رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۷، شماره پیاپی ۷۶، مهر ۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(7), 2022

روابط ساختاری کمال‌گرایی با رضایت زناشویی: نقش واسطه‌ای انعطاف پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی

The Structural Relationships of Perfectionism with Marital Satisfaction: The Mediating Role of Psychological Flexibility and Metacognitive Beliefs

فاطمه سادات رایگانی (نویسنده مسئول)
کارشناسی ارشد روان-شناسی عمومی، گروه روان-شناسی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.
علی عیسی زادگان
استاد روان-شناسی، گروه روان-شناسی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.
شیرین زینالی
استادیار روان-شناسی، گروه روان-شناسی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی روابط ساختاری کمال‌گرایی با رضایت زناشویی: نقش واسطه‌ای انعطاف پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی انجام گردید. طرح پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش کلیه‌ی افراد متأهل شهر نازک در سال ۱۴۰۰ بودند. ۲۷۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس برای این پژوهش انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه کمال‌گرایی (PI، هیل و همکاران، ۲۰۰۴)، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (AAQ-II، بوند و همکاران، ۲۰۱۱)، باورهای فراشناخت (MCQ، هاتون و ولز، ۲۰۰۴) و رضایت‌زناشویی انریچ (EMS، اولسون، ۱۹۹۹) بودند. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل مسیر تجزیه و تحلیل شد. شاخص‌های برازش نشان‌دهنده برازش مطلوب داده‌ها با مدل اصلاح شده بود. کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی بر روی رضایت‌زناشویی اثر غیرمستقیم داشتند (p‹۰/۰۰۱) و از آنجایی که این اثرات از طریق متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی برآورد شدند، لذا نقش واسطه آن‌ها در روابط بین کمال‌گرایی منفی و مثبت با رضایت‌زناشویی تأیید شد (p‹۰/۰۰۱). از یافته‌های فوق می‌توان نتیجه گرفت که از آنجا که رضایت زناشویی از متغیرهای کمال‌گرایی، باورهای فراشناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تأثیر می‌پذیرد، بنابراین در روان‌درمانی زوجین باید به این متغیرها نیز توجه نمود.

واژه‌های کلیدی: *انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، باورهای فراشناختی، رضایت زناشویی، کمال‌گرایی*

Fatemeh Sadat Raygani*
Master of general of psychology, department of psychology, Urmia University, Urmia, Iran.
Fatemeh.sadat7494@gmail.com
Ali Esazadeghan
Professor of psychology, department of psychology, Urmia University, Urmia, Iran.
Shirin Zeinali
Assistant professor of psychology, department of psychology, Urmia University, Urmia, Iran.

Abstract

The aim of this study was to investigate the structural relationships of perfectionism with marital satisfaction: the mediating role of psychological flexibility and metacognitive beliefs. The design of the present study was a descriptive correlation. The statistical population of the study was all married people in Shahr Nazak in 2021. 270 people were selected for this study using the available sampling method. Research tools include the Perfectionism Questionnaire (PI, Hill et al., 2004), Psychological Flexibility (AAQ-II, Bond et al., 2011), Metacognitive Beliefs (MCQ, Hutton & Wells, 2004), and Enrich Marital Satisfaction (EMS, Olson, 1999). Data were analyzed using path analysis. The fit indices indicated an excellent fit of the data with the modified model. Positive perfectionism and negative perfectionism had an indirect effect on marital satisfaction (p< 0.001), since these effects were estimated through the variables of psychological flexibility and metacognitive beliefs. Therefore, their mediating role in the relationship between negative and positive perfectionism and marital satisfaction was confirmed (p< 0.001). From the above findings, it can be concluded that since marital satisfaction is affected by the variables of perfectionism, metacognitive beliefs, and psychological flexibility, so in couple psychotherapy, these variables should also be considered.

Keywords: *Psychological Flexibility, Metacognitive Beliefs, Marital Satisfaction, Perfectionism.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : اسفند ۱۴۰۰** | **پذیرش: خرداد ۱۴۰۱** | **ویرایش نهایی: مهر ۱۴۰۱**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.8.7]

مقدمه

خانواده هسته مرکزی جامعه است و دسترسی داشتن به یک جامعه موفّق به خانواده‌های موفّق وابسته است (مام شریفی و همکاران، ۱۴۰۰). خانواده‌ها با ازدواج شکل می‌گیرند و جریان زندگی و روند ازدواج به عوامل مختلفی ازجمله رضایت از زندگی زناشویی وابسته است (کارنی و باربوری[1]، ۲۰۲۰). در حقیقت رضایت زناشویی به این اشاره دارد که زوجین در کنار هم هستند و احساس خوشبخت بودن، رضایت و عشق دارند. مفهوم و معنی رضایت‌زناشویی[2] مفهومی چند ساختاری و چند ابعادی است که از عناصر روان‌شناختی، اجتماعی، اقتصادی و معنوی ساخته شده است (طحان[3] و همکاران، ۲۰۲۰). رضایت در زندگی زناشویی نقش باارزشی در سلامت روان ایفا می‌کند و نقش اصلی برای ادامه داشتن حیات یک رابطه به شمار می‌رود (هو[4] و همکاران، ۲۰۱۹). رضایت زناشویی با تأمین شدن نیازهایی از قبیل نیاز عاطفی و جنسی و هم‌چنین برآورده شدن توقعات زوجین از یکدیگر کسب می‌شود (قیان[5] و همکاران، ۲۰۲۰). در صورت تأمین رضایت زناشویی، زن و شوهر با تقبل کردن مسئولیت‌هایی نقش خود را به خوبی به مرحله عمل می‌رسانند و هردو نفر جهت دست‌یابی به امیال و اهداف زندگی خود با یکدیگر هم‌فکری می‌کنند (لی و میکین نیش[6]، ۲۰۱۹). داشتن رضایت در زندگی مشترک باعث بالا بودن حس صمیمیت، احساس همدلی و فداکاری، تعهّد و احترام متقابل می‌شود (ویسمن[7] و همکاران، ۲۰۱۸). رضایت زناشویی به مقدار خوشبختی یا رضایت متقابل شخص در تعاملات خود اشاره می‌کند که می‌تواند تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی ازجمله کمال‌گرایی[8] (پالها-فرناندز[9] و همکاران، ۲۰۱۹)، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی[10] (شاره و اسحاقی ثانی، ۱۳۹۷) و باورهای فراشناختی[11] (عمرانی و همکاران، ۱۳۹۷) قرار گیرد.

