

رابطه علی متغیرهای رضایت زناشویی، تحمل ناکامی، تنظیم هیجانی، کمال‌گرایی و هدف از زندگی در طلاق

سهیلا انتظاری

فارغ‌التحصیل کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم تحقیقات، ج ۱ ایران
آدرس پست الکترونیک نویسنده (sentezari481@gmail.com)

فروزان الیاسی

عضو هیات علمی، گروه روان پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران

فرزاد سوادکوهی

متخصص اعصاب و روان، اداره کل پزشکی قانونی مازندران

چکیده

طلاق یکی از انواع گسیختگی خانواده است که در سایر پدیده‌های آسیب‌شناختی انعکاس بارز دارد. هدف از این تحقیق تعیین علی متغیرهای رضایت زناشویی، تحمل ناکامی، تنظیم هیجانی، کمال‌گرایی و هدف از زندگی در طلاق بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنانی است که به پزشکی قانونی شهرستان‌های بهشهر، بابل و چالوس در استان مازندران رجوع کرده‌اند. برای انتخاب آزمودنی‌ها از روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای استفاده شده است؛ بدین معنی که از بین شهرستان‌های استان مازندران ابتدا به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده (قرعه‌کشی) در سال ۹۴-۱۳۹۳ انتخاب شدند و سپس با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند در دسترس ۱۵۰ نفر از زنان مراجعه کننده به پزشک قانونی انتخاب گردیدند. نتایج نشان داد که بیش‌ترین فراوانی سن از ۲۱ تا ۳۰ سال است. فراوانی تحصیلات نشان دهنده آن است که مراجعین در سطح دیپلم بالاترین امار طلاق را دارند. مطابق یافته‌های مربوط به این پژوهش بیشترین میانگین را خرده مقیاس حساسیت بین فردی داشته است و بعد آن به ترتیب میانگین‌های هدفمندی در زندگی، استانداردهای بالا برای دیگران، تلاش برای عالی بودن و تنظیم سازمان‌دهی هر کدام و در آخر ادراک فشار از سوی والدین قرار دارند. در مقیاس تنظیم هیجان خرده فقدان آگاهی هیجان بالاترین میانگین را داشته است که منجر به الکسی‌تامیا می‌باشد و این افراد تا زمانی که درک درستی از هیجانات خود نداشته باشند نمی‌توانند رابطه بین فردی موثری داشته باشند و دچار مشکل می‌شوند. لذا، مقیاس رضایت زناشویی، کمال‌گرایی، تحمل ناکامی بیشترین تاثیر را در طلاق داشت.

واژگان کلیدی: آسیب‌های اجتماعی، خانواده، تحصیلات، سن، طلاق

مقدمه

خانواده به‌عنوان نخستین نهاد اجتماعی و سلول سازنده اجتماع کارکردهای مختلفی دارد که یکی از ارکان اصلی جامعه به شمار می‌رود. دستیابی به جامعه، در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط بر بهره‌مندی افراد از سلامت روانی و داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر است (برنشتاین و برنشتاین، ۲۰۰۱). از جمله وجوه منفی پدید آمده از درون خانواده بروز آسیب اجتماعی تحت عنوان طلاق است که آثار مخرب آن در ابعاد اجتماعی فوق‌العاده زیاد بوده و موجب ایجاد ناهنجاری‌های اجتماعی بسیاری می‌شود. نابسامانی سازمان خانوادگی یا گسیختگی آن را می‌توان به‌عنوان شکستن واحد خانوادگی یا گسیختگی ساخت نقش‌های اجتماعی به علت قصور یا ناتوانی یک یا چند عضو خانواده در اجرای نقش‌های خود تعریف کرد (گود، ۱۹۷۳)، بنابراین، طلاق یکی از انواع گسیختگی خانواده است که می‌تواند در چهارچوب جامعه‌شناسی خانواده مورد بررسی قرار گیرد؛ اما در عین حال از جمله مباحث اجتماعی است که در سایر پدیده‌های آسیب‌شناختی انعکاسی بارز دارد. تحقیق در زمینه طلاق می‌تواند با کشف و تعمیق شناخت پدیده مورد بحث، زمینه شناخت علمی و گسترده آن، تصحیح برداشته و باورهای قالبی از مسأله را فراهم کند و به ارتقای فرهنگ جامعه در زمینه فرهنگ زناشویی و همچنین برای تدوین برنامه‌های اجتماعی مناسب در جهت سالم سازی محیط و جلوگیری از پیامدها و آثار زیانبار طلاق یاری رساند. نتایج تحقیق اسماعیل پور و همکاران (۱۹۹۲) با روشن کردن نقش مهارتها و باورهای ارتباطی در پیش بینی رضایت زناشویی افراد معنی دار نبود. نتایج این تحقیق با روش کردن نقش مهارتها و باورهای ارتباطی در رضایت زناشویی موید این است که رویکردهای رفتاری - شناختی با تمرکز بر آموزش مهارتهای ارتباطی برای هر یک از زوجین و اقدامات درمانی در جهت تغییر باورهای غیرمنطقی به زنان در درمان مشکلات زناشویی موثر خواهند

