثبت)     | ۸۰/۸۵   | ۲۱/۴۲            |
| مؤلفه‌های نیاز به تأیید               | ۲۴/۳۷   | ۶/۴۵             |
| کمال‌گرایی غیر انطباقی (منفی)         | ۲۶/۲۴   | ۷/۲۱             |
| ادراک فشار از سوی والدین              | ۲۴/۶۰   | ۶/۷۱             |
| داشتن فکر نشخوار                      | ۱۶/۶۲   | ۶/۹۹             |
| نمره کل کمال‌گرایی غیر انطباقی (منفی) | ۹۱/۸۵   | ۱۹/۲۵            |
| نشخوارگری ذهنی                        | ۴۶/۷۷   | ۱۶/۴۱            |
| اختلال اضطراب اجتماعی                 | ۴۱/۶۹   | ۱۱/۲۴            |

جدول (۲): شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌گردد بیشترین میانگین مربوط به متغیر نشخوار ذهنی با ۴۶/۷۷ و پایین‌ترین میانگین مربوط به مؤلفه داشتن فکر نشخوار در مقیاس کمال‌گرایی منفی با ۱۶/۶۲ است.

جدول (۳): ضریب همبستگی پیرسون بین کمال‌گرایی و نشخوار ذهنی با اضطراب اجتماعی

| متغیرها                              | ضریب همبستگی |
|--------------------------------------|--------------|
| اختلال اضطراب اجتماعی                |              |
| معیارهای بالا برای دیگران            | -۰/۰۰۹       |
| نظم و سازمان‌دهی                     | -۰/۱۰۹x      |
| تلاش برای عالی بودن                  | -۰/۰۲۰       |
| هدفمندی                              | -۰/۲۱۰xx     |
| نمره کل کمال‌گرایی انطباقی (مثبت)    | ۰/۱۵۵xx      |
| نیاز به تأیید                        | ۰/۱۸۸xx      |
| تمرکز بر اشتباهات                    | ۰/۰۷۶        |
| ادراک فشار از سوی والدین             | ۰/۱۰۸x       |
| داشتن فکر نشخوار                     | ۰/۱۱۸x       |
| نمره کل کمال‌گرایی غیرانطباقی (منفی) | ۰/۲۴۸xx      |
| نشخوارگری ذهنی                       | ۰/۲۱۲xx      |

اضطراب اجتماعی ( $P < ۰/۰۱$ ) و مؤلفه‌های آن شامل نیاز به تأیید ( $P < ۰/۰۱$ )، ادراک فشار از سوی والدین ( $P < ۰/۰۵$ ) و داشتن فکر نشخوار ( $P < ۰/۰۵$ ) رابطه مثبت و معنی‌دار وجود داشت. همچنین بین متغیر نشخوار ذهنی و اضطراب اجتماعی ( $P < ۰/۰۱$ ) رابطه مثبت و معنی‌دار وجود داشت.

جدول (۳): ضرایب همبستگی پیرسون بین کمال‌گرایی و نشخوار ذهنی با اضطراب اجتماعی را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌گردد، بین نمره کمال‌گرایی انطباقی (مثبت) با اضطراب اجتماعی ( $P < ۰/۰۱$ ) و بین مؤلفه‌های آن با اضطراب اجتماعی شامل نظم و سازمان‌دهی ( $P < ۰/۰۵$ ) و هدفمندی ( $P < ۰/۰۵$ ) رابطه منفی وجود داشت. اما بین نمره کمال‌گرایی غیرانطباقی (منفی) با

جدول (۴): رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان جهت پیش‌بینی اختلال اضطراب اجتماعی بر اساس مؤلفه‌های کمال‌گرایی و نشخوار ذهنی