کمال‌گرایی با اشاره به معیارهای بالا و کوشش افراطی برای دست‌یابی به موفقیت مشخص می‌گردد (اسمیث[12] و همکاران، ۲۰۱۹). علی‌رغم این‌که این متغیر گاهی اوقات توسط دیگر افراد به‌عنوان یک معیار مثبت مشاهده می‌شود، افراد کمال‌گرا به صورت افراط گونه در مورد عملکرد و نحوه درکشان توسط اطرافیان نگران هستند (باهرمن[13] و همکاران، ۲۰۲۰). کمال‌گرایی دارای دو تقسیم‌بندی است:۱) کمال‌گرایی سازگارانه ۲) کمال‌گرایی ناسازگارانه. کمال‌گرایی سازگارانه یا مثبت با رفتار سازگارانه در ارتباط است. افرادی که کمال‌گرایی مثبت دارند می‌دانند که باید برای اهدافشان وقت بسیار بگذارند و از تلاش دست نکشند. این افراد در جریان شکست‌های مختلف هستند و از شکست‌هایشان درس عبرت می‌گیرند و به تلاش خود ادامه می‌دهند (نوردین باتس[14]،۲۰۲۰)؛ اما جنبه ناسازگارانه یا منفی کمال‌گرایی با تلاش غیرمنطقی مشخص می‌شود. این افراد همواره برای برتری تلاش می‌کنند و از شکست خوردن گریزان هستند زیرا شکست را مساوی با کوچک شدن در چشم دیگران می‌بینند. این جنبه از کمال‌گرایی با رضایت کمتر از زندگی زناشویی در ارتباط است (یاوریان و همکاران، ۱۳۹۶). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که جنبه مثبت کمال‌گرایی، احساسات مثبت را افزایش و استرس‌های روانی را می‌کاهد و در مقابل کمال‌گرایی منفی، همواره با عواطف منفی و کاهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی همراه شده است (اسمیث و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین مطالعات نشان داده‌اند که بین کمال‌گرایی مساعد و رضایت زناشویی همبستگی مساعد و بین کمال‌گرایی نامساعد و غیر نرمال و رضایت زناشویی همبستگی نامساعد وجود دارد (گل پرور و ستایش منش، ۱۳۹۳).

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یکی دیگر از متغیرهایی است که طبق پژوهش‌ها، نقش مهم و غیرقابل‌انکاری در زندگی زناشویی ایفا می‌کند. گفته می‌شود سازگاری یک منبع مهم روانی است و به تنظیمات شناختی، رفتاری و عاطفی شخص در شرایط تغییر، تازگی و عدم

1 Karney & Bradbury
2 marital satisfaction
3 Tahan
4 Hou
5 Qian
6 Lee & McKinnish
7 Whisman
8 perfectionism
9 Palha-Fernandes
10 psychological flexibility
11 metacognitive beliefs
12 Smith
13 Buhrman
14 Nordin-Bates

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.8.7]

اطمینان اشاره می‌نماید (اکبری و همکاران، ۲۰۲۱). زی[1] و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان دادند افرادی که سطح انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالایی را نشان می‌دهند، از کمال‌گرایی مثبت برخوردار هستند و رضایت زناشویی بالاتری را تجربه می‌کنند. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به ظرفیت فرد برای به تجربه درآوردن افکار و قبول احساسات منفی با آگاهی روانی و هدایت شده اشاره می‌کند (واتس و لوما[2]، ۲۰۲۰). افزایش مهارت در انعطاف‌پذیری روان‌شناختی موجب بهبود کیفیت زندگی می‌شود و هم‌چنین کسانی که این مؤلفه را در سطح مطلوب دارا هستند جنبه‌های مثبت کمال‌گرایی را نشان می‌دهند (آنگ[3] و همکاران، ۲۰۲۱). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، شامل مجموعه رفتارهایی است که اشخاص برای رسیدن به اهدافشان انجام می‌دهند (حسینی نژاد و همکاران، ۲۰۲۲). هم‌چنین انعطاف‌پذیری توانایی عمل در هماهنگی با ارزش‌ها در صورت وجود ناراحتی‌هایی مانند درد و نگرانی است (فالکنر[4] و همکاران، ۲۰۲۰). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مرحله‌ای است که طی آن، توانایی فرد در برابر چالش‌های احساسی، اجتماعی و جسمانی بیش از قبل می‌شود. جبران شکست‌ها، قدرت بیشتری به افراد برای رویارویی با مشکلات مختلف زندگی و تمرکز بر فراشناخت می‌دهد (پورفرج و محمودیان، ۱۳۹۹).

فراشناخت یک متغیر چند وجهی است. این متغیر شامل دانش، فرآیندها و توانایی‌هایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت و یا کنترل می‌نماید (فانتینلی[5] و همکاران، ۲۰۱۹). فراشناخت‌ها به عنوان اطلاعات شخصی در مورد شناخت از خود و وضعیت‌های داخلی و راهبردهای مقابله‌ای تأثیرگذار تعریف شده‌اند (آیدین[6] و همکاران، ۲۰۲۰). حالت فراشناختی دارای چهار مؤلفه است که شامل: آگاهی فراشناختی، راهبرد فراشناختی، برنامه‌ریزی و خود بازبینی است (هامونیر و وارسکن[7]، ۲۰۱۸). باورهای فراشناختی دارای دو حیطه‌اند: حیطه اوّل باورهای فراشناختی مثبت هستند که شامل درگیر شدن در فعالیت‌های شناختی مثبت می‌شوند. حیطه دوم، باورهای منفی است که به کنترل نشدن و خطرناک بودن تصورات و تجربه‌های شناختی مربوط می‌شود (نانس[8] و همکاران، ۲۰۱۸). تحقیقات بیان کرده‌اند که باورهای فراشناختی منفی با طیف وسیعی از شرایط روان‌شناختی مانند اضطراب، اختلال وسواسی_جبری و بی‌اشتهایی عصبی مرتبط هستند (فرگوس[9] و همکاران، ۲۰۲۰). علاوه بر این، باورهای فراشناختی ناکارآمد شروع علائم اضطراب و افسردگی را در زمینه وقایع استرس‌زای زندگی پیش‌بینی می‌کنند (سان[10]، ۲۰۱۷). هامونیر و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند که باورهای فراشناختی منفی و تکراری، بیشترین تأثیر را در مورد نشخوار فکری، افسردگی، نگرانی و اضطراب دارد و رضایت زناشویی پایینی را نشان می‌دهد. همچنین با توجه به پیشینه‌ی پژوهشی دو متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (آنگ و همکاران، ۲۰۲۱) و باورهای فراشناختی (هامونیر و همکاران، ۲۰۲۰) می‌توانند به عنوان میانجی در این پژوهش کارکرد داشته باشند زیرا انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی می‌توانند از کمال‌گرایی تاثیر بگیرند و خود نیز بر رضایت زناشویی تاثیر بگذارند. کمال‌گرایی عامل مؤثری در باورهای فراشناختی است و می‌تواند با تغییر و نقش در فراشناخت، باعث ایجاد تغییر در فراشناخت‌هایی که شیوه تفکر منفی و ناسازگارانه و همچنین باورهای منفی عمومی را زیاد می‌کنند، شود (نصیر زاده و نرگسیان، ۱۳۹۸).