بود. در تحقیق عباسی و رسول زاده طباطبایی (۲۰۱۰) چهار عامل مسئولیت پذیری، روان آزرده خوبی و سازگاری مردان و مسئولیت پذیری زنان، ۲۹/۲ درصد رضایتمندی زناشویی مردان را به طور معنی داری تبیین کردند. همچنین مسئولیت پذیری و روان آزرده خوبی زنان و روان آزرده خوبی مردان ۲۷ درصد از تغییرات رضایتمندی زناشویی زنان را تبیین نمودند. از میان ویژگیهای شخصیتی دو عامل مسئولیت پذیری و روان آزرده خوبی بیشترین نقش را در تبیین تغییرات رضایتمندی زناشویی زوجین به خود اختصاص می دهند. نتایج پژوهش صالحی و همکاران (۱۳۹۱) نشان داد که دو روش آموزش تنظیم هیجان به یک شکل منجر به کاهش با ثبات علائم حساسیت بین فردی دانشجویان شدند. این امر احتمالاً به دلیل تأکید روشهای تنظیم هیجان روی آگاهی، کنترل و اصلاح هیجانات منفی حاصل از روابط بین فردی، تمرکز بر تمرینات عملی و کارگاهی و تشکیل جلسات به شکل گروهی و در نتیجه وجود تبادلات مؤثر بین فردی بوده است. میانگین هدف در زندگی در ایثارگران بیشتر از میانگین در مردم عادی است، این نشان می دهد که مردم عادی در مورد هدف در زندگی تردید بیشتری را نسبت به ایثارگران تجربه می کنند. قدیری در پژوهش خود نشان داد که میانگین نمره هدف در زندگی در افراد حوزوی بیشتر از افراد عادی بوده است (قدیری و جان بزرگی، ۲۰۱۰). میزان تحصیلات در این مطالعه هدف در زندگی با متغیر زمینه ای جنسیت رابطه معنی داری نداشته است، این نتیجه با یافته های مطالعه قدیری و جان بزرگی (۲۰۱۰) هم خوانی دارد، اگر چه در مطالعه هدربرگ نشان داده شد که هدف در زندگی در زنان کمتر از مردان است (هدربرگ و همکاران، ۲۰۱۰). بنابراین هدف از این تحقیق بررسی رابطه علی متغیرهای رضایت زناشویی، تحمل ناکامی، تنظیم هیجانی، کمال گرایی و هدف از زندگی در طلاق بود.

روش تحقیق

جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنانی است که به پزشکی قانونی شهرستان های استان مازندران رجوع کرده اند. برای انتخاب آزمودنی ها از روش نمونه گیری چند مرحله ای استفاده شده است؛ بدین معنی که از بین شهرستان های استان مازندران ابتدا به روش نمونه گیری تصادفی ساده (قرعه کشی) شهرستان های ساری، بابل و چالوس در سال ۹۴-۱۳۹۳ انتخاب شدند و سپس با استفاده از نمونه گیری هدفمند در دسترس ۱۵۰ نفر از زنان مراجعه کننده به پزشک قانونی انتخاب گردیدند.

از پرسشنامه رضایت زناشویی اولسون، فورنیر و درانکمن (۱۹۸۹ نقل از ثنایی، ۱۳۷۹) استفاده شد. این آزمون دارای ۱۵۰ سوال است که شامل ۱۲ خرده مقیاس است. اما در این پژوهش از پرسشنامه سلیمانی (۱۳۷۳) که دارای ۴۷ سوال بود استفاده شد.

آزمون رضایت زناشویی اینریچ توسط رامون، فورنیر، دراکن (۱۹۸۹) ساخته شد. این پرسشنامه برای ارزیابی زمینه های بالقوه مشکل زا یا شناسایی زمینه قوت و پر بار سازی رابطه زناشویی به کار می رود. اوسون از این پرسشنامه برای بررسی رضایت زناشویی استفاده نموده است و معتقد است که این مقیاس با تغییراتی که در طول دوره حیات آدمی رخ می دهد مربوط می شود و همچنین در این خصوص به تغییراتی که در خانواده به وجود می آید حساس است.

