

## Structural model of perfectionism, psychological well-being and marital adjustment

R. Nazari<sup>1</sup> & A. Karbalaie Mohammad Meigooni<sup>2\*</sup>

Received: 6 February 2017; Received in revised form 21 June 2017;  
Accepted 27 July 2017

### Abstract

**Aim:** The aim of the study was to determine structural model of perfectionism, psychological well-being, and marital adjustment. **Method:** Method was descriptive correlational and the statistical population included all residents of Karaj City (N=1614626) in 2014. Sampling was done in two stages. Through multistage sampling in the first stage 2, 3, 5, 7 and 10 regions and in the second stage five centers in every region were selected randomly from sports and cultural centers and then based on Guadagnoli & Velicer (1998) proposal about sample size in structural equation modeling, 20 people in every center volunteered and finally 500 married people (250 couples) were selected. Research tools were Frost, Marten, Lahart & Rosenblate s (1990) Multiple Perfectionism Scale, Ryff s (1989) Psychological Well-Being Scale and Spanier s (1976) Dyadic Adjustment Scale. The data for 405 participants after exclusion of 90 distorted questionnaires and removal of five outliers from the research process, was analyzed by structural equation modeling. **Results:** Results showed that psychological well-being mediates the relationship between personal standards ( $\beta = 0.229, P = 0.001$ ), organization ( $\beta = 0.064, P = 0.047$ ), concern over mistakes ( $\beta = -0.212, P = 0.001$ ), doubts about actions ( $\beta = -0.212, P = 0.001$ ), parental criticism ( $\beta = -0.257, P = 0.001$ ), parental expectations ( $\beta = 0.141, P = 0.001$ ) with marital adjustment. **Conclusion:** Since, low psychological well-being of couples can increase the likelihood of marital maladjustment, it is recommended that, in pre-marriage counseling and in couple therapy, to permanence of marriage specially for couples who in addition to dissatisfaction and marital conflicts, have low psychological well-being too, positive and negative perfectionism and psychological well-being of them be considered.

**Key words:** *adjustment, marital, perfectionism, psychological, well-being*

---

1. PhD. Student in Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

2\*.Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran, Email: A.karbalaee@kiaiu.ac.ir

## الگوی ساختاری کمال‌گرایی، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری زناشویی

راضیه نظری<sup>۱</sup> و احمد کربلایی محمد میگونی<sup>۲\*</sup>

دریافت مقاله: ۹۵/۱۱/۱۸؛ دریافت نسخه نهایی: ۹۶/۰۳/۳۱؛ پذیرش مقاله: ۹۶/۰۵/۰۵

### چکیده

**هدف:** پژوهش تعیین الگوی ساختاری کمال‌گرایی، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری زناشویی بود. **روش:** روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری تمام ساکنین شهر کرج به تعداد ۱۶۱۴۶۲۶ نفر در سال ۱۳۹۳ بود. نمونه‌برداری در دو مرحله انجام شد. در مرحله اول به روش نمونه‌برداری چندمرحله‌ای منطقه‌های ۲، ۳، ۵، ۷ و ۱۰، و در مرحله دوم به شکل تصادفی، ۵ مرکز از هر منطقه از بین مراکز تفریحی و فرهنگی و سپس بر اساس پیشنهاد گادانگولی و ولیسر (۱۹۹۸) در مورد حجم نمونه در پژوهش‌های الگویابی معادله‌های ساختاری، از هر مرکز ۲۰ نفر به شکل داوطلبانه، و در نهایت ۵۰۰ زن و مرد متأهل انتخاب شد. ابزارهای پژوهش مقیاس چندبُعدی کمال‌گرایی فراست، مارتن، لاهارت و روزنلیت (۱۹۹۰)، بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) و سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶) بود. داده‌های ۴۰۵ نفر پس از حذف ۹۰ پرسشنامه مخدوش و ۵ آزمودنی پرت از روند پژوهش با استفاده از روش الگویابی معادله‌های ساختاری تحلیل شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد بهزیستی روان‌شناختی رابطه بین معیارهای فردی ( $\beta=0/229$ ،  $P=0/001$ )، سازماندهی ( $\beta=0/064$ ،  $P=0/047$ )، نگرانی در مورد اشتباه‌ها ( $\beta=-0/212$ ،  $P=0/001$ )، تردید نسبت به اعمال ( $\beta=-0/212$ ،  $P=0/001$ )، انتقادگری والدین ( $\beta=-0/257$ ،  $P=0/001$ ) و انتظارهای والدین ( $\beta=0/141$ ،  $P=0/001$ ) را با سازگاری زناشویی میانجی‌گری می‌کند. نتیجه‌گیری: از آنجا که بهزیستی روان‌شناختی پایین زوج‌ها می‌تواند احتمال ناسازگاری در زندگی زناشویی را افزایش دهد، پیشنهاد می‌شود، در مشاوره‌های پیش از ازدواج و در زوج درمانی برای تداوم ازدواج به‌ویژه برای زوج‌های که علاوه بر نارضایتی و ناسازگاری‌های زناشویی، دارای بهزیستی روان‌شناختی پایین نیز هستند، بر کمال‌گرایی مثبت و منفی و بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها توجه شود.

**کلیدواژه‌ها:** بهزیستی، روان‌شناختی، زناشویی، سازگاری، کمال‌گرایی

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

۲. نویسنده مسئول، استادیار گروه روان‌شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

## مقدمه

خانواده مهم‌ترین واحد جامعه است. ازدواج به این دلیل که ساختار اولیه را برای ایجاد یک رابطه خانوادگی و پرورش نسل آینده فراهم می‌کند، به‌عنوان مهم‌ترین و اساسی‌ترین رابطه انسانی توصیف شده است (جوان‌مرد و محمدی‌قره‌قزلو، ۲۰۱۳). دستیابی به یک جامعه امن نیاز به خانواده‌ای سالم دارد و خانواده سالم را در صورتی می‌توان به‌دست آورد که اعضای آن از سلامت روانی برخوردار و ارتباط مطلوبی با یک‌دیگر داشته باشند. بنابراین، اگر اعضای خانواده و روابط آن‌ها سالم و استوار باشد، اثرات مثبتی بر جامعه خواهد داشت. مهم‌ترین مساله در ازدواج و تشکیل خانواده آرامش است که از سازگاری زناشویی زوجها به‌دست می‌آید (شاکر، حشمتی و پوررحیمی، ۲۰۱۰). سازگاری زناشویی، به‌عنوان سازگاری زوجها با زندگی روزمره و تغییر شرایط زندگی و تغییر مناسب این شرایط در دوره زمانی ویژه تعریف شده (اسپانیر، ۱۹۷۶؛ نقل از اوزدن و کلن، ۲۰۱۴)، و فرایندی در حال تغییر است که شامل چهار جنبه از عملکرد زوجها در زندگی مشترک شامل رضایت از زندگی زناشویی، تعهد به ازدواج، توافق و یک‌دلی در زندگی زناشویی و تجلی و ابراز عواطف و احساس‌ها در درون زندگی زناشویی می‌شود. زوج‌هایی که با یک‌دیگر موافق‌اند از زندگی زناشویی خود نسبتاً رضایت دارند، از ویژگی‌های شخصیتی شریک زندگی خود نیز ابراز رضایت می‌کنند، از مصاحبت با خانواده خود لذت می‌برند، به‌همراه یک‌دیگر به حل مشکلات زندگی می‌پردازند و درنهایت از زندگی زناشویی و جنسی خود رضایت‌مندند (سلیمانی، نجفی، احمدی، جاویدی، حسینی کامکار و محبوبی، ۲۰۱۵).

یکی از نزدیک‌ترین رابطه‌های بین‌فردی، به‌دنبال ازدواج و رابطه زناشویی شکل می‌گیرد (آفتاب، کربلایی محمدمیگونی و تقی‌لو، ۱۳۹۳)؛ و کیفیت این رابطه می‌تواند نقش مهمی در سلامت روان و بهزیستی ذهنی زوجها داشته باشد و بهزیستی پایین زوجها می‌تواند احتمال ناسازگاری در زندگی زناشویی را افزایش دهد (ویسمن و بوکام، ۲۰۱۲). در همین راستا صادقی، پوراعتماد و مظاهری (۱۳۸۸) دریافتند ازدواج معتبرترین پیش‌بینی‌کننده سلامت عمومی زوجها و کیفیت روابط زناشویی عامل مهمی در سلامت روان و بهزیستی، و یکی از مهم‌ترین عواملی است که محافظت‌کننده بهزیستی افراد است. پژوهش ویسمن، رهی، هینک، بوئلت و جانسون (۲۰۱۴) نشان داد عاطفه مثبت، عاطفه منفی و رضایت از زندگی به‌عنوان ابعاد بهزیستی با سازگاری زناشویی همبسته است. در دیدگاه ریف (۲۰۱۴) بهزیستی به معنای تلاش برای استعلا و ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود. بنا به تعریف وی بهزیستی روان‌شناختی از ۶ عامل پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط تشکیل شده است.

