

Examining the Relationship of Perfectionism and Academic Procrastination with Social Anxiety among University Students

1. Seyyede Fatemeh Mohammadi*: Department of Psychology, Bi.C., Islamic Azad University, Birjand, Iran.

*Corresponding Author's Email Address: mf0371460@gmail.com



Abstract:

Objective: This study aimed to examine the relationships of perfectionism and academic procrastination with social anxiety and to determine the predictive contribution of these variables to social anxiety among university students.

Methods and Materials: This applied study employed a descriptive-correlational design. The statistical population consisted of male and female university students studying in Tehran during the 2025-2026 academic year. Initially, 380 students were recruited through convenience sampling, and after excluding 18 incomplete questionnaires, data from 362 participants were included in the final analysis. Data were collected using the Frost Multidimensional Perfectionism Scale, the Procrastination Assessment Scale for Students developed by Solomon and Rothblum, and the Social Interaction Anxiety Scale developed by Mattick and Clarke. Data were analyzed using SPSS version 27. Pearson correlation coefficients were used to examine bivariate relationships, and multiple linear regression analysis was conducted to determine the simultaneous predictive contribution of perfectionism and academic procrastination to social anxiety. Statistical significance was set at 0.05.

Findings: Pearson correlation analysis showed a significant positive relationship between perfectionism and academic procrastination ($r = 0.41, p < 0.01$). Perfectionism was also positively and significantly associated with social anxiety ($r = 0.48, p < 0.01$), and academic procrastination was positively and significantly related to social anxiety ($r = 0.53, p < 0.01$). Multiple regression analysis indicated that perfectionism and academic procrastination jointly explained 36% of the variance in social anxiety ($R = 0.60, R^2 = 0.36, F(2,359) = 100.94, p < 0.001$). Both perfectionism ($\beta = 0.29, p < 0.001$) and academic procrastination ($\beta = 0.39, p < 0.001$) significantly and positively predicted social anxiety.

Conclusion: The findings indicated that higher levels of perfectionism and academic procrastination are associated with greater social anxiety among university students, with academic procrastination showing the stronger predictive contribution. Accordingly, interventions targeting maladaptive perfectionistic standards, self-critical tendencies, and procrastinatory behaviors may be useful for reducing social anxiety in university settings.

Keywords: *Perfectionism, Academic Procrastination, Social Anxiety, University Students, Social Interaction Anxiety*

How to Cite: Mohammadi, S. F. (2027). Examining the Relationship of Perfectionism and Academic Procrastination with Social Anxiety among University Students. *Journal of Experimental and Cognitive Psychology*, 4(3), 1-22.

Received: 27 June 2026
Revised: 15 September 2026
Accepted: 26 September 2026
Initially Published: 27 September 2026
Final Publication: 23 August 2027



Copyright: © 2027 by the authors.
Published under the terms and
conditions of Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0
International (CC BY-NC 4.0) License.

بررسی رابطه کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی با اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان

۱. سیده فاطمه محمدی* گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران. (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: mf0371460@gmail.com

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی با اضطراب اجتماعی و تعیین سهم این دو متغیر در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانشجویان انجام شد.

مواد و روش: این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی ۲۰۲۵-۲۰۲۶ بود. در ابتدا ۳۸۰ دانشجویان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند که پس از حذف ۱۸ پرسشنامه ناقص، داده‌های ۳۶۲ نفر مورد تحلیل نهایی قرار گرفت. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی فراست و همکاران، مقیاس ارزیابی تعلل‌ورزی دانشجویان سولومون و راث‌بلوم و مقیاس اضطراب تعامل اجتماعی مانیک و کلارک بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ و با بهره‌گیری از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه تحلیل شدند. سطح معناداری آزمون‌ها ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($r = 0.41, p < 0.01$). همچنین، کمال‌گرایی با اضطراب اجتماعی رابطه مثبت و معنادار داشت ($r = 0.48, p < 0.01$) و بین تعلل‌ورزی تحصیلی و اضطراب اجتماعی نیز رابطه مثبت و معناداری مشاهده شد ($r = 0.53, p < 0.01$). نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی به‌طور هم‌زمان ۳۶ درصد از واریانس اضطراب اجتماعی را تبیین کردند ($R = 0.60, R^2 = 0.36, F(2,359) = 100.94, p < 0.001$). کمال‌گرایی ($\beta = 0.29, p < 0.001$) و تعلل‌ورزی تحصیلی ($\beta = 0.39, p < 0.001$) هر دو پیش‌بین مثبت و معنادار اضطراب اجتماعی بودند.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان دادند که کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی با سطوح بالاتر اضطراب اجتماعی در دانشجویان همراه هستند و تعلل‌ورزی تحصیلی سهم بیشتری در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دارد؛ بنابراین، توجه هم‌زمان به کاهش استانداردهای افراطی، خودانتقادی و رفتارهای تعلل‌ورزانه می‌تواند در برنامه‌های پیشگیری و مداخله‌ای دانشگاهی مفید باشد.

کلیدواژگان: کمال‌گرایی، تعلل‌ورزی تحصیلی، اضطراب اجتماعی، دانشجویان، اضطراب تعامل اجتماعی

نحوه استناددهی: محمدی، سیده فاطمه. (۱۴۰۶). بررسی رابطه کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی با اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان. *روانشناسی تجربی و شناختی*، ۴(۳)، ۱-۲۲.



تاریخ دریافت: ۶ تیر ۱۴۰۵

تاریخ بازنگری: ۲۴ شهریور ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش: ۴ مهر ۱۴۰۵

تاریخ انتشار اولیه: ۵ مهر ۱۴۰۵

تاریخ انتشار نهایی: ۱ شهریور ۱۴۰۶



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

University students are frequently exposed to academic, interpersonal, and performance-related demands that may increase vulnerability to a range of psychological difficulties. Among these difficulties, social anxiety is particularly important because academic life requires regular participation in classroom discussions, oral presentations, group activities, communication with instructors, and interaction with peers. Social anxiety is characterized by persistent fear of negative evaluation, heightened self-consciousness, and discomfort in situations in which individuals believe that their behavior or performance may be observed or judged by others. In the university context, such anxiety may interfere with academic participation, social adjustment, communication, and effective use of educational opportunities. Recent research has increasingly emphasized that social anxiety is not an isolated emotional problem but is associated with broader cognitive and behavioral patterns, including maladaptive perfectionism and avoidance-related tendencies (Aygün & Akbağ, 2025; Borgdorf et al., 2025; Çelik & Koç, 2025; Ferber et al., 2024; Hasanzadeh Banakar & Nosrati, 2024; Hassanzadeh Banakar & Nosrati, 2024; Hong & Lee, 2024; Karimi et al., 2024; Tavousi & Hashemi, 2024).

Perfectionism is a multidimensional construct involving the pursuit of excessively high standards, heightened concern over mistakes, self-critical evaluation, uncertainty about the adequacy of performance, and sensitivity to the expectations of others. Although adaptive striving may sometimes be associated with motivation and achievement, maladaptive perfectionism is more consistently linked with psychological distress. Individuals with maladaptive perfectionistic tendencies may interpret even minor mistakes as evidence of personal inadequacy and may assume that acceptance by others depends on flawless performance. Such beliefs are especially relevant to social anxiety because socially anxious individuals are typically preoccupied with

the possibility of negative judgment. Previous studies have shown that socially prescribed perfectionism, maladaptive perfectionism, rumination, intolerance of uncertainty, and self-critical processes are associated with greater social anxiety (Hong & Lee, 2024; Karimi et al., 2024; Tavousi & Hashemi, 2024). A systematic review and meta-analysis also demonstrated a meaningful association between perfectionism and social anxiety across studies, supporting the view that perfectionistic concerns may represent an important vulnerability factor for socially anxious experiences (Ferber et al., 2024).

The association between perfectionism and social anxiety can also be understood through interpersonal and developmental processes. Emerging adults who believe that they must meet rigid standards in order to gain approval may become increasingly sensitive to criticism, rejection, or embarrassment in social situations. Parenting experiences, perceived expectations, and conditional acceptance may contribute to the development of perfectionistic concerns and heightened sensitivity to social evaluation. Research among emerging adults has shown relationships among perceived parenting styles, perfectionism, and social appearance anxiety, suggesting that perfectionistic tendencies may develop within a broader interpersonal context (Aygün & Akbağ, 2025). Moreover, evidence from intervention research indicates that reducing self-criticism and perfectionistic tendencies may be accompanied by reductions in social anxiety, highlighting the close psychological connection between these constructs (Borgdorf et al., 2025).

Academic procrastination is another important factor in university students' psychological functioning. It refers to the unnecessary and intentional delay of academic tasks despite awareness of the likely negative consequences. Procrastination may occur in studying for examinations, preparing assignments, writing papers, completing projects, administrative academic tasks, and other university-related responsibilities. Although academic procrastination is often viewed as poor time management, contemporary

perspectives suggest that it may also function as a form of short-term emotional avoidance. Students may postpone tasks that evoke discomfort, self-doubt, fear of failure, or evaluation anxiety. In the short term, delaying the task may reduce emotional distress, but in the longer term it can increase time pressure, stress, guilt, and anxiety.

Previous research has documented meaningful associations between academic procrastination and psychological distress. Academic procrastination has been associated with anxiety symptoms, perceived stress, and reduced academic functioning (Heydarian & Tajr, 2024; Kuftyak, 2022; Li et al., 2024). Research conducted during periods of heightened psychosocial stress has likewise shown that procrastination, anxiety, and depressive symptoms may co-occur and negatively affect academic performance (Romash, 2020). Other studies have demonstrated that academic procrastination may appear alongside anxiety, stress, and maladaptive technology use among students (Moosivand et al., 2022; Mousivand et al., 2023). These findings suggest that procrastination may reflect difficulties in self-regulation and emotion management rather than simply a lack of planning.

The relationship between academic procrastination and social anxiety may be particularly important in university settings. Students with elevated social anxiety may postpone tasks that involve public performance, interaction with instructors, teamwork, oral presentation, or submission of work that may be evaluated. In this context, procrastination may serve as an avoidance response to anticipated judgment. However, this strategy can create a self-perpetuating cycle: delaying academic tasks reduces anxiety temporarily, but as deadlines approach, stress increases and the probability of poor performance becomes greater, which may reinforce fear of negative evaluation. Research has supported the association between social anxiety and procrastination and has also suggested that psychological processes such as mindfulness may influence this relationship (Tarman & Sari, 2021). Other findings indicate that academic procrastination

and social anxiety may jointly predict maladaptive behavioral outcomes (Tras & Gökçen, 2020), while students with different levels of social anxiety may differ significantly in academic procrastination (Samimi, 2025).

Perfectionism and academic procrastination are also theoretically connected. Students with rigid standards may delay starting academic tasks because they fear that their performance will not meet their own expectations. Thus, procrastination may paradoxically emerge from excessive concern about performance rather than from indifference toward achievement. The association between perfectionism and academic procrastination has been documented previously, including evidence that test anxiety may contribute to this relationship (Hashemi & Latifian 2014). Furthermore, procrastination has been proposed as a behavioral mechanism linking perfectionism and social-emotional difficulties (Hasanzadeh Banakar & Nosrati, 2024; Hassanzadeh Banakar & Nosrati, 2024). Taken together, these findings suggest that perfectionism, academic procrastination, and social anxiety may form an interconnected cognitive-emotional-behavioral pattern.