پژوهش‌های پیشین مدلی نسبتا جامع برای بررسی رضایت زناشویی با توجه به متغیرهای این پژوش ارائه نداده بودند و با توجه به نقش مهم و تعیین‌کننده متغیّرهای پیش‌بین و واسطه بر رضایت زناشویی این تحقیق بر آن است که نقش این متغیّرها را بر رضایت زناشویی مورد بررسی قرار دهد و می‌تواند راهنمای دیگر پژوهشگران و کسانی باشد که در حیطه درمان زوجین فعالیت دارند. از سوی دیگر علی‌رغم مطالعات ذکر شده، مطالعه‌ای که به نقش واسطه باورهای فراشناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در روابط بین کمال‌گرایی و رضایت زناشویی بپردازد صورت نگرفته است. هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی روابط ساختاری کمال‌گرایی با رضایت زناشویی: نقش واسطه‌ای انعطاف پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی است.

1 Xie
2 Watts & Luoma
3 Ong
4 Faulkner
5 Fantinelli
6 Aydın
7 Hamonniere & Varescon
8 Nance
9 Fergus
10 Sun

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.8.7]

روش

طرح پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی به روش تحلیل مسیر بود. جامعه آماری پژوهش کلیه افراد متأهل شهر نازک (آذربایجان غربی) در مرداد ماه سال ۱۴۰۰ بودند. برای تعیین حجم نمونه لوهین[1] (۱۹۹۲) پیشنهاد می‌کند که برای بررسی مدل ساختاری که در آن ۲-۴ عامل شرکت دارند، پژوهشگر باید روی گردآوری دست کم ۱۰۰ تا ۲۰۰ مورد برنامه‌ریزی کند. کاربرد نمونه‌های کوچک‌تر می‌تواند موجب عدم حصول همگرایی و به دست آوردن نتایج نامناسب و یا دقت پایین برآورد پارامترها و به ویژه خطاهای استاندارد شود. پس به طور کلی در روش‌شناسی مدل‌یابی معادلات ساختاری تعیین حجم نمونه می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه‌گیری شده تعیین شود (هومن، ۱۳۸۴)؛ در این پژوهش به دلیل بررسی زیر مقیاس‌ها در پایان‌نامه اصلی، تعداد دوازده زیر مقیاس شناسایی شد که حداقل ۱۸۰ نفر نمونه برای این پژوهش مورد نیاز بود، بنابراین با توجه مطلب مذکور و به دلیل احتمال ناقص بودن بعضی از پرسشنامه‌ها ۳۰۰ پرسشنامه توزیع شد که تعداد ۲۷۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. ملاک‌های ورودی به پژوهش عبارت بودند از: ۱-سواد خواندن و نوشتن ۲- صاحب فرزند باشند (به جهت سؤالات مربوط به فرزند داشتن در پرسش‌نامه رضایت زناشویی) ۳- رضایت کامل برای شرکت در پژوهش. ملاک‌های خروجی از پژوهش عبارت بودند از: ۱- عدم تمایل به شرکت در پژوهش ۲-جواب ندادن بخشی از سوالات پرسشنامه‌ها

در این پژوهش ابتدا تعداد کل جمعیت شهر نازک و تعداد افراد متأهل از شبکه بهداشت پرسیده شد، پس از کسب اجازه از فرمانداری و تحویل نامه از سمت دانشگاه به آن، نمونه را به شیوه خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شد (شهرنازک ابتدا به ۴ منطقه شمال، جنوب، شرق و غرب تقسیم شد. از بین ۱۲ خیابان اصلی این شهر، ۸ خیابان با قرعه کشی انتخاب شد. بعد از انجام قرعه کشی، به سراغ پلاک‌های زوج رفته و آن‌هایی که به اینترنت دسترسی داشتند، پرسش‌نامه‌ها به صورت الکترونیکی (در شبکه‌های اجتماعی واتس آپ و تلگرام) در اختیارشان قرارگرفت، بدین شکل از هر منطقه ۹۰ نفر انتخاب شد) و پس از کسب رضایت زوجین انتخابی و توضیح موارد و کاربرد پژوهش، پرسشنامه به صورت آنلاین در اختیار این افراد قرار گرفت. همچنین کلیه اطلاعات انفرادی هر یک از شرکت‌کنندگان کاملاً به‌صورت محرمانه بود. برای شرکت‌کنندگان امکان انصراف از تحقیق و یا عدم مشارکت برای هر یک از آنان در طول اجرای تحقیق وجود داشت. به دلیل خستگی احتمالی شرکت‌کنندگان از ارائه پرسشنامه‌های طولانی اجتناب شد و برای شرکت‌کنندگان فضای مناسب برای پاسخگویی تدارک دیده شد. در نهایت برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مسیر و نرم‌افزارهای $AMOS_{24}$ و $SPSS_{24}$ استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه کمال‌گرایی (PI)[2]: توسط هیل و همکاران (۲۰۰۴) ساخته شد و توسط جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸) در جامعه ایرانی هنجاریابی شد. این پرسشنامه دارای ۵۹ گویه و ۸ مولفه شامل: ۱- نظم و سازمان‌دهی، ۲- هدفمندی، ۳- تلاش برای عالی بودن، ۴- معیار بالا برای دیگران، ۵- نیاز به تأیید، ۶- تمرکز بر اشتباهات، ۷- فشار از سوی والدین و ۸- نشخوار فکر است. گویه‌ها بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت به صورت کاملاً موافقم: ۵، تا حدی موافقم: ۴، نه موافق و نه مخالفم: ۳، تا حدی مخالفم: ۲، کاملاً مخالفم: ۱ نمره‌گذاری می‌شوند. در این پرسشنامه از ترکیب چهار بعد اولیه، جنبه‌ی سازگار و از ترکیب چهار بعد بعدی جنبه ناسازگارانه کمال‌گرایی حاصل می‌شود. همسانی درونی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد و روایی این پرسشنامه نیز با استفاده از روایی محتوایی (۰/۷۸) نشان‌دهنده‌ی روایی مناسب برای این مقیاس بود (هیل و همکاران، ۲۰۰۴). در پژوهش جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸) اعتبار سازه مذکور با تحلیل عاملی تأیید شده و ضریب آلفای کرونباخ آن برای مولفه‌ها در دامنه ۰/۶۱ تا ۰/۹۱ برآورد شده است و همچنین روایی محتوایی پرسشنامه ۰/۸۲ به دست آمد. همسانی درونی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسشنامه پذیرش و عمل – نسخه دوم (AAQ-II)[3]: این پرسش‌نامه به وسیله بوند و همکاران (۲۰۱۱) ساخته شده که دارای ۱۰ گویه است. این پرسشنامه سازه‌ای را می‌سنجد که به تنوع، پذیرش، اجتناب تجربی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برمی‌گردد. نمره‌گذاری آن بر اساس مقیاس لیکرت ۷ گزینه‌ای است از ۱ (به هیچ وجه در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۷ (همیشه در مورد من صدق می‌کند) ارزیابی می‌شود. نمرات بالاتر نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتر است. این ابزار پایایی، روایی و اعتبار سازه‌ی رضایت‌بخشی

