

**عزت نفس، کمال گرایی و اضطراب اجتماعی در مخاطبین کانال‌های تلگرام**محمد بزرگپور<sup>۱\*</sup>، تورج هاشمی<sup>۲</sup>، نعیمه ماشینچی عباسی<sup>۳</sup><sup>۱</sup> کارشناسی روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران<sup>۲</sup> گروه روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران<sup>۳</sup> دانشجوی دکتری علوم اعصاب شناختی دانشگاه تبریز، عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، تبریز، ایران**چکیده**

اضطراب اجتماعی، اضطراب شدید از موقعیت‌های اجتماعی بوده که ممکن است فرد مورد بررسی دقیق دیگران قرار بگیرد. هدف پژوهش، تعیین رابطه عزت نفس و کمال گرایی با اضطراب اجتماعی در مخاطبین کانال‌های تلگرام بود. طرح پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی است که بدین منظور ۱۰۰ مخاطب کانال‌های تلگرام به صورت داوطلبانه انتخاب و به پرسشنامه‌های عزت نفس، کمال گرایی و سیاهه فوبیای اجتماعی پاسخ دادند. تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که عزت نفس، رابطه منفی و معنی دار و کمال گرایی، رابطه مثبت و معنی دار با اضطراب اجتماعی دارند و عزت نفس بهترین پیش بین اضطراب اجتماعی است. افراد کمال‌گرا، از ارزیابی منفی دیگران می‌ترسند و اهمیت بیشتری به کسب توجه دیگران می‌دهند که تسهیل‌گر اضطراب اجتماعی است. عزت نفس پایین عاملی در ارزیابی منفی فرد از خود بوده و موجب اضطراب اجتماعی می‌گردد.

**کلیدواژه‌ها:** اضطراب اجتماعی؛ عزت نفس؛ کمال گرایی؛ تلگرام**مقدمه**

اختلال اضطراب اجتماعی<sup>۱</sup> به لحاظ میزان شیوع، یکی از سه اختلال شایع روان پزشکی است (باگلز، ۲۰۱۰، نقل از مسعودنیا، ۱۳۸۸). طبق راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات روانی (ویراست پنجم)<sup>۲</sup>، ویژگی اصلی اختلال اضطراب اجتماعی، ترس یا اضطراب محسوس و یا شدید از موقعیتهای اجتماعی است که در آنها ممکن است فرد، مورد بررسی دقیق دیگران قرار بگیرد. افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی در موقعیتهای اجتماعی احساس ناامنی شدید دارند (اتکینسون، اتکینسون، اسمیت، بم و هوکسما، ۱۳۹۲). در تعاریف دیگر، این اختلال شامل ترس از موقعیتهای اجتماعی از جمله موقعیتهایی است که مستلزم تماس با افراد غریبه یا زیر نظر افراد غریبه بودن است (سادوک، سادوک و روئیز، ۱۳۹۴).

به طور کلی مبتلایان به اضطراب اجتماعی، مرادوات اجتماعی ضعیف و توانایی تطابق کمتری با افراد دارند (گرلاچ و همکاران، ۲۰۰۳، نقل از حسوند عموزاده، ۱۳۹۱). همچنین این افراد نسبت به افراد سالم بهره‌وری اقتصادی کمتری در محیط کار دارند. بنابراین شناسایی و تعدیل این اختلال از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مدل‌های شناختی چندی به سبب‌شناختی و آسیب‌شناسی اضطراب اجتماعی می‌پردازد. در این راستا مدل سبب‌شناختی (بارلو<sup>۳</sup> و هافمن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲) بر ترکیب وقایع منفی زندگی و تجارب ارزیابی-اجتماعی مستقیم در آسیب‌شناسی این اختلال می‌پردازد. از سویی، مدل کلاרק و ولز، ترس از ارزیابی منفی در موقعیتهای عملکردی را هسته اصلی اضطراب اجتماعی می‌داند. پذیرش پایین خود اولین خصیصه فوبی اجتماعی تلقی شده است و در مدل‌های شناختی اضطراب اجتماعی، طرحواره‌های منفی از خود مهمترین مؤلفه اضطراب اجتماعی تلقی شده است (کلاרק و ولز، ۱۹۹۵، نقل از نیکویی، ۱۳۹۱).

