

تدوین مدل سازگاری زناشویی با توجه به سبک زندگی اسلامی و کمال‌گرایی معلمان دوره متوسطه بیرجند

مجتبی سلم‌آبادی^۱ - سید محمد کلانتر کوشه^۲ - عبدالله شفیق‌آبادی^۳

تاریخ دریافت: ۹۳/۲/۲۰ - تاریخ پذیرش: ۹۳/۹/۸

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل سازگاری زناشویی با توجه به سبک زندگی اسلامی و کمال‌گرایی معلمان دوره متوسطه بیرجند انجام شد. این پژوهش یک مطالعه غیرآزمایشی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) است. نمونه پژوهش حاضر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از بین معلمان دوره متوسطه شهرستان بیرجند (۱۵۰ مرد و ۱۵۰ زن) انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از آزمون سازگاری زناشویی لاک-لاواس (LWMAT)، فرم کوتاه آزمون سبک زندگی اسلامی کاپوانی (ILST)، و مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی تهران (TMPS) جمع‌آوری و با استفاده از شیوه تحلیل معادلات ساختاری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد سبک زندگی اسلامی تأثیر مستقیم و مثبت بر سازگاری زناشویی داشته است، همچنین کمال‌گرایی تأثیر مستقیم و منفی بر سازگاری زناشویی داشته است اما بین سبک زندگی اسلامی و کمال‌گرایی رابطه معنی‌داری وجود ندارد. همچنین نتایج نشان داد که با اصلاحات انجام‌شده، مدل فرضی از تبیین و برازش مناسبی برخوردار است. بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان ادعا نمود با پیاده‌سازی سبک زندگی اسلامی در زندگی زناشویی، سازگاری زناشویی مناسبی برای زوجین و افراد خانواده ایجاد می‌شود.

کلیدواژه‌ها: سازگاری زناشویی، سبک زندگی اسلامی، کمال‌گرایی.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی. (نویسنده مسئول، ایمیل: salmabady68.counseling@gmail.com). این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، مصوب دانشگاه علامه طباطبایی است.
۲. استادیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی.
۳. استاد گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی.

مقدمه

امروزه خانواده همچنان به عنوان زیربنایی‌ترین رکن جامعه، مورد توجه دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت است. به طوری که سازمان بهداشت جهانی، خانواده را به عنوان عامل اجتماعی اولیه در افزایش سلامت و بهزیستی معرفی کرده است (کمپل^۱، ۲۰۰۳). یکی از مهم‌ترین عواملی که بر بقا و رشد خانواده اثر می‌گذارد، روابط سالم و تفاهم بین اعضا به خصوص زن و شوهر است. سازگاری زناشویی^۲ زیربنای عملکرد خوب خانوادگی، تسهیل نقش والدینی و سبب رشد اقتصادی و رضایت بیشتر از زندگی می‌شود. از سویی دیگر وجود ناسازگاری زناشویی در روابط زن و شوهر علاوه بر ایجاد مشکل در موارد فوق، باعث اشکال در روابط اجتماعی، گرایش به انحرافات اجتماعی و اخلاقی و افول ارزش‌های فرهنگی در بین زوج‌ها می‌شود (محمدی، ۱۳۸۵).

سازگاری زناشویی فرآیندی است که در طول زندگی زوج‌ها به وجود می‌آید، زیرا که لازمه انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات شخصی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مراوده‌ای است؛ بنابراین سازگاری زناشویی فرآیندی تکاملی بین زن و شوهرهاست (اولیاء، فاتحی زاده، بهرامی، ۱۳۸۵). گریف، هیلدگارد، مالرب، آبراهام^۳ (۲۰۰۱) در تعریف سازگاری زناشویی اظهار می‌کند زوج‌های سازگار، زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با یکدیگر دارند. از نوع و سطح روابط خود راضی هستند، از نوع و کیفیت اوقات فراغت خود رضایت دارند و مدیریت خوبی در زمینه وقت و مسائل مالی خودشان اعمال می‌کنند. وی سازگاری را توان انطباق و توان حل مسئله توصیف می‌کند. دریانی ساده‌تر می‌توان گفت سازگاری زناشویی شیوه‌ای است که افراد متأهل، به طور فردی با یکدیگر، برای متأهل ماندن سازگار می‌شوند (بار-آن و پارکر^۴، ۲۰۰۶).

عوامل اجتماعی، اقتصادی، شخصی، شناختی، مذهبی و ... فراوانی وجود دارند که

1. Campbell
2. Marital Adjustment
3. Greeff, Hildegard, Malherbe & Abraham
4. Bar-on & Parker

در رضایت و سازگاری زناشویی زوج‌ها دخیل بوده و آن را تهدید می‌کنند و در این میان اعتقادات دینی و تقیدات مذهبی یکی از ارکان زندگی سعادت‌مندان است که بر تمامی ابعاد زندگی انسان و از جمله روابط خانوادگی تأثیرگذار است. از طرف دیگر، مقوله‌هایی از جمله الگوهای رفتاری در چارچوب زندگی و یا به عبارت دیگر سبک زندگی اسلامی^۱ یکی دیگر از ضروریاتی است که در رضایت و سازگاری زناشویی مؤثر است.

کاوایانی (۱۳۸۸) اولین بار سبک زندگی اسلامی را به صورت علمی به عنوان موضوع رساله دکتری بررسی کرد. منبع اصلی استخراج سبک زندگی اسلامی کتاب الهی بوده، زندگی اسلامی در زندگی قرآنی معنا می‌یابد. سبک زندگی^۲ مجموعه عقاید، طرح‌ها، نمونه‌های عادی فرد، هوی و هوس‌ها، هدف‌های بلندمدت، تبیین شرایط اجتماعی و یا شخصی است که برای تأمین امنیت خاطر فرد لازم است. سبک زندگی فرضیاتی است که در آن نحوه تفکر، احساسات، ادراکات، رؤیاهای و... مطرح است. سبک زندگی نوع خاص واکنش فرد در برابر موانع و مشکلات زندگی است (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۹۱). موناهان^۳ (۲۰۰۷) نیز سبک زندگی را متأثر از نژاد، مذهب وضعیت اقتصادی و اجتماعی، اعتقادات و باورها می‌داند. در جامعه‌شناسی، مدیریت، علوم پزشکی و روان‌شناسی بالینی و... نیز بحث از سبک زندگی مطرح است؛ اما در این قلمروها فقط به رفتارهای خاص می‌پردازند و با شناخت‌ها و عواطف ارتباط مستقیم برقرار نمی‌کنند؛ اما سبک زندگی اسلامی، از آن جهت که اسلامی است نمی‌تواند با عواطف و شناخت‌ها بی‌ارتباط باشد. بر این اساس، هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد باید حداقل‌هایی از شناخت و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد. بعلاوه، سبک زندگی اسلامی نمی‌تواند بدون توجه به نیت‌ها باشد؛ مانند نماز که اگر اعتقاد به خداوند و معاد را پشتوانه خود نداشته باشد رفتار اسلامی محسوب نمی‌شود (کاوایانی، ۱۳۹۱). مهم‌ترین

1. Islamic Lifestyle
2. Life style
3. Monahan

نوآوری در مفهوم سبک زندگی اسلامی این است که به آموزه‌های اسلامی و کلیت اسلام نگاه شده است و به‌طورکلی دین‌دارای مجموعه‌ای از قواعد و قوانین، ارزش‌ها و هنجارهای رفتاری، شعائر و مراسم است و مدعی است بهترین الگوی زندگی را به افراد و جامعه پیشنهاد می‌کند. دین می‌تواند بر خلاقیت فرد اثر بگذارد و او را در مواجهه با محدودیت وراثتی و محیطی توانمند یا ناتوان سازد (کجباف، سجادیان، کاویانی و انوری، ۱۳۹۰).