پژوهش‌های متعددی به پیامدهای منفی روان‌شناختی کمال‌گرایی از جمله بهزیستی روان‌شناختی پایین اشاره کرده‌اند (ساه، گنیکا و رایس، ۲۰۱۷). کمال‌گرایی به‌عنوان رگه شخصیتی سازه‌ای چندبعدی است که با معیارهای فردی، سازماندهی، نگرانی درباره اشتباه‌ها، تردید نسبت به اعمال، انتظارات والدین و انتقادگری والدین مشخص می‌شود. ابعاد سازماندهی و معیارهای فردی بازتاب کمال‌گرایی مثبت هستند و ابعاد نگرانی درباره اشتباه‌ها، تردید نسبت به اعمال، انتظارات والدین و انتقادگری والدین بازتاب کمال‌گرایی منفی هستند (فراست، مارتن، لاهارت و روزنبلیت، ۱۹۹۰؛ نقل از سیرونیک و ریوی، ۲۰۱۵ و تیلور، کوپر و باتلر، ۲۰۱۷). در پژوهش پارک و یونگ (۲۰۱۵) کمال‌گراهای ناسازگار یعنی کسانی که به‌جز خرده‌مقیاس سازماندهی، نمره‌های بالاتری را در بقیه خرده‌مقیاس‌های مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی فراست و همکاران (۱۹۹۰، نقل از سیرونیک و ریوی، ۲۰۱۵) کسب کردند، سلامت روان ضعیف‌تری نسبت به کمال‌گراهای سازگار یعنی کسانی که در این مقیاس تنها در خرده‌مقیاس‌های سازماندهی و هنجارهای شخصی نمره‌های بالایی را کسب کردند، داشتند و سطوح پایین‌تری از بهزیستی روان‌شناختی را از نظر پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند و تسلط بر محیط و نیز رضایت از زندگی و همچنین خودپنداره ضعیف‌تر و سطوح بالاتری از افسردگی را نشان دادند. نتایج پژوهش گرانمایه‌پور و بشارت (۲۰۱۰) نشان داد کمال‌گرایی مثبت با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و با آشفتگی روان‌شناختی رابطه منفی، و کمال‌گرایی منفی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه منفی و با آشفتگی روان‌شناختی رابطه مثبت دارد. بشارت، حبیب‌نژاد و گرانمایه‌پور (۱۳۸۸) نشان دادند کمال‌گرایی مثبت با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و با درماندگی روان‌شناختی رابطه منفی، و کمال‌گرایی منفی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه منفی و با درماندگی روان‌شناختی رابطه مثبت دارد. کمال‌گرایی از جمله عواملی است که بر رضایت زناشویی و روابط عاشقانه نیز تأثیرگذار است (استوبر، ۲۰۱۲؛ استوبر و استوبر، ۲۰۰۹). چراغ‌علی‌گل، رستمی و گودرزی (۲۰۱۳) دریافتند افراد دارای کمال‌گرایی مثبت به‌دلیل انعطاف‌پذیری بالا و تجربه هیجان‌های مثبت، بیش‌تر از زندگی زناشویی خود لذت می‌برند و بالعکس، بُعد منفی کمال‌گرایی با شاخص‌های ناسازگاری و هیجان‌های منفی همبستگی مثبت دارد.

مطلوبیت زندگی، رضایت از زندگی و کیفیت و درجه سازگاری زناشویی تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد که ارزیابی آن بخشی از ادبیات مشاوره ازدواج و خانواده را تشکیل می‌دهد (شاکر و همکاران، ۲۰۱۰). بنابراین شناسایی عوامل مرتبط و تأثیرگذار بر سازگاری زناشویی از ضرورت و اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. روابط و سازگاری زناشویی نه تنها بر بهزیستی روان‌شناختی زوجها تأثیرگذار است؛ بلکه از بهزیستی ذهنی هر یک از زوجها نیز تأثیر می‌پذیرد.

از سوئی، کمال‌گرایی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده هردو متغیر یعنی بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری زناشویی زوجها باشد. بنابراین، پژوهش حاضر در پی یافتن عوامل اثرگذار بر سازگاری و سازگاری زناشویی و طراحی الگویی بود که با پاسخ به پرسش‌های زیر نقش میانجی‌گر بهزیستی روان‌شناختی را در رابطه بین کمال‌گرایی و سازگاری زناشویی شناسایی کند.

۱. آیا الگوی مفهومی پژوهش که در آن ابعاد کمال‌گرایی و بهزیستی روان‌شناختی در قالب یک الگو سازگاری زناشویی را پیش‌بینی می‌کند، با داده‌های گردآوری شده برازش دارد؟

۲. آیا بهزیستی روان‌شناختی رابطه بین کمال‌گرایی و سازگاری زناشویی را میانجی‌گری می‌کند؟

## روش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری تمام ساکنان شهر کرج در بهار سال ۱۳۹۳ به تعداد ۱۶۱۴۶۲۶ نفر بود که با مراجعه به سایت شهرداری شهر کرج به دست آمد. بر اساس پیشنهاد گاداگنولی و ولیسر (۱۹۹۸) در پژوهش با رویکرد الگویابی و تحلیل مسیر، نمونه‌ای با حجم ۳۰۰ نفر یا بیش‌تر لازم است. در این پژوهش با در نظر گرفتن احتمال ریزش نمونه، ۵۰۰ نفر زن و مرد متأهل به روش‌های نمونه‌برداری دو مرحله‌ای و داوطلبانه به شکل زیر انتخاب شد. در مرحله اول، با مراجعه به پایگاه شبکه جهانی شهرداری کرج از ۱۲ منطقه آن منطقه‌های ۲، ۳، ۵، ۷ و ۱۰ و در مرحله دوم از بین ۸۴ مرکز تفریحی و مرکز فرهنگی ۵ مرکز در هر منطقه به شکل تصادفی از منطقه ۲ فرهنگ‌سرای فردوسی و کوثر، سینما هجرت و پارک‌های والفجر و وحدت؛ از منطقه ۳ فرهنگ‌سرای گلستان، خانه فرهنگ شهروند و پارک‌های شهدا، مریم و بوستان؛ از منطقه ۵ کتابخانه امام علی و پارک‌های امیرکبیر، لادن، فجر و شهدا؛ از منطقه ۷ سینما ساویز و پارک‌های آزادی، شاهد، اشتراکی و الغدیر؛ و از منطقه ۱۰ فرهنگ‌سرای ولایت، سینما سپهر و پارک‌های اهری، آزادگان و سرو انتخاب شد. از آن‌جا که نمی‌توان در روش‌هایی مانند همبستگی همکاری تمام آزمودنی‌هایی را که به وسیله نمونه‌برداری تصادفی انتخاب شده‌اند، جلب کرد و با توجه به رعایت موازین اخلاقی و قانونی پژوهش (دلاور، ۱۳۹۰)، قبل از اجرای پژوهش رضایت و موافقت آزمودنی‌ها جلب و به شیوه نمونه‌برداری داوطلبانه ۲۰ نفر از هر مرکز و در نهایت ۵۰۰ نفر از مراکز فوق با در نظر گرفتن معیارهای ورود شامل رضایت آگاهانه، تأهل، حداقل زندگی مشترک به مدت ۲ سال و اقامت در شهر کرج و معیارهای خروج از پژوهش شامل معلولیت‌های جسمانی و بیماری‌های مزمن، مصرف دارو برای بیماری‌های روان‌شناختی و جسمانی و دریافت روان‌درمانی‌های فردی و زوجی همزمان انتخاب شد.

## ابزار پژوهش

۱. مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر<sup>۱</sup>. این مقیاس ۳۲ گویه‌ای توسط اسپانیر (۱۹۷۶) برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن و شوهر ساخته شده و شامل چهار خرده‌مقیاس است. این مقیاس رضایت زوج‌ها<sup>۲</sup> یعنی میزان رضایت از جنبه‌های مختلف رابطه را با گویه‌های ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۳۱ و ۳۲، همبستگی زوج‌ها<sup>۳</sup> یعنی میزان مشارکت در فعالیت‌های مشترک را با گویه‌های ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷ و ۲۸، توافق زوج‌ها<sup>۴</sup> یعنی میزان توافق طرفین در مسائل مربوط به رابطه زناشویی مثل امور مالی و غیره را با گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۵، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴ و ۱۵، و ابراز محبت<sup>۵</sup> را با گویه‌های ۴، ۶، ۲۹ و ۳۰ در طیف‌های لیکرت ۲ درجه‌ای بله = ۰ و خیر = ۱؛ ۵ درجه‌ای هرگز = ۰ تا هر روز = ۴؛ ۶ درجه‌ای همیشه ناموافق = ۰ تا همیشه موافق = ۵؛ هرگز = ۵ تا همیشه = ۰؛ هرگز = ۰ تا بیش از یک بار در روز = ۵؛ رابطه من می‌تواند هیچ‌وقت موفقیت‌آمیز نباشد = ۰ تا من به‌شدت مایلیم که رابطه‌ام موفقیت‌آمیز باشد = ۵؛ و ۷ درجه‌ای بسیار ناخشنود = ۰ تا کاملاً = ۶ ارزیابی می‌کند (اسپانیر، ۱۹۷۶). مونتسینو، گومز، فرناندز و رادریگوز (۲۰۱۳) ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را برابر با ۰/۸۰ و روایی ملاکی آن را بر اساس همبستگی مثبت با خرده‌مقیاس مذاکره (اقدام‌هایی برای حل و فصل اختلاف از طریق بحث و گفتگو) مقیاس تجدیدنظرشده تاکتیک‌های تعارضی استراوس، همبلی، بانی-مک‌کوی و سوگارمن<sup>۶</sup> ۱۹۹۶ و روایی افتراقی آن را بر اساس همبستگی منفی با خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری روان‌شناختی و جسمانی مقیاس تجدیدنظرشده تاکتیک‌های تعارضی استراوس و همکاران ۱۹۹۶ مطلوب گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های رضایت، همبستگی، توافق و ابراز محبت زوج‌ها به‌ترتیب ۰/۸۵، ۰/۹۵ و ۰/۷۹ به‌دست آمد.

۲. مقیاس چندبُعدی کمال‌گرایی فراست<sup>۷</sup>. مقیاس ۳۵ گویه‌ای چندبُعدی کمال‌گرایی توسط فراست و همکاران (۱۹۹۰) ساخته شده و دارای شش خرده‌مقیاس است. این مقیاس معیارهای فردی را با گویه‌های ۴، ۶، ۱۲، ۱۶، ۱۹، ۲۴ و ۳۰، سازمان‌دهی را با گویه‌های ۲، ۷، ۸، ۲۷، ۲۹ و ۳۱، نگرانی درباره اشتباه‌ها را با گویه‌های ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۸، ۲۱، ۲۳، ۲۵ و ۳۴، تردید

1. Spanier Dyadic Adjustment Scale (DAS)
2. dyadic satisfaction
3. dyadic cohesion
4. dyadic consensus
5. affectional expression
6. Straus, Hamblly, Boney-Mccoy & Sugarman
7. Frost Multiple Perfectionism Scale (MPS)

نسبت به اعمال را با گویه‌های ۱۷، ۲۸، ۳۲ و ۳۳، انتظارهای والدین را با گویه‌های ۱، ۱۱، ۱۵، ۲۰ و ۲۶ و انتقادگری والدین را با گویه‌های ۳، ۵، ۲۲ و ۳۵، در طیف لیکرت از ۱ = کاملاً موافق تا ۵ = کاملاً مخالف ارزیابی می‌کند (فراست و همکاران، ۱۹۹۰). بی‌طرف، شعیری و حکیم‌جوادی (۱۳۸۹) ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۶ و برای هریک از خرده‌مقیاس‌های نگرانی درباره اشتباه‌ها، تردید نسبت به اعمال، انتظارهای والدین، انتقادگری والدین، معیارهای فردی و سازمان‌دهی به‌ترتیب برابر با ۰/۸۵، ۰/۷۲، ۰/۷۸، ۰/۴۷، ۰/۵۷ و ۰/۸۳ و روایی هم‌گرای این مقیاس را بر اساس همبستگی با پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی تری-شورت، اوونس، اسلاید و دیوئی<sup>۱</sup> ۱۹۹۵ مطلوب گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های معیارهای فردی، سازمان‌دهی، نگرانی درباره اشتباه‌ها، تردید نسبت به اعمال، انتظارهای والدین و انتقادگری والدین به‌ترتیب برابر با ۰/۸۵، ۰/۷۸، ۰/۸۵، ۰/۶۹، ۰/۸۳ و ۰/۷۲ به‌دست آمد.