\* پست الکترونیک نویسنده مسئول: mmdbzg.psy@gmail.com

1. Social Anxiety Disorder
2. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth Edition)
3. Barlow
4. Hofmann

علاوه بر این، از نظر پژوهش‌گران، توجه مثبت به خویش که در قالب پذیرش خود مطرح است، در سلامت روانی نقش دارد (دانلان<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۱) به نظر ریف (۱۹۸۹) و بیرن (۲۰۰۰)، نقل از حسوند عموزاده (۱۳۹۱) عزت‌نفس بالا با سطوح پایین اضطراب ارتباط دارد. توضیح اینکه، عزت‌نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن (کلارک، ۱۹۲۹، نقل از علیپور، ۱۳۷۵). از طرفی پروفکاری (۲۰۰۶)، عزت‌نفس را میزان ارزشی که فرد برای خودش قایل است تعریف می‌کند (نقل از خواجوی و قنبری، ۱۳۹۲). جانگ، سطوح پایین عزت‌نفس را عامل مهمی در ارزیابی منفی فرد از خود می‌داند. این عامل در مدل‌های شناختی آسیب‌شناسی اضطراب اجتماعی کلارک، ولز، رپی و هیمبرگ و مدل‌های شناختی دیگر بعنوان عامل نگهدارنده نشانه‌های اضطراب اجتماعی مطرح است (نقل از حسوند عموزاده، ۱۳۹۱).

نتیجه پژوهش ایزگیچ<sup>۲</sup>، آکبوز<sup>۳</sup>، دوگان<sup>۴</sup> و کاگو<sup>۵</sup> (۲۰۰۴) نشان داد که بالاترین شیوع اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان با عزت‌نفس پایین است. همچنین، کروم<sup>۶</sup> و پرت<sup>۷</sup> (۲۰۰۱) نشان دادند سبک‌های منفی اجتماعی مانند عزت‌نفس پایین به اضطراب اجتماعی در دانشجویان منجر می‌شود. بیرن (۲۰۰۰) و کرنک (۱۹۹۵) نیز نشان دادند عزت‌نفس بالا با سطوح پایین‌تر اضطراب اجتماعی در رابطه است (نقل از مسعودنیا، ۱۳۸۸). همچنین ولز و کلارک (۱۹۹۷)، مسعودنیا (۱۳۸۸) و ماستافا<sup>۸</sup>، ملوناشی<sup>۹</sup>، شکمبی<sup>۱۰</sup>، بسیمی<sup>۱۱</sup> و فاناج<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۵) نشان دادند که عزت‌نفس با اضطراب اجتماعی رابطه منفی دارد. طبق مدل کلارک و ولز (۱۹۹۵)، افرادی دچار اضطراب اجتماعی هستند که باورها و قضاوت‌های نادرست درباره خود دارند، در صورتی که افراد با عزت‌نفس بالا، چنین پندارها و قضاوت‌هایی را درباره خود ندارند (محمدی، ۱۳۹۲). همچنین در سبب‌شناسی اضطراب اجتماعی، ویژگی‌های شخصیتی نقش اساسی را ایفا می‌کنند، یکی از ویژگی‌های شخصیتی موثر بر اضطراب اجتماعی، کمال‌گرایی است (فورست، لهارت و روزنبلت، ۱۹۹۱، نقل از اسلمی، خیر و هاشمی، ۱۳۹۲). هویت و فلت (۱۹۹۱)، کمال‌گرایی را بعنوان سازه چندبعدی در نظر گرفته‌اند که شامل ابعاد کمال‌گرایی خویش‌نمدار، جامعه‌مدار و دیگرمدار می‌شود. کمال‌گرایی خویش‌نمدار مدار مجموعه استانداردهای دقیق برای ارزیابی رفتار فرد به شیوه‌ای دقیق و افراطی است. این نوع کمال‌گرایی دارای مؤلفه‌های انگیزشی و نیرومند است که در تلاش‌های شخصی برای رسیدن به خویش‌نمدار کامل و اجتناب از شکست نمایان شده و به انتقام از خود و خودتنبیهی منجر می‌شود. کمال‌گرایی جامعه‌مدار شامل معیارهای کمال‌گرایانه یا غیر واقع‌بینانه تحمیلی از سوی دیگران بر فرد است. کمال‌گرایی دیگرمدار یک بعد میان‌فردی است که گرایش به داشتن معیارهای کمال‌گرایانه برای اشخاصی است که برای فرد اهمیت بسیاری دارند (نقل از اسلمی و همکاران، ۱۳۹۲). اسمیت<sup>۱۳</sup>، سکلافسک<sup>۱۴</sup>، یان<sup>۱۵</sup> و شری<sup>۱۶</sup> (۲۰۱۵) نشان دادند که کمال‌گرایی با هیجان‌های منفی نظیر اضطراب و افسردگی رابطه مستقیم دارد. همچنین کریستینا-ماری<sup>۱۷</sup> (۲۰۰۹) نشان داد که افراد با کمال‌گرایی بالا، اضطراب اجتماعی بیشتری را تحمل می‌کنند. از سویی بشارت (۱۳۸۱) نشان داد که بیماران مضطرب سطح کمال‌گرایی بالاتری دارند (نقل از سودانی، محمدی و احیاکننده، ۱۳۸۹). هویت و فلت (۱۹۹۱) معتقدند افراد کمال‌گرا در برخورد با معیارهای دیگران نگران می‌شوند و به همان میزان اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند (نقل از سودانی و همکاران، ۱۳۸۹).