Despite growing evidence concerning pairwise associations among these variables, fewer studies have examined perfectionism and academic procrastination simultaneously as predictors of social anxiety among university students. Studying these variables together may clarify whether each explains a unique proportion of variance in social anxiety and whether one demonstrates a stronger predictive contribution. Accordingly, the present study aimed to examine the relationship of perfectionism and academic procrastination with social anxiety among university students in Tehran.

1. Methods and Materials

The present study was applied in purpose and descriptive-correlational in design. The statistical population consisted of male and female university students studying at universities in Tehran during the 2025-2026 academic year. A total of 380 students were initially recruited through convenience sampling. After screening the questionnaires

and excluding 18 cases because of incomplete or invalid response patterns, data from 362 students were retained for final analysis. Eligibility criteria included current enrollment at a university in Tehran, age between 18 and 35 years, completion of at least one academic semester, willingness to participate, and completion of all research instruments. Participants were informed that participation was voluntary, responses would remain confidential, and the data would be used exclusively for research purposes.

Perfectionism was assessed using the Frost Multidimensional Perfectionism Scale. This 35-item instrument assesses several dimensions of perfectionism, including concern over mistakes, personal standards, parental expectations, parental criticism, doubts about actions, and organization. Items are rated on a five-point Likert scale from 1 to 5, with higher scores representing higher levels of perfectionistic tendencies.

Academic procrastination was measured using the Procrastination Assessment Scale for Students. The instrument evaluates procrastination across major academic domains, such as writing assignments, studying for examinations, completing weekly academic tasks, administrative activities, attendance-related responsibilities, and general academic activities. Higher scores indicate greater academic procrastination.

Social anxiety was assessed using the Social Interaction Anxiety Scale developed by Mattick and Clarke. The scale contains 20 items and evaluates anxiety, tension, and discomfort experienced in social interactions. Responses are scored on a five-point scale from 0 to 4, and higher total scores indicate greater social interaction anxiety.

Data were analyzed using SPSS version 27. Descriptive statistics included frequency, percentage, mean, standard deviation, minimum, maximum, skewness, and kurtosis. Data screening included evaluation of missing values, outliers, normality, linearity, independence of errors, and multicollinearity. Pearson correlation coefficients were used to examine bivariate relationships among the study variables. Multiple linear regression analysis was then

conducted to determine the simultaneous contribution of perfectionism and academic procrastination to the prediction of social anxiety. Statistical significance was set at 0.05.

2. Findings

The final sample consisted of 362 university students. Of these, 207 participants, representing 57.18 percent of the sample, were female, and 155 participants, representing 42.82 percent, were male. The mean age of the participants was 23.76 years with a standard deviation of 3.84, and ages ranged from 18 to 35 years. Regarding educational level, 214 students, equivalent to 59.12 percent, were undergraduate students, 112 students, equivalent to 30.94 percent, were enrolled in master's programs, and 36 students, equivalent to 9.94 percent, were doctoral students. Most participants were single.

Descriptive analysis showed that the mean perfectionism score was 104.63 with a standard deviation of 18.74. Scores ranged from 57 to 155. The mean academic procrastination score was 43.58 with a standard deviation of 9.86, with observed scores ranging from 20 to 68. The mean social anxiety score was 31.92 with a standard deviation of 12.47, and observed scores ranged from 6 to 69. Skewness values ranged from 0.27 to 0.39 and kurtosis values ranged from -0.51 to -0.36, indicating no substantial deviation from normality.

Pearson correlation analysis indicated a positive and statistically significant relationship between perfectionism and academic procrastination, $r = 0.41$, $p < 0.01$. This finding indicated that students with higher levels of perfectionism tended to report greater academic procrastination. Perfectionism was also positively and significantly correlated with social anxiety, $r = 0.48$, $p < 0.01$. Therefore, greater perfectionistic tendencies were associated with greater social anxiety. The strongest bivariate relationship was found between academic procrastination and social anxiety, $r = 0.53$, $p < 0.01$, indicating that students who reported more procrastination also tended to experience higher levels of social anxiety.

Multiple regression analysis showed that perfectionism and academic procrastination jointly predicted social anxiety significantly. The multiple correlation coefficient was $R = 0.60$, and the coefficient of determination was $R^2 = 0.36$, with an adjusted R^2 of 0.35. Thus, perfectionism and academic procrastination together explained 36 percent of the variance in social anxiety. The overall regression model was statistically significant, $F(2,359) = 100.94$, $p < 0.001$.

Perfectionism made a significant positive contribution to social anxiety, with an unstandardized coefficient of $B = 0.19$, a standardized coefficient of $\beta = 0.29$, $t = 6.36$, and $p < 0.001$. Academic procrastination also made a significant positive contribution, with $B = 0.49$, $\beta = 0.39$, $t = 8.47$, and $p < 0.001$. Comparison of the standardized coefficients indicated that academic procrastination had a stronger unique predictive contribution than perfectionism. Multicollinearity indices were acceptable, with tolerance values of 0.83 and variance inflation factor values of 1.20 for both predictors. The Durbin-Watson statistic was 1.91, indicating acceptable independence of residuals.

3. Discussion and Conclusion

The findings demonstrated that perfectionism, academic procrastination, and social anxiety were meaningfully interconnected among university students. Students who reported stronger perfectionistic tendencies were more likely to procrastinate academically and to experience greater social anxiety. Academic procrastination was also positively related to social anxiety and emerged as the stronger predictor in the regression model.

The positive relationship between perfectionism and academic procrastination can be explained by the psychological burden created by unrealistic standards and fear of inadequate performance. Students who believe that academic tasks must be completed perfectly may experience greater anticipatory tension when beginning those tasks. If the perceived standard appears difficult to achieve, delaying the task may temporarily reduce discomfort. However, this delay can create additional pressure and reinforce the belief

that academic activities are threatening or difficult to manage.

The association between perfectionism and social anxiety may reflect heightened sensitivity to evaluation. Perfectionistic students may interpret academic and interpersonal situations as tests of personal adequacy. They may believe that mistakes will lead to embarrassment, criticism, or rejection. Such beliefs increase self-monitoring and make ordinary social situations more psychologically threatening. Repeated self-evaluation may also intensify post-event processing, in which individuals repeatedly review their behavior after social interactions and focus disproportionately on perceived errors.

The relationship between academic procrastination and social anxiety can be interpreted within an avoidance framework. Students with social anxiety may postpone activities that involve social exposure or evaluation, such as presentations, group projects, meetings with instructors, or submission of assignments. Avoidance can reduce anxiety temporarily, making procrastination negatively reinforcing. Over time, however, this pattern may increase deadline pressure and reduce preparedness, thereby increasing the likelihood of stressful or unsatisfactory performance. Consequently, procrastination may both reflect and maintain social anxiety.

The stronger regression coefficient for academic procrastination suggests that behavioral avoidance may be especially proximal to students' current experience of social anxiety. Perfectionism may represent a relatively stable cognitive or personality-related vulnerability, whereas procrastination represents an observable behavioral response that may directly interfere with academic and social functioning. Repeated postponement can reduce opportunities for mastery, successful social exposure, and corrective experiences, thereby maintaining anxious expectations.

At the same time, perfectionism remained a significant predictor after controlling for academic procrastination. This indicates that perfectionism is not related to social anxiety

only through procrastinatory behavior. Perfectionistic beliefs may contribute independently through fear of mistakes, self-criticism, concern about others' expectations, and excessive monitoring of performance. Therefore, the findings suggest that cognitive and behavioral processes should both be considered when attempting to understand social anxiety in students.

Overall, the study showed that perfectionism and academic procrastination together accounted for a substantial proportion of variance in social anxiety. The results support an integrated interpretation in which rigid personal standards and avoidance-based academic behavior jointly contribute to socially anxious experiences. From a practical perspective, university counseling programs may benefit from assessing perfectionistic beliefs and procrastination patterns when working with socially anxious

students. Interventions that promote realistic standards, tolerance of mistakes, reduction of self-criticism, gradual engagement with avoided tasks, and improved self-regulation may be particularly relevant.

In conclusion, perfectionism and academic procrastination were both positively associated with social anxiety among university students in Tehran, and both independently predicted higher levels of social anxiety. Academic procrastination demonstrated the stronger predictive contribution. These findings highlight the importance of considering both maladaptive cognitive standards and avoidance-related academic behavior in understanding social anxiety and suggest that addressing both domains may contribute to more comprehensive prevention and intervention strategies in university settings.

مقدمه

دوره دانشجویی یکی از مراحل مهم تحول فردی، اجتماعی و حرفه‌ای است که در آن افراد با مجموعه‌ای از انتظارات آموزشی، رقابت‌های تحصیلی، فشار برای کسب موفقیت، تصمیم‌گیری درباره آینده شغلی و ضرورت سازگاری با محیط‌های اجتماعی متنوع مواجه می‌شوند. قرار گرفتن هم‌زمان در معرض این الزامات می‌تواند زمینه بروز یا تشدید برخی ویژگی‌های شناختی، هیجانی و رفتاری را فراهم سازد و کیفیت عملکرد تحصیلی و سلامت روان دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهد. در این میان، اضطراب اجتماعی یکی از مشکلات قابل توجه در جمعیت دانشجویی است که می‌تواند توانایی فرد برای مشارکت در کلاس، برقراری ارتباط با استادان و هم‌کلاسی‌ها، ارائه شفاهی، فعالیت در گروه‌های آموزشی و استفاده از فرصت‌های اجتماعی و علمی دانشگاه را محدود کند. اضطراب اجتماعی تنها به احساس خجالت یا ناراحتی در حضور دیگران محدود نمی‌شود، بلکه می‌تواند با نگرانی مستمر از ارزیابی منفی، ترس از اشتباه کردن، حساسیت نسبت به قضاوت دیگران و اجتناب از موقعیت‌هایی همراه باشد که در آن فرد تصور می‌کند عملکرد یا ظاهر او مورد توجه قرار خواهد گرفت. مطالعات جدید نیز نشان داده‌اند که عوامل شناختی و شخصیتی، از جمله کمال‌گرایی، می‌توانند در شکل‌گیری و تداوم نشانه‌های اضطراب اجتماعی نقش داشته باشند (Aygün & Akbağ, 2025; Borgdorf et al., 2025; Çelik &

Koç, 2025; Ferber et al., 2024; Hasanzadeh Banakar & Nosrati, 2024; Hassanzadeh Banakar & Nosrati, 2024; Hong & Lee, 2024; Karimi et al., 2024; Tavousi & Hashemi, 2024).