پرسشنامه رضایت مندی زناشویی با توجه به زیاد بودن سوالات پرسشنامه ۱۵۰ سوال که موجب خستگی بیش از حد آزمودنی ها می شد تصمیم گرفته شد. فرم کوتاهی از آن تهیه شود برای این منظور ابتدا همبستگی هر یک از سوالات با کل پرسشنامه از طریق ضریب همبستگی محاسبه گردید. سپس ۴ سوال که از همبستگی نسبتاً بالایی برخوردار بود انتخاب شدند. این انتخاب به طوری مساوی از مقیاس های مختلف پرسشنامه صورت گرفت و بدین ترتیب در مجموع ۴۷ سوال انتخاب شد که مجدداً ضریب اعتبار فرم ۴۷ سوالی روی یک گروه ۱۱ نفری با استفاده از ضریب آلفا محاسبه گردید که ضریب اعتبار ۹۵ درصد به دست آمده است. این پرسشنامه یک نگرش سنج از نوع لیکرت است در نظر گرفته شده است که به هر گزینه از یک تا ۵ امتیاز داده می شود. مشکلات بالقوه زوج ها را مشخص می نماید و به دنبال تقویت رابطه زناشویی است ۱۲ مقیاس است به جز مقیاس اول که از ۵ سوال تشکیل شده بقیه مقیاس ها شامل ۱۰ سوال است پاسخ به سوالات ۵ گزینه ای (کاملاً موافقم، موافقم، نه مخالفم، مخالفم، کاملاً مخالفم) است.

السون و رینزدرانکمن (۱۹۸۹) ضریب اعتبار این پرسشنامه را با ضریب آلفا ۹۲ درصد گزارش کرده اند. ضریب همبستگی این پرسشنامه با مقیاس رضایت خانوادگی از ۴۱ تا ۶۰ درصد با مقیاس های رضایت زندگی از ۳۲ تا ۴۱ درصد که نشانه روایی سازه آن است کلیه خرده مقیاس ها پرسشنامه به اینریچ زوج های راضی و ناراضی را متمایز می کند.

پرسشنامه تنظیم هیجانی اعتباریابی در ایران تعیین کننده میزان هوش هیجانی افراد جامعه با در نظر گرفتن ملاک های اصلی هیجانی می باشد. یکی از این ها تست هیجانی باد - آن می باشد که شامل ۹۰ تست پنج گزینه است این تست بر مبنای مقیاس پنج درجه ای لیکرتی (کاملاً موافقم، تا حدی موافقم، مخالفم، تا حدی مخالفم) تنظیم شده است. مقیاس های این تست از خودآگاهی هیجانی، خود ابرازی احساسات، عزت نفس، خود شکوفایی، استقلال، همدمی، مسئولیت پذیری اجتماعی، روابط بین فردی، واقع گرایی، انعطاف پذیری، حل مسأله، تحمل فشار روانی، کنترل نقاشی (توانایی کنترل هیجان) خوش بینی و شادمانی می باشد.

آزمون هدف در زندگی (PLL) اعتباریابی در ایران راضمیر کرونباخ با همکاری لئونارد ماهولیکا در سال ۱۹۶۹ ابداع کرده است. این آزمون ۲۰ گزینه ای برای سنجش هدف و معنای زندگی و عملیاتی کردن نظرات ویکتور فرانکل درباره معناداری زندگی ساخته است. برای پاسخگویی به پرسشنامه لازم است هر سوال به دقت خوانده شود و بین یک تا هفت یک گزینه انتخاب شود.

هیل و همکاران (۲۰۰۴) اقدام به ساختن ابزاری نمودند که به صورت خودگزارشی و از نوع پرسشنامه های عینی است و بر اساس دیدگاه شناختی- رفتاری تهیه شده است. نسخه فارسی سیاهه کمال گرایی با ۵۸ عبارت و ۶ زیرمقیاس که توسط هومن و سمائی در سال ۱۳۸۹ در نمونه ایرانی

اعتباریابی، رواسازی و هنجاریابی شد و دارای ۶ زیرمقیاس: حساسیت بین فردی، تلاش برای عالی بودن، نظم و سازماندهی، ادراک فشار از سوی والدین، هدفمندی و استانداردهای بالا برای دیگران است.