۳. **مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف**<sup>۲</sup>. این مقیاس ۸۴ گویه‌ای توسط ریف (۱۹۸۹) ساخته شد و شش خرده‌مقیاس دارد. این مقیاس پذیرش خود را با گویه‌های ۶، ۱۲، ۱۸، ۲۴، ۳۰، ۳۶، ۴۲، ۴۸، ۵۴، ۶۰، ۶۶، ۷۲، ۷۸ و ۸۴، رابطه مثبت با دیگران را با گویه‌های ۱، ۷، ۱۳، ۱۹، ۲۵، ۳۱، ۳۷، ۴۳، ۴۹، ۵۵، ۶۱، ۶۷، ۷۳ و ۷۹، خودمختاری را با گویه‌های ۲، ۸، ۱۴، ۲۰، ۲۶، ۳۲، ۳۸، ۴۴، ۵۰، ۵۶، ۶۲، ۶۸، ۷۴ و ۸۰، زندگی هدفمند را با گویه‌های ۵، ۱۱، ۱۷، ۲۳، ۲۹، ۳۵، ۴۱، ۴۷، ۵۳، ۵۹، ۶۵، ۷۱، ۷۷ و ۸۳، رشد شخصی را با گویه‌های ۴، ۱۰، ۱۶، ۲۲، ۲۸، ۳۴، ۴۰، ۴۶، ۵۲، ۵۸، ۶۴، ۷۰، ۷۶ و ۸۲ و تسلط بر محیط را با گویه‌های ۳، ۹، ۱۵، ۲۱، ۲۷، ۳۳، ۳۹، ۴۵، ۵۱، ۵۷، ۶۳، ۶۹، ۷۵ و ۸۱ در طیف لیکرت از ۱ = کاملاً مخالف تا ۶ = کاملاً موافق، ارزیابی می‌کند (ریف، ۱۹۸۹). بیانی، کوچکی و بیانی (۱۳۸۷) ضریب پایایی کل مقیاس را به‌روش بازآزمایی برابر با ۰/۸۲ و خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط را برابر با ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۰، ۰/۷۸ و ۰/۷۷ و روایی هم‌گرای این مقیاس را بر اساس رابطه آن با مقیاس رضایت از زندگی دینر، امانز، لارسن و گریفین<sup>۳</sup>، ۱۹۸۵، پرسشنامه شادکامی آکسفورد آرگیل، مارتین و کروسلند<sup>۴</sup>، ۱۹۸۹ و پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ<sup>۵</sup> ۱۹۶۵ مطلوب گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران،

1. Terry-Short, Salde & Dewey
2. Ryff Psychological Well-Being Scale
3. Diener, Emmons, Larsen & Griffin
4. Argyle, Martin & Crossland
5. Rosenberg Self-Steem Scale

خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط به‌ترتیب برابر با ۰/۸۶، ۰/۷۸، ۰/۸۷، ۰/۷۵ و ۰/۷۸ محاسبه شد.

**شیوه اجرا.** نخست به مراکز تفریحی و فرهنگی منتخب، مراجعه و اهداف پژوهش از جمله این‌که پژوهش حاضر در پی یافتن عوامل اثرگذار بر سازگاری و ناسازگاری زناشویی است بیان، و پرسشنامه‌ها در بین افراد متأهل داوطلب و واجد شرایط ورود به پژوهش توزیع شد. شرکت‌کننده‌ها به شکل فردی در همان مکان‌ها پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. برای جلوگیری از سوگیری احتمالی در پاسخ به پرسشنامه‌ها و تقویت اعتبار نتایج گردآوری‌شده از راه‌کار ایجاد موازنه استفاده و موازن اخلاقی شامل تضمین حریم شخصی و رازداری نیز رعایت شد و داده‌ها با استفاده از روش الگویابی معادله‌های ساختاری تحلیل گردید. پیش از پرداختن به الگوی ساختاری، الگوی اندازه‌گیری پژوهش به وسیله تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از نرم‌افزار آموس<sup>۱</sup> و برآورد بیشینه احتمال برای تشخیص برخورداری توان لازم متغیرهای مشاهده شده برای اندازه‌گیری متغیرهای مکنون، ارزیابی شد.

#### یافته‌ها

۴۹/۹ درصد از شرکت‌کننده‌ها زن‌های متأهل و ۵۰/۱ درصد آن‌ها مردهای متأهل بودند. ۱۹/۴ درصد از شرکت‌کننده‌ها کم‌تر از ۳۰ سال، ۱۷/۹ درصد بین ۳۱ تا ۳۵ سال، ۳۱/۳ درصد بین ۳۶ تا ۴۰ سال و ۲۹ درصد دارای سن ۴۱ و بالاتر بودند. ۲/۴ درصد سن خود را اعلام نکرده بودند. میانگین و انحراف معیار زن‌های متأهل ۳۵/۴۹ و ۶/۷ و مردهای متأهل ۳۹/۵۱ و ۶/۰۷ بود. مدرک ۳۷/۴ درصد دیپلم، ۱۲/۷ درصد کاردانی، ۳۴/۷ درصد کارشناسی و ۱۲/۷ درصد کارشناسی‌ارشد و بالاتر بود. ۳ درصد از آن‌ها نیز مدرک خود را اعلام نکرده بودند. ۵۶/۷ درصد افراد شاغل و ۴۱/۷ درصد افراد بیکار و ۱/۶ درصد افراد نیز شغل خود را مشخص نکرده بودند. میانگین و انحراف معیار طول مدت ازدواج به‌ترتیب ۱۰/۳۹ و ۸/۱۹ بود. ۱۸/۷۶ درصد افراد بدون فرزند، ۳۴/۳۲ درصد یک فرزند، ۳۵/۸ درصد دو فرزند و ۹/۳۸ درصد ۳ فرزند و بیش‌تر داشتند و ۱/۸۲ درصد افراد نیز تعداد فرزندان خود را مشخص نکرده بودند.

---

#### 1. Analysis of Moment Structures (AMOS)



جدول ۱. نمره‌های ابعاد کمال‌گرایی، بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری زناشویی، چولگی و کشیدگی

متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
نگرانی در مورد اشتباه‌ها	۱۹/۵۸	۶/۲۹	۰/۷۵۵	۰/۶۲۴
تردید نسبت به اعمال	۷/۵۶	۲/۶۵	۰/۶۵۴	۰/۶۲۲
انتظارهای والدین	۱۲/۳۹	۴/۵۵	۰/۴۹۹	-۰/۴۷۴
انتقادگری والدین	۸/۶۲	۳/۲۲	۰/۵۵۳	-۰/۲۲۲
معیارهای فردی	۲۱/۲۸	۴/۶۹	۰/۱۰۶	-۰/۳۶۸
سازمان‌دهی	۲۵/۸۵	۳/۱۳	۰/۴۴۴	۰/۲۵۶
پذیرش خود	۵۳/۵۵	۸/۱۴	-۰/۳۶۱	-۰/۵۲۰
روابط مثبت با دیگران	۶۲/۵۲	۹/۹۲	-۰/۲۱۷	-۰/۷۱۱
خودمختاری	۴۶/۷۹	۷/۳۰	۰/۱۰۵۲	-۰/۲۳۹
تسلط بر محیط	۶۲/۱۷	۷/۹۱	-۰/۳۱۲	-۰/۶۰۳
زندگی هدف‌مند	۵۸/۵۰	۸/۹۴	-۰/۳۴۰	-۰/۶۱۹
رشد شخصی	۵۵/۵۸	۷/۶۳	-۰/۱۳۳	-۰/۶۱۸
توافق زوج‌ها	۴۸/۷۰	۱۲/۳۳	-۰/۳۱۳	-۰/۲۹۴
همبستگی زوج‌ها	۱۰/۵۷	۴/۶۴	۰/۵۱۸	-۰/۳۶۲
ابراز محبت	۸/۳۴	۲/۴۵	-۰/۷۰۰	-۰/۲۳۵
رضایت زوج‌ها	۳۵/۱۸	۷/۳۴	-۰/۷۰۶	۰/۶۹۳

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. در این جدول ارزش‌های چولگی و کشیدگی طبق توضیح گارسون<sup>۱</sup> (۲۰۰۳؛ نقل از کلاین، ۲۰۰۵) در همه خرده‌مقیاس‌ها کم‌تر از  $\pm 2$  و بنابراین توزیع داده‌ها طبیعی است. ارزش شاخص دوربین واتسون محاسبه شد که برابر  $1/816$  بود. بنابراین مفروضه استقلال خطاها در بین داده‌های پژوهش برقرار است.