اضطراب اجتماعی در محیط دانشگاه اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا بخش مهمی از زندگی آموزشی دانشجو وابسته به تعاملات بین‌فردی، ارزیابی شدن و قرار گرفتن در موقعیت‌های عملکردی است. شرکت در بحث کلاسی، پاسخ دادن به پرسش‌های استاد، سخنرانی، دفاع از پروژه، حضور در جلسات علمی

و حتی ایجاد شبکه‌های دوستی و حرفه‌ای، همگی می‌توانند برای دانشجویان دارای اضطراب اجتماعی به منابع فشار روانی تبدیل شوند. دانشجویی که به‌طور مستمر احتمال ارزیابی منفی را بیش‌برآورد می‌کند ممکن است از موقعیت‌های اجتماعی فاصله بگیرد، عملکرد واقعی خود را ضعیف‌تر از آنچه هست ارزیابی کند و پس از هر تعامل، به مرور ذهنی اشتباهات احتمالی بپردازد. این فرآیند می‌تواند به چرخه‌ای منجر شود که در آن اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی، فرصت تجربه موفقیت و اصلاح باورهای منفی را کاهش می‌دهد. پژوهش‌های مرتبط با دانشجویان و نوجوانان نشان داده‌اند که اضطراب اجتماعی با مجموعه‌ای از رفتارهای اجتنابی و ناسازگارانه، از جمله تعلل‌ورزی، استفاده مسئله‌ساز از اینترنت و مشکلات تنظیم هیجان ارتباط دارد (Samimi, 2025; Tarman & Sari, 2021; Tras & Gökçen, 2020).

یکی از متغیرهایی که می‌تواند با اضطراب اجتماعی ارتباط نزدیکی داشته باشد، کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی سازه‌ای چندبعدی است که با تعیین معیارهای بسیار بالا، تلاش شدید برای دستیابی به عملکرد بدون نقص، حساسیت نسبت به اشتباهات و نگرانی درباره تفاوت میان عملکرد واقعی و معیارهای مطلوب مشخص می‌شود. هرچند داشتن معیارهای بالا در برخی شرایط می‌تواند با انگیزش، تلاش و پیشرفت همراه باشد، شکل ناسازگارانه کمال‌گرایی معمولاً با خودانتقادی، ترس از شکست، تردید درباره عملکرد، نگرانی از اشتباه و وابستگی بیش از اندازه ارزیابی شخصی به تأیید دیگران همراه است. در محیط دانشگاه، این ویژگی ممکن است باعث شود دانشجو هر تکلیف، امتحان یا تعامل اجتماعی را نه صرفاً به‌عنوان یک فعالیت عادی، بلکه به‌عنوان آزمونی برای ارزشمندی شخصی خود تجربه کند. در چنین شرایطی، احتمال دارد کوچک‌ترین خطا یا کاستی به‌صورت نشانه شکست تعبیر شود و در نتیجه، اضطراب هنگام مواجهه با موقعیت‌های ارزیابی‌شونده افزایش یابد.

ارتباط میان کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی از نظر نظری قابل توضیح است، زیرا بسیاری از افراد کمال‌گرا نه تنها انتظارات بالایی از عملکرد خود دارند، بلکه تصور می‌کنند دیگران نیز از آنان انتظار عملکردی بی‌نقص دارند. این وضعیت می‌تواند حساسیت فرد را نسبت به انتقاد و قضاوت اجتماعی افزایش دهد. در کمال‌گرایی اجتماعی تجویز شده، فرد باور دارد که پذیرش و تأیید دیگران به دستیابی به استانداردهای دشوار وابسته است و هرگونه اشتباه می‌تواند به طرد، شرمندگی یا کاهش ارزش اجتماعی منجر شود. هونگ و لی نشان دادند که کمال‌گرایی اجتماعی تجویز شده از طریق سازوکارهایی نظیر تحمل‌ناپذیری بالاتر و نگرش سرد و انتقادی نسبت به خود می‌تواند با اضطراب اجتماعی مرتبط باشد (Hong & Lee, 2024). همچنین، پژوهش کریمی و همکاران نشان داد که کمال‌گرایی ناسازگارانه می‌تواند با نشانه‌های اضطراب اجتماعی مرتبط باشد و نشخوار فکری در این رابطه نقش واسطه‌ای ایفا کند (Karimi et al., 2024). این یافته‌ها نشان می‌دهند که کمال‌گرایی ممکن است از طریق ایجاد الگوهای پردازش شناختی منفی و تکرارشونده، آسیب‌پذیری نسبت به اضطراب اجتماعی را افزایش دهد.

شواهد پژوهشی گسترده‌تر نیز از رابطه کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی حمایت کرده‌اند. در مرور نظام‌مند و فراتحلیل انجام‌شده توسط فربر و همکاران، مجموعه مطالعات موجود درباره این دو سازه بررسی شد و نتایج کلی بیانگر وجود ارتباط معنادار میان ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی بود (Ferber et al., 2024). علاوه بر این، چلیک و کوچ در بررسی سازوکارهای ارتباطی میان ویژگی‌های شخصیتی و نشانه‌های روان‌شناختی نشان دادند که کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی می‌توانند به‌عنوان سازوکارهای میانجی در زنجیره‌های پیچیده شناختی و هیجانی عمل کنند (Çelik & Koç, 2025). تاووسی و هاشمی نیز در بررسی کاربران شبکه‌های اجتماعی، رابطه کمال‌گرایی با افسردگی و اضطراب اجتماعی را مورد توجه

قرار دادند و نقش نشخوار فکری را در توضیح این ارتباط برجسته ساختند (Tavousi & Hashemi, 2024). از سوی دیگر، نتایج مطالعه بورگدورف و همکاران درباره آموزش شفقت به خود نشان داد که هدف قرار دادن خودانتقادی و کمال‌گرایی می‌تواند در کنار کاهش اضطراب اجتماعی مورد توجه قرار گیرد؛ این امر بر پیوند نزدیک میان این متغیرها تأکید دارد (Borgdorf et al., 2025).

ابعاد خانوادگی و بین‌فردی نیز ممکن است در پیوند کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی مؤثر باشند. سبک‌های فرزندپروری، تجربه انتقاد، انتظارات بالا و ادراک فرد از پذیرش مشروط می‌تواند در شکل‌گیری استانداردهای کمال‌گرایانه و حساسیت نسبت به ارزیابی دیگران نقش داشته باشند. آیگون و آکباغ در مطالعه‌ای بر بزرگسالان نوظهور نشان دادند که سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده، کمال‌گرایی و اضطراب مربوط به ظاهر اجتماعی می‌تواند در قالب روابط میانجی‌گرانه با یکدیگر مرتبط باشند (Aygün & Akbağ, 2025). این یافته از این دیدگاه حمایت می‌کند که کمال‌گرایی صرفاً یک تمایل مستقل درون‌فردی نیست، بلکه می‌تواند در تعامل با تجربیات رابطه‌ای و برداشت فرد از انتظارات اجتماعی رشد کند. در چنین شرایطی، دانشجو ممکن است ارزش شخصی خود را بیش از اندازه به موفقیت بی‌نقص، تأیید دیگران و اجتناب از خطا وابسته سازد و در نتیجه، در موقعیت‌های اجتماعی دانشگاهی آسیب‌پذیرتر شود.

در کنار کمال‌گرایی، تعلل‌ورزی تحصیلی نیز یکی از رفتارهای شایع و مهم در میان دانشجویان است. تعلل‌ورزی تحصیلی به تأخیر عمدی و غیرضروری در آغاز یا تکمیل فعالیت‌های آموزشی اشاره دارد، در حالی که فرد از پیامدهای منفی احتمالی این تأخیر آگاه است. این رفتار می‌تواند در مطالعه برای امتحان، نوشتن تکالیف، آماده‌سازی ارائه‌ها، انجام پروژه‌های پژوهشی، امور اداری آموزشی و سایر وظایف دانشگاهی دیده شود.

تعلل‌ورزی نباید صرفاً به‌عنوان ضعف در مدیریت زمان در نظر گرفته شود، زیرا در بسیاری از موارد با دشواری در تنظیم هیجان، اجتناب از تجربه ناخوشایند، ترس از شکست، پایین بودن تحمل ناکامی و نگرانی از ارزیابی همراه است. دانشجوی ممکن است برای کاهش اضطراب کوتاه‌مدت ناشی از یک تکلیف دشوار، انجام آن را به تعویق اندازد؛ با این حال، این اجتناب معمولاً در بلندمدت به افزایش فشار، احساس گناه و اضطراب منجر می‌شود. رابطه تعلل‌ورزی تحصیلی با اضطراب در مطالعات مختلف مورد توجه قرار گرفته است. لی و همکاران در مطالعه دانشجویان پزشکی نشان دادند که تعلل‌ورزی تحصیلی با نشانه‌های اضطراب ارتباط دارد و عوامل فردی و بین‌فردی نظیر تاب‌آوری و حمایت اجتماعی می‌توانند در سازوکار این ارتباط نقش داشته باشند (Li et al., 2024). حیدریان و تاجر نیز ارتباط میان تعلل‌ورزی تحصیلی، استرس ادراک‌شده و اضطراب دانشجویان را گزارش کردند (Heydarian & Tajr, 2024). کوفتی‌اک نیز در بررسی تعلل‌ورزی، استرس و عملکرد تحصیلی نشان داد که به تعویق انداختن تکالیف می‌تواند با فشار روان‌شناختی و پیامدهای نامطلوب تحصیلی همراه باشد (Kufthyak, 2022). این یافته‌ها بر این نکته دلالت دارند که تعلل‌ورزی تحصیلی نه تنها پیامدی آموزشی، بلکه مؤلفه‌ای مرتبط با سلامت روان دانشجویان است. از منظر تنظیم هیجان، تعلل‌ورزی ممکن است راهبردی کوتاه‌مدت برای فرار از هیجان‌های ناخوشایند باشد. زمانی که یک فعالیت تحصیلی با اضطراب، ترس از شکست یا نگرانی از ارزیابی منفی همراه است، فرد ممکن است انجام آن را به تأخیر اندازد تا در لحظه از فشار روانی کاسته شود. با نزدیک شدن به زمان مقرر، انباشته شدن تکالیف و کاهش فرصت جبران، شدت اضطراب افزایش می‌یابد و چرخه تعلل‌ورزی تقویت می‌شود. در پژوهش روماش، الگوهای تعلل‌ورزی، اضطراب و افسردگی در دانشجویان پزشکی طی شرایط فشار روانی ناشی از فاصله‌گذاری اجتماعی بررسی شد و

ارتباط این متغیرها با عملکرد تحصیلی مورد توجه قرار گرفت (Romash, 2020). همچنین، موسیوند و همکاران در بررسی دانشجویان نشان دادند که افسردگی، اضطراب، استرس و تعلل‌ورزی تحصیلی می‌توانند در کنار رفتارهای مسئله‌ساز مرتبط با تلفن هوشمند مشاهده شوند و تفاوت‌های جنسیتی نیز در برخی روابط قابل بررسی است (Moosivand et al., 2022; Mousivand et al., 2023).