| مدل ۱                    | ضرایب            |               | T      | Sig   | F      | Sig   | R Square | Adjusted R Square |
|--------------------------|------------------|---------------|--------|-------|--------|-------|----------|-------------------|
|                          | غیراستاندارد شده | استاندارد شده |        |       |        |       |          |                   |
|                          | B                | Std. error    |        |       |        |       |          |                   |
| نظم و سازمان‌دهی         | -۰/۳۴۴           | ۰/۱۰۹         | -۰/۱۵۸ | ۰/۰۰۲ | -۳/۱۵۸ | ۰/۰۰۲ |          |                   |
| هدفمندی                  | -۰/۳۱۷           | ۰/۰۹۰         | -۰/۱۷۴ | ۰/۰۰۱ | -۳/۵۱۷ | ۰/۰۰۱ |          |                   |
| نیاز به تأیید            | ۰/۲۵۳            | ۰/۰۷۱         | ۰/۱۷۳  | ۰/۰۰۱ | ۳/۵۳۴  | ۰/۰۰۱ | ۰/۱۲۸    | ۰/۱۴۲             |
| ادراک فشار از سوی والدین | ۰/۱۷۹            | ۰/۱۳۵         | ۰/۰۶۶  | ۰/۱۸۷ | ۱/۳۲۲  | ۰/۱۸۷ |          |                   |
| داشتن فکر نشخوار         | ۰/۱۱۰            | ۰/۱۳۴         | ۰/۰۴۲  | ۰/۴۱۳ | ۰/۸۲۰  | ۰/۴۱۳ |          |                   |
| نشخوارگری ذهنی           | ۰/۲۳۱            | ۰/۰۵۸         | ۰/۲۰۸  | ۰/۰۰۱ | ۳/۹۵۸  | ۰/۰۰۱ |          |                   |

جدول (۴): رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان جهت پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس مؤلفه‌های کمال‌گرایی و نشخوار ذهنی می‌پردازد. همان‌طور که مشاهده می‌شود میزان  $F$  به‌دست آمده معنی‌دار بوده است ( $F = 10.171P, < 0.01$ ) و نشان می‌دهد که مدل رگرسیون به کار رفته شده معنی‌دار است. همچنین نتایج به دست آمده از مدل رگرسیون نشان می‌دهد که این مدل حدوداً ۱۳ درصد از مجموع واریانس اضطراب اجتماعی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. در بررسی سهم هر یک از متغیرها و با توجه به سطح  $T$  و ضریب استاندارد Beta به دست آمده همان‌طور که مشاهده می‌شود، متغیر نشخوار ذهنی ( $0.208$ ) و مؤلفه‌های کمال‌گرایی شامل هدفمندی ( $-0.174$ )، نیاز به تأیید ( $-0.173$ ) و نظم و سازمان‌دهی ( $-0.158$ ) به‌صورت معنی‌دار و به ترتیب بیشترین سهم را در پیش‌بینی اختلال اضطراب اجتماعی دانشجویان دارند.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش نشخوارگری ذهنی و کمال‌گرایی در تبیین اختلال اضطراب اجتماعی دانشجویان انجام شده است. نتایج پژوهش نشان داد بین کمال‌گرایی انطباقی (مثبت) با اضطراب اجتماعی و بین مؤلفه‌های آن با اضطراب اجتماعی شامل نظم و سازمان‌دهی و هدفمندی رابطه منفی وجود داشت؛ اما بین نمره کل کمال‌گرایی غیرانطباقی (منفی) با اضطراب اجتماعی و مؤلفه‌های آن شامل نیاز به تأیید، ادراک فشار از سوی والدین و داشتن فکر نشخوار رابطه مثبت و معنی‌دار وجود داشت. همچنین بین متغیر نشخوار ذهنی و اضطراب اجتماعی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود داشت. نتایج رگرسیون چندگانه نیز نشان داد متغیرهای پژوهش حدوداً ۱۳ درصد از مجموع واریانس اضطراب اجتماعی دانشجویان را پیش‌بینی کردند.

یافته به دست آمده مبنی بر رابطه بین نشخوار ذهنی با اضطراب اجتماعی دانشجویان با نتایج مطالعه والناس و همکاران (۱۷) که در مطالعه خود نشان دادند بین نشخوار ذهنی و میزان اضطراب اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد و همچنین با نتایج مطالعه مجدداً را و همکاران (۱۸) که در مطالعه‌ای بیان کردند نشخوار فکری هم به‌صورت مستقیم و هم از طریق ارتباط طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به‌صورت غیرمستقیم بر سطح اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان نقش دارد، همسو بود.