برای معرفی سبک زندگی اسلامی، می‌توان به درخت سبک زندگی اشاره نمود ۱. ریشه‌های این درخت همان ریشه‌های سبک زندگی است که شکل‌گیری آن را بیان می‌کنند؛ ۲. ساقه این درخت درباره‌ی اعتقادات و نگرش‌های کلی افراد (شامل اعتقادات و عواطف و حتی آمادگی رفتاری و غیره) است؛ ۳. شاخه‌ها و سرشاخه‌های این درخت، وظایف زندگی هستند. در حقیقت، سبک زندگی واقعی همان شاخه‌ها و سرشاخه‌هاست. سبک زندگی اسلامی (سرشاخه‌ها) در سه سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی مطرح است (کاویانی، ۱۳۹۱). سبک زندگی اسلامی از ده شاخص تشکیل شده است که نبود هرکدام باعث می‌شود که سبک زندگی اسلامی ناقص باشد، مرز هرکدام از این شاخص‌ها قابل شناسایی است و البته وجود همه‌ی آن‌ها در کنار هم نتیجه‌ای فراتر از حاصل جمع ساده‌ی آن‌ها به دست می‌دهد (شریعتی، ۱۳۹۲؛ امنیتی: به وظایفی اشاره دارد که به صورت فردی یا اجتماعی، به امنیت افراد و جامعه مربوط می‌شود. ۱۰) زمان شناسی: به وظایف فرد در ارتباط با استفاده بهینه از زمان مربوط می‌شود (کاویانی، ۱۳۹۰).

پژوهش‌های اندکی در رابطه با سبک زندگی اسلامی در روان‌شناسی صورت گرفته است که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود. برای مثال، نتایج پژوهش کجباف و همکاران (۱۳۹۰) نشان می‌دهد که سبک زندگی اسلامی با شادکامی و رضایت از زندگی رابطه مثبت دارد. همچنین رضایی (۱۳۸۹) در پژوهشی دریافت که آموزش سبک

زندگی اسلامی بر تعهد و صمیمیت زوجین شهراراک تأثیر دارد. نتایج پژوهش صمیمی، مسرور، حسینی و تمدن فر (۱۳۸۶) با عنوان رابطه سبک زندگی با سلامت عمومی دانشجویان نشان داد که سلامت عمومی با میزان ورزش، نوع تغذیه، مصرف سیگار، رعایت اصول ایمنی، کنترل استرس و جنسیت دانش‌آموزان ارتباط معنادار دارد. از سویی تحقیقات احمدی، نوابی نژاد و اعتمادی (۱۳۸۵) در ایران نشان می‌دهد که سبک زندگی در سازگاری زوجین نقش به‌سزایی دارد به طوری که با تغییر سبک زندگی سازگاری زناشویی نیز افزایش می‌یابد. از سوی دیگر تحقیقات انجام شده به نقش سبک زندگی در سلامت جسمانی و روانی افراد از جمله کاهش اضافه وزن و نارسایی قلبی اشاره دارند (فیمک دراهوس و همکاران^۱، ۲۰۱۲؛ زیسکلی^۲، ۲۰۱۲؛ بهرامی نژاد، حنیفی، موسوی نسب، علی محمدی، باقری اصل، ۱۳۸۷)؛ بنابراین براساس پژوهش‌های فوق به نظر می‌رسد که بین سبک زندگی اسلامی و سازگاری زناشویی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

پژوهش‌های گوناگونی در جهت شناسایی عوامل مؤثر بر سازگاری و ناسازگاری زوجین صورت گرفته است. از بین این عوامل می‌توان به عوامل فردی، عوامل اجتماعی- فرهنگی، وضعیت کنونی زندگی، عوامل ارتباطی دوجانبه و فرآیندهای بین فردی اشاره کرد (فینچام، پالری، ریگالیا^۳، ۲۰۰۳). گرچه عوامل اجتماعی و فرهنگی نقشی مهم در سازگاری زناشویی دارند، اما به نظر می‌رسد عوامل یا ویژگی‌های فردی که از آن به عنوان شخصیت نام‌برده می‌شود تأثیر ویژه و بیشتری دارند. یکی از این ویژگی‌های شخصیتی، کمال‌گرایی^۴ است. هانگ^۵ (۲۰۰۸) کمال‌گرایی را به صورت زیر تعریف کرده است: این تصور که فرد باید شایسته، لایق و باهوش باشد به جای این تصور که فرد برای انجام دادن

1. Femke Driehuis

2. Szakaly

3. Fincham , Paleari , Regalia

4. Perfectionism

5. Huang

کارها باید به سختی تلاش کند و خود را به عنوان فردی ناکامل و جایز الخطا و دارای محدودیت‌های قابل قبول انسانی بپذیرد. شافران، کوپر، فربن^۱ (۲۰۰۲) کمال‌گرایی را به عنوان سازه‌ای که شامل اجزای شناختی رفتاری است مانند وابستگی شدید به ارزیابی از خود، خود تحمیلی و استانداردهای بالا تعریف کرده‌اند. هویت و فلت^۲ (۲۰۰۲) سه بعد کمال‌گرایی را متمایز کرده‌اند: کمال‌گرایی خویش‌تن مدار^۳، کمال‌گرایی دیگرمدار^۴، کمال‌گرایی جامعه مدار^۵. کمال‌گرایی خویش‌تن مدار با تمایل به وضع معیارهای غیرواقع بینانه برای خود و تمرکز بر نقص‌ها و شکست‌ها در عملکرد همراه با خود نظارت‌گری‌های دقیق، مشخص می‌شود. کمال‌گرایی دیگرمدار بیانگر تمایل داشتن به انتظارات افراطی و ارزشیابی انتقادی از دیگران است و کمال‌گرایی جامعه مدار به احساس ضرورت معیارها و برآورده ساختن انتظارات تجویز شده از سوی افراد مهم به منظور کسب تأیید اطلاق می‌شود. در مجموع کمال‌گرایی یک سبک شخصیتی چندبعدي است که با شمار زیادی از مشکلات روان شناختی، بین فردی و مسائل مربوط به روابط زناشویی ارتباط دارد. کمال‌گرایی یک اختلال نیست اما عامل آسیب‌زایی است که مشکلاتی را برای بزرگسالان، نوجوانان و کودکان به وجود می‌آورد (هویت^۶، ۲۰۰۹). کمال‌گرایی یکی از ویژگی‌های شخصیتی زوجین محسوب می‌شود که بر رابطه زناشویی مؤثر است. کمال‌گرایی یک سازه‌ی شخصیتی است و با ویژگی‌هایی همچون تلاش برای کامل و بی نقص بودن و تعیین معیارهای بسیار عالی و افراطی در عملکرد همراه با گرایش به ارزیابی رفتار مشخص می‌شود (استور و اتو^۷، ۲۰۰۶).