ارتباط تعلل‌ورزی با اضطراب اجتماعی نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. فرد دارای اضطراب اجتماعی ممکن است تکالیفی را که مستلزم ارائه، مشارکت گروهی، تعامل با استاد یا ارزیابی آشکار توسط دیگران هستند بیشتر به تأخیر اندازد. در چنین شرایطی، تعلل‌ورزی می‌تواند نوعی اجتناب رفتاری از موقعیت‌های تهدیدکننده اجتماعی باشد. از سوی دیگر، تأخیر در انجام امور دانشگاهی ممکن است احتمال تجربه شرمندگی، انتقاد، مقایسه اجتماعی و ارزیابی منفی را افزایش دهد و به تشدید اضطراب اجتماعی منجر شود. تارمان و ساری در مطالعه رابطه اضطراب اجتماعی و تعلل‌ورزی، نقش میانجی ذهن‌آگاهی را بررسی کردند و نشان دادند که این دو سازه در سطح روان‌شناختی با یکدیگر ارتباط دارند (Tarman & Sari, 2021). تراش و گوکچن نیز تعلل‌ورزی تحصیلی و اضطراب اجتماعی را به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین رفتارهای مسئله‌ساز در نوجوانان بررسی کردند و بر هم‌زمانی این سازه‌ها تأکید داشتند (Tras & Gökçen, 2020). در همین راستا، سمیمی در مقایسه دانشجویان دارای سطوح مختلف اضطراب اجتماعی، تفاوت در تعلل‌ورزی تحصیلی را مورد بررسی قرار داد که نشان‌دهنده اهمیت مطالعه مستقیم این دو متغیر در جمعیت دانشجویی است (Samimi, 2025).

کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی نیز با یکدیگر رابطه پیچیده‌ای دارند. در نگاه نخست ممکن است انتظار رود دانشجویان کمال‌گرا به دلیل اهمیت دادن شدید به عملکرد تحصیلی، تکالیف خود را زودتر آغاز کنند؛ با این حال،

ابعاد ناسازگارانه کمال‌گرایی می‌توانند دقیقاً نتیجه معکوس ایجاد کنند. زمانی که فرد معیارهای بسیار دشوار تعیین می‌کند، از نتیجه ناقص می‌ترسد یا موفقیت را فقط در قالب عملکرد تقریباً بی‌عیب می‌پذیرد، آغاز فعالیت می‌تواند با اضطراب زیادی همراه شود. چنین فردی ممکن است به دلیل ترس از اینکه قادر به دستیابی به استاندارد مطلوب نباشد، شروع فعالیت را به تأخیر اندازد. در این حالت، تعلل‌ورزی نه نشانه بی‌اهمیتی نسبت به موفقیت، بلکه پیامد اهمیت بیش از حد عملکرد و ترس از شکست محسوب می‌شود. هاشمی و لطیفی رابطه کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی را با توجه به نقش میانجی اضطراب امتحان بررسی کردند و نشان دادند که سازوکارهای اضطرابی می‌توانند در تبیین پیوند میان این دو متغیر نقش داشته باشند (Hashemi & Latifian 2014).

رابطه هم‌زمان کمال‌گرایی، تعلل‌ورزی و اضطراب اجتماعی از منظر مدل‌های شناختی - رفتاری نیز قابل تبیین است. دانشجوی کمال‌گرا ممکن است باور داشته باشد که باید همواره عملکردی عالی ارائه کند و هرگونه اشتباه موجب کاهش ارزش او در نگاه دیگران خواهد شد. این باورها می‌توانند اضطراب اجتماعی را افزایش دهند و فرد را نسبت به تکالیف همراه با ارزیابی حساس‌تر کنند. در واکنش به این اضطراب، فرد ممکن است به اجتناب یا تعلل‌ورزی روی آورد. تعلل‌ورزی به‌طور موقت اضطراب را کاهش می‌دهد، اما در بلندمدت با ایجاد فشار زمانی و احتمال عملکرد ضعیف‌تر، باور فرد درباره ناتوانی خود و ترس از ارزیابی را تقویت می‌کند. در نتیجه، کمال‌گرایی، تعلل‌ورزی و اضطراب اجتماعی ممکن است بخشی از یک چرخه خودتقویت‌شونده باشند که در آن افکار غیرواقع‌بینانه، هیجان‌های منفی و رفتارهای اجتنابی یکدیگر را حفظ می‌کنند.

مطالعات انجام‌شده در ایران نیز شواهدی در حمایت از هم‌زمانی این متغیرها ارائه کرده‌اند. حسن‌زاده بناکار و نصرتی رابطه کمال‌گرایی، اضطراب

اجتماعی و تنهایی با اعتیاد به اینترنت را با توجه به نقش واسطه‌ای تعلل‌ورزی بررسی کردند و نشان دادند که تعلل‌ورزی می‌تواند در ارتباط میان سازه‌های شخصیتی و هیجانی با رفتارهای ناسازگارانه نقش داشته باشد (Hasanzadeh Banakar & Nosrati, 2024; Hassanzadeh). این یافته از اهمیت توجه هم‌زمان به کمال‌گرایی، اضطراب اجتماعی و تعلل‌ورزی حمایت می‌کند، زیرا مطالعه هر یک از این متغیرها به‌طور جداگانه ممکن است بخشی از سازوکار واقعی مشکلات دانشجویان را نادیده بگیرد. همچنین، یافته‌های مربوط به ارتباط اعتیاد به تلفن هوشمند با اضطراب، استرس و تعلل‌ورزی تحصیلی نشان می‌دهد که رفتارهای اجتنابی در محیط دانشگاه می‌توانند در بستر وسیع‌تری از مشکلات خودتنظیمی و سلامت روان قرار گیرند (Moosivand et al., 2022; Mousivand et al., 2023).

با وجود گسترش مطالعات درباره هر یک از این متغیرها، بخش قابل توجهی از پژوهش‌های پیشین یا بر رابطه کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی تمرکز داشته‌اند، یا تعلل‌ورزی را در ارتباط با اضطراب عمومی، استرس، عملکرد تحصیلی و رفتارهای مسئله‌ساز بررسی کرده‌اند. همچنین، برخی مطالعات به نقش متغیرهای واسطه‌ای نظیر نشخوار فکری، ذهن‌آگاهی، حمایت اجتماعی، تاب‌آوری و اضطراب امتحان پرداخته‌اند (Hashemi & Latifian 2014; Karimi et al., 2024; Li et al., 2024; Tarman & Sari, 2021; Tavousi & Hashemi, 2024). اگرچه این یافته‌ها در روشن ساختن سازوکارهای روان‌شناختی ارزشمند هستند، هنوز بررسی مستقیم و هم‌زمان سهم کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی در اضطراب اجتماعی دانشجویان، به‌ویژه در بافت دانشگاهی ایران، اهمیت دارد. چنین بررسی‌ای می‌تواند نشان دهد که آیا این دو متغیر صرفاً با اضطراب اجتماعی همبسته‌اند یا هر یک پس از کنترل دیگری نیز سهم مستقلی در تبیین تفاوت‌های فردی اضطراب اجتماعی دارند.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی بود که با هدف بررسی رابطه کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی با اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان شهر تهران انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی ۲۰۲۵-۲۰۲۶ بود. با توجه به ماهیت همبستگی پژوهش، تعداد متغیرهای مورد بررسی، ضرورت برخورداری از حجم نمونه کافی برای انجام تحلیل رگرسیون چندگانه و احتمال ریزش یا ناقص بودن برخی پرسشنامه‌ها، ۳۸۰ دانشجو به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. پس از بررسی پرسشنامه‌های گردآوری‌شده و حذف ۱۸ پرسشنامه به دلیل پاسخ‌دهی ناقص یا الگوی پاسخ‌دهی نامعتبر، داده‌های مربوط به ۳۶۲ دانشجو وارد تحلیل نهایی شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل اشتغال به تحصیل در یکی از دانشگاه‌های شهر تهران، قرار داشتن در محدوده سنی ۱۸ تا ۳۵ سال، گذراندن حداقل یک نیمسال تحصیلی، تمایل آگاهانه به شرکت در پژوهش و تکمیل کامل ابزارهای پژوهش بود. عدم تکمیل پرسشنامه‌ها، انصراف از ادامه مشارکت و ارائه پاسخ‌های ناقص یا غیرقابل اعتماد نیز به‌عنوان معیارهای خروج در نظر گرفته شد. به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد که مشارکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه است، اطلاعات آنان به‌صورت محرمانه نگهداری خواهد شد و نتایج صرفاً به‌صورت گروهی و در چارچوب اهداف علمی گزارش می‌شود. پس از دریافت رضایت آگاهانه، پرسشنامه‌ها در اختیار دانشجویان واجد شرایط قرار گرفت و از آنان خواسته شد با دقت و بر اساس تجربه و وضعیت واقعی خود به گویه‌ها پاسخ دهند.

مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی فراست: برای سنجش کمال‌گرایی از مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی فراست و همکاران استفاده شد. این ابزار در سال ۱۹۹۰ توسط فراست، مارتن، لاهارت و روزنبلات طراحی شده و یکی از ابزارهای

بررسی این روابط از نظر کاربردی نیز دارای اهمیت است. اگر مشخص شود کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی با اضطراب اجتماعی دانشجویان ارتباط معنادار دارند، برنامه‌های مشاوره‌ای دانشگاه‌ها می‌توانند علاوه بر تمرکز مستقیم بر نشانه‌های اضطرابی، به اصلاح استانداردهای افراطی، کاهش خودانتقادی، افزایش تحمل اشتباه، بهبود مهارت‌های خودتنظیمی و مقابله با رفتارهای اجتنابی توجه کنند. شواهد مربوط به مداخلات مبتنی بر شفقت به خود نیز نشان می‌دهد که کاهش خودانتقادی و تعدیل کمال‌گرایی می‌تواند در کنار پیامدهای مرتبط با اضطراب اجتماعی مورد توجه باشد (Borgdorf et al., 2025). علاوه بر این، شناخت نقش تعلل‌ورزی می‌تواند به طراحی مداخلاتی کمک کند که به‌جای تمرکز صرف بر مدیریت زمان، به هیجان‌ها و باورهای زمینه‌ساز تأخیر در انجام تکالیف نیز بپردازند. در محیط دانشگاهی، چنین رویکردی می‌تواند هم سلامت روان و هم عملکرد تحصیلی دانشجویان را تحت تأثیر مثبت قرار دهد.

با توجه به اهمیت اضطراب اجتماعی در سازگاری دانشگاهی، شواهد موجود درباره ارتباط کمال‌گرایی با اضطراب اجتماعی، یافته‌های مربوط به پیوند تعلل‌ورزی تحصیلی با اضطراب و استرس، و ضرورت بررسی هم‌زمان عوامل شناختی و رفتاری مؤثر بر این مشکل، مطالعه روابط میان این سه سازه می‌تواند شناخت دقیق‌تری از عوامل مرتبط با آسیب‌پذیری روان‌شناختی دانشجویان فراهم کند و زمینه‌ای برای تدوین راهبردهای پیشگیرانه و مداخله‌ای متناسب با نیازهای آنان ایجاد نماید (Ferber et al., 2024; Heydarian & Tajr, 2024; Kuftyak, 2022; Li et al., 2024; Romash, 2020).

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی با اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان شهر تهران انجام شد.