1 Lohin
2 Perfectionism Inventory
3 Admission and Practice Questionnaire - Second Edition

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.8.7]

دارد. میانگین ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ (۰/۷۸-۰/۸۸) و پایایی باز آزمایی در فاصله ۳ و ۱۲ ماه به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به دست آمد و همچنین روایی محتوایی آن ۰/۸۲ به دست آمد (بوند و همکاران، ۲۰۱۱). عباسی و همکاران (۱۳۹۱) همسانی درونی و ضریب تنصیف پرسشنامه را ۰/۷۱ و ۰/۸۹ گزارش کردند و همچنین به منظور بررسی روایی ساختاری از تحلیل عامل اکتشافی به شیوه مولفه‌های اصلی استفاده شد که مقدار ۰/۸۶ به دست آمد. همسانی درونی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

پرسشنامه باورهای فراشناخت (MCQ)[1]: این پرسش‌نامه در سال ۲۰۰۴ توسط ولز و کارت رایت-هاتون ساخته شد که ۳۰ ماده دارد و هر آزمودنی به هر ماده به صورت چهار گزینه (مخالفم، کمی موافقم، به طور متوسط موافقم، خیلی موافقم) پاسخ می‌دهد. ازلحاظ پایایی، ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه و مؤلفه‌های آن در دامنه‌ای از ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ گزارش شده است و همچنین روایی محتوایی آن ۰/۹۱ به دست آمد (ولز و کارت رایت-هاتون، ۲۰۰۴). در ایران، شیرین‌زاده دستگیری و همکاران (۱۳۸۷) این پرسش‌نامه را ترجمه و آماده نموده، ضریب همسانی درونی آن را به کمک ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۱ و برای مولفه‌های آن در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ و پایایی بازآزمایی این آزمون را در فاصله چهار هفته برای کل پرسشنامه ۰/۷۳ و برای مولفه‌های آن در دامنه ۰/۵۹ تا ۰/۸۳ گزارش کرد. همچنین همبستگی کل پرسشنامه با مقیاس اضطراب خصلتی برابر با ۰/۴۳ و همبستگی مولفه‌های را در دامنه ۰/۲۸ تا ۰/۶۸ گزارش کرد. همسانی درونی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (EMS)[2]: پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ توسط فاورز و اولسون (۱۹۹۳) تهیه شد و که فرم ۴۷ سؤالی آن شامل ۱۲ مولفه است که عبارت‌اند از: پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، ویژگی‌های شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، بستگان و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری عقیدتی ساخته شده است. نمره‌گذاری این ابزار بر روی طیف مقیاس لیکرت پنج گزینه‌ای از کاملاً موافق (۵) تا کاملاً مخالف (۱) است. ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۸۶ گزارش شده است و همچنین روایی محتوایی آن ۰/۸۱ به دست آمد (فاورز و اولسون، ۱۹۹۳). سلیمانیان (۱۳۷۳) ضریب پایایی این پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ را عدد ۰/۹۳ به دست آورد و همچنین روایی محتوایی آن ۰/۷۸ به دست آمد. همسانی درونی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

یافته‌ها

۲۷۰ نفر (۱۳۵ خانم و ۱۳۵ آقا) در این پژوهش مشارکت داشتند که میانگین سنی آن‌ها ۲۹ و انحراف استاندارد آن ۲/۲۱ سال بود. همچنین ۶۷ درصد از آن‌ها ۳ سال و مابقی بیش از ۳ سال از ازدواجشان سپری شده بود و میانگین مدت ازدواج ۲/۷ سال و انحراف استاندارد آن ۱/۱۳ بود.

جدول ۱. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش با رضایت زناشویی

	متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
۱	کمال‌گرایی مثبت	-					۵۸/۲۸	۱۵/۶۷	-۰/۰۸	-۱/۱۰
۲	کمال‌گرایی منفی	-۰/۲۳**	-				۷۳/۴۹	۲۰/۰۱	-۰/۱۵	-۱/۲۲
۳	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۲۶**	-۰/۲۹**	-			۳۴/۲۰	۹/۰۹	۰/۵۷	۰/۶۱
۴	باورهای فراشناختی	۰/۳۶**	-۰/۲۴**	۰/۵۱**			۵۷/۹۶	۱۹/۲۸	۰/۴۷	-۰/۶۰
۵	رضایت زناشویی	۰/۱۲*	-۰/۳۳**	۰/۳۹**	۰/۴۸**	-	۱۶۸/۷۶	۳۳/۰۲	۰/۴۷	-۰/۶۰

برای بررسی نرمال بودن متغیرها یک معیار کلی چنانچه کجی و کشیدگی در بازه (۲، ۲-) باشند داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار هستند (حبیب‌پورگتابی و همکاران، ۱۳۹۵). بر اساس داده‌های جدول ۱ مشخص می‌شود که شاخص کجی و کشیدگی هیچ یک از متغیرها خارج از بازه (۲، ۲-) نیست و بنابراین می‌توان آن‌ها را نرمال یا تقریب نرمال در نظر گرفت. نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای

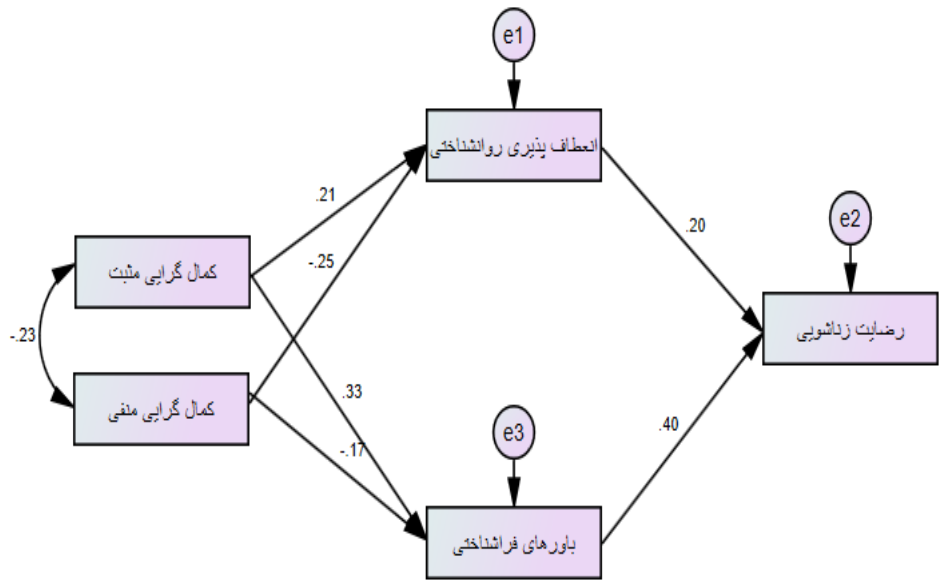
1 Metacognitive Beliefs Questionnaire
2 Enrich Marital Satisfaction Questionnaire