در تبیین یافته به دست آمده می‌توان به دیدگاه نیپان<sup>۱</sup> و همکاران مراجعه نمود. آن‌ها معتقدند که نشخوار ذهنی نوعی تجربه خاصی از فرایند فکری است که از طریق تأثیرگذاری بر ساختارهای عمیق شناختی بر شکل‌گیری نشانگان اضطراب اجتماعی ایفای نقش می‌کند و از این طریق زمینه شکل‌گیری اضطراب اجتماعی مهیا می‌گردد (۳۵). همچنین اسپانویچ<sup>۲</sup> و همکاران نیز معتقدند که نشخوارگری از محتمل‌ترین مکانیسم‌ها است که به‌طور کامل رابطه بین پاسخ‌دهی منفی و نگرش‌های ناکارآمد را تبیین می‌کند و این روند نیز به تدریج منجر به اختلال اضطراب اجتماعی می‌گردد (۳۶). می‌توان به شکلی دیگر نیز این یافته را تبیین نمود؛ بدین‌صورت که زمانی که فرد با موقعیت‌هایی تنش‌زا مواجه می‌شود، فرد در مورد هر علامتی از طرد و یا شکست احتمالی آن را در ذهن خود مرور می‌کند و بیشتر به ابعاد منفی آن رویداد توجه می‌کند که این شرایط نیز نشخوار فکری بیشتر را در فرد ایجاد نموده و باعث می‌شود فرد اضطراب اجتماعی بیشتری تجربه نماید (۱۸). همچنین در تبیینی در مورد شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر می‌توان گفت که نشخواری ذهنی بالا در دانشجویان که باعث می‌شود آن‌ها در مورد وقایع منفی خود بیشتر به واکاوی و تمرکز بپردازند و در ذهن خود این رویدادهای منفی را تکرار می‌کنند که این روند به تدریج باعث می‌شود آن‌ها در مورد توانمندی‌های خود دچار خودکم‌بینی و عزت نفس پایین شده و این باعث می‌شود آن‌ها از حضور در جمع و اجتماع دچار مشکل شوند و به نوعی اضطراب اجتماعی در آن‌ها به تدریج بیشتر شود.

همچنین یافته به دست آمده مبنی بر رابطه بین کمال‌گرایی انطباقی (مثبت) و کمال‌گرایی غیرانطباقی (منفی) با اضطراب اجتماعی دانشجویان با نتایج مطالعه اسلمی و همکاران (۲۲) که نشان دادند کمال‌گرایی جامعه‌مدار پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنی‌دار اضطراب اجتماعی می‌باشد، همچنین با نتایج مطالعه اسکات و همکاران (۲۳) که بیان کردند کمال‌گرایی ناسازگارانه و راهبردهای پیشگیری ناسازگارانه عامل مهمی در افزایش اضطراب اجتماعی است و با مطالعه‌ای محمدیان و همکاران (۲۴) نیز که نشان دادند سطوح بالای کمال‌گرایی با میزان بالاتری اضطراب اجتماعی و ترس و اجتناب از شرایط اجتماعی و عملکردی دانشجویان همراه بود، همسو بود. در تبیین یافته به دست آمده می‌توان به دیدگاه فراست<sup>۳</sup> و همکاران اشاره نمود که کمال‌گرایی را

<sup>3</sup> Frost

<sup>1</sup> Nepon

<sup>2</sup> Spasojevic

که این فرایند در مورد کمال‌گرایی غیرانطباقی (منفی) بالعکس است و این نوع از کمال‌گرایی با اضطراب اجتماعی رابطه مثبت دارد و می‌تواند منجر به افزایش سطح اضطراب اجتماعی دانشجویان باشد. همچنین نتایج حاکی از آن بود که بین نشخوارگری ذهنی و اضطراب اجتماعی رابطه مثبت وجود داشت و نشخوارگری ذهنی می‌تواند نقش مهمی در اضطراب اجتماعی دانشجویان داشته باشد.

در پژوهش حاضر، محدودیت‌هایی از قبیل طولانی شدن زمان توزیع پرسشنامه‌ها به دلیل گستردگی جامعه و نمونه پژوهش و عدم کنترل نقش وضعیت اقتصادی - اجتماعی و همچنین وضعیت تأهل در میزان اضطراب اجتماعی دانشجویان وجود داشت. همچنین پژوهشگر در حین اجرای پژوهش با مشکلاتی مانند ریزش پرسشنامه‌ها به دلیل عدم پاسخ‌دهی کامل به سؤالات پرسشنامه‌ها و همچنین طولانی شدن مراحل اخذ مجوز و کد اخلاق مواجه بود که باعث زمان‌بر شدن روند اجرایی پژوهش شد. بر این اساس پیشنهاد می‌گردد با استفاده از نتایج به دست آمده و با تمرکز بر باورهای شناختی و همچنین سطح کمال‌گرایی دانشجویان و تقویت خصوصیات شخصیتی و روان‌شناختی مانند خودکارآمدی، عزت نفس، منبع کنترل و ... زمینه کاهش اضطراب اجتماعی دانشجویان را فراهم نمود. همچنین پیشنهاد می‌گردد در مطالعات آتی پژوهشگران اضطراب اجتماعی و عوامل مؤثر بر آن را به صورت مقایسه‌ای بین دانشجویان دختر و پسر بررسی نمایند. ضمن اینکه نقش عوامل میانجی در رابطه بین کمال‌گرایی و نشخوار خشم با اضطراب اجتماعی را در قالب مدل‌های ساختاری مورد بررسی قرار دهند.