به نظر می‌رسد در زمینه ارتباط میان کمال‌گرایی و سازگاری زناشویی تا آنجا که

1. Shafiran, Cooper & Fairburn
2. Hewitt & felt
3. Self- oriented perfectionism (SOP)
4. Other- oriented perfectionism (OOP)
5. Socially prescribed perfectionism (SPP)
6. Hewitt
7. Stoeber & Otto

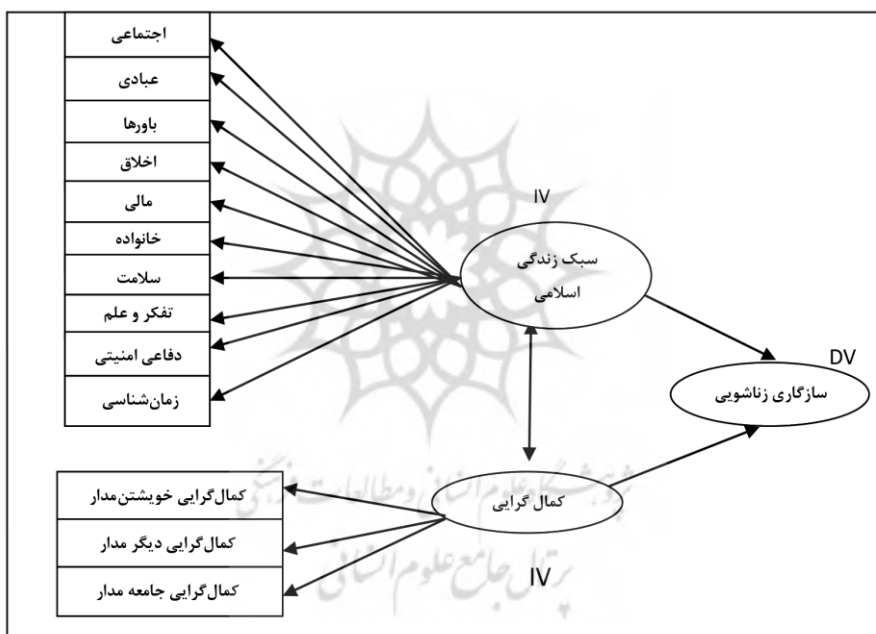
پژوهشگر بررسی کرده تحقیقات اندکی صورت گرفته است. برای مثال اشبی، رایس، کوت چینس^۱ (۲۰۰۸) در پژوهشی نشان دادند که زوج‌ها با کمال‌گرایی نابهنجار، کیفیت رضایت کمتری از روابط زناشویی خود گزارش کردند، در حالی که زوج‌های دارای کمال‌گرایی بهنجار دارای کیفیت روابط بالاتر و رضایت بیشتر از روابط زناشویی بودند. در زوج‌هایی که حداقل یکی از آن‌ها دارای کمال‌گرایی بهنجار بودند، احتمال داشتن یک ارتباط کارا و رضایت بخش بیشتر بود. همچنین هارینگ، هویت و فلت^۲ (۲۰۰۴) در پژوهشی دریافتند که رابطه منفی میان کمال‌گرایی و کیفیت رضایت در روابط زناشویی وجود دارد. محمدی و جوکار (۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان کمال‌گرایی، مشکلات هیجانی و رضایت از زندگی در دانشجویان ایرانی دریافتند که بین کمال‌گرایی و مشکلات هیجانی و رضایت از زندگی رابطه منفی وجود دارد. همچنین احتشام زاده، مکوندی و باقری (۱۳۸۸) در پژوهشی با عنوان رابطه بخشودگی، کمال‌گرایی و صمیمیت با رضایت زناشویی در جانبازان و همسران آن‌ها به این نتیجه رسیدند که بین کمال‌گرایی و رضایت زناشویی در زوجین جانباز رابطه منفی معناداری وجود دارد.

زمانی که تعارض به میزان زیادی در زندگی زناشویی بروز نماید و زوجین نتوانند به نحو مؤثر با آن کنار بیایند، پیامدهای منفی فراوانی برای سلامت روانی و جسمی زن و شوهر و فرزندان آن‌ها به بار خواهد آمد که جنبه‌های مفید زناشویی را تحت الشعاع قرار می‌دهد. البته وقوع تعارض زناشویی حتی در ازدواج موفق، امری عادی تلقی می‌شود و یک رابطه صمیمانه لزوماً مترادف یک درگیری عاطفی و رفتاری با خوشی نیست بلکه صمیمیت اغلب از طریق حل موفقیت‌آمیز تعارض زناشویی به گونه‌ای حاصل می‌شود که رضایت طرفین را در برداشته باشد (رسولی، ۱۳۸۶)؛ اما مسئله مهم این است که یکی از پیامدهای غیرقابل اجتناب ناسازگاری زناشویی، افزایش جدایی‌ها و میزان طلاق است. بر اساس داده‌های موجود نرخ کلی ازدواج افراد در کشور ما کاهش یافته است، و

1. Ashby, Rice & Kutchins

2. Haring, Hewitt & Flett

اکنون نسبت به ده سال قبل افراد کمتری به ازدواج مایل هستند. از سوی دیگر آمارها بیان‌کننده آن است که نه تنها میانگین سن ازدواج، بلکه میزان طلاق در کشور ما افزایش یافته است (فرهانیان، ۱۳۸۹)؛ بنابراین با توجه به اهمیت سازگاری زناشویی در تحکیم خانواده و اینکه براساس تحقیقات شاهد ناسازگاری زناشویی در خانواده‌ها هستیم به نظرمی‌رسد ناسازگاری زناشویی در پیدایش طلاق یکی از عوامل تأثیرگذار باشد (اسحاقی، محبی، پروین، محمدی، ۱۳۹۱؛ احمدی و همکاران ۱۳۸۵؛ آیینلی^۱، ۲۰۱۰؛ دانش، ۱۳۸۸).