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.8.7]

پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌گردد رابطه بین رضایت زناشویی با کمال‌گرایی مثبت به صورت مثبت و در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است؛ رابطه رضایت زناشویی با کمال‌گرایی منفی به صورت منفی بوده که در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است و همچنین رابطه رضایت زناشویی با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی مثبت و معنادار ۰/۰۱ است.

قبل از انجام تحلیل مسیر، نرمال بودن متغیر ملاک (رضایت زناشویی)، استقلال خطاها و هم خطی متغیرهای پیش‌بین مورد بررسی قرار گرفت. مقادیر استاندارد شده باقیمانده‌ها با استفاده از آزمون کلموگروف اسمیرنف بررسی شد (آماره ۰/۰۸۳ و p<۰/۰۵) و مقدار کمتر این معیار بیانگر مطلوبیت مدل است. از سویی دیگر طبق آماره دوربین واتسون که محدوده قابل قبول آن ۱/۵ تا ۲/۵ است (مام شریفی و همکاران، ۱۴۰۰)، در تحقیق حاضر میزان آن برای متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی رضایت زناشویی (۱/۷۳)، حاکی از استقلال خطاها است. یکی از شروط دیگر صحت رگرسیون خطی، عدم هم خطی متغیرهای پیش‌بین است و معیار سنجش این شرط، عامل تورم واریانس است. چنانچه این عامل عددی کمتر از ۱۰ داشته باشد عدم هم خطی متغیرها تأیید می‌شود. در پژوهش حاضر، عامل تورم واریانس در تمامی متغیرها کوچک‌تر از ۱۰ است و عدم هم خطی تأیید می‌شود.

در شکل ۱ مدل اصلاح شده پژوهش حاضر پس از حذف مسیرهای غیر معنادار رسم شده است. بدین معنا که مسیرهایی که معنادار نبودند (p>۰/۰۰۱) اصلاح و حذف شدند.



شکل ۱. مدل اصلاح شده روابط بین کمال‌گرایی با رضایت زناشویی به واسطه‌ی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی

در شکل ۱ مدل اصلاح شده‌ی پژوهش حاضر پس از حذف مسیرهای غیر معنادار رسم شده است. بدین معنا که مسیرهایی که معنادار نبودند (p>۰/۰۰۱) اصلاح و حذف شدند. همانطور که در شکل دیده می‌شود کمال‌گرایی مثبت با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (B=۰/۲۱)، کمال‌گرایی منفی با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (B= -۰/۲۵)، کمال‌گرایی مثبت با باورهای فراشناختی (B=۰/۳۳)، کمال‌گرایی منفی با باورهای فراشناختی (B= -۰/۱۷)،، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با رضایت زناشویی (B=۰/۲۰) و باورهای فراشناختی با رضایت زناشویی (B=۰/۴۰) رابطه معنادار در سطح p‹۰/۰۰۱ داشتند. از آن جایی که این اثرات از طریق متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی برآورد می‌شوند، لذا نقش واسطه متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی در روابط بین کمال‌گرایی منفی و مثبت با رضایت زناشویی تأیید می‌شود. (p‹۰/۰۰۱).

مسیرهای مستقیم در جدول ۲ و غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش با رضایت زناشویی در جدول ۳ ذکر شده است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.8.7]

جدول ۲. ضرایب مسیر مستقیم اثرات متغیرها و معنی‌داری پارامترهای برآورد شده

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	اثر مستقیم	آماره t	سطح معناداری	واریانس تبیین شده
کمال‌گرایی مثبت	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۲۱	۳/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۱۳
کمال‌گرایی منفی	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	-۰/۲۵	-۴/۱۹	۰/۰۰۱	
کمال‌گرایی مثبت	باورهای فراشناختی	۰/۳۳	۵/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۱۶
کمال‌گرایی منفی	باورهای فراشناختی	-۰/۱۷	-۳/۰۱	۰/۰۰۱	
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	رضایت زناشویی	۰/۲۰	۳/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۲۲
باورهای فراشناختی	رضایت زناشویی	۰/۴۰	۷/۲۷	۰/۰۰۱	

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود تمام متغیرهای پیش‌بین در مسیر مستقیم تأثیر معنی‌داری (p‹۰/۰۰۱) بر متغیر ملاک دارند.

جدول ۳. ضرایب مسیر غیرمستقیم اثرات متغیرها و معنی‌داری پارامترهای برآورد شده

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	اثر غیر مستقیم	حد بالا	حد پایین	سطح معنی‌داری
کمال‌گرایی مثبت	رضایت زناشویی	-۰/۱۲	-۰/۰۴	-۰/۱۸	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی منفی	رضایت زناشویی	۰/۱۷	۰/۲۵	۰/۱۲	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود که اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی مثبت بر روی رضایت زناشویی (۰/۱۷) و اثر کمال‌گرایی منفی بر روی رضایت زناشویی (۰/۱۲-) است، از آن جایی که این اثرات از طرق متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی برآورد می‌شوند، لذا نقش واسطه متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی در روابط بین کمال‌گرایی منفی و مثبت با رضایت زناشویی تأیید می‌شود. (p‹۰/۰۰۱).

در جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل اصلاح شده ذکر شده است.