### تشکر و قدردانی

در نهایت از تمامی دانشجویان که در پژوهش شرکت داشتند نهایت تشکر به عمل می‌آید. همچنین مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی ارومیه با کد اخلاق IR. IAU. Urmia. REC. 1397.16 کمیته سازمانی اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی می‌باشد، از تمامی عوامل حمایت‌کننده در این دانشگاه نهایت تشکر به عمل می‌آید. همچنین بین نویسندگان هیچ‌گونه تعارضی در منافع وجود ندارد.

به‌عنوان دنبال کردن اهداف بلند مدت و دست نیافتنی از طریق ترس از شکست و نگرانی درباره قضاوت ارزیابانه از جانب دیگران تعریف کرده‌اند. در واقع کمال‌گرایان 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، به‌طور کلی سطوح بالای کمال‌گرایی با نگرانی در مورد اشتباهات و انتقاد بالای والدین همراه است (۳۷)؛ بر این اساس کمال‌گرایان به علت اینکه اهداف از سوی دیگران برای آن‌ها انتخاب می‌شود، هنگامی که با اشتباه یا شکست مواجه می‌شوند، نگرانی زیادی را تجربه می‌کنند (۲۰) و این شرایط باعث می‌شود آن‌ها اضطراب اجتماعی بالایی را تجربه کنند.

در تبیین نقش کمال‌گرایی انطباقی (مثبت) در کاهش اضطراب اجتماعی دانشجویان می‌توان گفت که در بعد کمال‌گرایی بهنجار، افراد کمال‌گرا از انجام کارهای سنگین و طاقت‌فرسا لذت می‌برد و زمانی که احساس می‌کند در انجام کارها آزاد است، می‌کوشد به بهترین صورت عمل کند و با موفقیت در انجام کارها به گونه‌ای احساس خشنودی و رضایت می‌رسد. در این نوع کمال‌گرایی انتظارات و توقعات منطقی به فرد اجازه می‌دهد از تلاش‌های خود لذت ببرد و در انجام وظایف بکوشد، رشد کند و کارش را به بهترین شیوه انجام دهد. در واقع این دسته از کمال‌گرایان (بهنجار) برای رسیدن به معیارهای بالا تلاش می‌کنند. آنان می‌توانند کمال‌گرایی شان را تنظیم کنند و به همین دلیل نیز این نوع کمال‌گرایی با تمایل به پیشرفت در سطح بالا و عواطف مثبت رابطه دارد، اما در تبیین نقش کمال‌گرایی غیرانطباقی (منفی) در افزایش اضطراب اجتماعی دانشجویان می‌توان اشاره نمود که فرد برای معیارهای بسیار افراطی و غیرواقع‌گرایانه تلاش می‌کند و عملکردش را بشدت مورد ارزیابی شخصی قرار می‌دهد. کمال‌گرایان ناهنجار و غیرانطباقی با ترس از شکست برانگیخته می‌شوند و زمانی که کوچک‌ترین اشتباهی رخ می‌دهد، نمی‌توانند احساس رضایت کنند و از این طریق زمانی که نتوانند خودشان را راضی نمایند از حضور در جمع و ابراز وجود در گروه‌ها دچار مشکل می‌شوند و سطح اضطراب اجتماعی آن‌ها بالا می‌رود.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که کمال‌گرایی انطباقی (مثبت) به دلیل هدفمند بودن رفتارهای دانشجویان و تأثیر مثبت بر عملکرد تحصیلی می‌تواند زمینه‌ساز کاهش اضطراب اجتماعی باشد

### References:

- 1- Mehdizadeh I, Rajaeepoor S, Hoveida R, Salmabadi M. The Role of academic self-efficacy and

academic self-handicapping in academic Procrastination. Educ Strategy Med Sci 2018; 11 (3): 105-10. (Persian)