شکل ۱: مدل پیشنهادی سازگاری زناشویی با توجه به سبک زندگی اسلامی، کمال‌گرایی

حال از آنجا که طلاق و ازهم‌پاشیدگی خانواده‌ها یکی از مشکلات عمده جوامع از جمله جامعه ایرانی- اسلامی است و آمارها نیز نشان‌دهنده افزایش آمار طلاق در ایران

است و با توجه به اینکه این مسئله یکی از دغدغه‌های جامعه علمی به خصوص روان شناسان و مشاوران خانواده می باشد بر آن هستیم تا تأثیرگذاری مؤلفه‌های مطرح در سبک زندگی اسلامی (اجتماعی، عبادی، باورها، اخلاق، مالی، خانواده، سلامت، تفکر و علم، دفاعی امنیتی، زمان شناسی) و نیز مؤلفه‌های اصلی در کمال گرایی (کمال گرایی خویشتن مدار، کمال گرایی دیگر مدار، کمال گرایی جامعه مدار) را بر سازگاری زناشویی معلمان بسنجیم. براین اساس، با استفاده از مدل یابی معادلات ساختاری (SEM^۱) پژوهشگران به دنبال بررسی برآزش مدل نظری مطرح شده در خصوص عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی هستند تا بتوانند زمینه‌ی مناسبی را برای توسعه‌ی روابط عاشقانه، صادقانه و توأم با تفاهم، تعهد و صمیمیت بین زوج‌ها فراهم کرده و به شناخت چرخه زندگی مشترک زوجین کمک مناسبی نماید؛ بنابراین سؤال اصلی پژوهشگر این است که آیا مدل سازگاری زناشویی با توجه به ابعاد سبک زندگی اسلامی و ابعاد کمال گرایی از برآزش کافی برخوردار است؟

روش

پژوهش حاضر از جمله پژوهش‌های غیرآزمایشی از نوع مدل یابی معادلات ساختاری (SEM) دانست. جامعه آماری پژوهش عبارت است از کلیه‌ی معلمان متوسطه‌ی شهر بیرجند در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۱ که از بین آن‌ها نمونه‌ای شامل ۳۰۰ نفر از معلمان به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای (۱۵۰ مرد و ۱۵۰ زن) انتخاب شدند. جهت تحلیل داده‌ها، از روش‌های آمار توصیفی مانند جداول توزیع فراوانی، محاسبه میانگین، انحراف معیار و نیز از شاخص‌های آمار استنباطی تحلیل مسیر با استفاده از نرم افزار AMOS استفاده شد. ابزارهای به کار گرفته پژوهش حاضر عبارت بودند از:

الف) آزمون سبک زندگی اسلامی (ILST)^۲: آزمون مذکور توسط کاویانی (۱۳۸۸)

1. Structural Equation Modeling

2. Islamic life style Test

ساخته شده است. دارای دو فرم بلند (۱۳۵ سؤالی) و فرم کوتاه (۷۶ سؤالی) می‌باشد که در این پژوهش از فرم کوتاه آن استفاده شد. روایی همگرایی این مقیاس با آزمون جهت‌گیری مذهبی ۶۴/۰ گزارش شده است (کاویانی، ۱۳۹۱). آزمون فوق ۱۰ بعد شامل مؤلفه‌های اجتماعی، عبادی، باورها، اخلاقی، مالی، خانواده، سلامت، تفکر و علم، امنیتی و زمان‌شناسی را می‌سنجد. در پژوهش حاضر پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

ب) آزمون سازگاری زناشویی لاک-والاس^۱: آزمون سازگاری زناشویی لاک-والاس یک پرسش‌نامه خود گزارش دهی کوتاه است که به منظور اندازه‌گیری کیفیت کنش‌وری ازدواج طراحی شده و معمولی‌ترین ابزار اندازه‌گیری به کار برده شده در این زمینه است (هاریسون و وستوئیس^۲، ۱۹۸۹). این آزمون حاوی ۱۵ ماده است، دامنه نمرات این آزمون می‌تواند از ۱۵۸-۲ باشد. نمرات پایین ناسازگاری و نمرات بالا، سازگاری را نشان می‌دهد و نمرات پایین‌تر از ۱۰۰ نشان‌دهنده تنیدگی در روابط زناشویی است (ثنایی‌ذاکر، ۱۳۸۷). این آزمون توسط مظاهری ترجمه و روی یک نمونه از زوج‌های ایرانی به کار برده شده است، وی پایایی آن را به روش دونیمه کردن ۰/۹۰ گزارش کرده است (مظاهری، ۱۳۷۹) در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۰ به دست آمد.

ج) مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی تهران (TMPS)^۳: این پرسش‌نامه یک آزمون ۳۰ سؤالی است و بر اساس مقیاس‌های قبلی (فراست، مارتن، لهارت، روزنلت^۴، ۱۹۹۰؛ هویت، فلت و گورن^۵، ۱۹۹۱) توسط بشارت به فارسی ساخته شده است؛ که ۱۰ ماده اول آن کمال‌گرایی خویشتن مدار، ۱۰ ماده دوم کمال‌گرایی دیگر مدار و ۱۰ ماده آخر کمال‌گرایی جامعه مدار را در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی (از نمره ۱ تا ۵) می‌سنجد. روش

1. Lock –Wallase Marital Adjustment Test (LWMAT)

2. Harrison & Westhuis

3. Tehran Multidimensional Perfectionism Scale (TMPS)

4. Hewitt, Flett & Gordon

5. Hewitt, Flett & Gordon

نمره‌گذاری مقیاس برای تمام داده‌ها به صورت معکوس می‌باشد؛ یعنی به گزینه «کاملاً موافقم» نمره ۵ و به گزینه «کاملاً مخالفم» نمره ۱ تعلق خواهد گرفت (بشارت، ۱۳۸۶). در اعتباریابی مقدماتی فرم ایرانی این مقیاس روی یک نمونه ۵۰۰ نفری از دانشجویان دانشکده‌های مختلف تهران، آلفای کرونباخ به دست آمده برای کمال‌گرایی خویشتن مدار ۰/۹۰؛ برای کمال‌گرایی دیگر مدار ۰/۹۱؛ و برای کمال‌گرایی جامعه مدار ۰/۸۱ بوده که نشان‌دهنده همسانی درونی بالای مقیاس است. ضرایب همبستگی بین ۷۸ نفر از دانشجویان در دو نوبت با فاصله‌ی ۲ تا ۴ هفته، برای سنجش بازآزمایی محاسبه شد. این ضرایب برای کمال‌گرایی خویشتن مدار ۰/۸۵؛ برای کمال‌گرایی دیگر مدار ۰/۷۹ و برای کمال‌گرایی جامعه مدار ۰/۸۴ بود که همگی معنی‌دار بودند ($p < 0/01$). روایی همزمان مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی تهران از طریق اجرای همزمان مقیاس مشکلات بین شخصی، مقیاس سلامت روانی و زیرمقیاس‌های نورو گرایی و برون‌گرایی مقیاس پنج عاملی شخصیت NEOPI-R در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد. (بشارت، ۱۳۸۶) در پژوهش حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

یافته‌ها

سبک زندگی اسلامی در این تحقیق با توجه به ادبیات تحقیق، دارای ۱۰ بعد و کمال‌گرایی دارای ۳ بعد است که رابطه آن‌ها با سازگاری زناشویی در غالب یک مدل معادله ساختاری مورد سنجش واقع شده است. یافته‌های توصیفی عوامل سبک زندگی اسلامی و کمال‌گرایی همراه با متغیر درون‌زاد تحقیق (سازگاری زناشویی) در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس‌های تحقیق