جدول ۲. شاخص‌های برازندگی الگوی اولیه و اصلاح شده اندازه‌گیری بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری زناشویی

شاخص‌های برازندگی	مقدور کای شده <sup>۱</sup>	مقدور کای نرم <sup>۲</sup>	تفویض <sup>۳</sup>	مقدور زناشویی <sup>۴</sup>	مقدور کای نرم <sup>۵</sup>	ریشه خطای <sup>۶</sup>	بازرسی شاخص تطبیقی <sup>۷</sup>	بازرسی شاخص تطبیقی <sup>۸</sup>	شاخص تطبیقی <sup>۹</sup>
الگوی اولیه	۱۹۵/۸۶	۵/۷۶	۰/۰۹۶	۰/۹۴۱	۰/۸۸۷	۰/۹۷۱			
الگوی اصلاح شده ۱	۱۶۲/۶۶	۴/۹۲	۰/۰۸۴	۰/۹۴۹	۰/۸۹۵	۰/۹۸۱			
الگوی اصلاح شده ۲	۱۴۵/۴۳	۴/۵۴	۰/۰۷۹	۰/۹۵۴	۰/۹۰۳	۰/۹۸۶			
الگوی اصلاح شده ۳	۱۳۹/۳۰	۴/۴۹	۰/۰۷۱	۰/۹۶۱	۰/۹۱۱	۰/۹۹۲			
نقاط برش قابل قبول	$P > 0/05$	$< 3$	$< 0/08$	$< 0/95$	$< 0/90$	$< 0/95$			

1. Garson
2. normed chi-square (  $2/df$  )
3. root mean square error of approximation (RMSEA)
4. goodness of fit index (GFI)
5. adjusted goodness of fit index (AGFI)
6. comparative fit index (CFI)

در جدول ۲ شاخص‌های اصلاح نشان می‌دهد با ایجاد سه کوواریانس به ترتیب بین خطاهای مربوط به روابط مثبت با دیگران و خودمختاری (اصلاح اول)، توافق و همبستگی زوج‌ها (اصلاح دوم) و تسلط محیطی و زندگی هدفمند (اصلاح سوم) شاخص مجذور کای به میزان ۵۶/۵ کاهش و بنابراین با اصلاح الگوی اندازه‌گیری در سه مرحله، شاخص‌های برازندگی بهبود یافت.

### جدول ۳. پارامترهای الگوی اندازه‌گیری در تحلیل عاملی تأییدی مؤلفه‌های بهزیستی

#### روان‌شناختی و مؤلفه‌های سازگاری زناشویی زن‌ها و مردهای متأهل

نشان‌گر - متغیر مکنون	برآورد پارامتر b	پارامتر معیار B	خطای معیار	نسبت بحرانی
پذیرش-بهزیستی روان‌شناختی	۱/۲۲۰	۰/۹۱۷	۰/۰۴۸	۲۵/۰۵**
روابط مثبت با دیگران-بهزیستی روان‌شناختی	۱/۰۲۲	۰/۷۶۹	۰/۰۴۶	۲۲/۳۳**
خودمختاری-بهزیستی روان‌شناختی	۰/۶۲۶	۰/۶۳۹	۰/۰۳۸	۱۶/۵۰**
تسلط بر محیط-بهزیستی روان‌شناختی	۰/۸۸۰	۰/۸۳۰	۰/۰۳۴	۲۵/۹۱**
زندگی هدفمند-بهزیستی روان‌شناختی	۱/۰۳	۰/۸۳۷	۰/۰۳۸	۲۶/۳۹**
رشد فردی-بهزیستی روان‌شناختی	۰/۸۳۲	۰/۸۱۳	۰/۰۳۳	۲۵/۰۴**
توافق زوج‌ها-سازگاری زناشویی	۱/۹۵۰	۰/۹۵۲	۰/۰۷۳	۲۶/۷۹**
همبستگی زوج‌ها-سازگاری زناشویی	۰/۵۸۷	۰/۷۶۱	۰/۰۲۶	۲۲/۴۰**
ابراز محبت-سازگاری زناشویی	۰/۳۶۶	۰/۸۹۷	۰/۰۱۵	۲۴/۹۲**
رضایت زوج‌ها-سازگاری زناشویی	۰/۵۱۳	۰/۸۲۰	۰/۰۱۹	۲۶/۸۰**

\* $P < 0.05$  \*\* $P < 0.01$

چون در جدول ۳ همه بارهای عاملی استاندارد بزرگ‌تر از ۰/۶ هستند طبق نظر کلاین (۲۰۰۵) روابط بین عامل‌ها و نشان‌گرهای مربوط به آن‌ها معنادار و در جهت مورد انتظارند.

### جدول ۴. شاخص‌های برازندگی الگوی اصلاح شده ساختاری ابعاد کمال‌گرایی، بهزیستی

#### روان‌شناختی و سازگاری زناشویی

شاخص‌های برازندگی	مجدور کای شده	مجدور کای	مجدور کای	مجدورات بهتر	پیشه خطای	برازش زن	برازش مرد	تقلیبتی زوجین
الگوی اصلاح شده	۴/۴۹	۲۹۸/۲۲	۰/۰۷۶	۰/۹۴۲	۰/۸۹۸	۰/۹۷۶	۰/۹۶۲	۰/۹۷۶
نقاط برش قابل قبول	$P > 0.05$	< ۳	< ۰/۰۸	< ۰/۹۵	< ۰/۹۰	< ۰/۰۸	< ۰/۹۵	< ۰/۹۵

در جدول ۴، مجذور کای به‌دست آمده نشان از عدم برازش الگوی ساختاری با داده‌ها دارد. اما به دلیل حساسیت بالای شاخص مجذور کای به حجم نمونه بالا، دیگر شاخص‌های برازندگی بررسی و مشاهده شد الگوی ساختاری با داده‌ها برازش مطلوبی دارد.

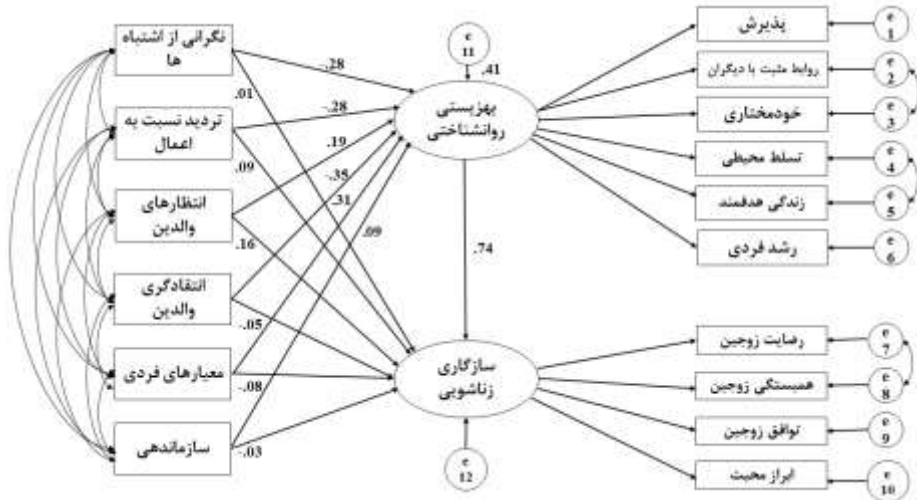
## جدول ۵. ضرایب مسیر کل، مستقیم و غیرمستقیم بین ابعاد کمال گرایی، بهزیستی

## روان‌شناختی و سازگاری زناشویی

اثر غیرمستقیم		اثر مستقیم		اثر کل		مسیرها
خطای پارامتر معیار	خطای پارامتر معیار	خطای پارامتر معیار	خطای پارامتر معیار	خطای پارامتر معیار	خطای پارامتر معیار	
۰/۰۴۹	-۰/۲۱۳**	۰/۰۶۲	۰/۰۰۵	۰/۰۷۳	-۰/۲۰۷**	نگرانی در مورد اشتباه‌ها-سازگاری
۰/۰۳۹	-۰/۲۱۳**	۰/۰۵۰	۰/۰۸۷	۰/۰۵۷	-۰/۱۲۴*	تردید نسبت به اعمال-سازگاری
۰/۰۴۱	۰/۱۴۱**	۰/۰۴۹	۰/۱۵۹**	۰/۰۵۸	۰/۳۰۰**	انتظارهای والدین-سازگاری
۰/۰۴۰	-۰/۲۵۷**	۰/۰۴۹	-۰/۰۴۷	۰/۰۵۵	-۰/۳۰۵**	انتقاد والدین-سازگاری
۰/۰۴۴	۰/۲۲۹**	۰/۰۵۵	-۰/۰۷۹	۰/۰۶۳	۰/۱۴۹*	معیارهای فردی-سازگاری
۰/۰۳۱	۰/۰۶۴*	۰/۰۴۱	-۰/۰۲۶	۰/۰۴۷	۰/۰۳۸	سازماندهی-سازگاری
				۰/۰۶۴	-۰/۲۸۵**	نگرانی در مورد اشتباه‌ها-بهزیستی
				۰/۰۵۰	-۰/۲۸۵**	تردید نسبت به اعمال-بهزیستی
				۰/۰۵۳	۰/۱۸۹**	انتظارهای والدین-بهزیستی
				۰/۰۴۹	-۰/۳۴۶**	انتقادگری والدین-بهزیستی
				۰/۰۵۶	۰/۳۰۸**	معیارهای فردی-بهزیستی
				۰/۰۴۱	۰/۰۸۶*	سازماندهی-بهزیستی
				۰/۰۴۱	۰/۷۴۴**	بهزیستی روان‌شناختی-سازگاری

\* $P < 0.05$  \*\* $P < 0.01$ 

جدول ۵ نشان می‌دهد متغیر بهزیستی روان‌شناختی از یک سو رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی مثبت سازماندهی و سازگاری زناشویی را ( $P=0/001$ ) و از سوی دیگر رابطه بین معیارهای فردی و سازگاری زناشویی را ( $P=0/047$ ) به‌طور کامل میانجی‌گری می‌کند. از بین ابعاد کمال‌گرایی تنها ضریب مسیر مستقیم بین انتظارهای والدین و سازگاری زناشویی معنادار است ( $P=0/001$ ). بر این اساس متغیر بهزیستی روان‌شناختی رابطه بین نگرانی در مورد اشتباه‌ها و سازگاری زناشویی ( $P=0/001$ )، تردید نسبت به اعمال و سازگاری زناشویی ( $P=0/001$ ) و انتقادگری والدین ( $P=0/001$ ) و سازگاری زناشویی را به‌طور کامل و رابطه بین انتظارهای والدین و سازگاری زناشویی ( $P=0/001$ ) را به‌طور نسبی میانجی‌گری می‌کند.