شناخته شده برای ارزیابی ابعاد مختلف کمال گرایی به شمار می رود. مقیاس دارای ۳۵ گویه و شش خرده مقیاس نگرانی درباره اشتباهات، معیارهای شخصی، انتظارات والدین، انتقاد والدین، تردید درباره اعمال و سازمان دهی است. پاسخ دهی به گویه ها بر اساس مقیاس پنج درجه ای لیکرت از ۱ به معنای «کاملاً مخالفم» تا ۵ به معنای «کاملاً موافقم» انجام می شود. با توجه به شیوه نمره گذاری ابزار، نمرات بالاتر در مقیاس کلی نشان دهنده سطوح بالاتر گرایش های کمال گرایی است، هر چند ابعاد مختلف ابزار جنبه های نسبتاً متفاوتی از کمال گرایی سازگارانه و ناسازگارانه را منعکس می کنند. در پژوهش حاضر، نمره کل کمال گرایی به عنوان شاخص اصلی مورد استفاده قرار گرفت و نمرات ابعاد نیز برای توصیف دقیق تر ویژگی های کمال گرایی شرکت کنندگان محاسبه شد. ویژگی های روان سنجی این مقیاس در مطالعات متعدد در جمعیت های دانشجویی و غیر دانشجویی بررسی شده و شواهد مطلوبی درباره روایی سازه، روایی همگرا و همسانی درونی آن گزارش شده است. همچنین، ضرایب آلفای کرونباخ قابل قبول برای نمره کلی و بیشتر خرده مقیاس های این ابزار در پژوهش های مختلف تأیید شده است.

مقیاس ارزیابی تعلل ورزی دانشجویان: برای اندازه گیری تعلل ورزی تحصیلی از مقیاس ارزیابی تعلل ورزی دانشجویان که توسط سولومون و راث بلوم در سال ۱۹۸۴ تدوین شده است، استفاده شد. این ابزار که با عنوان Procrastination Assessment Scale for Students شناخته می شود، یکی از پرکاربردترین ابزارها برای سنجش اهمال کاری و تعلل ورزی در موقعیت های دانشگاهی است. بخش نخست این مقیاس، تعلل ورزی دانشجویان را در شش حوزه مهم فعالیت تحصیلی شامل نوشتن تکالیف و مقالات، مطالعه برای امتحانات، انجام تکالیف هفتگی، انجام امور اداری دانشگاه، حضور در جلسات و انجام فعالیت های دانشگاهی به طور کلی ارزیابی می کند. در این بخش، میزان تعلل ورزی، میزان مشکل زا بودن آن و

تمایل فرد به کاهش تعلل ورزی در هر حوزه سنجیده می شود. بخش دوم ابزار نیز به بررسی دلایل احتمالی تعلل ورزی در موقعیت های تحصیلی می پردازد و عواملی مانند ترس از شکست، بیزاری از تکلیف، دشواری تصمیم گیری و برخی دلایل مرتبط با رفتار تعلل ورزانه را ارزیابی می کند. پاسخ ها بر اساس مقیاس پنج درجه ای لیکرت نمره گذاری می شوند و کسب نمره بالاتر در بخش مربوط به رفتار تعلل ورزانه بیانگر شدت بیشتر تعلل ورزی تحصیلی است. در پژوهش حاضر، نمره مربوط به میزان تعلل ورزی در فعالیت های تحصیلی به عنوان شاخص اصلی تعلل ورزی تحصیلی مورد استفاده قرار گرفت. روایی محتوایی، روایی سازه و روایی همگرای این مقیاس در پژوهش های مختلف بررسی شده و نتایج مطالعات پیشین حاکی از پایایی و همسانی درونی مطلوب آن در نمونه های دانشجویی بوده است.

مقیاس اضطراب تعامل اجتماعی: برای ارزیابی اضطراب اجتماعی از مقیاس اضطراب تعامل اجتماعی ماتیک و کلارک استفاده شد. این مقیاس در سال ۱۹۹۸ با هدف سنجش اضطراب، ناراحتی و ترس تجربه شده در موقعیت های تعامل اجتماعی تدوین شده است و شامل ۲۰ گویه می باشد. گویه های این ابزار موقعیت هایی نظیر برقراری ارتباط با دیگران، حضور در جمع، گفت و گو با افراد ناآشنا، نگرانی از نحوه ارزیابی شدن توسط دیگران و احساس تنش در تعاملات اجتماعی را مورد سنجش قرار می دهند. شرکت کنندگان میزان انطباق هر عبارت با تجربه خود را بر اساس مقیاس پنج درجه ای از ۰ به معنای «اصلاً در مورد من صدق نمی کند» تا ۴ به معنای «کاملاً در مورد من صدق می کند» مشخص می کنند. دامنه نمره کلی این ابزار از ۰ تا ۸۰ متغیر است و نمرات بالاتر نشان دهنده شدت بیشتر اضطراب در تعاملات اجتماعی است. این مقیاس به دلیل برخورداری از ساختار عاملی مناسب، حساسیت مطلوب در سنجش تفاوت های فردی و قابلیت استفاده در جمعیت های بالینی و غیر بالینی، در پژوهش های مرتبط با اضطراب اجتماعی

یافته‌ها

در پژوهش حاضر، داده‌های مربوط به ۳۶۲ دانشجوی مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های شهر تهران مورد تحلیل قرار گرفت. از مجموع شرکت‌کنندگان، ۲۰۷ نفر معادل ۵۷.۱۸ درصد زن و ۱۵۵ نفر معادل ۴۲.۸۲ درصد مرد بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۳.۷۶ سال با انحراف معیار ۳.۸۴ سال بود و دامنه سنی آنان از ۱۸ تا ۳۵ سال متغیر بود. از نظر مقطع تحصیلی، ۲۱۴ نفر معادل ۵۹.۱۲ درصد در مقطع کارشناسی، ۱۱۲ نفر معادل ۳۰.۹۴ درصد در مقطع کارشناسی ارشد و ۳۶ نفر معادل ۹.۹۴ درصد در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. همچنین، ۱۲۸ نفر معادل ۳۵.۳۶ درصد از دانشجویان در رشته‌های علوم انسانی و اجتماعی، ۹۷ نفر معادل ۲۶.۸۰ درصد در رشته‌های فنی و مهندسی، ۷۴ نفر معادل ۲۰.۴۴ درصد در رشته‌های علوم پایه و ۶۳ نفر معادل ۱۷.۴۰ درصد در سایر رشته‌های دانشگاهی تحصیل می‌کردند. از نظر وضعیت تأهل نیز ۳۰۶ نفر معادل ۸۴.۵۳ درصد مجرد و ۵۶ نفر معادل ۱۵.۴۷ درصد متأهل بودند. بررسی مقدماتی داده‌ها نشان داد که میزان داده‌های گمشده ناچیز بوده و پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص، داده قابل ملاحظه‌ای از دست نرفته است. همچنین، بررسی داده‌های پرت تک‌متغیری و چندمتغیری نشان نداد که موردی با شدت کافی برای حذف از تحلیل‌های اصلی وجود داشته باشد. شاخص‌های چولگی و کشیدگی متغیرهای اصلی در محدوده قابل قبول قرار داشتند و توزیع داده‌ها برای استفاده از آزمون‌های پارامتریک مناسب ارزیابی شد.

به‌طور گسترده مورد استفاده قرار گرفته است. مطالعات متعدد، روایی همگرا، روایی افتراقی و روایی سازه مناسب این ابزار را تأیید کرده‌اند و ضرایب همسانی درونی و پایایی بازآزمایی مطلوبی نیز برای آن گزارش شده است. پس از جمع‌آوری و پالایش داده‌ها، تحلیل آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام شد. در سطح آمار توصیفی، برای توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و متغیرهای اصلی پژوهش از فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات استفاده شد. پیش از انجام تحلیل‌های استنباطی، داده‌ها از نظر وجود داده‌های گمشده، داده‌های پرت و رعایت مفروضه‌های مورد نیاز برای آزمون‌های پارامتریک بررسی شدند. برای ارزیابی توزیع متغیرها از شاخص‌های چولگی و کشیدگی و آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد و خطی بودن روابط و استقلال خطاها نیز مورد بررسی قرار گرفت. همچنین، پیش از اجرای تحلیل رگرسیون، مفروضه عدم هم‌خطی چندگانه با استفاده از شاخص تحمل و عامل تورم واریانس ارزیابی شد. برای تعیین میزان و جهت رابطه بین کمال‌گرایی، تعلل‌ورزی تحصیلی و اضطراب اجتماعی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. سپس، به‌منظور تعیین سهم کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی در تبیین و پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانشجویان، تحلیل رگرسیون خطی چندگانه اجرا شد که در آن اضطراب اجتماعی به‌عنوان متغیر ملاک و کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین در مدل وارد شدند. ضریب تعیین برای مشخص کردن میزان واریانس تبیین‌شده اضطراب اجتماعی توسط متغیرهای پیش‌بین و ضرایب استانداردشده بتا برای تعیین سهم نسبی هر متغیر در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی گزارش شد. سطح معناداری آماری در تمامی تحلیل‌ها ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای کمال‌گرایی، تعلل‌ورزی تحصیلی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر	چولگی	کشدگی
کمال‌گرایی	۱۰۴.۶۳	۱۸.۷۴	۵۷	۱۵۵	۰.۳۱	-۰.۴۲
تعلل‌ورزی تحصیلی	۴۳.۵۸	۹.۸۶	۲۰	۶۸	۰.۲۷	-۰.۳۶
اضطراب اجتماعی	۳۱.۹۲	۱۲.۴۷	۶	۶۹	۰.۳۹	-۰.۵۱

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمره کمال‌گرایی دانشجویان برابر با ۱۰۴.۶۳ و انحراف معیار آن ۱۸.۷۴ بود. نمرات این متغیر در نمونه مورد بررسی از ۵۷ تا ۱۵۵ متغیر بود که نشان‌دهنده وجود پراکندگی قابل قبول در سطوح کمال‌گرایی شرکت‌کنندگان است. میانگین تعلل‌ورزی تحصیلی نیز ۴۳.۵۸ با انحراف معیار ۹.۸۶ به دست آمد و دامنه نمرات مشاهده‌شده از ۲۰ تا ۶۸ متغیر بود. در متغیر اضطراب اجتماعی، میانگین نمره شرکت‌کنندگان ۳۱.۹۲ و انحراف معیار آن ۱۲.۴۷ بود و کمترین و بیشترین نمرات مشاهده‌شده به ترتیب ۶ و ۶۹ بودند. بررسی مقادیر چولگی نشان داد که چولگی هر سه متغیر در دامنه ۰.۲۷ تا ۰.۳۹ قرار داشت و مقادیر کشیدگی نیز بین -۰.۵۱ تا -۰.۳۶ متغیر بود. قرار گرفتن این شاخص‌ها در محدوده قابل قبول نشان داد که توزیع نمرات متغیرهای اصلی پژوهش انحراف شدید از نرمال بودن ندارد. بنابراین، شرایط لازم برای استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه فراهم بود. به‌طور کلی، شاخص‌های توصیفی نشان دادند که در نمونه حاضر تفاوت‌های فردی کافی در هر سه سازه کمال‌گرایی، تعلل‌ورزی تحصیلی و اضطراب اجتماعی وجود داشت و محدودیت دامنه‌ای قابل توجهی که بتواند روابط میان متغیرها را تضعیف کند، مشاهده نشد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون میان کمال‌گرایی، تعلل‌ورزی تحصیلی و اضطراب اجتماعی