مقیاس	میانگین	انحراف معیار	مقیاس	میانگین	انحراف معیار
اجتماعی	۲۶/۹۷	۳/۴۴	امنیتی	۱۶/۸۷	۲/۲۹
عبادی	۲۶/۰۱	۳/۸۳	زمان‌شناسی	۸/۳۸	۱/۶۸

مقیاس	میانگین	انحراف معیار	مقیاس	میانگین	انحراف معیار
باورها	۳۰/۳۷	۴/۷۰	سبک اسلامی	۲۳۲/۸۰	۲۳/۵۳
اخلاقی	۲۳/۷۱	۳/۹۹	خویشتن مدار	۳۲/۱۲	۷/۰۸
مالی	۳۴/۱۰	۵/۱۱	دیگرمدار	۳۲/۵۳	۶/۱۰
خانواده	۲۱/۴۷	۴/۰۶	جامعه مدار	۳۰/۶۴	۶/۵۲
سلامت	۱۷/۷۴	۲/۷۸	کمال‌گرایی	۹۵/۱۲	۱۶/۵۲
تفکر و علم	۲۷/۱۹	۳/۹۹	سازگاری زناشویی	۱۰۷/۷۲	۲۳/۴۱

به منظور بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف تک نمونه‌ای استفاده شد. با توجه به نتایج جدول ۲ و سطوح معناداری به دست آمده هر یک از متغیرهای پژوهش که بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد، توزیع فراوانی تمام متغیرها نرمال است.

جدول ۲: آزمون کولموگروف اسمیرنوف تک نمونه‌ای

شاخص آماری	Z	سطح معنی داری	شاخص آماری	Z	سطح معنی داری
اجتماعی	۱/۲۴	۰/۰۹	امنیتی	۰/۷۴	۰/۶۳
عبادی	۰/۸۳	۰/۵۱	زمان‌شناسی	۰/۹۸	۰/۲۸
باورها	۱/۲۲	۰/۰۹	سبک اسلامی	۰/۷۳	۰/۶۸
اخلاقی	۰/۹۵	۰/۳۲	خویشتن مدار	۰/۸۴	۰/۴۷
مالی	۰/۹۷	۰/۳۹	دیگرمدار	۰/۷۸	۰/۵۷
خانواده	۱/۱۱	۰/۱۳	جامعه مدار	۰/۴۰	۰/۹۹
سلامت	۱/۲۴	۰/۰۹	کمال‌گرایی	۰/۵۶	۰/۹۰
تفکر و علم	۱/۰۷	۰/۱۹	سازگاری زناشویی	۰/۴۹	۰/۹۷

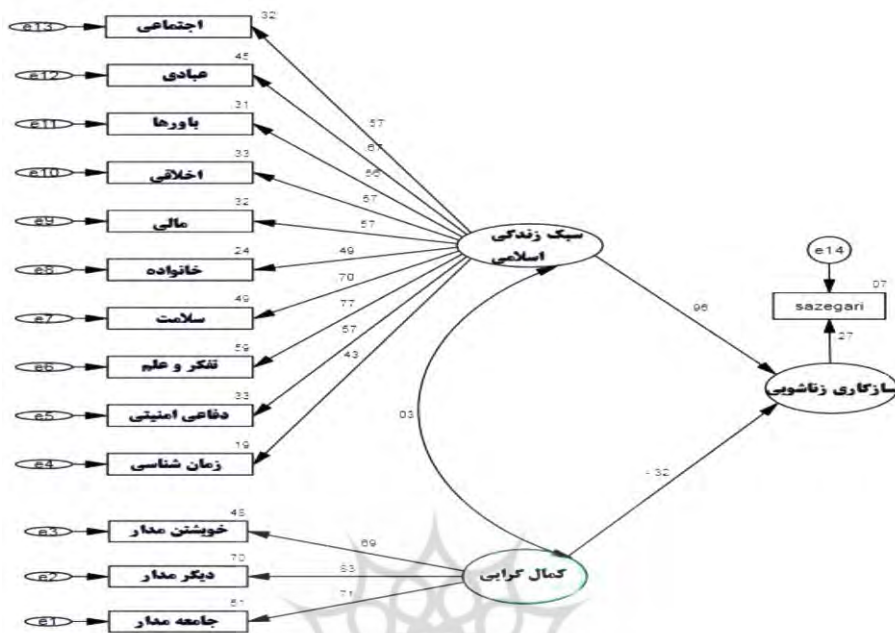
بررسی برازش مدل اولیه پژوهش، نتایج مربوط به اجرای مدل اولیه در حالت استاندارد به همراه برخی از مهم‌ترین شاخص‌های برازش تحلیل مسیر مدل اولیه در شکل ۱ و جدول ۳ زیرارائه شده است.

جدول ۳: شاخص‌های برازش تحلیل مسیر مدل

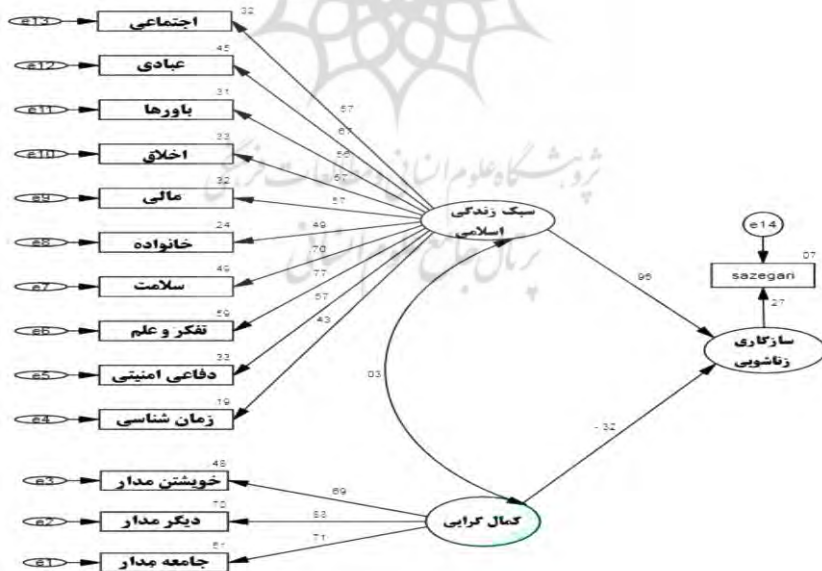
مدل	χ^2/df خی دو	RMSEA ^۱ ریشه میانگین خطای برآورد	GFI ^۲ شاخص نیکیوی برازش	CFI ^۳ برازندگی تعدیل یافته	NFI ^۴ برازندگی نرم شده	NNFI ^۵ برازندگی نرم نشده
حد مجاز	کمتر از ۳	کمتر از ۰/۱	بالاتراز ۰/۹	بالاتراز ۰/۹	بالاتراز ۰/۹	بالاتراز ۰/۹
مدل فرضی اولیه در حالت استاندارد	۳/۲۶	۰/۰۸	۰/۸۸	۰/۸۱	۰/۸۶	۰/۷۷
مدل اصلاح شده در حالت استاندارد	۲/۱۲	۰/۰۶	۰/۹۳	۰/۹۳	۰/۹۴	۰/۸۹