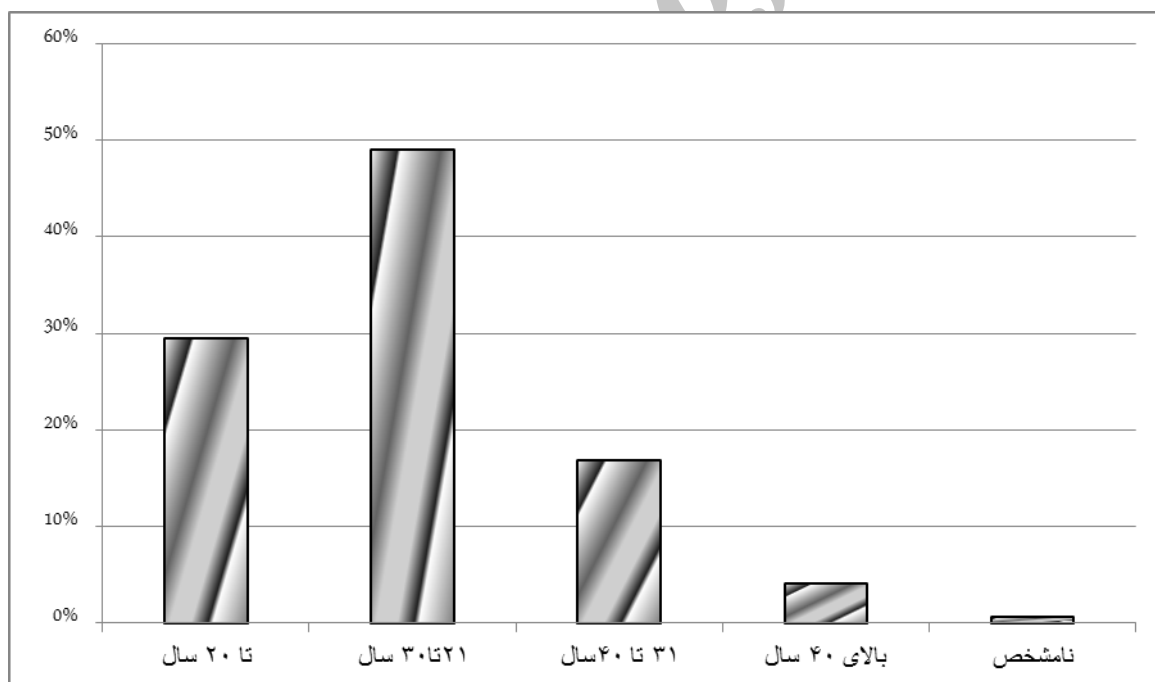
در این تحقیق ابتدا به کمک روش‌های آماری توصیفی، شاخص فراوانی و درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و سایر اطلاعات توصیفی در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شده، سپس اطلاعات حاصل در قالب فرضیه‌ها، مورد تجزیه و تحلیل استنباطی قرار گرفت. برای آزمودن فرضیه‌ها، از روش T دو میانگین مستقل با استفاده از نرم افزار SPSS استفاده شده است. و سطح اطمینان را برای ضریب همبستگی دو متغیر مورد مطالعه پنج درصد تعیین شده است.

یافته ها

تجزیه و تحلیل توصیفی داده‌ها:

جدول ۱. فراوانی و درصد سن نمونه‌ها

درصد P	فراوانی F	رده سنی
۲۹/۵	۴۴	تا ۲۰ سال
۴۹/۰	۷۳	از ۲۱ تا ۳۰ سال
۱۶/۸	۲۵	از ۳۱ سال تا ۴۰ سال
۴/۰۳	۶	بالای ۴۰ سال
۱۰۰	۱۴۹	جمع