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل

شاخص	$\frac{\chi 2}{df}$	RMSEA	CFI	NFI	IFI	GFI	P
مقادیر مدل اصلاح شد	۲/۶۵	۰/۰۷	۰/۹۱	۰/۹۲	۰/۹۱	۰/۹۳	۰/۷۸۱
حد مجاز	کمتر از ۵	کمتر از ۰/۰۸	بالاتر از ۰/۹	بالاتر از ۰/۹	بالاتر از ۰/۹	بالاتر از ۰/۹	بالاتر از ۰/۰۵

شاخص‌های برازش در جدول ۴ نشان‌دهنده‌ی برازش عالی داده‌ها با مدل است. مدل اولیه دارای برازش مناسب نبود و پس از حذف مسیرهای غیر معنادار، مدل اصلاح شده دارای برازش مناسب گردید. با توجه به شکل ۲ و جدول ۲ و ۳ کمال‌گرایی مثبت و منفی هم به صورت مستقیم و هم غیر مستقیم از طریق انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی توانستند رضایت زناشویی در افراد متأهل را پیش‌بینی کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی روابط ساختاری کمال‌گرایی با رضایت زناشویی: نقش واسطه‌ای انعطاف پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی مثبت و منفی هم به صورت مستقیم و هم غیر مستقیم از طریق انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی توانستند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کنند. پس از بررسی پیشینه‌ی پژوهشی در خصوص مسیرهای معنادار شده مشخص شد که نتایج پژوهش حاضر همسو با نتایج پژوهش‌های آنگ و همکاران (۲۰۲۱)، هامونیر و

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.8.7]

همکاران (۲۰۲۰)، اسمیث و همکاران (۲۰۱۹)، پورفرج و محمودیان (۱۳۹۹)، شاره و اسحاقی ثانی (۱۳۹۷)، عمرانی و همکاران (۱۳۹۷) و گل پرور و ستایش منش (۱۳۹۳) بود.

اسمیث و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که جنبه مثبت کمال‌گرایی، احساسات مثبت را افزایش و استرس‌های روانی را می‌کاهد و در مقابل کمال‌گرایی منفی، همواره با عواطف منفی و کاهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی همراه شده است. همچنین شاره و اسحاقی ثانی (۱۳۹۷) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که زیرمقیاس‌های ادراک گزینه‌های مختلف، ادارک کنترل‌پذیری و نمره کل انعطاف‌پذیری شناختی توان پیش‌بینی رضایت زناشویی را به صورت مثبت دارند. نتایج پژوهش عمرانی و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد که باورهای فراشناختی بر سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل اثر غیرمستقیم (به واسطه‌ی تعارضات زناشویی) دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که دارای کمال‌گرایی مثبت هستند در اکثر موارد به‌ویژه دست‌یابی به اهدافشان واقع بینانه قدم بر می‌دارند. افرادی که بعد مثبت کمال‌گرایی را دارا می‌باشند، برای کارها و برنامه‌هایشان انعطاف بیشتری دارند و برای تطبیق خود با شرایط موجود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتری از خود نشان می‌دهند. این افراد درک می‌کنند که شرکت در یک کار و برنامه همیشه نتیجه مثبتی به همراه نخواهد داشت و خود را علاوه بر این‌که برای پیروزی آماده می‌کنند، درصدی برای شکست هم آماده هستند و به علّت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مناسبی که دارند فقط یک برنامه را پایان کار خود نمی‌بینند و از نو برای تلاش آماده می‌شوند. این افراد به جای افکار غیرمنطقی، بر افکار واقع‌بینی تکیه می‌کنند و علاوه بر این‌که بر یک هدف خاص متمرکز شوند، می‌توانند دیگر مسائل را هم حل‌وفصل نمایند و از قدرت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالایی برخوردار هستند. افرادی که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالایی دارند به جای زندگی تکراری و عادی، محیط را برای رشد و پرورش تمام اعضای خانواده آماده می‌کنند و همین امر سبب رضایت زناشویی زوجین را فراهم می‌آورد. یکی از ویژگی‌های افراد کمال‌گرا مثبت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالای آن‌ها در برخورد با مسائل است. این افراد به جهت این‌که قادر به دیدن هردو روی سکه هستند زندگی را با اهداف معقول ادامه می‌دهند و تلاش افراطی و غیرمعقول آن‌ها را اذیت نمی‌کند. این افراد در زندگی زناشویی به این علّت موفق‌ترند که توانایی مدیریت کردن افکار در آن واحد را دارند و توقعات مناسب از شریک زندگی‌شان دارند. توقعاتی که آن‌ها را به رشد و پرورش مناسب می‌رساند. از سویی دیگر یکی از ویژگی کمال‌گرایی مثبت، عقلانی تصمیم گرفتن با توجّه به احتمال‌های منطقی شکست و موفقیت در اجرای کاری است.

بعد مثبت کمال‌گرایی به علّت انگیزه قوی فرد برای ادامه دادن هدف معقول و منطقی و در نظر گرفتن تمام جوانب شکست و موفقیت، باعث تکاپو و پویایی فرد می‌شود و موجب در جریان قرار گرفتن باورهای فراشناختی می‌گردد. افرادی که باورهای فراشناختی قوی دارند، در زندگی شخصی و اجتماعی خود عاقلانه‌تر و با منطق بیشتری تصمیم‌گیری می‌کنند. این افراد به علّت فراشناخت بالا در حل مسائل موفق‌تر هستند به همین دلیل تمام جوانب شکست و موفقیت را در کارها مدنظر قرار می‌دهند. افرادی که کمال‌گرایی مثبتی دارند تمام جنبه‌های یک کار را در نظر می‌گیرند و بعد اقدام به انجام آن کار می‌کنند و می‌دانند هر عملی یا با موفقیت همراه است و یا شکست. این افراد به علّت دارا بودن باورهای فراشناختی که برای آن‌ها موقعیت و شرایط را در هرزمان آن طور که هست ترسیم می‌کند، از موقعیت‌ها برداشت‌های مناسبی کسب می‌کنند. افراد دارای کمال‌گرایی مثبت باورهای فراشناختی مناسبی در مورد خودشان و محیط اطرافشان دارند که سبب می‌شود شرایط را آن‌طور که هست بپذیرند و با توجّه به توانایی‌هایشان تصمیم بگیرند. افرادی که کمال‌گرایی مثبت دارند از توانایی‌ها و قدرت عمل خود به خوبی آگاهی دارند و نقاط ضعف و قوت خود را می‌شناسند و با توجّه به این موارد به عملی دست می‌زنند. این افراد از باورهای فراشناختی مناسب و راستین برخوردارند و تمام موقعیت‌ها را ارزیابی می‌کنند. نه اینکه به خود امیدواری کاذب دهند. علاوه بر این باورهای فراشناختی در مورد دیگران هم صدق می‌کند؛ یعنی این افراد توانایی در نظر گرفتن شرایط دیگران را هم دارند و بالاتر از حد، کاری را از دیگران طلب نمی‌کنند. همین امر سبب بهبودی در روابط والدین و فرزندان و یا بهبود روابط زوجین می‌شود.