به طور کلی در تحلیلی معادلات ساختاری هر یک از شاخص‌های به دست آمده به تنهایی دلیل برازندگی یا عدم برازندگی مدل نیستند و این شاخص‌ها را در کنار هم بایستی تفسیر نمود. مقدارهای به دست آمده مدل فرضی اولیه در حالت استاندارد در جدول ۳ برای این شاخص‌ها نشان می‌دهد که در مجموع الگو در جهت تبیین و برازش از وضعیت مناسبی برخوردار نیست و نیاز به اصلاحات دارد. پس از انجام اصلاحات انجام شده شاخص‌های برازش مدل در وضعیت مطلوبی برخوردار شدند. همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود شاخص‌های برازش مدل پس از اصلاح و ایجاد کوواریانس میان خطاهای برخی مقیاس‌ها (کوواریانس ایجاد شده بین خطاهای مقیاس اجتماعی با مقیاس باورها، مقیاس باورها با مقیاس مالی، مقیاس تفکر و علم با مقیاس دفاعی امنیتی، مقیاس تفکر و علم با مقیاس عبادی) در وضعیت مطلوبی قرار گرفته است. در ادامه ضرایب مسیر استاندارد شده مدل اصلاحی در شکل ۲ ارائه شده است.

1. Root Mean Square Error Approximation
2. Goodness of fit index
3. Comparative Fit Index
4. Normed Fit Index
5. Non Normed Fit Index



شکل ۲: مدل اولیه در حالت ضرایب استاندارد



شکل ۲: مدل اصلاحی در حالت ضرایب استاندارد شده

با توجه به اینکه در مدل آزمون شده بالا، مسیرهای بین متغیرها همان فرضیه‌های پژوهش هستند، در ادامه به همراه جداول اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل به آزمون فرضیه‌های پژوهش پرداخته شده است:

جدول ۴: ضرایب و معناداری اثرات مستقیم متغیرهای پژوهش

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	نوع اثر	ضریب استاندارد نشده	β استاندارد شده	آماره معناداری	sig
سازگاری زناشویی	سبک زندگی اسلامی	مستقیم	۷/۳۶	۰/۹۶	۳/۸۳	۰/۰۰۱
سازگاری زناشویی	کمال‌گرایی	مستقیم	-۰/۳۵	-۰/۲۸	۲/۷۴	۰/۰۴
سبک زندگی اسلامی	کمال‌گرایی	همبستگی	۰/۰۳	۰/۰۱	۰/۱۴	۰/۸۸

آنچه از نتایج جدول فوق برمی‌آید این است که سبک زندگی اسلامی اثر مستقیمی بر سازگاری زناشویی داشته است، رابطه سبک زندگی اسلامی با سازگاری زناشویی به صورت مستقیم برابر ($t = 3/83$ و $\beta = 0/76$) است؛ بنابراین فرضیه مطرح شده در ارتباط با وجود رابطه مثبت بین سبک زندگی اسلامی با متغیر سازگاری زناشویی با ۹۵ درصد اطمینان مورد تأیید قرار می‌گیرد. همچنین آنچه از نتایج جدول فوق برمی‌آید این است که کمال‌گرایی اثر مستقیمی بر سازگاری زناشویی داشته است، رابطه کمال‌گرایی با سازگاری زناشویی به صورت مستقیم برابر ($t = 2/74$ و $\beta = -0/28$) است؛ بنابراین فرضیه مطرح شده در ارتباط با وجود رابطه منفی بین کمال‌گرایی با متغیر سازگاری زناشویی با ۹۵ درصد اطمینان مورد تأیید قرار می‌گیرد. نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین سبک زندگی اسلامی و کمال‌گرایی همبستگی معناداری وجود ندارد؛ بنابراین فرضیه مطرح شده در ارتباط با وجود رابطه بین سبک زندگی اسلامی و کمال‌گرایی با ۹۵ درصد اطمینان رد می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، برازش مدل سازگاری زناشویی با توجه به سبک زندگی اسلامی و کمال‌گرایی بر روی نمونه‌ای از معلمان دوره متوسطه بیرجند بود. نتایج نشان دادند که مدل فرضی اولیه مورد تأیید قرار نگرفت و از برازندگی کافی برخوردار نبود، اما پس از اصلاحات مدل و تغییراتی در آن، مدل از برازندگی بسیار بهتری برخوردار شد. از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش حاضر این بود که سبک زندگی اسلامی بر سازگاری زناشویی معلمان زن و مرد تأثیر مستقیم مثبت می‌گذارد. از این یافته این‌گونه استنباط می‌شود که سبک زندگی اسلامی توانسته است به‌عنوان چارچوبی مناسب در قالب الگوهای رفتاری برای رشد و تعالی انسان و هدایت او به سمت زندگی سالم عمل کند. از طرفی با توجه به منابع اسلامی، سبک زندگی اسلامی افراد را تشویق می‌کند که سازگاری بیشتری داشته باشند و الگوهای موفقیت‌آمیز حل تعارض را افزایش دهند. این یافته نیز با پژوهش‌های پیشین همسوم باشد. برای مثال: نقیبی، گلمکانی، اسماعیلی، محرری (۱۳۹۲) نشان دادند که هرچه سبک زندگی فرد، سالمتر باشد، کیفیت زندگی و میزان رضایت از زندگی فرد بالاتر می‌رود. نتایج پژوهش کجباف و همکاران (۱۳۹۰) و صمیمی و همکاران (۱۳۸۶) که نشان دادند سبک زندگی اسلامی با شادکامی و رضایت از زندگی و نیز با سلامت عمومی رابطه مثبت دارد، از این حکایت می‌کند که سبک زندگی اسلامی بر سازگاری زناشویی و رضایت زناشویی زوجین تأثیر مستقیم مثبت دارد. همچنین تحقیقات احمدی و همکاران (۱۳۸۵) نشان داد سبک زندگی در سازگاری زوجین نقش به‌سزایی دارد به‌طور که با تغییر سبک زندگی سازگاری زناشویی نیز افزایش می‌یابد.