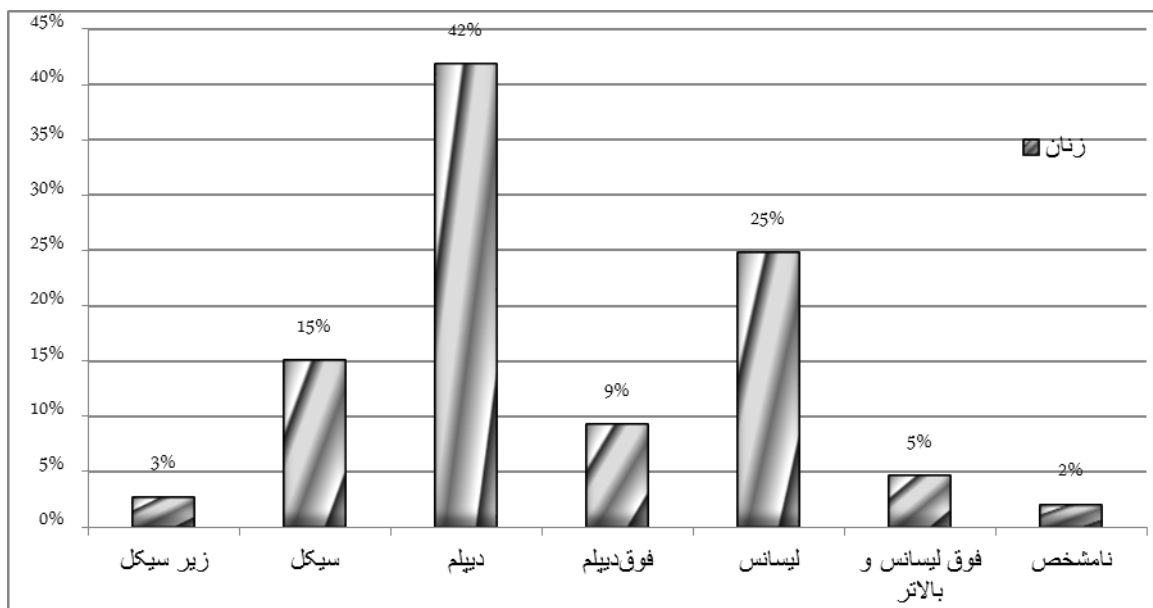


نمودار ۱. نمودار ستونی درصد فراوانی سن

شرح: جدول فراوانی و نمودار توزیع سن نمونه‌ها نمایش می‌دهد که بیش‌ترین فراوانی سن از ۲۱ تا ۳۰ سال است (۴۹ درصد) و بعد آن به ترتیب تا ۲۰ سال (۳۰ درصد)، ۳۱ تا ۴۰ سال (۱۷ درصد) و در آخر بالای ۴۰ سال (۴ درصد) قرار دارد.

جدول ۲. توزیع فراوانی و درصد فراوانی میزان تحصیلات نمونه‌ها

تحصیلات شاخص	زیر سیکل	سیکل	دیپلم	فوق دیپلم	لیسانس	فوق لیسانس	نامشخص
فراوانی	۴	۲۳	۶۴	۱۴	۳۸	۷	۳
درصد	۲/۷	۱۵	۴۱/۸	۹/۲	۲۴/۸	۴/۶	۲

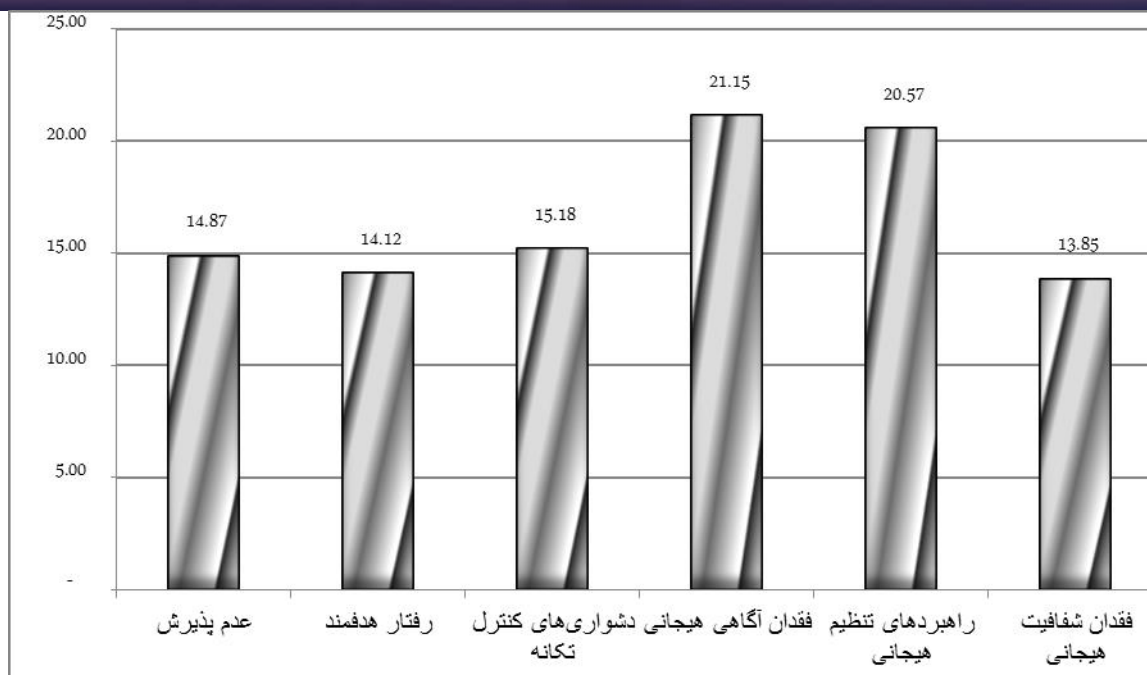


نمودار ۲. نمودار ستونی درصد میزان تحصیلات نمونه‌ها

نمودار و جدول فوق توزیع میزان تحصیلات نمونه‌ها را نشان می‌دهد که بیشترین فراوانی میزان تحصیلات دیپلم است (۴۲ درصد) و بعد آن به ترتیب لیسانس (۲۵ درصد)، سیکل (۱۵ درصد)، فوق دیپلم (۹ درصد)، فوق لیسانس و بالاتر (۵ درصد) و در آخر زیر سیکل (۳ درصد) قرار دارد.
توصیفی:

جدول ۳. شاخص‌های حداقل و حداکثر و میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس‌های تنظیم هیجانی

خرده مقیاس	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
عدم پذیرش	۶	۳۰	۱۴/۸۷	۵/۲۲
رفتار هدفمند	۶	۲۳	۱۴/۱۲	۳/۵
دشواری‌های کنترل تکانه	۷	۲۶	۱۵/۱۸	۴/۱۷
فقدان آگاهی هیجانی	۱۰/۵	۲۹	۲۱/۱۵	۳/۷۴
راهبردهای تنظیم هیجانی	۸	۳۶	۲۰/۵۷	۶/۱۷
فقدان شفافیت هیجانی	۶	۲۰	۱۳/۸۵	۲/۵۱