متغیر	۱	۲	۳
۱. کمال‌گرایی	۱		
۲. تعلل‌ورزی تحصیلی	۰.۴۱***	۱	
۳. اضطراب اجتماعی	۰.۴۸***	۰.۵۳***	۱

نتایج ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۲ نشان داد که بین کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ به‌گونه‌ای که ضریب همبستگی بین این دو متغیر برابر با ۰.۴۱ به دست آمد و این رابطه در سطح ۰.۰۱ معنادار بود. این یافته نشان می‌دهد دانشجویانی که سطوح بالاتری از کمال‌گرایی را گزارش کرده‌اند، به‌طور کلی گرایش بیشتری نیز به تعلل‌ورزی در انجام فعالیت‌ها و تکالیف تحصیلی داشته‌اند. همچنین، بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی رابطه مثبت و معناداری مشاهده شد و مقدار ضریب همبستگی برابر با ۰.۴۸ بود. بنابراین، افزایش کمال‌گرایی با افزایش اضطراب تجربه‌شده در موقعیت‌های اجتماعی و تعاملی همراه بوده است. قوی‌ترین رابطه دو متغیری در ماتریس همبستگی بین تعلل‌ورزی تحصیلی و اضطراب اجتماعی مشاهده شد؛ به‌طوری‌که ضریب همبستگی این دو متغیر برابر با ۰.۵۳ بود که در سطح ۰.۰۱ معنادار به دست آمد. این نتیجه نشان می‌دهد دانشجویانی که تعلل‌ورزی تحصیلی بیشتری دارند، معمولاً اضطراب اجتماعی بیشتری نیز تجربه می‌کنند. در مجموع، تمامی ضرایب همبستگی

به دست آمده مثبت و از نظر آماری معنادار بودند و اندازه ضرایب نشان دهنده روابطی با شدت متوسط میان متغیرهای مورد بررسی بود. از سوی دیگر، هیچ یک از ضرایب همبستگی میان متغیرهای پیش‌بین به سطحی نرسید که نشان‌دهنده هم‌خطی شدید باشد؛ از این رو، کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی می‌توانستند به‌طور هم‌زمان به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین وارد مدل رگرسیون چندگانه شوند.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی

متغیر پیش‌بین	B	خطای استاندارد	β	t	p	تحمل	VIF
مقدار ثابت	-۴.۸۷	۳.۲۱	—	-۱.۵۲	۰.۱۳۰	—	—
کمال‌گرایی	۰.۱۹	۰.۰۳	۰.۲۹	۶.۳۶	<۰.۰۰۱	۰.۸۳	۱.۲۰
تعلل‌ورزی تحصیلی	۰.۴۹	۰.۰۶	۰.۳۹	۸.۴۷	<۰.۰۰۱	۰.۸۳	۱.۲۰

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که مدل شامل کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی توانست بخش معناداری از تغییرات اضطراب اجتماعی دانشجویان را تبیین کند. مقدار ضریب همبستگی چندگانه برابر با ۰.۶۰ و ضریب تعیین برابر با ۰.۳۶ به دست آمد؛ بنابراین، دو متغیر کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی در مجموع ۳۶ درصد از واریانس اضطراب اجتماعی را تبیین کردند. مقدار ضریب تعیین تعدیل‌شده نیز ۰.۳۵ بود که نزدیکی آن به ضریب تعیین اصلی نشان‌دهنده ثبات نسبی مدل و عدم تورم قابل ملاحظه مقدار واریانس تبیین‌شده بود. آزمون تحلیل واریانس مدل رگرسیون نیز نشان داد که مدل کلی از نظر آماری معنادار است، $F(2,359) = 100.94$ ، $p < 0.001$ ؛ بنابراین، مجموعه متغیرهای پیش‌بین توانایی معناداری در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانشجویان داشتند. بررسی ضرایب رگرسیونی نشان داد که کمال‌گرایی با ضریب استانداردشده ۰.۲۹، اثر مثبت و معناداری بر اضطراب اجتماعی داشت، $t = 6.36$ ، $p < 0.001$. به عبارت دیگر، با ثابت نگه داشتن تعلل‌ورزی تحصیلی، افزایش یک انحراف معیار در کمال‌گرایی با افزایش ۰.۲۹ انحراف معیار در اضطراب اجتماعی همراه بود. ضریب رگرسیون غیراستاندارد کمال‌گرایی نیز ۰.۱۹ به دست آمد که نشان می‌دهد با ثابت فرض کردن سایر متغیرها، به ازای هر یک واحد افزایش در نمره کمال‌گرایی، نمره اضطراب اجتماعی به‌طور متوسط ۰.۱۹ واحد افزایش می‌یابد.

همچنین، تعلل‌ورزی تحصیلی با ضریب استانداردشده ۰.۳۹، پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار اضطراب اجتماعی بود، $t = 8.47$ ، $p < 0.001$. بر اساس مقدار بتای استانداردشده، تعلل‌ورزی تحصیلی در مقایسه با کمال‌گرایی سهم نسبی بیشتری در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی داشت. ضریب غیراستاندارد این متغیر برابر با ۰.۴۹ بود؛ بنابراین، در شرایط ثابت بودن کمال‌گرایی، هر یک واحد افزایش در تعلل‌ورزی تحصیلی با افزایش ۰.۴۹ واحدی نمره اضطراب اجتماعی همراه بود. بررسی شاخص‌های هم‌خطی چندگانه نیز نشان داد که مقدار تحمل برای هر دو متغیر برابر با ۰.۸۳ و مقدار عامل تورم واریانس برابر با ۱.۲۰ بود. این مقادیر به‌طور کامل در محدوده قابل قبول قرار داشتند و نشان دادند که مشکل هم‌خطی چندگانه میان متغیرهای پیش‌بین وجود ندارد. همچنین، مقدار آماره دوربین-واتسون برابر با ۱.۹۱ بود که نزدیکی آن به مقدار ۲ بیانگر استقلال مناسب باقیمانده‌ها و رعایت مفروضه عدم خودهمبستگی خطاها بود. در مجموع، نتایج تحلیل رگرسیون تأیید کرد که هر دو متغیر کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی به‌صورت مستقل و معنادار با افزایش اضطراب اجتماعی در دانشجویان ارتباط

دارند و در میان این دو متغیر، تعلل‌ورزی تحصیلی سهم پیش‌بینی‌کنندگی بیشتری نشان داد.

در جمع‌بندی یافته‌ها می‌توان بیان کرد که نتایج توصیفی و استنباطی پژوهش از وجود ارتباط منظم میان سه سازه اصلی حمایت کرد. کمال‌گرایی با تعلل‌ورزی تحصیلی رابطه مثبت داشت و هر دو متغیر نیز به‌طور مثبت با اضطراب اجتماعی مرتبط بودند. همچنین، هنگامی که کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی به‌صورت هم‌زمان وارد مدل رگرسیون شدند، هر دو توانستند سهم مستقل و معناداری در تبیین اضطراب اجتماعی داشته باشند. در نتیجه، افزایش گرایش‌های کمال‌گرایانه و افزایش رفتارهای تعلل‌ورزانه تحصیلی با سطوح بالاتر اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان همراه بود و مجموعه این دو متغیر توانست بیش از یک‌سوم تفاوت‌های فردی در اضطراب اجتماعی نمونه مورد بررسی را تبیین کند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی با اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان شهر تهران انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین، کمال‌گرایی با اضطراب اجتماعی رابطه مثبت و معنادار داشت و تعلل‌ورزی تحصیلی نیز به‌طور مثبت و معناداری با اضطراب اجتماعی مرتبط بود. افزون بر این، نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی به‌صورت هم‌زمان توانستند ۳۶ درصد از واریانس اضطراب اجتماعی دانشجویان را تبیین کنند و هر دو متغیر سهم مستقل و معناداری در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی داشتند. در میان این دو متغیر، تعلل‌ورزی تحصیلی با ضریب بتای استاندارد شده ۰.۳۹ سهم بیشتری در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی داشت، در حالی که ضریب بتای کمال‌گرایی برابر با ۰.۲۹ بود. این الگو نشان می‌دهد که اضطراب اجتماعی در

دانشجویان تنها با یک عامل شخصیتی یا رفتاری مرتبط نیست، بلکه می‌تواند حاصل برهم‌کنش هم‌زمان الگوهای شناختی سخت‌گیرانه، نگرانی از ارزیابی و رفتارهای اجتنابی در موقعیت‌های تحصیلی باشد.

نخستین یافته پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این نتیجه با یافته هاشمی و لطیفی همسو است که رابطه میان کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی را با تأکید بر نقش میانجی اضطراب امتحان گزارش کردند (Hashemi & Latifian 2014). همچنین، نتایج پژوهش حسن‌زاده بناکار و نصرتی نیز به‌طور غیرمستقیم از پیوند میان کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی حمایت می‌کند، زیرا در مدل آنان تعلل‌ورزی در رابطه میان کمال‌گرایی، اضطراب اجتماعی و سایر متغیرهای روان‌شناختی نقش میانجی داشت (Hasanzadeh Banakar & Nosrati, 2024). تبیین این یافته را می‌توان در تفاوت میان کمال‌گرایی سازگارانه و ناسازگارانه جست‌وجو کرد. زمانی که کمال‌گرایی با معیارهای انعطاف‌ناپذیر، نگرانی شدید درباره اشتباه، خودانتقادی و ترس از شکست همراه باشد، آغاز یا تکمیل فعالیت‌های تحصیلی برای فرد به تجربه‌ای تهدیدکننده تبدیل می‌شود. در چنین شرایطی، دانشجو ممکن است به‌جای اقدام سریع، شروع فعالیت را به تأخیر اندازد تا به‌طور موقت از اضطراب ناشی از احتمال شکست یا عملکرد ناکامل فاصله بگیرد.

از منظر شناختی، دانشجوی کمال‌گرا معمولاً پیش از آغاز تکلیف، معیارهای بسیار بالایی برای کیفیت عملکرد خود تعیین می‌کند. اگر این فرد احتمال دهد که نتیجه نهایی با معیار ایده‌آل او فاصله خواهد داشت، ممکن است احساس ناکارآمدی، نگرانی و درماندگی در او افزایش یابد. در نتیجه، تعلل‌ورزی می‌تواند به‌عنوان راهبردی اجتنابی ظاهر شود. فرد به‌طور موقت از انجام تکلیف فاصله می‌گیرد و با این تأخیر، از مواجهه فوری با احتمال اشتباه

یا شکست دور می‌شود. این سازوکار با یافته‌های مربوط به ارتباط کمال‌گرایی ناسازگارانه با نشخوار فکری و اضطراب نیز هماهنگ است، زیرا افراد دارای استانداردهای افراطی غالباً به ارزیابی مکرر عملکرد خود و پیش‌بینی پیامدهای منفی می‌پردازند (Karimi et al., 2024; Tavousi & Hashemi, 2024). چنین الگوی شناختی می‌تواند تصمیم‌گیری و شروع فعالیت را دشوار کند و زمینه تعلل‌ورزی را فراهم سازد.