در تبیین یافته‌ی فوق می‌توان گفت که باورهای دینی و مذهبی از جمله باورهای ضد طلاق و اعتماد به اینکه خدا حامی زندگی زناشویی است، سازگاری زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به‌علاوه دلیل دیگر تأکیدی است که اسلام بر روابط متقابل

زوجین دارد و آیه‌های متعددی در قرآن به این موضوع اشاره دارد. از جمله: گذشت (بقره، ۲۳)، هدیه دادن (نساء، ۴)، خوش رفتاری (نساء، ۱۹، ۲۰، ۱۵)، تشویق بر سازگاری (نساء، ۱۲۸)، عدم پرخاشگری (آل عمران، ۱۵۹) و نیز یاد خدا در تمام امور (رعد، ۲۸). سازه دیگری که تا حدودی به سازه سبک زندگی اسلامی شبیه بوده و به تبیین یافته‌های تحقیق حاضر کمک می‌کند، سبک دلبستگی به خداست. در این راستا می‌توان گفت: افراد با سبک دلبستگی بالا به خدا، به دلیل برخورداری از منابع حمایتی توانایی بیشتری برای مقابله با مشکلات دارند، یعنی در بین این افراد خدا به عنوان منبع دلبستگی زمینه‌ای فراهم می‌کند که شخص احساس ایمنی بیشتری بکند و از این طریق مقابله بالاتری با مشکلات روان‌شناختی، ناسازگاری‌ها و مشکلات جسمانی داشته باشد (زاهد بابان، رضایی جمالیوی، حرفتی سبحانی، ۱۳۹۱). همچنین فطرت خداجوی انسان و زمینه و بافت مذهبی و فرهنگی و قومی در کشور ما و وجود ریشه‌های عمیق معنویت و باورهای مذهبی از جمله منابع حمایتی به شمار می‌آیند که تأمین‌کننده سلامت روان و حفظ آرامش فردی است و توانایی افراد را برای مقابله با شرایط سخت زندگی افزایش می‌دهد. از سویی می‌توان دریافت که دین‌داری پایه‌ای اساسی برای مقاومت در برابر مشکلات و نامایمات زندگی بشراست (حسینی قمی و سلیمی بجستانی، ۱۳۹۰).

از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر، تأثیر مستقیم منفی کمال‌گرایی بر سازگاری زناشویی معلمان زن و مرد است. از این یافته این‌گونه می‌توان استنباط کرد که هرچه حس کمال‌گرایی انسان افزایش یابد، سازگاری زناشویی کاهش و در نتیجه ناسازگاری زناشویی افزایش می‌یابد. این یافته با پژوهش‌های (اشبی و همکاران، ۲۰۰۸؛ هارینگ و همکاران، ۲۰۰۴؛ مارتین واشبی، ۲۰۰۴؛ هویت، ۲۰۰۹؛ احتشام زاده و همکاران، ۱۳۸۸؛ محمدی و جوکار، ۱۳۸۹) که نشان دادند بین کمال‌گرایی و سازگاری در روابط زناشویی رابطه منفی معناداری وجود دارد همخوانی دارد. در تبیین فرضیه فوق می‌توان گفت که کمال‌گرایی یک منبع دائمی استرس است که اغلب اوقات فرد را با احساس ناکامی و شکست باقی می‌گذارد. افراد کمال‌گرا خود را ملزم به بی‌نقص بودن می‌کنند. این انتظار

مثبت و مداوم یک منبع استرس محسوب می‌شود و بر شیوه‌های ناسازگارانه مقابله‌ای تأثیر می‌گذارد. از سویی دیگر تحقیقات نشان داده‌اند که کمال‌گرایی با روابط نزدیک و میان فردی مداخله دارد (مارتین و اشبی، ۲۰۰۴). کمال‌گرایی یک الگوی نابهنجار از رفتارهاست، این الگوی نابهنجار رفتاری می‌تواند منجر به مشکلات زناشویی و عدم رضایت از روابط زناشویی گردد و به یک منبع دائمی استرس تبدیل شود که اغلب اوقات فرد را با احساس ناکامی و شکست باقی می‌گذارد (هویت، ۲۰۰۹). در نتیجه افراد کمال‌گرا رضایت بسیار کمتری را از روابط زناشویی خود گزارش می‌کنند.

آخرین یافته پژوهش حاضر نشان داد که بین سبک زندگی اسلامی و کمال‌گرایی همبستگی معناداری وجود ندارد. در سبک زندگی اسلامی یکی از مؤلفه‌های مهم عبارت است از شکرگزاری و رضایت از تقدیر الهی، بنابراین کسی که متخلق به صفت شکر و سپاس از خداوند است احتمالاً کمتر تجربه‌ی احساس نارضایتی ناشی از کمال‌گرایی را با خود همراه داشته باشد چراکه شکر و رضایت به مشیت خداوند او را از حس نارضایتی ناشی از کمال‌گرایی می‌رهاند. صبر نیز به عنوان یک خصلت بسیار ارزشمند در سبک زندگی اسلامی مطرح است که یک انسان دین‌ورز با مداومت به تمرین صبر و بردباری و استنباط ارزش محور از صبرورزی شرایط درونی خویش را حول مدار شکیبایی چنان مدیریت می‌کند که کمتر تشویش‌های کمال‌گرایی او را به بحران می‌تواند کشاند.

از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به موارد زیر اشاره نمود: فقدان پیشینه پیرامون سبک زندگی اسلامی، زیاد بودن پرسش‌های پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی به طولانی شدن زمان اجرای آن انجامید که می‌تواند بر میزان دقت پاسخ‌های شرکت‌کنندگان اثر بگذارد و در برخی از موارد عدم همکاری معلمان یا امتناع از تکمیل کردن پرسش‌نامه‌ها از مشکلات این پژوهش است. در ضمن از آنجایی که جامعه پژوهش، معلمان شهر بیرجند بودند تعمیم نتایج به جوامع دیگر با احتیاط صورت پذیرد. در پایان پیشنهاد

می‌شود که به انجام این پژوهش در سطح منطقه‌ای، ملی و در اقصای مختلف جامعه و در گروه‌های مختلف سنی پرداخته شود و همچنین با توجه به نتایج پژوهش مداخله در زمینه بهبود فرآیند سازگاری زناشویی با رویکرد سبک زندگی اسلامی توصیه می‌شود.