شکل ۱. الگوی ساختاری پژوهش در تبیین روابط مستقیم و غیرمستقیم بین ابعاد کمال‌گرایی، بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری زناشویی

شکل ۱ نشان می‌دهد ابعاد کمال‌گرایی شامل نگرانی در مورد اشتباه‌ها، تردید نسبت به اعمال، انتظارات والدین، انتقاد والدین، معیارهای فردی، سازمان‌دهی می‌تواند ۴۱ درصد از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را و ابعاد کمال‌گرایی مذکور و بهزیستی روان‌شناختی شامل پذیرش، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی می‌تواند ۵۲ درصد از واریانس ابعاد سازگاری زناشویی شامل رضایت زوجین، همبستگی زوجین، توافق زوجین و ابراز محبت را تبیین کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد، متغیر بهزیستی روان‌شناختی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی مثبت شامل سازمان‌دهی و سازگاری زناشویی را از یک‌سو و رابطه بین معیارهای فردی و سازگاری زناشویی را از سوی دیگر به‌طور کامل میانجی‌گری می‌کند. این نتایج با نتایج حاصل از پژوهش‌های بشارت و همکاران (۱۳۸۸)؛ چراغ‌علی‌گل و همکاران (۲۰۱۳)؛ گرانمایه‌پور و بشارت (۲۰۱۰)؛ و ویسمن و همکاران (۲۰۱۴) هم راستاست. همچنین نتایج نشان داد، متغیر بهزیستی روان‌شناختی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی منفی شامل نگرانی در مورد اشتباه‌ها، انتقادگری والدین و تردید نسبت به اعمال و سازگاری زناشویی را به‌طور کامل و انتظارات والدین و سازگاری زناشویی را به‌صورت نسبی میانجی‌گری می‌کند. این نتایج با نتایج حاصل از

پژوهش‌های بشارت و همکاران (۱۳۸۸)؛ چراغ‌علی گل و همکاران (۲۰۱۳)؛ گرانمایه‌پور و بشارت (۲۰۱۰)؛ پارک و یونگ (۲۰۱۵)؛ ساه و همکاران (۲۰۱۷)؛ و ویسمن و همکاران (۲۰۱۴)، هم‌راستاست.

در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر در خصوص پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی مثبت و منفی می‌توان گفت سازگاری زناشویی نتیجه فرایند زناشویی و شامل عواملی مانند ابراز عشق و محبت همسران، احترام متقابل و چگونگی ارتباط و حل‌مساله آن‌ها (درویزه و کهکی، ۱۳۸۷) و روابط زناشویی با درک و پذیرش همسر مرتبط است و هر قدر روابط بین زوجها بیش‌تر باشد، درک و پذیرش همسر نیز بیش‌تر و تعارض‌های بین آن‌ها کم‌تر و قابل حل‌تر می‌شود (خادمی، ولی‌پور، مرادزاده خراسانی و نیشابوری، ۱۳۹۳). عوامل زیادی در سازگاری و ارتباط بین زوجها مؤثرند. از جمله آن‌ها می‌توان به ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی زوجها اشاره کرد (سامانی، ۱۳۸۶). چراغ‌علی‌گل، رستمی و گودرزی (۲۰۱۳) دریافتند کمال‌گرای مثبت، به دلیل انعطاف‌پذیری بالا و تجربه هیجان‌های مثبت، از زندگی زناشویی خود بیش‌تر لذت می‌برند و سازگاری بیش‌تری دارند؛ و بالعکس، بُعد منفی کمال‌گرایی با شاخص‌های ناسازگاری مانند هیجان‌های منفی همبسته است. افزون بر این کمال‌گرایی منفی منجر به بی‌اعتمادی در روابط زوجها و کاهش رضایت زناشویی آن‌ها می‌شود. بنابراین، کمال‌گرای منفی با نپذیرش خود و دیگران و ناتوانی در برقراری ارتباط مثبت، از روابط زناشویی خود ناراضی هستند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند برخی از ابعاد کمال‌گرایی با پیامدهای مثبت و برخی دیگر با پیامدهای منفی همبسته‌اند (ماسیدو، مارکوس و پیریرا، ۲۰۱۴)؛ و بُعد مثبت کمال‌گرایی با عاطفه مثبت و رضایت از زندگی و سطوح بالاتر عزت نفس، سازگاری و همبستگی اجتماعی و بُعد منفی آن با سطوح بالاتر افسردگی، اضطراب، سبک‌های مقابله‌ای ناسازگارانه و مشکلات بین‌فردی همبستگی مثبت دارد (استوبر و اوتو، ۲۰۰۶). قنبری، جواهری، سیدموسوی و ملیحی (۱۳۸۹) دریافتند، تردید در مورد اعمال، نگرانی در مورد اشتباه‌ها و انتقادگری والدین مؤلفه‌هایی هستند که به ترتیب بیش‌ترین رابطه منفی را با روابط بین‌فردی دارند و از جنبه‌های منفی و سازش‌نیافته کمال‌گرایی هستند؛ و از سوی دیگر، در پژوهش آن‌ها تمایل به نظم و سازماندهی و معیارهای فردی، رابطه مثبت با روابط بین‌فردی مثبت داشت و از جنبه‌های سازش‌یافته کمال‌گرایی بود. بنابراین، احتمالاً کمال‌گرایی بر هر یک از ابعاد بهزیستی روان‌شناختی به‌نحوی می‌تواند تأثیرگذار باشد. پژوهش دانش، نیکومنش، سلیمی‌نیا، سابقی و شمشیری (۱۳۹۳). نشان داد زمانی که فرد کمال‌گرا پذیرش خود را مشروط به کسب موفقیت‌ها و معیارها می‌داند، احتمالاً روند پیگیری اهداف وی به‌شکل مؤثر، دچار مشکل خواهد شد و به‌دنبال آن، شکست و ناکامی

در تحقق اهداف وی رخ خواهد داد؛ که این خود باعث ناکامی فرد در دستیابی به سایر اهداف و ایجاد شناخت‌های معیوب در او خواهد شد. بنابراین در طی این فرایند کمال‌گرایی موجب مشکلات و مسائل بسیار در روند زندگی فرد می‌شود. در تبیین این یافته‌ها همان‌طور که بشارت و همکاران (۱۳۸۸) نشان دادند می‌توان گفت به‌طور کلی، کمال‌گرایی مثبت از طریق تقویت زمینه‌های روان‌شناختی مثبت مانند حرمت خود و اعتماد به‌خود، و ویژگی‌هایی چون واقع‌بینی، پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف‌پذیری و احساس رضایت و خرسندی از عملکرد شخصی، سلامت روانی را به‌شکل مثبت و کمال‌گرایی منفی، از طریق تضعیف حرمت خود و اعتماد به‌خود، و ویژگی‌هایی مانند انتظارات غیرواقع‌بینانه، نپذیرش محدودیت‌های شخصی و انعطاف‌ناپذیری و ناخرسندی از عملکرد شخصی، بر سلامت روانی را به‌شکل منفی می‌تواند تأثیرگذار باشد. به باور پارک و یونگ (۲۰۱۵) کمال‌گراهای مثبت با ویژگی‌هایی نظیر معیارهای فردی و مهارت‌های سازماندهی مشخص می‌شوند. آن‌ها با خودکارآمدی بالای خود قادرند بر محیط اطراف مسلط شوند و با حس خودمختاری و استقلال فرصت‌ها و منابع موجود را کنترل و اهداف روشنی را اتخاذ کنند. افزون بر این، آن‌ها به اعتقادات محکمی پایبندند که به زندگی آن‌ها معنا می‌دهد.

در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر در خصوص میانجی‌گری بهزیستی روان‌شناختی در رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی مثبت و منفی و سازگاری زناشویی می‌توان گفت پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند بهزیستی روان‌شناختی با عواملی مانند کیفیت زندگی، رضایت‌مندی از زندگی و شادکامی، شایستگی اجتماعی و افسردگی مرتبط است (بیانی، گودرزی و کوچکی، ۱۳۸۷؛ شاه‌سیاه، بهرامی، محبی و تیرایی، ۱۳۹۰؛ طاهری، یاریاری، صرامی و ادیب‌منش، ۱۳۹۲؛ هیزومی، الهوردی‌پور، اصغری جعفرآبادی و صفائیان، ۲۰۱۵؛ پیرزگارین، مولرو و بوس، ۲۰۱۵؛ توراشویلیا و توراشویلیا، ۲۰۱۵)؛ و به‌نوعی و احتمالاً از راه‌های گوناگون بر سازگاری زناشویی زوج‌ها تأثیرگذار است. داگلی، سندبرگ، باسبی و لارسون (۲۰۱۲) و فوران، ویوان، اولیری، کلین، روتباوم و همکاران (۲۰۱۲)، دریافتند کیفیت زناشویی افراد افسرده پایین‌تر، و افسردگی احتمالاً پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی پایین و هم‌چنین تعارضات زناشویی است.

انتظار می‌رود ازدواج سازگار برای مدت زمان طولانی دوام آورد و برای هر دو زوج رضایت‌بخش باشد. از آنجاکه یافته‌های این پژوهش و پژوهش‌های پیشین نشان داد که بهزیستی روان‌شناختی پایین در هریک از زوج‌ها می‌تواند احتمال نارضایتی و ناسازگاری زناشویی را افزایش دهد، از این‌رو پیشنهاد می‌شود، برای تداوم ازدواج به‌ویژه برای زوج‌هایی که علاوه بر نارضایتی و ناسازگاری‌های زناشویی، دارای بهزیستی روان‌شناختی پایین نیز هستند، بر کمال‌گرایی مثبت و منفی و بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها در مشاوره‌های پیش از ازدواج و در زوج درمانی توجه شود.

با این حال، در این پژوهش برخلاف یافته‌های پیشین انتظارهای والدین که از ابعاد کمال‌گرایی منفی است، رابطه مثبت و معناداری هم با بهزیستی روان‌شناختی و هم با سازگاری زناشویی داشت. در تبیین این یافته می‌توان گفت کمال‌گرایی می‌تواند جنبه‌های منفی و مثبت داشته باشد. والدین کمال‌گرای منفی برای فرزندان خود معیارهای سخت در نظر می‌گیرند، و انتظار دارند که فرزندان به آن‌ها برسند، در غیراین صورت ممکن است فرزندان خود را نکوهش، سرزنش و حتی تحقیر کنند. از سویی با توجه به فرهنگ ایران می‌توان نتیجه گرفت انتظارهای والدین به‌جای تقویت کمال‌گرایی منفی، نمادی از توجه والدین به فرزندان است و باعث تقویت کمال‌گرایی در بُعد مثبت و به‌دنبال آن افزایش هیجان‌های مثبت و بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. بنابراین ممکن است کمال‌گراهای ناسالم صرف‌نظر از سطوح بهزیستی روان‌شناختی خود در جهت برآوردن انتظارهای والدین خود در جهت ارتقای رضایت و سازگاری زناشویی تلاش کنند و از آن‌جا که رضایت و سازگاری زناشویی از جمله متغیرهای تأثیرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی است، این افراد بهزیستی بیش‌تری را نیز ممکن است تجربه می‌کنند.