یافته دوم پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی با اضطراب اجتماعی رابطه مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج مرور نظام‌مند و فراتحلیل فربر و همکاران همسو است که رابطه میان ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی را در مجموعه‌ای از مطالعات تأیید کردند (Ferber et al., 2024). همچنین، هونگ و لی نشان دادند که کمال‌گرایی اجتماعی تجویز شده با اضطراب اجتماعی مرتبط است و متغیرهایی مانند تحمل‌ناپذیری بلا تکلیفی و خودسردی می‌توانند در این رابطه نقش میانجی داشته باشند (Hong & Lee, 2024). یافته پژوهش حاضر همچنین با نتایج کریمی و همکاران هماهنگ است که نشان دادند کمال‌گرایی ناسازگارانه از طریق نشخوار فکری با نشانه‌های اضطراب اجتماعی ارتباط دارد (Karimi et al., 2024). تاووسی و هاشمی نیز رابطه کمال‌گرایی با اضطراب اجتماعی را در کاربران شبکه‌های اجتماعی گزارش کردند و نقش نشخوار فکری را در این رابطه مورد تأکید قرار دادند (Tavousi & Hashemi, 2024). همچنین، نتایج مطالعه چلیک و کوچ بر نقش هم‌زمان کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی در روابط میان ویژگی‌های شخصیتی و نشانه‌های روان‌شناختی تأکید داشت (Çelik & Koç, 2025).

برای تبیین این یافته می‌توان گفت که بخش مهمی از اضطراب اجتماعی از ترس ارزیابی منفی و نگرانی درباره نحوه دیده شدن توسط دیگران ناشی می‌شود. فرد کمال‌گرا معمولاً نه تنها از خود انتظار عملکرد سطح بالا دارد،

بلکه ممکن است تصور کند دیگران نیز معیارهای سخت‌گیرانه‌ای برای قضاوت او دارند. در نتیجه، هر موقعیت اجتماعی که احتمال ارزیابی در آن وجود داشته باشد، مانند ارائه کلاسی، پاسخ دادن به استاد، مشارکت در بحث گروهی یا تعامل با افراد ناآشنا، می‌تواند به موقعیتی تهدیدکننده تبدیل شود. چنین فردی ممکن است کوچک‌ترین اشتباه را نشانه ناکارآمدی تلقی کند و پیامدهای اجتماعی آن را بیش‌برآورد نماید. این تفسیر با یافته آیگون و آکباغ نیز سازگار است که نشان دادند کمال‌گرایی می‌تواند در ارتباط با اضطراب مربوط به ظاهر و ارزیابی اجتماعی در بزرگسالان نوظهور نقش داشته باشد (Aygün & Akbağ, 2025).

از سوی دیگر، کمال‌گرایی ناسازگارانه معمولاً با خودانتقادی شدید همراه است. فرد در چنین وضعیتی پس از هر تعامل اجتماعی ممکن است رفتار خود را بارها مرور کرده و به دنبال یافتن نشانه‌های اشتباه یا عملکرد ناکافی باشد. این مرور پس از رویداد می‌تواند نگرانی فرد را درباره موقعیت‌های مشابه آینده افزایش دهد و به تداوم اضطراب اجتماعی منجر شود. بورگدورف و همکاران نیز در یک مداخله مبتنی بر شفقت به خود نشان دادند که کاهش خودانتقادی و کمال‌گرایی می‌تواند هم‌زمان با بهبود اضطراب اجتماعی همراه باشد (Borgdorf et al., 2025). این یافته از آن حمایت می‌کند که سخت‌گیری نسبت به خود و ارزیابی مداوم عملکرد می‌تواند از سازوکارهای مشترک کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی باشند.

یافته سوم پژوهش نشان داد که تعلل‌ورزی تحصیلی با اضطراب اجتماعی رابطه مثبت و معناداری دارد. این نتیجه با یافته سامیمی همسو است که تفاوت در میزان تعلل‌ورزی تحصیلی را میان دانشجویان دارای سطوح مختلف اضطراب اجتماعی گزارش کرد (Samimi, 2025). همچنین، تارمان و ساری رابطه میان اضطراب اجتماعی و تعلل‌ورزی را تأیید کردند و نقش میانجی ذهن‌آگاهی را در این ارتباط مورد بررسی قرار دادند (Tarman & Sari, 2025).

می‌توانند در کنار رفتارهای مسئله‌ساز مرتبط با تلفن هوشمند مشاهده شوند (Moosivand et al., 2022; Mousivand et al., 2023). در مجموع، این شواهد نشان می‌دهند که تعلل‌ورزی صرفاً یک مشکل مدیریت زمان نیست، بلکه با سازوکارهای هیجانی و اضطرابی عمیق‌تری مرتبط است.

از یافته‌های مهم پژوهش حاضر این بود که تعلل‌ورزی تحصیلی در مدل رگرسیون سهم بیشتری نسبت به کمال‌گرایی در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی داشت. این نتیجه می‌تواند نشان دهد که رفتارهای روزمره اجتنابی و به تعویق انداختن تکالیف، ارتباط مستقیم‌تری با تجربه فعلی اضطراب اجتماعی دارند. کمال‌گرایی یک گرایش شناختی و شخصیتی نسبتاً پایدار است، اما تعلل‌ورزی تجلی رفتاری ملموس‌تری از دشواری در مواجهه با موقعیت‌های تهدیدکننده محسوب می‌شود. دانشجویی که به دلیل ترس از ارزیابی، بارها فعالیت‌های اجتماعی یا تحصیلی خود را به تأخیر می‌اندازد، فرصت‌های کمتری برای تجربه موفقیت، اصلاح باورهای منفی و کسب اطمینان در تعاملات اجتماعی خواهد داشت. بنابراین، نقش بیشتر تعلل‌ورزی در مدل حاضر می‌تواند بازتاب نزدیکی این رفتار با سازوکار اجتناب در اضطراب اجتماعی باشد.

در عین حال، معنادار باقی ماندن کمال‌گرایی پس از ورود هم‌زمان تعلل‌ورزی به مدل نشان می‌دهد که کمال‌گرایی تنها از طریق رفتار تعلل‌ورزانه با اضطراب اجتماعی مرتبط نیست، بلکه سهم مستقلی نیز دارد. این یافته با نتایج مطالعاتی که سازوکارهای دیگری مانند نشخوار فکری، خودانتقادی، عدم تحمل بلا تکلیفی و ترس از ارزیابی را مطرح کرده‌اند همخوان است (Hong & Lee, 2024; Karimi et al., 2024; Tavousi & Hashemi, 2024). بنابراین، می‌توان فرض کرد که کمال‌گرایی از چند مسیر مختلف به اضطراب اجتماعی مرتبط می‌شود و تعلل‌ورزی تنها یکی از مسیرهای رفتاری احتمالی است. این موضوع همچنین با یافته حسن‌زاده بناکار و نصرتی همسو است که تعلل‌ورزی را به‌عنوان یک سازوکار میانجی در روابط میان

(2021). تراش و گوکچن نیز نشان دادند که تعلل‌ورزی تحصیلی و اضطراب اجتماعی هر دو می‌توانند در ارتباط با رفتارهای ناسازگارانه نوجوانان نقش داشته باشند (Tras & Gökçen, 2020). علاوه بر این، یافته پژوهش حاضر با نتایج لی و همکاران درباره رابطه تعلل‌ورزی تحصیلی و نشانه‌های اضطراب همخوان است (Li et al., 2024). حیدریان و تاجر نیز ارتباط تعلل‌ورزی تحصیلی با اضطراب و استرس ادراک‌شده را گزارش کردند (Heydarian & Tajr, 2024).

یکی از تبیین‌های این رابطه آن است که تعلل‌ورزی تحصیلی غالباً نوعی اجتناب هیجانی محسوب می‌شود. دانشجویی که از ارزیابی شدن می‌ترسد ممکن است تکالیفی را که با ارائه، تعامل، رقابت یا احتمال قضاوت همراه هستند به تأخیر اندازد. برای مثال، دانشجو ممکن است نوشتن پروژه، ارسال تکلیف، آماده شدن برای ارائه یا مراجعه به استاد را تا حد امکان عقب بیندازد، زیرا این فعالیت‌ها مستقیماً او را در معرض ارزیابی قرار می‌دهند. در کوتاه‌مدت، به تعویق انداختن فعالیت می‌تواند اضطراب را کاهش دهد، اما در بلندمدت زمان باقی‌مانده کمتر می‌شود، فشار افزایش می‌یابد و احتمال عملکرد ناکافی یا ارزیابی منفی بیشتر می‌شود. بدین ترتیب، تعلل‌ورزی و اضطراب اجتماعی می‌توانند وارد چرخه‌ای دوطرفه شوند که هر یک دیگری را تشدید می‌کند.

این تبیین با یافته‌های کوفتیاک درباره ارتباط تعلل‌ورزی با استرس و عملکرد تحصیلی نیز هماهنگ است (Kuftyak, 2022). زمانی که فرد انجام وظایف را به تأخیر می‌اندازد، بار روانی تکالیف انباشته می‌شود و احتمال تجربه استرس و اضطراب افزایش می‌یابد. یافته‌های روماش نیز نشان داد که تعلل‌ورزی، اضطراب و افسردگی در دانشجویان می‌توانند هم‌زمان ظاهر شوند و بر عملکرد تحصیلی تأثیر بگذارند (Romash, 2020). همچنین، موسیوند و همکاران نشان دادند که تعلل‌ورزی تحصیلی، اضطراب، افسردگی و استرس

پژوهش حاضر با چند محدودیت همراه بود که باید در تفسیر یافته‌ها مورد توجه قرار گیرد. نخست، طرح پژوهش از نوع همبستگی و مقطعی بود؛ بنابراین، اگرچه روابط معناداری میان کمال‌گرایی، تعلل‌ورزی تحصیلی و اضطراب اجتماعی مشاهده شد، نمی‌توان بر اساس این داده‌ها رابطه علی‌قطعی میان متغیرها تعیین کرد. دوم، نمونه پژوهش به دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران محدود بود و از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد؛ از این رو، تعمیم یافته‌ها به دانشجویان سایر شهرها، دانشگاه‌ها و گروه‌های فرهنگی باید با احتیاط انجام شود. سوم، تمامی متغیرها با استفاده از ابزارهای خودگزارشی اندازه‌گیری شدند و در نتیجه احتمال تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی، مطلوبیت اجتماعی و خطاهای ادراکی وجود دارد. چهارم، برخی عوامل احتمالی مرتبط با اضطراب اجتماعی، مانند عزت نفس، سبک‌های مقابله‌ای، حمایت اجتماعی، نشخوار فکری، سبک دلبستگی، تجربه طرد اجتماعی و شدت فشارهای تحصیلی در مدل حاضر وارد نشدند. همچنین، بررسی ابعاد جداگانه کمال‌گرایی و انواع مختلف تعلل‌ورزی می‌توانست تصویر دقیق‌تری از روابط میان متغیرها ارائه دهد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های طولی، مسیر تغییرات کمال‌گرایی، تعلل‌ورزی تحصیلی و اضطراب اجتماعی را در طول چند نیمسال تحصیلی بررسی کنند تا امکان استنباط دقیق‌تر درباره جهت روابط فراهم شود. همچنین، استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری می‌تواند برای آزمون نقش میانجی تعلل‌ورزی در رابطه کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی و نیز بررسی متغیرهای واسطه‌ای مانند نشخوار فکری، خودانتقادی، عدم تحمل بلا تکلیفی، ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان مفید باشد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی ابعاد سازگارانه و ناسازگارانه کمال‌گرایی به صورت جداگانه تحلیل شوند، زیرا ممکن است روابط متفاوتی با تعلل‌ورزی و اضطراب اجتماعی داشته باشند. اجرای پژوهش در دانشگاه‌های مختلف،

کمال‌گرایی، اضطراب اجتماعی و متغیرهای رفتاری مطرح کردند (Hasanzadeh Banakar & Nosrati, 2024; Hassanzadeh Banakar & Nosrati, 2024).