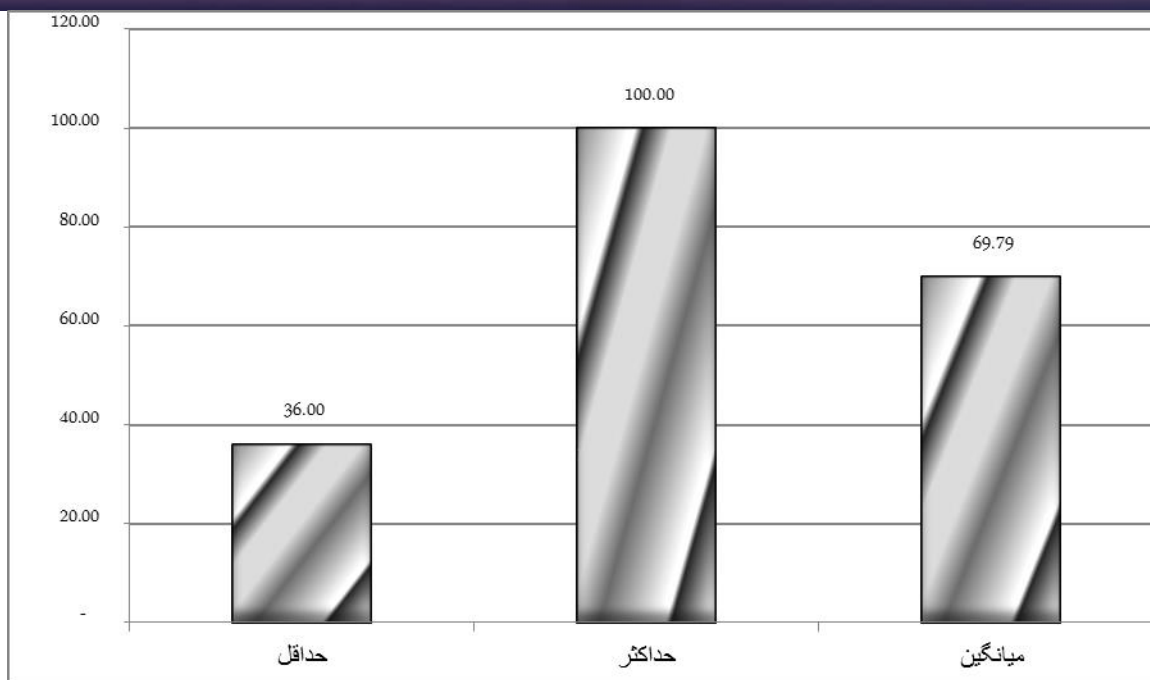


نمودار ۳. نمودار ستونی میانگین خرده مقیاس های تنظیم هیجانی

شرح: مطابق مقادیر جدول و نمایش ستونی نمودار فوق بیشترین میانگین را خرده مقیاس فقدان آگاهی هیجانی (۲۱/۱۵) دارد و بعد آن به ترتیب میانگین های راهبردهای تنظیم هیجانی (۲۰/۵۷)، دشواری های کنترل تکانه (۱۵/۱۸)، عدم پذیرش (۱۴/۸۷)، رفتار هدفمند (۱۴/۱۲) و در آخر فقدان شفافیت هیجانی (۱۳/۸۵) قرار دارند.