این پژوهش از آن جهت حائز اهمیت است که اضطراب اجتماعی یکی از عواملی است که در روند رشد و تکامل اجتماعی افراد خلل ایجاد کرده و مانع از شکوفایی استعدادها و اثبات وجود افراد می‌شود. این پدیده در دوران نوجوانی نسبتاً شایع است و می‌تواند اثرات بازدارنده‌ای

1. Donnellan

2. Izgiç

3. Akyüz

4. Doğan

5. Kuğu

6. Crum

7. Pratt

8. Mustafa

9. Melonashi

10. Shkemi

11. Besimi

12. Fanaj

13. Smith

14. Saklofske

15. Yan

16. Sherry

17. Christina-Marie

در کارایی و پویایی نوجوانان بر جای گذاشته و باعث تخریب عملکرد شخصی و اجتماعی آنها در زمینه‌های گوناگون شود بطوری که این افراد هیچ گونه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران ندارند. مبتنی بر آنچه پژوهش‌ها نشان می‌دهند و با توجه به اینکه این متغیرها در قالب یک مدل و یکجا مورد بررسی قرار نگرفته‌اند، هدف پژوهش حاضر، تعیین رابطه عزت نفس و کمال‌گرایی با اضطراب اجتماعی در مخاطبین کانال‌های تلگرام بود.

## روش

### شرکت‌کنندگان

جامعه مورد مطالعه، مخاطبان کانال‌های تلگرام بود که با توجه به هدف پژوهش، ۱۰۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند. با توجه به اهداف، این پژوهش از نوع بنیادی و با توجه به شیوه جمع‌آوری داده‌ها این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود.