از سویی دیگر افراد دارای کمال‌گرایی منفی، به جای تمرکز بر اهداف و کسب موفقیت‌های عقلانی بر ترس از شکست‌هایشان تمرکز می‌کنند و از خود توقع بسیار بالایی در اجرای کارها دارند، آن‌ها به جای کمک گرفتن از دیگران خودشان می‌خواهند تمام کارها را انجام دهند و نمی‌توانند دیگران را در کارشان شریک کنند و یا از بارش فکری و حمایت دیگران بهره‌مند شوند. افرادی که از کمال‌گرایی منفی برخوردار هستند، ذهنشان در اکثر اوقات فقط روی یک مسئله قدرت تمرکز دارد که آن را به بهترین نحو انجام دهند و از دیگر برنامه‌ها باز می‌مانند زیرا ذهنشان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کمی برای انطباق با محیط و زمان اکنون دارد. افرادی که کمال‌گرایی منفی دارند علاوه بر این‌که خودشان را در مسائل تکراری درگیر می‌کنند افراد خانواده و دوستانشان را هم از رفتن به سراغ کارهای جدید منع می‌نمایند؛ زیرا ترس از شکست و مورد تمسخر واقع شدن قدرت انعطاف‌پذیر بودن را از این افراد سلب می‌کند. این افراد به علّت انعطاف‌پذیری

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.8.7]

روان‌شناختی ضعیفی که دارند در حل مسائل شکست می‌خورند و زندگی را به کام خود و دیگران تلخ می‌کنند و از طرفی بر زندگی زناشویی خود تأثیر منفی می‌گذارند زیرا همیشه توقع بالایی از همسر و فرزندان خود جهت نظم و انضباط افراطی دارند. این افراد از خودشان و دیگران توقعات بالایی جهت انجام کارها دارند. این افراد دوست دارند در هر زمینه‌ای مقام نخست را کسب کنند امّا ذهن بازو انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ندارد و همین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ضعیف، اطرافیان آن‌ها را به شدت آزار می‌دهد زیرا تمام چیزها را به صورت همه‌یاهیچ می‌بینند. این امر باعث کاهش رضایت زناشویی زوجین می‌گردد چون در تمام مراحل فقط یک نفر همه‌ی امور را مدیریت می‌کند و مشورت در این خانواده‌ها جایگاهی نخواهد داشت.

افرادی که باورهای فراشناختی مناسبی ندارند ممکن است مشکلات زیادی را در زندگی خود تجربه نمایند. این مشکلات می‌تواند هم گریبان گیر خود شخص باشد و هم به دیگران آسیب برساند. یکی از مهم‌ترین این مشکلات، کمال‌گرایی منفی است. افرادی که باورهای فراشناختی مناسبی ندارند برای جبران اشتباهاتشان دست به کارهای نامناسب و غیرمنطقی برای دیده شدن می‌زنند و این اعمال را آن‌قدر تکرار می‌کنند که هم برای خودشان و هم برای دیگران سختی به وجود می‌آورند. افرادی که در جهت کمال‌گرایی منفی گام برمی‌دارند مرتباً به دنبال پیروزی هستند و هر شکستی را فاجعه می‌دانند. این افراد به علّت نامناسب بودن باورهای فراشناختی‌شان، دنیا را فقط به دو رنگ می‌بینند و تغییر دادن کارها را سخت و دشوار می‌دانند زیرا ترس از شکست خوردن همواره ذهنشان را درگیر کرده است. افراد دارای کمال‌گرایی منفی از ویژگی باورهای فراشناختی بهره کمی برده‌اند. آن‌ها بدون در نظر گرفتن شرایط جسمی، خانوادگی و محیطی دست به کارهایی می‌زنند و توقع بالایی برای پیروزی و موفقیت صددرصدی دارند. این افراد به علّت نداشتن باورهای فراشناختی مناسب، تعبیر مناسبی از موقعیت‌های پیش رو ندارند و همیشه بنا را بر نظر دیگران می‌گذارند که آن‌ها چه فکری می‌کنند. این افراد متأسفانه رضایت زناشویی پایینی گزارش کرده‌اند؛ زیرا کسی که باورهای فراشناختی مناسبی نداشته باشد نمی‌تواند کنترل خوبی بر زندگی و خواسته‌های شریک زندگی‌اش داشته باشد. یکی از نقاط ضعف افرادی که کمال‌گرایی منفی دارند باورهای فراشناختی پایین است. این افراد در مورد خود و دیگران شناخت مناسبی ندارند به همین جهت است که در اکثر مراحل شکست نصیبشان می‌شود. افرادی که از این ویژگی به‌درستی برخوردار نیستند در زندگی زناشویی هم رضایت کمی کسب می‌کنند زیرا دائماً توقعات بالایی از همسر و فرزندان خود دارند. توقعاتی که ممکن است حتّی خودشان نتوانند آن را به انجام برسانند.

به طور خلاصه نتایج این پژوهش نشان داد که مدل مفهومی مدل ساختاری روابط بین کمال‌گرایی با رضایت زناشویی به‌واسطه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی از برازش مطلوبی برخوردار است. داشتن توانایی و شناخت ویژگی‌های روان‌شناختی ازجمله کمال‌گرایی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و باورهای فراشناختی در افراد متأهل می‌تواند کیفیت زندگی مخصوصاً رضایت زناشویی آن‌ها را بهبود بخشد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به نوع روش نمونه‌گیری اشاره کرد که به صورت در دسترس بود و همچنین به دلیل محدود بودن جامعه آماری به زوجین یک شهر در استان آذربایجان غربی در تعمیم نتایج باید جوانب احتیاط را رعایت کرد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی برای جلوگیری از احتمال سوگیری آزمودنی‌ها، از روش‌های گوناگون نمونه‌گیری بخصوص روش‌های نمونه‌گیری تصادفی برای تحقیقات خود استفاده نمایند.

منابع

پورفرج، م.، محمودیان، ط.(۱۳۹۹). رابطه بین فراشناخت و فراهیجان با تحمل پریشانی: نقش واسطه ای انعطاف‌پذیری. *روان شناسی تحولی*، ۱۶(۶۳)، ۳۴۱-۳۳۳. http://jip.azad.ac.ir/article_672322.html

حبیب‌پورگتابی، ک و صفری شالی، ر (۱۳۹۵). *راهنمای جامع کاربرد Spss در تحقیقات پیمایشی (تحلیل داده‌ها کمی)*. نشر مبتکران.

شاره، ح و اسحاقی ثانی، م. (۱۳۹۷). نقش پیش‌بین شخصیت بامدادی‌شامگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان در رضایت زناشوییِ زنان میانسال. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۴ (۴)، ۳۸۴-۳۹۹. http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.24.4.384

عمرانی، س؛ جمهری، ف و احدی، ح. (۱۳۹۷). پیش بینی سازگاری زناشویی بر اساس باورهای فراشناختی با در نظر گرفتن نقش میانجی تعارض‌های زناشویی. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۷ (۶۸)، ۵۰۱-۵۰۸. http://psychologicalscience.ir/article-1-188-fa.html

گل پرور، م و ستایش منش، س. (۱۳۹۳). پیش بینی پذیری مؤلفه های رضایت زناشویی بر اساس مؤلفه های کمال‌گرایی زنان متأهل دانشجو. *فصلنامه علمی- پژوهشی مطالعات راهبردی زنان*، ۱۷(۶۵)، ۲۱۵-۲۴۷. http://www.jwss.ir/article_12231.html

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.8.7]

مام شریفی، پ؛ سهرابی، ف و برجعلی، ا. (۱۴۰۰). نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله ای در رابطه بین الگوی ارتباطی خانواده و آمادگی به اعتیاد. *فصلنامه علمی اعتیادپژوهی*، ۱۵ (۵۹)، ۳۱۱-۳۳۴. http://dx.doi.org/10.52547/etiadpajohi.15.59.311

هومن، ح. (۱۳۸۴). *مدل یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم افزار لیزرل*. تهران: سمت.