جدول ۴. شاخص های حداقل و حداکثر و میانگین و انحراف معیار متغیر هدفمندی در زندگی

حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
۳۶	۱۰۰	۶۹/۷۹	۱۴/۵۵

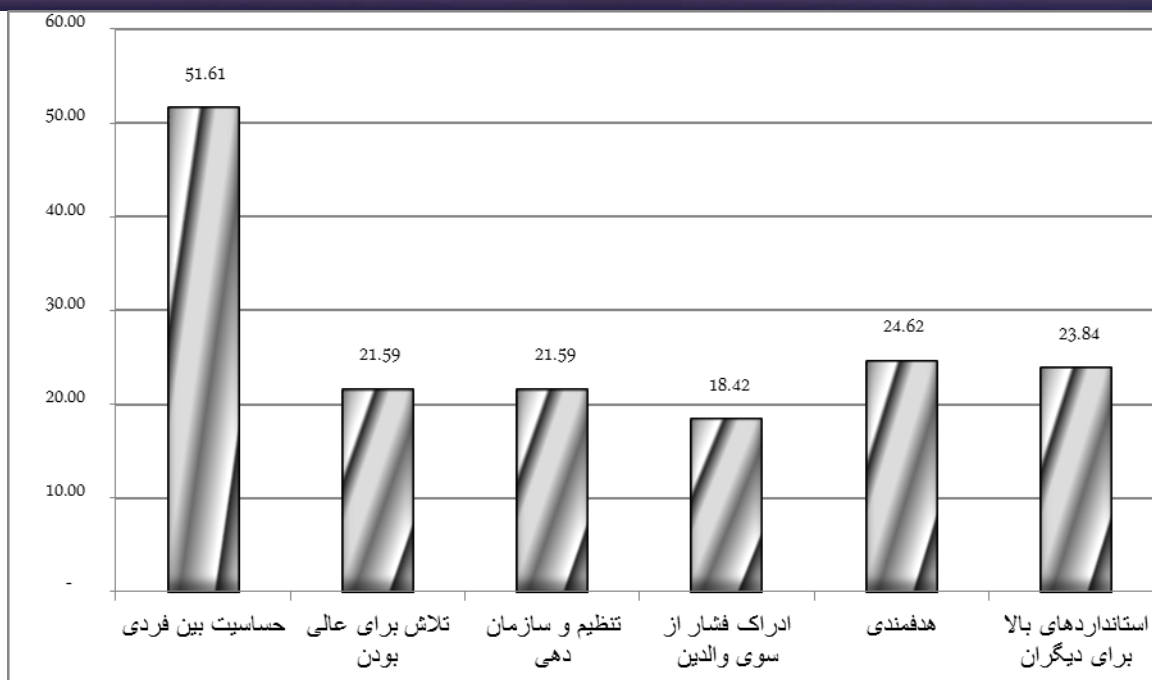


نمودار ۴. نمودار ستونی میانگین مقادیر حداقل و حداکثر و میانگین متغیر هدفمندی در زندگی

شرح: جدول و نمایش ستونی نمودار فوق مقادیر حداقل (۳۶) و حداکثر (۱۰۰) و میانگین (۶۹/۷۹) متغیر هدفمندی در زندگی را نشان می‌دهد.

جدول ۵. شاخص‌های حداقل و حداکثر و میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی

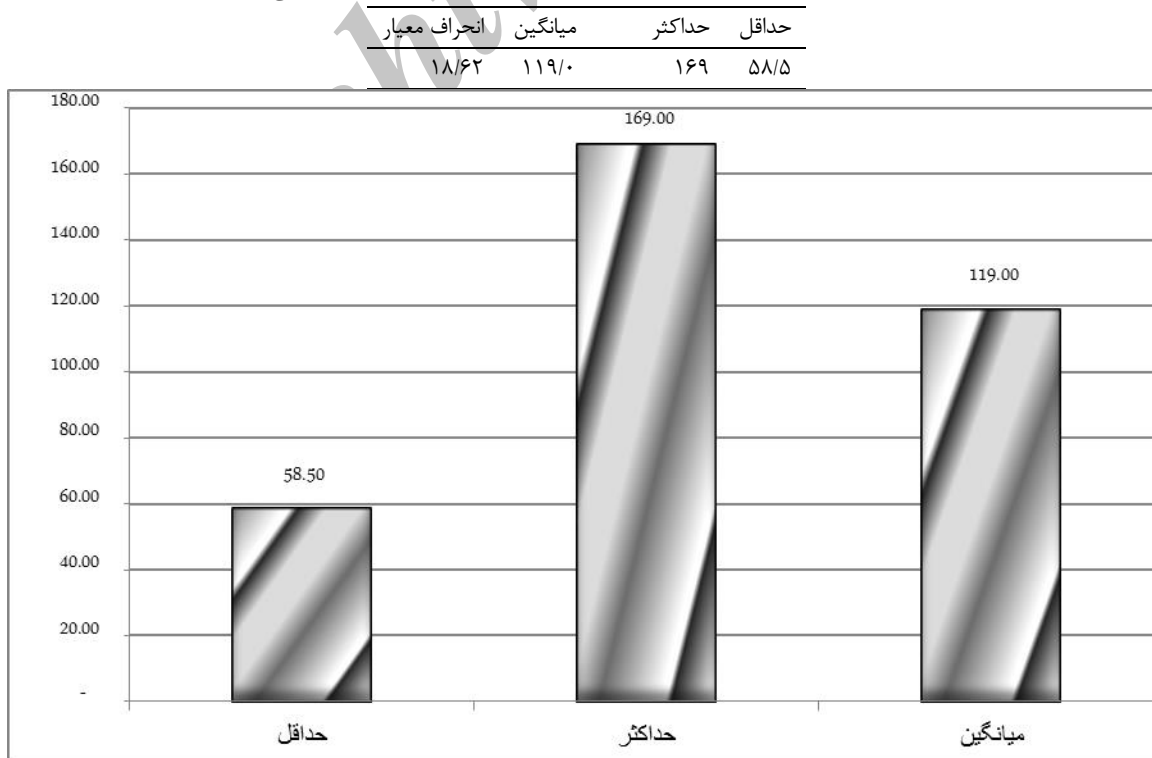
خرده مقیاس	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
حساسیت بین فردی	۳۴	۷۲	۵۱/۶۱	۸/۷۵
تلاش برای عالی بودن	۱۴	۲۸	۲۱/۵۹	۲/۷۸
تنظیم و سازمان‌دهی	۱۳	۲۸	۲۱/۵۹	۲/۹۶
ادراک فشار از سوی والدین	۷	۲۸	۱۸/۴۲	۳/۸۷
هدفمندی	۱۵	۳۲	۲۴/۶۲	۲/۹۵
استانداردهای بالا برای دیگران	۱۳	۳۴	۲۳/۸۴	۳/۹۸