### ابزار

پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ (*Rosenberg's Self-Esteem Scale: RSES*): در سال ۱۹۶۵ توسط روزنبرگ برای اندازه‌گیری عزت نفس کلی و ارزش شخصی ساخته شده است. این مقیاس شامل ۱۰ سوال است و تک تک سوالات در غالب نمره گذاری دو گزینه ای توسط شرکت‌کننده انتخاب می‌شود که میزان رضایت از زندگی و داشتن احساس خوب در مورد خود را می‌سنجد (کدخدایی، ۱۳۹۱). این مقیاس از روایی داخلی رضایت‌بخشی (۰/۷۷) برخوردار است. همچنین همبستگی بالایی با پرسشنامه ملی نیویورک و گاتمن در سنجش عزت نفس دارد، لذا روایی محتوایی آن نیز مورد تأیید است (روزنبرگ، ۱۹۸۹؛ به نقل از علیزاده، ۱۳۸۲). ضریب اعتبار مقیاس عزت نفس روزنبرگ با استفاده از روش آزمون باز-آزمون ۰/۸۰ معرفی شده است. همچنین مسعودنیا (۱۳۸۸) نشان داده است که این پرسشنامه دارای ضریب اعتبار ۰/۷۶ است. مقیاس کمال‌گرایی (*Frost Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS*): این پرسشنامه دارای ۳۵ سوال است و توسط فراست<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۹۰) برای سنجش کمال‌گرایی ساخته شده است. پاسخ‌ها در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ تا ۵ تنظیم شده است (نیکنام، حسینیان و یزدی، ۱۳۸۹). فراست و همکاران (۱۹۹۳) میزان ضریب همسانی درونی زیرمقیاس‌های آزمون را بین ۰/۷۳ تا ۰/۹۳ و ضریب همسانی درونی کل آزمون را ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند. در یک نمونه استرالیایی نیز ضریب همسانی درونی زیرمقیاس‌های آزمون ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ و ضریب همسانی درونی کل آزمون ۰/۹۱ بوده است (لیند<sup>۲</sup>، استیونسون<sup>۳</sup> و هیون<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹؛ و، ۱۹۹۹؛ به نقل از نوروزی، ۱۳۹۱). پژوهشگرانی چون هاشمی و لطیفیان (۱۳۸۷) روایی نرم ایرانی این مقیاس را مطلوب گزارش کرده‌اند. ضریب آلفای کرونباخ کل آزمون، ۰/۸۵ و برای کمال‌گرایی مثبت ۰/۸۲ و کمال‌گرایی منفی، ۰/۸۶ بدست آمده است (نیکنام و همکاران، ۱۳۸۹).

سیاهه فویبای اجتماعی (*Social Phobia Inventory*): این مقیاس توسط کانر<sup>۵</sup> (۲۰۰۰) به منظور ارزیابی اضطراب اجتماعی تهیه گردید. ابزار مزبور یک مقیاس خودسنجی ۱۷ ماده ای است هر ماده بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه ای از به هیچ وجه تا بی نهایت درجه بندی می‌شود. روایی همزمان آن با مقیاس درجه بندی حرمت خود ۰/۷ بدست آمده همچنین روایی داخلی آن ۰/۷۴ بیان شده است (حسوندموزاده، ۱۳۹۱). در این راستا اعتبار این پرسشنامه بر اساس روش بازآزمایی درفاصله دو هفته توسط سازندگان آن ۰/۷۸ محاسبه شده است.

### شیوه‌ی اجرا

در این پژوهش کانال‌های تلگرام به موضوع هایش تقسیم شده و ۳ کانال از کانال‌های تلگرام که مضمون روانشناسی دارند، انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، با توجه به اهداف پژوهش، از جامعه مورد مطالعه پس از کسب مجوزهای لازم نمونه‌مورد نیاز از طریق اطلاعیه‌ای که در این کانالها ابلاغ شد که در این اطلاعیه نسبت به توجیه شرکت‌کنندگان و کسب رضایت از آنها تلاش شد و پرسشنامه‌های مورد نظر توزیع شده و افراد داوطلب به آنها پاسخ دادند. سپس نسبت به جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، استخراج داده‌های مورد نیاز و تحلیل آنها اقدام شد.