یاوریان، ر؛ حقیقی، م؛ رمضانپور، ا و رادفر، مولود. (۱۳۹۶). بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی و سلامت روانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ارومیه. *مجله پرستاری و مامایی*، ۱۵ (۷)، ۴۹۷-۵۰۳. http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-3254-fa.html

Akbari, M., Seydavi, M., & Zamani, E. (2021). The mediating role of personalized psychological flexibility in the association between distress intolerance and psychological distress: A national survey during the fourth waves of COVID-19 pandemic in Iran. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(6), 1416-1426. https://doi.org/10.1002/cpp.2685

Aydın, O., Güçlü, M., Ünal-Aydın, P., & Spada, M. M. (2020). Metacognitions and emotion recognition in Internet Gaming Disorder among adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 12(5), 13-28. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100296

Buhrman, M., Gelberg, O., Jovicic, F., Molin, K., Forsström, D., Andersson, G., & Rozental, A. (2020). Treating perfectionism using internet-based cognitive behavior therapy: A study protocol for a randomized controlled trial comparing two types of treatment. *Internet Interventions*, 21(2), 37-64. https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100338

Fantinelli, S., Marchetti, D., Verrocchio, M. C., Franzago, M., Fulcheri, M., & Vitacolonna, E. (2019). Assessment of psychological dimensions in telemedicine care for gestational diabetes mellitus: a systematic review of qualitative and quantitative studies. *Frontiers in psychology*, 10, 153. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00153

Faulkner, J. W., Theadom, A., Mahon, S., Snell, D. L., Barker-Collo, S., & Cunningham, K. (2020). Psychological flexibility: A psychological mechanism that contributes to persistent symptoms following mild traumatic brain injury?. *Medical hypotheses*, 26(2), 37-47. https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.110141

Fergus, T. A., Limbers, C. A., & Bocksel, C. E. (2020). Associations between metacognitive beliefs and test anxiety among middle school students. *Translational Issues in Psychological Science*, 6(1), 70. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tps0000216

Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology, 7*(2), 176–185. https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176

Hamonniere, T., Laqueille, X., Vorspan, F., Dereux, A., Illel, K., & Varescon, I. (2020). Toward a better understanding of the influence of repetitive negative thinking in alcohol use disorder: An examination of moderation effect of metacognitive beliefs and gender. *Addictive behaviors*, 11(2), 55-78. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106561

Hamonniere, T., & Varescon, I. (2018). Metacognitive beliefs in addictive behaviours: A systematic review. *Addictive Behaviors*, 85, 51-63. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.018

Hoseininezhad N, Alborzi M, & MamSharifi P. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral counseling based on acceptance and commitment therapy (ACT) for psychological flexibility in drug-abusing mothers. *Journal of psychologicalscience*, 20(107), 2011-2025. http://dx.doi.org/10.52547/JPS.20.107.2011

Hou, Y., Jiang, F., & Wang, X. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor–partner interdependence model. *International Journal of Psychology*, 54(3), 369-376. https://doi.org/10.1002/ijop.12473

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100-116. https://doi.org/10.1111/jomf.12635

Lee, W. S., & McKinnish, T. (2019). Locus of control and marital satisfaction: Couple perspectives using Australian data. *Journal of Economic Psychology*, 74(5), 69-88. https://doi.org/10.1016/j.joep.2019.102205

Palha-Fernandes, E., Alves, P., & Lourenço, M. (2019). Sexual satisfaction determinants and its relation with perfectionism: A cross-sectional study in an academic community. *Sexual and Relationship Therapy*, 1-15. https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1677884

Qian, Y., Chen, F., & Yuan, C. (2020). The effect of co-parenting on children's emotion regulation under fathers' perception: A moderated mediation model of family functioning and marital satisfaction. *Children and Youth Services Review*, 119(3), 144-156. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105501

Nance, M., Abramowitz, J. S., Blakey, S. M., Reuman, L., & Buchholz, J. L. (2018). Thoughts and thoughts about thoughts: the relative contribution of obsessive beliefs and metacognitive beliefs in predicting obsessive-compulsive symptom dimensions. *International Journal of Cognitive Therapy*, *11*(2), 234-248. https://doi.org/10.1007/s41811-018-0013-1

Nordin-Bates, S. M. (2020). Striving for Perfection or for Creativity? A Dancer's Dilemma. *Journal of dance education*, 20(1), 23-34. https://doi.org/10.1080/15290824.2018.1546050

Ong, C. W., Lee, E. B., Petersen, J. M., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2021). Is perfectionism always unhealthy? Examining the moderating effects of psychological flexibility and self-compassion. *Journal of Clinical Psychology*, 77(11), 2576-2591. https://doi.org/10.1002/jclp.23187

Tahan, M., Saleem, T., Moshtagh, M., Fattahi, P., & Rahimi, R. (2020). Psychoeducational Group Therapy for sexual function and marital satisfaction in Iranian couples with sexual dysfunction disorder. *Heliyon*, 6(1), 45-58. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04586

Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 367-390. https://doi.org/10.1177%2F1088868318814973

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.8.7]

Sohrabi, F., Mamsharifi, P., Rafezi, Z., & A'azami, Y. (2019). Predicting Addiction Potential based on Mental Health, Social Support and Neuroticism and Agreeableness Personality Traits. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 6 (6), 57-66. http://dx.doi.org/10.21859/ijpn-06067

Sun, X., Zhu, C., So, S. H. W. (2017). Dysfunctional metacognition across psychopathologies: a meta-analytic review. *Psychiatry*, 45, 139–153. https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.05.029

Watts, R., & Luoma, J. B. (2020). The use of the psychological flexibility model to support psychedelic assisted therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 92-102. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jcbs.2019.12.004

Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour research and therapy*, *42*(4), 385–396. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00147-5

Whisman, M. A., Gilmour, A. L., & Salinger, J. M. (2018). Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. *Health Psychology*, 37(11), 1041. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/hea0000677

Xie, J., Zhou, Z. E., & Gong, Y. (2018). Relationship between proactive personality and marital satisfaction: A spillover-crossover perspective. *Personality and individual differences*, 128, 75-80. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.011

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.8.7]

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.8.7]