- 2- Pontillo M, Guerrero S, Santonastaso O, Tata MC, Averna R, Vicari S, and Armando M. An Overview of Recent Findings on Social Anxiety Disorder in Adolescents and Young Adults at Clinical High Risk for Psychosis. *Brain Sci* 2017; 7(10): 127.
- 3-American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5<sup>th</sup> ed. 2013). Arlington, VA: American psychiatric publishing; 2013.
4. Kashdan TB, Herbert JD. Social anxiety disorder in childhood and adolescence: Current status and future directions. *Clin Child Fam Psychol Rev* 2001; 4(1): 37-61. (Persian)
- 5-Van Zalk N, Van Zalk M. The importance of perceived care and connectedness with friends and parents for adolescent social anxiety. *J Pers* 2015; 83(3): 346-60.
- 6-Borowski SK, Zeman J, Braunstein K. Social anxiety and socioemotional functioning during early adolescence: the mediating role of best friend emotion socialization. *J Early Adolesc* 2018; 38(2): 238-60.
- 7- Chapdelaine A, Carrier JD, Fournier L, Duhoux A, Roberge P. Treatment adequacy for social anxiety disorder in primary care patients. *PLoS One* 2018; 13(11): 1-15.
- 8-Pan Z, Zhang D, Hu T, Pan Y. The relationship between psychological Suzhi and social anxiety among Chinese adolescents: the mediating role of self-esteem and sense of security. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* 2018; 12: 50.
- 9-Heimberg RG, & Becker RE. Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies. 1<sup>st</sup> ed. New York: Guilford Press; 2002.
10. Iverach L, Rapee RM. Social anxiety disorder and stuttering: Current status and future directions. *J Fluency Disord* 2014; 40: 69-82.
11. Rippere V. What's the thing to do when you're feeling depressed? a pilot study. *Behav Res Ther* 1977; 15(2): 185-91.
- 12- Marchetti I, Koster EH, Klinger E, Alloy LB. Spontaneous thought and vulnerability to mood disorders the dark side of the wandering mind. *Clin Psychol Sci* 2016; 4(5): 835-57.
- 13-Smith KE, Mason TB, Lavender JM. Rumination and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *Clin Psychol Rev* 2018; 61: 9-23.
14. Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *J Abnorm Psycho* 1991; 100(4): 569-82.
15. Shahhoseini A, Manavipour D. Presentation of Causal Model for Rumination Based on Negative and Positive Psychological Variables. *Shefaye Khatam* 2016; 4 (3): 51- 64. (Persian)
- 16- Seli P, Risko EF, Smilek D, Schacter DL. Mind-wandering with and without intention. *Trends Cogn Sci* 2016; 20(8): 605-17.
- 17-Valenas S, Szentagotai-Tatar A. The Relationships Between Stress, Negative Affect, Rumination and Social Anxiety. *J Evidence-Based Psychol* 2015; 15 (2): 179-89.
- 18-Majd Ara E, Makvand Hoseini SH, Arab Ghaeni M, Asbaghi E. Mediating Role of Rumination in the Relationship between Social Anxiety and Depression and Early Maladaptive Schemas. *J Manang Sys* 2017; 12(47): 181-203. (Persian)
- 19- Frost MP, Lahart C, & Rosenblate R. The Dimensions of Perfectionism. *Cog Ther Res* 1990; 14(5): 449-68.
- 20- Hewitt PL, Flett GL. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *J Pers Soc Psychol* 1991; 60(3): 456-70.
- 21-Golestani H, Aminbeidokhti AA, Jafari S. Relationship of self-oriented and society-oriented