1. Frost

2. Lind

3. Stevenson

4. Hyun

5. Connor

## نتایج

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. جدول ۱ شاخص‌های پراکندگی و مرکزی و ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه را منعکس نموده است.

جدول ۱

شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و ماتریس همبستگی متغیرها

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳
۱. اضطراب اجتماعی	۵۲/۲۶	۱۰/۱۱	۱		
۲. عزت نفس	۸/۹۱	۲/۵۲	-۰/۴۳۷**	۱	
۴. کمال‌گرایی	۵۸/۶۱	۸/۹۲	۰/۳۵**	-۰/۴۳۲*	۱

\*\* $P < ۰/۰۱$  \* $P < ۰/۰۵$

جدول ۱ نشان می‌دهد که بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی، رابطه منفی و معنی‌دار و بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی، رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. در راستای پاسخ به این سوال کمال‌گرایی و عزت نفس قادرند تغییرات اضطراب اجتماعی را بطور تفکیکی و ترکیبی پیش‌بینی کنند از روش تحلیل رگرسیون چندگانه (مدل همزمان) استفاده شد.

$$R^2 = ۰/۲۲, p < ۰/۰۵, CI \ ۹۵\%$$

مقدار  $R^2$  حاکی از آن است که ۲۲ درصد از واریانس متغیر ملاک (اضطراب اجتماعی) بواسطه ترکیب کمال‌گرایی و عزت نفس قابل تبیین است و این مقدار در سطح  $P < ۰/۰۵$  معنی‌دار است.

$$B = ۰/۲۰, t = ۲/۰۶, p < ۰/۰۵ \text{ (کمال‌گرایی)}$$

$$B = -۰/۳۴, t = -۳/۴۳, p < ۰/۰۵ \text{ (عزت نفس)}$$

همچنین ضرایب تعیین استاندارد متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد که در پیش‌بینی تغییرات اضطراب اجتماعی، متغیر کمال‌گرایی با ضریب بتای (۰/۲۰) قادر است ۲۰ درصد از واریانس اضطراب اجتماعی را بطور معنی‌دار پیش‌بینی و تبیین نماید. از طرفی متغیر عزت نفس با ضریب بتای (۰/۳۴) قادر است ۳۴ درصد از واریانس اضطراب اجتماعی را به طور معنی‌دار پیش‌بینی و تبیین نماید. بنابراین مبتنی بر این یافته‌ها می‌توان بیان داشت که کمال‌گرایی و عزت نفس قادرند بطور ترکیبی و تفکیکی تغییرات اضطراب اجتماعی را بطور معنی‌دار پیش‌بینی کنند. در این میان عزت نفس دارای قویترین سهم پیش‌بین در تغییرات اضطراب اجتماعی است.

## بحث

پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه عزت نفس و کمال‌گرایی با اضطراب اجتماعی انجام شد. نخستین یافته این پژوهش نشان داد که بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی رابطه منفی وجود دارد، به این معنی که با افزایش میزان عزت نفس میزان اضطراب اجتماعی کاهش می‌یابد. این نتیجه با یافته‌های آریندل<sup>۱</sup> (۱۹۹۷)، حسوندعموزاده (۱۳۹۱)، ماستافا و همکاران (۲۰۱۵)، مسعودنیا (۱۳۸۸) و ولز و کلارک (۱۹۹۷) همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که افراد با عزت نفس بالا، افرادی هستند که افکار و عقاید خود را بدون ترس از ارزیابی منفی دیگران و با قاطعیت ابراز می‌کنند، امری که با ویژگی‌های افراد دارای اضطراب اجتماعی، کمتر همخوانی دارد. بنابراین هرچه اضطراب اجتماعی بالاتر باشد، پذیرش خویشتن در آنها کمتر است (حسوند عموزاده، ۱۳۹۱).