برخی از محدودیت‌های روش‌شناختی در پژوهش حاضر، می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج را با محدودیت مواجه می‌کند. نوع پژوهش که به‌صورت مقطعی انجام شده است محدودیت‌هایی را در زمینه تفسیرها و اسنادهای علت‌شناسانه متغیرهای پژوهش مطرح می‌کند که لازم است در نظر گرفته شوند. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی با طرح طولی جهت استنباط رابطه علت و معلولی در مورد متغیرهای این پژوهش و سایر متغیرهای اثرگذار بر سازگاری زناشویی صورت گیرد.

## سپاسگزاری

از زن‌ها و مردهای متاهل ساکن شهرستان کرج که با همکاری صمیمانه خود انجام این پژوهش را میسر ساختند سپاسگزاریم. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول این مقاله است.

## منابع

- آفتاب، رؤیا، کربلایی محمدمیگونی، احمد، و تقی‌لو، صادق. (۱۳۹۳). نقش میانجی‌گر راهبردهای تنظیم هیجانی در رابطه بین شخصیت مرزی و خشونت زناشویی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۴(۳۲): ۲۷-۷.
- بشارت، محمدعلی، حبیب‌نژاد، مرضیه، و گرانمایه‌پور، شهلا. (۱۳۸۸). کمال‌گرایی و سلامت روانی. *مجله علمی پژوهشی مشاوره*، ۱۸(۱ پاییزی): ۲۲-۷.

- بیانی، علی‌اصغر، کوچکی، عاشورمحمد، و بیانی، علی. (۱۳۸۷). روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۴(۲): ۱۵۱-۱۴۶.
- بیانی، علی‌اصغر، گودرزی، حسین، و کوچکی، عاشورمحمد. (۱۳۸۷). رابطه ابعاد بهزیستی روان‌شناختی و سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزاد شهر (۸۶ - ۱۳۸۵). *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱(۱ و ۲): ۱۶۴-۱۵۳.
- بی طرف، شبکم، شعیری، محمدرضا، و حکیم‌جوادی، منصور. (۱۳۸۹). هراس اجتماعی، سبک‌های والدگری و کمال‌گرایی. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۷(۱ پیاپی ۲۵): ۸۲-۷۵.
- خادمی، علی، ولی‌پور، مریم، مرادزاده خراسانی، لاله، و نیشابوری، سیمین. (۱۳۹۳). رابطه ویژگی‌های شخصیت با رضایت زناشویی و مؤلفه‌های آن در زوج‌ها. *فصل‌نامه روان‌شناسی کاربردی*، ۸(۴ پیاپی ۳۲): ۹۵-۱۰۹.
- دانش، عصمت، نیکومنش، نرسانگا، سلیمی‌نیا، نرگس، سابقی، لیلا، و شمشیری، مینا. (۱۳۹۳). رابطه صفت‌های شخصیتی مادران با کمال‌گرایی دختران نوجوان آن‌ها. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۸(۴ پیاپی ۳۲): ۷۸-۶۳.
- درویزه، زهرا، و کهکی، فاطمه. (۱۳۸۷). بررسی رابطه سازگاری زناشویی و بهزیستی روانی. *مطالعات اجتماعی-روان‌شناختی زنان (مطالعات زنان)*، ۶(۱): ۹۱-۱۰۴.
- دلاور، علی. (۱۳۹۰). *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. تهران: رشد، چاپ نهم.
- سامانی، سیامک. (۱۳۸۶). بررسی عمده‌ترین عوامل ایجادکننده درگیری‌های زناشویی در گروهی از دانشجویان متأهل در دانشگاه شیراز. *خانواده پژوهی*، ۳(۳ پیاپی ۱۱): ۶۶۸-۶۵۷.
- شاه‌سیاه، مرضیه، بهرامی، فاطمه، محبی، سیامک، و تیرایی، یاسر. (۱۳۹۰). همبستگی بین بهزیستی ذهنی با کیفیت زندگی زناشویی زوج‌ها. *مجله دانشگاه علوم پزشکی قم*، ۵(۴): ۶۷-۶۱.
- صادقی، منصوره السادات، پوراعتماد، حمیدرضا، و مظاهری، محمدعلی. (۱۳۸۸). نقش ازدواج در سلامت عمومی زوج‌های جوان: مطالعه‌ای طولی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۳(۲ پیاپی ۱۰): ۲۴-۷.
- طاهری، مهدی، یاریاری، فریدون، صرامی، غلامرضا، و ادیب‌منش، مرزبان. (۱۳۹۲). رابطه بین سبک‌های هویت، شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۴(۱ پیاپی ۵۱): ۸۲-۷۲.
- قنبری، سعید، جواهری، عابدین، سیدموسوی، پرپسا، و ملیحی، الناز. (۱۳۸۹). رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی دانشجویان و روابط مثبت آن‌ها با دیگران. *فصل‌نامه روان‌شناسی کاربردی*، ۴(۴ پیاپی ۱۶): ۸۴-۷۲.



- Cheraghali Gol, H., Rostami, A. M., & Goudarzi, M. (2013). Prediction of marital satisfaction based on perfectionism. *Social and Behavioral Sciences*, 89(1): 567-571.
- Dagley, K. C., Sandberg, J. G., Busby, D. M., & Larson, J. H. (2012). Coming to terms, depression, and relationship satisfaction for ative Americans in intimate relationships. *Contemporary Family Therapy*, 34(4): 481-494.
- ForHHHHHHHHviDDDDDD Lrrr y, KD BKIKDD N NR Rt mmmmmmm Gaa aaaarr, R., Keller, M. B., Kocsis, J. H., Thase, M. E., & Trivedi, M. H. (2012). Risk for partner victimization and marital dissatisfaction among chronically depressed patients. *Journal of Family Violence*, 7(3): 75-85.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(1): 449-468.
- Geranmayepour, S., & Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and mental health. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5(2): 643-647.
- Guadagnoli, E., & Velicer, W. F. (1998). Relation to sample size to the stability of component patterns. *Psychological Bulletin*, 103(2): 265-275.
- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Asghari Jafarabadi, M., & Safaian, A. (2015). Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 4(4): 55-60.
- Javanmard, G. H., & Mohammadi Garegozlob, R. (2013). The study of relationship between marital satisfaction and personality characteristics in Iranian families. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84(1): 396-399.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling, edition 2*, Guilford press: New York & London.
- Macedo, A., Marques, M., & Pereira, A. T. (2014). Perfectionism and psychological distress: a review of the cognitive factors. *Clinical Neurosciences Mental Health*, 1(6): 1-10.
- Montesino, M. L. C., Gómez, J. L. G., Fernández, M. E. P., & Rodríguez, J. M. A. (2013). Psychometric properties of the dyadic adjustment scale (DAS) in a community sample of couples. *Psicothema*, 25(4): 536-541.
- Ozden, M. S., & Celen, N. (2014). The relationship between inherent and acquired characteristics of human development with marital adjustment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 25(4): 48-56.
- Park, H. J., & Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72(1):165-170.
- Pérez-Garín, D., Molero, F., & Bos, A. E. R. (2015). Internalized mental illness stigma and subjective well-being: The mediating role of psychological well-being. *Psychiatry Research*, 228(3): 325-331.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1): 35-55.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1): 10-28.

- Shaker, R., Heshmati, R., & Poor Rahimi, M. (2010). Investigation of marital adjustment in people with secure, preoccupied, dismissing and fearful attachment styles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5(1): 1823-1826.
- Sironic, A., & Reeve, R. A. (2015). A combined analysis of the frost multidimensional perfectionism scale (FMPS), child and adolescent perfectionism scale (CAPS), and almost perfect scale-revised (APS-R): Different perfectionist profiles in adolescent high school students. *Psychological Assessment*, 27(4): 1471-1483.
- Soleimani, A. A., Najafi, M., Ahmadi, K., Javidi, N., Hoseini Kamkar, E., & Mahuuuii, .. (2015). Tee fffttt ivssss s ff emtt illll ly fssss dd lllll ll s therapy on sexual satisfaction and marital adjustment of infertile couples with marital conflicts. *International Journal of Fertility & Sterility*, 9(3): 393-402.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scale for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38(2): 15-28.
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and long term commitment. *Personality and Individual Differences*, 53(3): 300-305.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(1): 295-319.
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4): 530-535.
- Suh, H., Gnilka, P. B., & Rice, K. G. (2017). Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 11(1): 25-30.
- Taylor, E. P., Couper, R., & Butler, C. M. (2017). Adolescent perfectionism: Structural features of the frost multidimensional perfectionism scale and correlates with attachment and psychopathology. *Psychology and psychotherapy*, 67(1): 49-77
- Tigari, A., Asgharnejad, A., Bayannejad, S. A., & Abdin, A. (2006). Contrasting emotion intelligence and marital satisfaction and their contribution to maladjustment couples and adjustable once in Sari city. (Persian). *Journal of Mazandaran University of Medical Science*, 16(55):78-86.
- Turashvilia, T., & Turashvili, M. (2015). Structural equation model of psychological well-being, a Georgian exploration. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 190(1): 4-9.
- Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships & psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(3): 4-13.
- Whisman, M. A., Rhee, S. H., Hink, L., Boeldt, D. L., & Johnson, D. P. (2014). Genetic and environmental influences on the association between subjective well-being and marital adjustment. *Couple & family psychology*, 3(1): 48-64.