- perfectionism with academic burn-out regarding mediating role of the internal and external motivation. *Clin Psychol* 2017; 10(1): 79-89. (Persian)
- 22-Aslami N, Khayer M, Hashemi L. Relationship between perfectionism and social-anxiety in regard to self-esteem role as a mediator among the third grade high school students in Shiraz. *J Educ Sci* 2013; 6(23): 105-21. (Persian)
- 23-Scott JH, Yap K, Francis AJ, Schuster S. Perfectionism and its relationship with anticipatory processing in social anxiety. *Aust J Psychol* 2014; 66(3): 187-96.
- 24-Mohammadian Y, Mahaki B, Dehghani M, Vahid MA, Lavasani FF. Investigating the Role of Interpersonal Sensitivity, Anger, and Perfectionism in Social Anxiety. *Int J Prev Med* 2018; 5 (9): 2. (Persian)
25. Hill RW, Huelsman TJ, Furr RM, Kibler J, Vicente BB, Kennedy CA. New measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *J Pers Assess* 2004; 82(1): 80- 91.
26. Nolen-Hoeksema S, Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *J Pers Soc Psychol* 1991; 61(1): 115-21.
- 27-Connor K, Davidson J, Churchill L, Sherwood A, Foa E, and Weisler R. Psychometric properties of the Social Phobia Inventory. *Br J Psychiatry* 2000; 176: 379-86.
28. Bagherinezhad M, Salehi Fadardi J, Tabatabayi SM. The relationship between rumination and depression in a sample of Iranian student. *Stud Educ Psychol* 2010; 11(1): 21-38. (Persian)
29. Shahhoseini A, Manavipour D. Presentation of Causal Model for Rumination Based on Negative and Positive Psychological Variables. *Shefaye Khatam* 2016; 4 (3): 51-64. (Persian)
- 30-Mohammadzadeh A, Kheiri Hiagh A, Vahedi M. The Comparison of Perfectionism Components among Patients with Obsessive - Compulsive, Major Depression Disorders, and Normal People. *J Fasa Univ Med Sci* 2017; 6 (4): 512-21. (Persian)
- 31-Jamshidy B, Hosseinchari M, Haghighat Sh, Razmi MR. Validation of new measure of perfectionism. *J Behav Sci* 2009; 3(1): 35-43. (Persian)
32. Chang MK, ManLaw SP. Factor structure for Young Internet Addiction Test: A confirmatory study. *Comput Human Behav* 2008; 24: 2597-619.
33. Alavi SS, Eslami M, Maracy MR, Najafi M, Jannatifard F, Rezapour H. Psychometric properties of Young Internet Addiction test. *J Behav Sci* 2010; 4: 183-9.
34. Hassanvand Amouzadeh M, Roshan Chesly R, Hassanvand Amouzadeh M. The relationship of the meta-cognitive beliefs with social anxiety symptoms (avoidance, fear and physiological arousal) in non-clinical population. *Res Cognitive Behav Sci* 2014;3(2): 55-70. (Persian)
- 35-Nepon T, Flett G, Hewitt PL, & Molnar D. Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Can J Behav Sci* 2011; 43(4): 297-308.
- 36-Spasojevic J, Alloy LB. Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion* 2001; 1(1): 25-37.
- 37-Dixon FA, Lapsley DK, & Hanchon TA. An empirical typology of perfectionism in gifted adolescents. *Gif Child Quart* 2004; 48(2): 95-106.

## THE ROLE OF RUMINATION AND PERFECTIONISM IN EXPLAINING OF SOCIAL ANXIETY DISORDER AMONG STUDENTS OF URMIA AZAD UNIVERSITY IN ACADEMIC YEAR 2018-2019

Leila Aghabalazade<sup>1</sup>, Mehrdad Matlabi<sup>2</sup>

Received: 29 March, 2019; Accepted: 14 May, 2019

### Abstract

**Background & Aims:** Students experienced high social anxiety because they facing with educational stresses and attend various groups, therefore, the aim of this study was to the role of rumination and perfectionism in explaining of social anxiety disorder in students.

**Materials & Methods:** This is a descriptive-correlational study. The statistical population of the study was 13097 students in Azad University of urmia in the academic year of 2018. Using Kerjesi-Morgan table and by cluster sampling, 375 subjects (217 girls, 158 boys) were selected as the research sample and completed the social anxiety inventory of Connor et al (2000), perfectionism of Hill and et al (2004) and rumination scale of Nolen-Hoeksema and et al (1991). Data were analyzed by Pearson correlation coefficient and multiple regression using spss 19 software.

**Results:** The results of Pearson correlation coefficient showed that there was a positive correlation between social anxiety and non-adaptive perfectionism ( $p < 0.01$ ) and rumination ( $p < 0.01$ ) and there was a negative relationship between social anxiety and adaptive perfectionism components ( $p < 0.01$ ). Also, the results of multiple regression showed that research variables predicted%13 of social anxiety of students.

**Conclusion:** according to the results, perfectionism and rumination are one of the determining factors in explaining and predict of social anxiety in students. Future studies are necessary to confirm the results of this study.

**Key words:** Rumination, Perfectionism, Social Anxiety Disorder

**Address:** Urmia, Salmas Road, Urmia Azad University

**Tel:** (+98) 9128902087

**Email:** leyla.a1252@yahoo.com

<sup>1</sup> Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran

<sup>2</sup> Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran (Corresponding Author)