منابع

- اسحاقی، محمد؛ محبی، محمد؛ پروین، ستاره؛ محمدی، فریبرز (۱۳۹۱). سنجش عوامل اجتماعی مؤثر بر درخواست - طلاق زنان در شهر تهران، زن در توسعه و سیاست، ۱۰(۳)، ۹۷-۱۲۴.
- احتشام زاده، پروین؛ مکوندی، بهرام و باقری، اشرف (۱۳۸۸). رابطه بخشودگی، کمال‌گرایی با رضایت زناشویی در جانبازان و همسران آن‌ها، یافته‌های نود روان‌شناسی، ۴(۱۲)، ۱۳۶-۲۳.
- احمدی، خدابخش؛ نوایی نژاد، شکوه؛ اعتمادی، احمد (۱۳۸۵). مقایسه اثربخشی دو روش مداخله‌ای تغییر شیوه زندگی و حل مشکل خانوادگی در کاهش ناسازگاری زناشویی، تازه‌ها پژوهش‌های مشاوره، ۵(۱۷)، ۳۸-۹.
- اولیا، نرگس؛ فاتحی زاده، مریم؛ بهرامی، فاطمه (۱۳۸۵). تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوجین، فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۲(۶)، ۱۳۵-۱۱۹.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). ساخت و اعتباریابی مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی تهران، پژوهش‌های روان‌شناختی، ۱۰، ۶۷-۴۹.
- بهرامی نژاد، نسرين؛ حنیفی، نسرين؛ موسوی نسب، نورالدین؛ علی محمدی، رقیه؛ باقری اصل، آزاده (۱۳۸۷). مقایسه تأثیر آموزش خانواده - مدار و فرد - مدار بر کاهش شاخص توده بدنی و سبک زندگی، مجله علمی پژوهشی دانشگاه زنجان، ۱۶(۶۲): ۶۷-۷۶.
- ثنائی‌ذاکر، محمدباقر (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، تهران: انتشارات بعثت.
- حسینی قمی، طاهره؛ سلیمی بجستانی، حسین (۱۳۹۰). رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و تاب‌آوری در بین مادران دارای فرزند مبتلا به بیماری، روان‌شناسی و دین، ۳، ۶۹-۸۲.
- دانش، عصمت (۱۳۸۸). افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار با مشاوره از چشم‌انداز اسلامی، مطالعات روان‌شناختی، ۵(۲)، ۱۸۳-۱۶۷.
- رضایی، جواد (۱۳۸۹). تأثیر آموزش سبک زندگی اسلام محور با تأکید بر نظام خانواده بر تعهد و صمیمیت زوجین اراک، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه اصفهان.
- رسولی، محسن (۱۳۸۶). رابطه بین الگوهای ارتباطی زن یا شوهران دانشجویان دانشگاه‌های تهران و

- الگوی ارتباطی والدین آنان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، تربیت معلم تهران، تهران.
- زاهد بابلان، عادل؛ رضایی جمالویی، حسن، حرفتی سبحانی، رعنا (۱۳۹۱). رابطه دلبستگی به خدا و تاب‌آوری با معناداری در زندگی دانشجویان، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۴۹، ۷۵-۸۵.
- شریعتی، صدرالدین (۱۳۹۲). درآمدی بر سبک زندگی اسلامی در آیات و روایات. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۴(۱۳)، ۱-۱۰.
- شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۹۱). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- صمیمی، رقیه؛ مسرور، دریا دخت؛ حسینی، فاطمه؛ تمدن‌فر، مهرآسا (۱۳۸۶). ارتباط سبک زندگی با سلامت عمومی دانشجویان. نشریه پرستاری ایران، ۱۹(۴۸)، ۸۳-۹۳.
- فرهانیان، فرهاد (۱۳۸۹). مقایسه زوج‌درمانی شناختی رفتاری و آموزش حقوق همسرمداری از دیدگاه اسلامی در افزایش سازگاری و رضایت زناشویی به شیوه و گروهی در زنان جوان متأهل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، علامه طباطبایی، تهران.
- کاویانی، محمد (۱۳۸۸). طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن، پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی عمومی، دانشگاه اصفهان، اصفهان.
- کاویانی، محمد (۱۳۹۰). کمی‌سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی، روان‌شناسی و دین، ۴(۲)، ۲۷-۴۴.
- کاویانی، محمد (۱۳۹۱). سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- کجباف، محمدباقر؛ سجادیان، پریناز؛ کاویانی، محمد و انوری، حسن (۱۳۹۰). رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان، روان‌شناسی و دین، ۴(۴)، ۶۱-۷۴.
- محمدی، زهره و جوکار، بهرام (۱۳۸۹). کمال‌گرایی، مشکلات هیجانی و رضایت از زندگی در دانشجویان ایرانی، روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسی ایرانی، ۶(۲۳)، ۲۷۶-۲۶۹.
- محمدی، شهلا (۱۳۸۵). ارتباط سازگاری زناشویی و تنیدگی ناشی از نابآوری در زنان مراجعه‌کننده به مرکز درمان نابآوری، فصلنامه باروری و ناباروری، ۳، ۳۹-۲۶.
- مظاهری، محمدعلی (۱۳۷۹). بررسی روایی و پایایی پرسش‌نامه MAT. مجله روان‌شناسی، شماره ۱۵، ۳۱۸-۲۸۶.
- نقیعی، فوزیه؛ گلمکانی، ناهید؛ اسماعیلی، حبیب‌الله؛ محرری، فاطمه (۱۳۹۲). بررسی ارتباط

سبک زندگی باکیفیت زندگی مرتبط با سلامت در دختران نوجوان دبیرستان‌های شهرستان مشهد،
مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، ۱۶(۶۱): ۹-۱۹.

- Ashby, Jeffrey S; Rice, Kenneth G & Kutchins, Carolyn B. (2008). Matches and mismatches: Partners, perfectionism, and premarital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55(1): 125.
- Bar-on, R; & Parker, J.D.A. (2006). *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco.
- Campbell, T. L. (2003). The effectiveness of family interventions for physical disorders. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 263-281.
- Femke Driehuis, Jeroen C.M. Barte, Nancy C.W. ter Bogt, Frank W. Beltman, Andries J. Smit, Klaas van der Meer, Wanda J.E. Bemelmans. (2012). Maintenance of lifestyle changes: 3-Year results of the Groningen Overweight and Lifestyle study. *Patient Education and Counseling*, 88: 249-255
- Fincham, F. D, Paleari, F, Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships*, 9(1). 27-37.
- Frost, Randy O; Marten, Patricia; Lahart, Cathleen & Rosenblate, Robin. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5): 449-68.
- Greeff, P. Hildegard L. Malherbe, Abraham. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27(3): 247-57.
- Haring, Michelle; Hewitt, Paul L & Flett, Gordon L. (2004). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family*, 65(1). 58-143.
- Harrison, Df & Westhuis, Dj. (1989). Rating scales for marital adjustment. *J Soc Serv Res*(13): 105-86.
- Hewitt, P. (2009). Perfectionism [Fact Sheet]: Canadian Psychological Association, Ottawa, Canada.
- Hewitt, Paul L & Flett, Gordon L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of abnormal psychology*, 100(1): 98.
- Hewitt, Paul L & Flett, Gordon L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues: American Psychological Association.
- Huang, Annie S. (2008). Perfectionism, Irrationality, and School Adjustment among Adolescents: The Primacy of Cognition: St. John's University (New York).
- Monahan, Frances Donovan. (2007). Phipps' medical-surgical nursing:

health and illness perspectives: Elsevier Mosby.

- Obineli, Amaka S.(2010). Relationship between Marital Dysfunction and Occupational Maladjustment of Civil Servants in Anambra State. An International Multi-Disciplinary Journal, Ethiopia, 4:118- 131
- Shafran, Roz؛ Cooper, Zafra&&Fairburn, Christopher G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. Behaviour Research and Therapy،40(7): 773-91.
- Stoeber, J & Otto, X. (2006). Positive concpptoins of perfectionism approaches, evidence challenges. personality and psychology Review،10،:295-319
- Szakaly, Zoltan؛ Szente, Viktoria؛ Kover, Gyorgy؛ Polereczki, Zsolt & Szigeti, Orsolya. (2012). the influence of lifestyle on health behavior and preference for functional foods. Appetite،58(1): 406-13.