پرستنامه سازگاری زناشویی اسپانیا

همیشه موافق	تقریباً همیشه موافق	اغلب موافق	گاهی موافق	تقریباً همیشه موافق	همیشه موافق	بیش تر افراد در روابط خود ناسازگاری هایی دارند، لطفاً میزان تقریبی سازگاری یا ناسازگاری بین شما و همسران در هر یک از موقعیت های زیر برای هر یک از موارد زیر را مشخص کنید.
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۱ اداره امور مالی خانواده
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۲ امور تفریحی
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۳ موضوع های مذهبی
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۴ ابراز علاقه
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۵ دوستان
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶ روابط جنسی
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۷ مطابقت با آیین و رسوم قراردادی (رفتار درست یا کامل)
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۸ فلسفه زندگی
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۹ شیوه رفتار با والدین خود و والدین همسر
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۱۰ مقاصد، اهداف و دیگر چیزهایی که اعتقاد دارید مهم هستند
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۱۱ مقدار زمانی که با هم می گذرانید
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۱۲ اخذ تصمیم های مهم
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۱۳ کارهای خانه
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۱۴ فعالیت ها و علایق مربوط به اوقات فراغت
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۱۵ تصمیم های شغلی
هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	معمولاً	اغلب اوقات	همیشه	عبارت ها
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۶ شما و همسران چند وقت یک بار درباره طلاق، جدایی یا پایان دادن به رابطه تان با هم بحث کرده یا در این مورد فکر می کنید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۷ شما و همسران چند وقت یک بار پس از دعوا خانه را ترک می کنید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۸ به طور کلی، شما چند وقت یک بار فکر می کنید که همه چیز بین شما و همسران خوب پیش می رود؟
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۹ آیا به همسران اعتماد دارید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۰ آیا تا به حال از این که با همسران ازدواج کرده یا با او زندگی می کنید احساس پشیمانی کرده اید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۱ شما و همسران چند وقت یک بار دعوا می کنید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۲ هر چند وقت یک بار شما و همسران روی اعصاب یکدیگر می روید؟
هرگز	بندرت	گاهی	تقریباً هر روز	هر روز	همیشه	
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۲۳ آیا همسران را می بوسید؟
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۲۴ آیا شما و همسران با هم فعالیت های تفریحی خارج از خانه شرکت می کنید؟
بیش از یکبار در روز	یکبار در هفته	یک یا دو بار در هفته	یک یا دو بار در ماه	کمتر از یکبار در ماه	هرگز	می توانید تعیین کنید هر یک از وقایع زیر اغلب به چه میزان بین شما و همسران رخ می دهد؟
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۵ تبادل افکار مهیج
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۶ با هم خندیدن
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۷ با آرامش درباره چیزی بحث کردن

۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۸	کار کردن با هم بر روی یک پروژه این‌ها موضوع‌هایی هستند که زوج‌ها گاهی در مورد آن‌ها توافق دارند و گاهی توافق ندارند. مشخص کنید که آیا هر یک از موقعیت‌های زیر در طول چند هفته اخیر باعث اختلاف نظر شما شده یا مشکلاتی در روابط شما به وجود آورده است؟
				۱	۰	۲۹	بیش از حد برای رابطه جنسی خسته بودن
				۱	۰	۳۰	نشان ندادن عشق

۳۱. نقاطی که در خط زیر وجود دارد نشان‌دهنده درجه‌های متفاوت خشنودی در رابطه شما است، نقطه وسط (خشنود) نشان‌دهنده میزان خوشبختی در اکثر روابط است. لطفاً دور نقطه‌ای که با در نظر گرفتن همه مسائل به‌بهترین وجه میزان خوشبختی شما در رابطه‌تان را نشان می‌دهد، دایره بکشید.

۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
کاملاً	بشدت خشنود	خیلی خشنود	خشنود	کمی ناخشنود	نسبتاً ناخشنود	بسیار ناخشنود

۳۲. کدامیک از عبارات‌های زیر به بهترین وجه احساسی را که شما در آینده رابطه‌تان دارید، توصیف می‌کند؟  
 ۵ = من به شدت مایلیم که رابطه‌ام موفقیت‌آمیز باشد و هر قدر لازم باشد ادامه می‌دهم که شاهد آن باشم.  
 ۴ = من بسیار مایلیم که رابطه‌ام موفقیت‌آمیز باشد و به این منظور هر کاری که بتوانم انجام می‌دهم.  
 ۳ = من بسیار مایلیم که رابطه‌ام موفقیت‌آمیز باشد و به این منظور سهم عادلانه خودم را انجام خواهیم داد.  
 ۲ = خوب است که این رابطه موفقیت‌آمیز باشد، اما من نمی‌توانم کاری بیش از آنچه که در حال حاضر انجام می‌دهم، برای موفقیت این رابطه انجام دهم.  
 ۱ = خوب است که این رابطه موفقیت‌آمیز باشد، اما من انجام دادن کاری بیش از آنچه که در حال حاضر انجام می‌دهم، برای ادامه این رابطه را نمی‌پذیرم.  
 ۰ = رابطه من می‌تواند هیچ‌وقت موفقیت‌آمیز نباشد، و من نمی‌توانم کار زیادتری برای نگه داشتن آن انجام دهم.

\*\*\*

### پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی

کاملاً موافق	تأیید موافق	کمی موافق	کمی مخالف	تأیید مخالف	کاملاً مخالف	عبارت	رتبه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	بیش تر مردم من را به‌عنوان فردی دوست داشتنی و مهربان می‌بینند.	۱
۶	۵	۴	۳	۲	۱	گاهی وقت‌ها به‌خاطر این که بیش تر شبیه اطرافیانم شوم، طرز رفتار یا تفکر من را تغییر می‌دهم.	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	به‌طور کلی، احساس می‌کنم در مورد محلی که در آن زندگی می‌کنم، مسئول هستم.	۳
۶	۵	۴	۳	۲	۱	من به فعالیت‌هایی که افق فکری‌ام را گسترش می‌دهند، علاقه‌ای ندارم.	۴
۶	۵	۴	۳	۲	۱	زمانی که درباره کارهایی که در گذشته انجام داده‌ام و کارهایی که امیدوارم در آینده انجام دهم فکر می‌کنم، احساس خوبی دارم.	۵
۶	۵	۴	۳	۲	۱	زمانی که به داستان زندگی‌ام نگاه می‌کنم، از آن چه از کار درآمده خشنود هستم.	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	ادامه دادن روابط صمیمانه برای من مشکل و مایوس‌کننده بوده است.	۷
۶	۵	۴	۳	۲	۱	من حتی زمانی که عقایدم مخالف عقاید اکثریت است، از بیان آن‌ها نمی‌ترسم.	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	مطالبه‌های زندگی روزمره اغلب باعث افسردگی من می‌شود.	۹
۶	۵	۴	۳	۲	۱	به‌طور کلی، من احساس می‌کنم که با گذشت زمان چیزهای بیش‌تری درباره خودم می‌آموزم.	۱۰
۶	۵	۴	۳	۲	۱	من زندگی را روزبه‌روزی می‌گذرانم، واقعاً در مورد آینده فکر نمی‌کنم.	۱۱
۶	۵	۴	۳	۲	۱	به‌طور کلی، من نسبت به خودم احساس اطمینان و حس مثبتی دارم.	۱۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	من اغلب احساس تنهایی می‌کنم، چرا که دوستان صمیمی کمی دارم که مسایلم را با آن‌ها در میان بگذارم.	۱۳
۶	۵	۴	۳	۲	۱	تصمیم‌های من معمولاً از کارهایی که دیگران انجام می‌دهند، تأثیر نمی‌پذیرد.	۱۴
۶	۵	۴	۳	۲	۱	من با افراد و اجتماع پیرامونم انطباق خیلی خوبی ندارم.	۱۵

- ۱۶ من فردی هستم که دوست دارم چیزهای جدید را تجربه کنم.
- ۱۷ من تمایل دارم که به اکنون توجه کنم، زیرا آینده تقریباً همیشه برای من مشکلاتی به همراه می‌آورد.
- ۱۸ احساس می‌کنم بسیاری از افرادی که می‌شناسم، بیش‌تر از من از زندگی کردن طفره رفته‌اند.
- ۱۹ من از گفتگوی دو جانبه و خصوصی با افراد خانواده یا دوستانم لذت می‌برم.
- ۲۰ من مستعد این هستم که نگران آن‌چه دیگران درباره من فکر می‌کنند باشم.
- ۲۱ من در مدیریت بسیاری از مسئولیت‌های زندگی روزمره کاملاً خوب هستم.
- ۲۲ من نمی‌خواهم راه‌های جدید انجام دادن کارها را امتحان کنم. زندگی‌م همین‌گونه‌که هست خوب است.
- ۲۳ من در زندگی یک احساس جهت و هدف دارم.
- ۲۴ اگر مجالی باشد، چیزهای زیادی در مورد من است که آن‌ها را تغییر دهم.
- ۲۵ برای من مهم است، هنگامی که دوستان نزدیکم درباره مشکلاتشان با من حرف می‌زنند شنونده خوبی باشم.
- ۲۶ این‌که از خودم راضی باشم برایم مهم‌تر از این است که تأیید دیگران را داشته باشم.
- ۲۷ من اغلب احساس می‌کنم که به‌وسیله مسئولیت‌هایم غرق می‌شوم.
- ۲۸ من فکر می‌کنم داشتن تجربه‌های جدیدی که طرز فکر شما درباره خودتان و جهان را به چالش بکشد، مهم است.
- ۲۹ اغلب فعالیت‌های روزمره‌ام به نظرم ناچیز و بی‌اهمیت می‌آید.
- ۳۰ من بیش‌تر جنبه‌های شخصیت‌م را دوست دارم.
- ۳۱ من افراد زیادی را برای این‌که هنگامی که نیاز به صحبت کردن دارم، به حرف‌هایم گوش دهند، ندارم.
- ۳۲ من مستعد این هستم که تحت تأثیر افرادی که عقاید محکمی دارند قرار بگیرم.
- ۳۳ اگر از وضعیت زندگی‌م ناخشنود باشم، برای تغییر دادن آن قدم‌های مؤثری بر می‌دارم.
- ۳۴ زمانی‌که در این باره فکر می‌کنم، می‌بینم که من در طول زمان واقعاً به‌عنوان یک فرد پیشرفت زیادی نکرده‌ام.
- ۳۵ من درک خوبی از این‌که در زندگی سعی می‌کنم به چه چیزی دست یابم، ندارم.
- ۳۶ من در گذشته اشتباه‌هایی کرده‌ام، اما فکر می‌کنم روی هم رفته همه چیز به‌سمت بهترین نتیجه پیش می‌رود.
- ۳۷ من تمایل دارم که از بسیاری دوستی‌هایم روی برگردانم (کناره بگیرم).
- ۳۸ دیگران به‌ندرت درباره انجام دادن کارهایی که نمی‌خواهم آن‌ها را انجام دهم، با من صحبت می‌کنند.
- ۳۹ من به‌طور کلی به‌خوبی مراقب امور مالی و کاری خود هستم.
- ۴۰ به‌نظر من، افراد در هر سنی قادرند به رشد و پیشرفت ادامه دهند.
- ۴۱ من عادت داشتم که برای خودم اهدافی تعیین کنم، اما اکنون این کار به‌نظرم هدر دادن وقت است.
- ۴۲ من از جهت‌های بسیاری در مورد دستاوردهای زندگی‌م احساس یأس می‌کنم.
- ۴۳ به‌نظرم می‌رسد که تعداد دوستان اکثر افراد از من بیش‌تر است.
- ۴۴ برای من سازگار بودن با دیگران تا به‌تنهایی بر اصول خودم تأکید کردن با اهمیت‌تر است.
- ۴۵ من این موضوع را که نمی‌توانم همه کارهای روزانه‌ام را به‌انجام برسانم، استرس‌زا می‌یابم.
- ۴۶ با گذشت زمان، من بیش‌تر از زندگی درباره زندگی به‌دست آوردم، که مرا به فردی قابل‌تر و قوی‌تر تبدیل کرد.
- ۴۷ من از برنامه‌ریزی برای آینده و کار کردن به‌منظور محقق ساختن آن‌ها لذت می‌برم.
- ۴۸ اکثراً به آن‌که هستم و زندگی‌م که دارم افتخار می‌کنم.
- ۴۹ دیگران من را به‌عنوان فردی بخشنده، کسی که تمایل دارد وقتش را با دیگران تقسیم کند، معرفی می‌کنند.
- ۵۰ من نسبت به عقاید اطمینان دارم، حتی زمانی‌که آن‌ها با عقاید اکثر مردم مخالف باشند.
- ۵۱ من می‌توانم وقتی‌که طوری جفت و جور کنم که به همه کارهایی که لازم است انجام