علاوه بر این، در توضیح این یافته می‌توان به مدل راپی و همکاران (۱۹۹۷) اشاره نمود که بیشترین توجه را به نقش عزت نفس در اختلال اضطراب اجتماعی داشته است. در این مدل فرض بر این است که پیش‌بینی موقعیت یا خود موقعیت مفروضه‌هایی را در ذهن افراد

۱. Arrindell

مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی فعال می‌کند. این افراد معتقدند که در موقعیت‌های اجتماعی بطور غیرموجه عمل خواهند کرد، بطوری که به پیامدهای اجتماعی نامطلوبی منجر می‌شود. موسکوویچ (۲۰۰۹) نیز اظهار می‌دارد که کانون اساسی ترس در اضطراب اجتماعی، ویژگی‌هایی از "خود" هستند که این افراد آن ویژگی‌ها را ناکارآمد یا متضاد انتظارات یا هنجارهای اجتماعی ادراک شده، درک می‌کنند.

این افراد هنگام پیش‌بینی کردن، عمل کردن و اندیشیدن دربارهٔ برخوردهای اجتماعی، توجه‌شان را به درون تغییر داده و به خودنظارتی ریز و گسترده‌ای می‌پردازند (اسپر و استوپا، ۲۰۰۲) و خودانگاره شدیداً منفی را که تصور می‌کنند بدون اشتباه درک کرده‌اند، تجربه می‌کنند (هکمن، کلارک و مک مانوس، ۲۰۰۰؛ هکمن، سورای<sup>۳</sup> و کلارک، ۱۹۹۸). این تمرکز فزایندهٔ متمرکز بر خود بعنوان یک موضوع اجتماعی، منجر به تحریف‌های شناختی، نشانه‌های فیزیولوژیکی در اختلال اضطراب اجتماعی می‌شود که در عوض، عملکرد فرد را در موقعیت‌های اجتماعی کاهش داده و به تبع آن، فرضیه‌های تحریف‌شده دربارهٔ خود در دنیای اجتماعی را تقویت می‌کند (اندرسون، گلدین، کوریتا و گراس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸).

یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی رابطهٔ مثبت وجود دارد، به این معنی که با افزایش میزان کمال‌گرایی، بر میزان اضطراب اجتماعی فرد نیز افزوده می‌شود. این یافته با نتایج مطالعات اسلمی و همکاران (۱۳۹۲)، دانکلی، زاروف و بلنکشتاین (۲۰۰۳)، سودانی و همکاران (۱۳۸۹) و میرشکاری و سعادت‌مند (۱۳۹۴) و همخوانی دارد، مبنی بر اینکه افراد کمال‌گرا اضطراب اجتماعی بیشتری را تحمل می‌کنند.

در راستای تبیین رابطهٔ مثبت کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی می‌توان به نظر هویت و فلت<sup>۵</sup> (۱۹۹۱) اشاره نمود که معتقدند افرادی که سطوح بالایی از کمال‌گرایی را دارند، در برخورد با معیارهای دیگران نگران می‌شوند. آنها از ارزیابی منفی دیگران می‌ترسند و از عدم تأیید دیگران پرهیز می‌کنند و اهمیت بیشتری به کسب توجه دیگران نشان می‌دهند و از آنجا که هیچوقت خود را کامل نمی‌دانند در برخورد با دیگران نگران می‌شوند. به تعبیری، این افراد در موقعیت‌های اجتماعی، استانداردهایی را برای خود قرار می‌دهند و ادراک خود از عملکردشان را برخلاف استانداردهای مدون خود ارزیابی می‌کنند. زمانی که فکر می‌کنند به حد مطلوب نرسیده‌اند، احتمالاً ارزیابی منفی از خود افزایش یافته و اضطرابشان زیاد می‌شود (محمدی، زرگر، امیدی و باقریان سرارودی، ۱۳۹۲).