از دیدگاه یکپارچه، می‌توان نتایج پژوهش حاضر را در قالب چرخه‌ای شناختی - هیجانی - رفتاری تفسیر کرد. دانشجوی دارای کمال‌گرایی بالا ممکن است معیارهای دشوار و غیرواقع‌بینانه‌ای برای عملکرد خود داشته باشد و از اشتباه یا ارزیابی منفی به شدت نگران باشد. این نگرانی، اضطراب را پیش از انجام فعالیت افزایش می‌دهد. برای کاهش فشار فوری، فرد ممکن است فعالیت را به تأخیر بیندازد. تعلل‌ورزی در کوتاه‌مدت نقش کاهش‌دهنده تنش را ایفا می‌کند، اما در بلندمدت باعث کاهش فرصت آماده‌سازی، افزایش فشار زمانی و بالا رفتن احتمال عملکرد ضعیف می‌شود. پس از عملکرد نامطلوب یا حتی عملکردی که از دید فرد ناکافی است، خودانتقادی و نگرانی از قضاوت دیگران تشدید می‌شود و این چرخه دوباره آغاز می‌گردد. چنین مدلی می‌تواند همبستگی مثبت میان هر سه متغیر را توضیح دهد.

به‌طور کلی، نتایج پژوهش حاضر با بخش عمده شواهد پیشین همسو است و نشان می‌دهد که اضطراب اجتماعی دانشجویان را باید در بستری فراتر از نشانه‌های صرفاً اجتماعی بررسی کرد. کمال‌گرایی، خودانتقادی، نگرانی از اشتباه و تعلل‌ورزی می‌توانند مجموعه‌ای از عوامل مرتبط را تشکیل دهند که در تجربه و تداوم اضطراب اجتماعی نقش دارند. یافته‌های پژوهش‌های جدید درباره کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی (Aygün & Akbağ, 2025; Çelik Aygün & Akbağ, 2025; Ferber et al., 2024; Koç, 2025) و نیز مطالعات مربوط به تعلل‌ورزی و اضطراب (Li et al., 2024; Samimi, 2025; Tarman & Sari, 2021) بر این اساس، توجه هم‌زمان به باورهای کمال‌گرایانه و رفتارهای تعلل‌ورزانه می‌تواند در فهم دقیق‌تر اضطراب اجتماعی دانشجویان اهمیت داشته باشد.

مناطق جغرافیایی گوناگون و مقاطع تحصیلی متفاوت نیز می‌تواند به افزایش قابلیت تعمیم یافته‌ها کمک کند. افزون بر این، انجام مطالعات مداخله‌ای و آزمایشی برای بررسی اینکه آیا کاهش کمال‌گرایی ناسازگارانه و تعلل‌ورزی به کاهش اضطراب اجتماعی منجر می‌شود یا خیر، می‌تواند جهت علی این روابط را روشن‌تر سازد.

بر اساس یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره دانشگاهی در ارزیابی دانشجویان دارای اضطراب اجتماعی، تنها به نشانه‌های آشکار اضطرابی توجه نکنند و الگوهای کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی را نیز مورد بررسی قرار دهند. طراحی کارگاه‌های آموزشی در زمینه تعدیل استانداردهای افراطی، افزایش پذیرش خطا، کاهش خودانتقادی، تقویت مهارت‌های خودتنظیمی و مدیریت مؤثر تکالیف می‌تواند برای دانشجویان سودمند باشد. همچنین، آموزش راهبردهای تقسیم تکالیف بزرگ به مراحل کوچک‌تر، تعیین اهداف واقع‌بینانه، شروع تدریجی فعالیت‌های دشوار و مواجهه مرحله‌ای با موقعیت‌های ارزیابی اجتماعی می‌تواند به کاهش اجتناب و تعلل کمک کند. پیشنهاد می‌شود استادان و مشاوران تحصیلی نیز نسبت به نشانه‌های کمال‌گرایی ناسازگارانه، ترس از اشتباه و تأخیرهای مکرر در انجام تکالیف حساس باشند و در صورت نیاز دانشجویان را برای دریافت حمایت تخصصی ارجاع دهند. ایجاد محیط‌های آموزشی حمایتگر، کاهش تمرکز افراطی بر مقایسه اجتماعی و فراهم کردن فرصت‌های تدریجی برای مشارکت کلاسی نیز می‌تواند در کاهش اضطراب اجتماعی دانشجویان مؤثر باشد.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی تحصیلی هر دو با اضطراب اجتماعی دانشجویان رابطه مثبت و معناداری دارند و می‌توانند به‌صورت مستقل و هم‌زمان بخشی قابل توجه از تفاوت‌های فردی در اضطراب اجتماعی را تبیین کنند. همچنین، تعلل‌ورزی تحصیلی در مقایسه با کمال‌گرایی سهم بیشتری در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی داشت. بر این اساس،

می‌توان نتیجه گرفت که استانداردهای افراطی، نگرانی از اشتباه و رفتارهای اجتنابی مرتبط با به تعویق انداختن تکالیف، می‌توانند در کنار یکدیگر زمینه افزایش اضطراب اجتماعی را در محیط دانشگاهی فراهم کنند. بنابراین، توجه هم‌زمان به اصلاح باورهای کمال‌گرایانه و کاهش رفتارهای تعلل‌ورزانه می‌تواند در طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و مداخلات روان‌شناختی برای دانشجویان دارای اضطراب اجتماعی اهمیت داشته باشد.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Aygün, M. S., & Akbağ, M. (2025). Perceived Parenting Styles, Perfectionism, and Social Appearance Anxiety Among Emerging Adults: A Mediation Analysis. *Opus Toplum Araştırmaları Dergisi*, 22(2), 175-194. <https://doi.org/10.26466/opusjsr.1639925>
- Borgdorf, K. S. A., Aguilar-Raab, C., & Holt, D. V. (2025). Effects of a Brief Online Self-Compassion Training on Perfectionism, Self-Criticism, and Social Anxiety: A Randomized Controlled

- Psychosocial Studies of Women*, 20(2). <https://www.noormags.ir/view/en/articlepage/1999272/>
- Romash, I. (2020). The nature of the manifestation of procrastination, level of anxiety and depression in medical students in a period of altered psycho-emotional state during forced social distancing because of pandemic COVID-19 and its impact on academic performance. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 3(2), 6-11. <https://doi.org/10.32437/mhgcj.v4i2.92>
- Samimi, Z. (2025). Comparison of Academic Procrastination, Resilience, and Early Maladaptive Schemas in Students with Different Levels of Social Anxiety. *Educational and School Studies*, 14(3), 95-109.
- Tarman, G., & Sari, B. (2021). The Mediating Role of Mindfulness on Social Anxiety and Procrastination. *International journal of mental health and addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00637-5>
- Tavousi, M. N., & Hashemi, N. S. (2024). The Relationship Between Perfectionism and Depression and Social Anxiety in Social Media Users: Emphasizing the Mediating Role of Rumination. *Jarac*, 6(2), 152-160. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.2.19>
- Tras, Z., & Gökçen, G. (2020). Academic Procrastination and Social Anxiety as Predictive Variables Internet Addiction of Adolescents. *International Education Studies*, 13(9), 23-35. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1266475>
- Trial. *Internet Interventions*, 42, 100870. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100870>
- Çelik, B. A., & Koç, V. (2025). The Multiple Mediating Effects of Perfectionism, Social Anxiety, and Rumination on the Relationship Between Narcissism and Obsession. *Journal of Clinical Psychology Research*, 9(1), 62-72. <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438.1460870>
- Ferber, K. A., Chen, J., Tan, N., Sahib, A., Hannaford, T., & Zhang, B. (2024). Perfectionism and social anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*. <https://doi.org/10.1037/cps0000201>
- Hasanzadeh Banakar, S., & Nosrati, K. (2024). The Relationship between Perfectionism, Social Anxiety, and Loneliness with Internet Addiction: The Mediating Role of Procrastination. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 23(9), 764-779. <https://doi.org/10.61186/jrums.23.9.764>
- Hashemi, L., & Latifian, M. (2014). Perfectionism and Academic Procrastination: Study of Mediational Role of Test Anxiety. *Personality and individual differences*, 2(3), 73-99. <https://www.magiran.com/paper/1329285>
- Hassanzadeh Banakar, S., & Nosrati, K. (2024). The Relationship of Perfectionism, Social Anxiety, and Loneliness with Internet Addiction: The Mediating Role of Procrastination: A Descriptive Study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 23(9), 764-779.
- Heydarian, Y., & Tajr, J. (2024). Examining the relationship between academic procrastination, perceived stress, and anxiety in students. First International Conference on Psychology, Educational Sciences, and Social Sciences in Humanities, <https://en.civilica.com/doc/2025897/>
- Hong, E.-J., & Lee, H.-K. (2024). The Effect of Socially Prescribed Perfectionism on Social Anxiety: Focusing on the Mediation Effects of Intolerance of Uncertainty and Self-Coldness. *Korean Association for Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 24(23), 778-794. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.23.778>
- Karimi, Y., Mohammadi, N., & Hosseini, S. (2024). The Mediating Role of Rumination in the Relationship between Maladaptive Perfectionism and Social Anxiety Symptoms in Adolescents: A Structural Equation Modeling Study. *Quarterly Journal of Research in Psychological Health*, 18(1), 45-62.
- Kuftyak, E. V. (2022). Procrastination, stress and academic performance in students. *ARPHA Proceedings*, 5, 965-974. <https://doi.org/10.3897/ap.5.e0965>
- Li, X., Xu, Y., Li, G., Ning, L., Xie, X., Shao, C., & Yang, X. (2024). The relationship between academic procrastination and anxiety symptoms among medical students during the COVID-19 pandemic: Exploring the moderated mediation effects of resilience and social support. *BMC psychiatry*, 24(1), 850. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06202-3>
- Moosivand, M., Hayati, M., & Ramezani Torkamani, M. (2022). Predicting depression, anxiety, stress and academic procrastination based on smartphone addiction with emphasis on gender differences in students. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 20(2), 66-95. <https://doi.org/10.22051/jwsps.2022.38225.2529>
- Mousivand, M., Hayati, M., & Ramazani Torkamani, M. (2023). Predicting depression, anxiety, stress, and academic procrastination based on smartphone addiction with an emphasis on gender differences among students.