					شوند، برسم.		
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۲	من احساس می‌کنم که به‌عنوان یک فرد در طول زمان پیشرفت زیادی کرده‌ام.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۳	من در انجام دادن برنامه‌هایی که برای خودم مشخص کرده‌ام، فرد فعالی هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۴	من به بسیاری از مردم به‌خاطر زندگی‌شان رشک می‌برم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۵	برای من مشکل است که مطمئن زیادی را با دیگران تجربه نکرده‌ام.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۶	زندگی روزمره من شلوغ است، اما من از این که به همه امورم می‌رسم رضایت دارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۷	من از بودن در موقعیت‌های جدیدی که مستلزم این است که روش‌های قدیمی و آشنای انجام کارهایم را تغییر دهم، لذت نمی‌برم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۸	بعضی از مردم در زندگی بدون هدف سرگردانند، اما من یکی از آن‌ها نیستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۹	احتمالاً نگرش‌های من نسبت به خودم، به اندازه نگرش اکثر مردم نسبت به خودشان مثبت نیست.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۰	من اغلب احساس می‌کنم که بیرون گود ایستاده‌ام و منتظرم ببینم کی دوستیتم شکل می‌گیرد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۱	اگر دوستان یا اعضای خانواده‌ام با من مخالف باشند، اغلب وقت‌ها تصمیمم را عوض می‌کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۲	زمانی که سعی می‌کنم برای فعالیت‌های روزمره‌ام برنامه‌ریزی کنم احساس ناامیدی می‌کنم، چون هیچ وقت کارهایی را که تعیین کرده‌ام انجام نداده‌ام.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۳	زندگی برای من، یک فرایند مداوم یادگیری، تغییر و رشد است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۴	بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم که همه کارهایی که در زندگی وجود دارد را انجام داده‌ام.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۵	بسیاری از روزها با احساس دل‌سردی از این که چگونه زندگی‌م را بگذرانم از خواب بیدار می‌شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۶	من می‌دانم که می‌توانم به دوستانم اعتماد کنم، دوستانم نیز می‌دانند که می‌توانند به اطمینان کنند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۷	من آدمی نیستم که برای تفکر یا رفتار به شیوه‌ای خاص تسلیم فشارهای اجتماعی شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۸	تلاش‌های من برای یافتن نوعی از فعالیت‌ها و روابطی که به آن‌ها نیاز دارم کاملاً موفقیت‌آمیز بوده است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۹	من از دیدن این که چطور دیدگاه‌هایم در طول زمان به بلوغ رسیده‌اند لذت می‌برم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۰	اهدافم در زندگی برای من بیش‌تر منبع موفقیت بوده‌اند تا ناکامی.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۱	گذشته، فراز و نشیب‌های خودش را داشته است، اما در مجموع من نمی‌خواهم آن را تغییر دهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۲	برای من سخت است هنگامی که با دیگران صحبت می‌کنم خودم را کاملاً باز کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۳	من نگران این هستم که دیگران چگونه انتخاب‌هایی که من در زندگی‌ام کرده‌ام، ارزیابی می‌کنند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۴	برای من مشکل است زندگی‌م را طوری ترتیب دهم که برایم خوشایند است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۵	من از خیلی وقت پیش از تلاش برای ایجاد تغییرات با پیشرفت‌های بزرگ در زندگی‌م دست برداشته‌ام.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۶	من فکر کردن درباره دستاوردهای زندگی‌م را رضایت‌بخش می‌یابم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۷	زمانی که خودم را با دوستان و آشنایانم مقایسه می‌کنم، از این‌که هستم حس خوبی به‌من دست می‌دهد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۸	من و دوستانم در زمان بروز مشکلات با یک‌دیگر هم‌فکری و هم‌دردی می‌کنیم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۹	من درباره خودم بر حسب چیزی که فکر می‌کنم مهم است قضاوت می‌کنم، برحسب ارزش‌هایی که دیگران فکر می‌کنند مهم‌اند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸۰	من قادرم خانه و سبک زندگی‌ام بسازم که بسیار شبیه آن چیزی است که دوست دارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸۱	این گفته حقیقت دارد که تو نمی‌توانی به یک سنگ پیر حقه‌های جدید یاد دهی.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸۲	در تحلیل نهایی، من فکر نمی‌کنم که زندگی‌م خیلی معقولانه بوده باشد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸۳	هر کسی نقاط ضعفی دارد، ولی به‌نظر می‌رسد من نقاط ضعف بیش‌تری از سهمم دارم.

## مقیاس چندبُعدی کمال‌گرایی فراست

شماره	عبارت	کاملاً مخالف	مخالف	نظری ندارم	موافق	کاملاً موافق
۱	والدینم معیارهای بسیار بالایی برایم در نظر می‌گیرند.	۱	۲	۳	۴	۵
۲	نظم و ترتیب برای من بسیار مهم است.	۱	۲	۳	۴	۵
۳	در کودکی، برای هر خطای ناچیزی سرزنش می‌شدم.	۱	۲	۳	۴	۵
۴	برای این که نتیجه رضایت‌بخشی از کارم بگیرم، همیشه باید حداکثر تلاشم را بکنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۵	والدینم هرگز تلاشی برای درک اشتباه‌های من نمی‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵
۶	برایم خیلی مهم است تا کارهایم به‌نحو احسن انجام شود.	۱	۲	۳	۴	۵
۷	من یک شخص تمیز هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۸	من دوست دارم که فرد منظم و مرتبی باشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۹	اگر در محل کار یا تحصیل شکست بخورم احساس یک بازنده را خواهم داشت.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰	اگر اشتباهی بکنم، حتماً آشفته می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۱	والدینم از من می‌خواهند که در انجام همه کارها بهترین باشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۲	من به نسبت اکثر مردم، اهداف بالاتری را برای خود در نظر می‌گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۳	اگر فردی در محل کار یا تحصیل، موفق‌تر از من باشد، احساس می‌کنم که در آن تکلیف شکست خورده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۴	اگر من در انجام بخشی از یک کار موفق نشوم، احساس می‌کنم که در تمام آن کار شکست خورده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۵	تنها عملکرد برجسته و ممتاز من، خانواده‌ام را راضی می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	من می‌توانم تمام تلاشم را برای رسیدن به یک هدف متمرکز کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۷	حتی وقتی که کاری را بسیار دقیق انجام می‌دهم، باز هم نسبت به نتیجه کار اطمینان کامل ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۸	نمی‌توانم بپذیرم که در کاری نفر اول نباشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۹	من اهداف بزرگ خیلی زیادی در سر دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۰	والدینم از من در حد عالی انتظار دارند.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۱	دیگران کم‌تر از خودم، به اشتباه‌هایم اهمیت می‌دهند.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۲	هیچ‌وقت احساس نکرده‌ام، که توانسته باشم انتظارات والدینم را برآورده کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۳	اگر به‌اندازه دیگران موفق نباشم، احساس می‌کنم از همه ضعیف‌ترم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۴	به‌نظر می‌رسد، دیگران معیارهایی پایین‌تر از آنچه که من دارم، را می‌پذیرند.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۵	اگر در کاری شکست بخورم، دیگران مثل قبل برایم احترام قائل نخواهند بود.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۶	انتظارات والدینم برای آینده من، همیشه بالاتر از انتظارات خودم بوده است.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۷	من سعی می‌کنم که فرد تمیزی باشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۸	معمولاً در مورد صحت کارهای ساده روزم‌راه دچار تردید می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۹	تمیزی برایم بسیار مهم است.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۰	در انجام کارهای روزم‌راه، به نسبت اغلب مردم، انتظارات زیادی از خودم دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۱	من یک فرد مرتب و منظم هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۲	من آن‌قدر در کارم غرق می‌شوم، که آن را بارها و بارها تکرار می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۳	مدت زمان زیادی طول می‌کشد تا در انجام درست کاری موفق شوم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۴	هر چه کم‌تر اشتباه کنم، محبوب‌تر خواهم بود.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۵	فکر نمی‌کنم هرگز بتوانم به ایده‌آل مورد نظر والدینم نزدیک شوم.	۱	۲	۳	۴	۵

\*\*\*