الیس (۱۹۸۷) اضطراب و اختلالات عاطفی و رفتاری را زاده شیوه تفکر خیالی، غیرعقلانی و بی معنای انسان می‌داند، به همین دلیل وجود برخی اعتقادات را در ذهن شخص غیرمنطقی می‌داند مانند اعتقاد به اینکه لازمه احساس خود ارزشمندی، وجود حداکثر شایستگی، کمال و فعالیت شدید است. بنابراین افرادی که از خود، ارزیابی منفی بیشتری داشته و عزت نفس کمی دارند، اضطراب اجتماعی بیشتری خواهند داشت.

این پژوهش نیز با محدودیت‌هایی روبرو بود که از آن جمله می‌توان به استفاده از ابزارهای خودگزارشی اشاره نمود. همچنین، اندازهٔ نمونهٔ این پژوهش نسبت به کل جامعه بسیار کوچک بود که یکی از دلایل آن می‌تواند عدم اطمینان و اعتماد نمونه به پژوهشگر باشد چرا که ارتباط با نمونهٔ مورد نظر فقط می‌توانست از طریق فضای مجازی صورت بگیرد لذا در تعمیم نتایج باید دقت بیشتری صورت گیرد. از سویی، در مطالعات آتی باید متغیر جنسیت نیز در نظر گرفته شده و پژوهش‌هایی در این راستا، انجام شوند.

## منابع

- اسلمی، نگین؛ خیر، محمد؛ و هاشمی لادن (۱۳۹۲). ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با توجه به نقش واسطه‌ای عزت نفس در میان دانش-آموزان پایهٔ سوم دبیرستان‌های شهر شیراز. *فصلنامه آموزش و ارزشیابی*، ۶(۱۲۱)، ۲۳-۱۰۵.
- حسنوند عموزاده، مهدی (۱۳۹۱). رابطهٔ کمروبی، عزت نفس، خودکارآمدی و جرات‌ورزی با اضطراب اجتماعی، یافته‌های نو در روان‌شناسی. ۷(۲۴)، ۵۶-۳۵.

1. Spurr & Stopa

2. Hackmann, Clark & McManus

3. Surawy

4. Anderson, Goldin, Kurita, & Gross

5. Hewitt & Flett

## عزت‌نفس، کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی در مخاطبین کانال‌های تلگرام

- مسعود نیا، ابراهیم (۱۳۸۸). رابطه بین عزت‌نفس و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دوره کارشناسی، *دوماهنامه دانشور رفتار دانشگاه شاهد*، ۱۶ (۳۷)، ۴۹-۵۸.
- نیکنام، ماندانا؛ حسینیان، سیمین و یزدی، سیده منور (۱۳۸۹). رابطه باورهای کمال‌گرایانه و رفتارهای خودناتوان ساز در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۴ (۲)، ۱۰۳-۱۰۸.
- نیکویی، فاطمه (۱۳۸۹). کمال‌گرایی و ترس از ارزیابی دیگران در تبیین اضطراب اجتماعی. *مطالعات روان‌شناسی تربیتی دانشگاه پیام نور محلات*، ۷ (۱۲)، ۹۳-۱۱۲.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. & Blankstein, K.R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234-252.
- Izgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., & Kuğu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *Canadian Journal of Psychiatry*, 49(9), 630-634.
- Mustafa, S., Melonashi, E., Shkemi, F., Besimi, K., & Fanaj, N. (2015). Anxiety and Self-esteem among University Students: Comparison between Albania and Kosovo. *Social and Behavioral Sciences*, 205, 189-194.
- Smith, M. M., Saklofske, D.H., Yan, G., & Sherry, S. B. (2015). Perfectionistic strivings and perfectionistic concerns interact to predict negative emotionality: Support for the tripartite model of perfectionism in Canadian and Chinese university students, *Personality and Individual Differences*, 81, 141-147.
- Wells, A., & Clark, D. M. (1997). Social phobia: A cognitive approach. In G. C. L. Davey, *Phobias - a handbook of theory, research and treatment* (pp.3-26). Chichester: John Wiley