نمودار ۵. نمودار ستونی میانگین خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی

شرح: مطابق مقادیر جدول و نمایش ستونی نمودار فوق بیش‌ترین میانگین را خرده مقیاس حساسیت بین فردی (۵۱/۶۱) دارد و بعد آن به ترتیب میانگین‌های هدفمندی (۲۴/۶۲)، استانداردهای بالا برای دیگران (۲۳/۸۴)، تلاش برای عالی بودن و تنظیم سازمان‌دهی هر کدام (۲۱/۵۹) و در آخر ادراک فشار از سوی والدین (۱۸/۴۲) قرار دارند.

جدول ۶. شاخص‌های حداقل و حداکثر و میانگین و انحراف معیار متغیر ناکامی

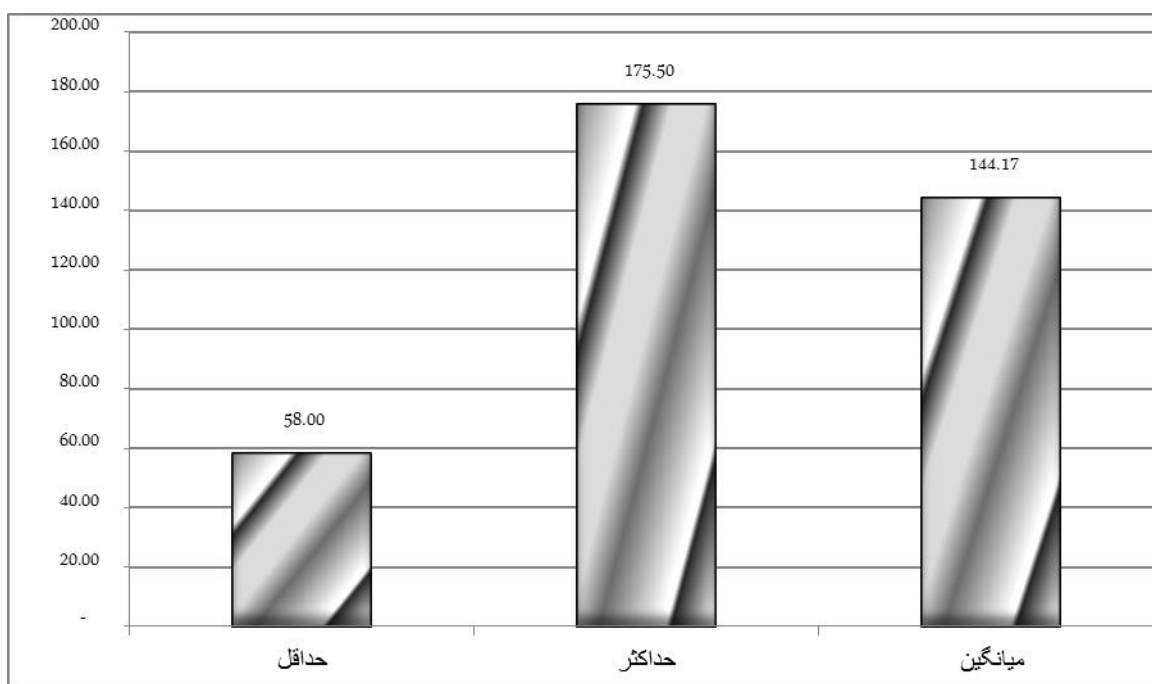


نمودار ۶. نمودار ستونی میانگین مقادیر حداقل و حداکثر و میانگین متغیر ناکامی

شرح: جدول و نمایش ستونی نمودار فوق مقادیر حداقل (۵۸/۵) و حداکثر (۱۶۹) و میانگین (۱۱۹) متغیر ناکامی را نشان می‌دهد.

جدول ۷. شاخص‌های حداقل و حداکثر و میانگین و انحراف معیار متغیر رضایت زناشویی

حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
۵۸	۱۷۵/۵	۱۴۴/۱۷	۱۶/۴۵

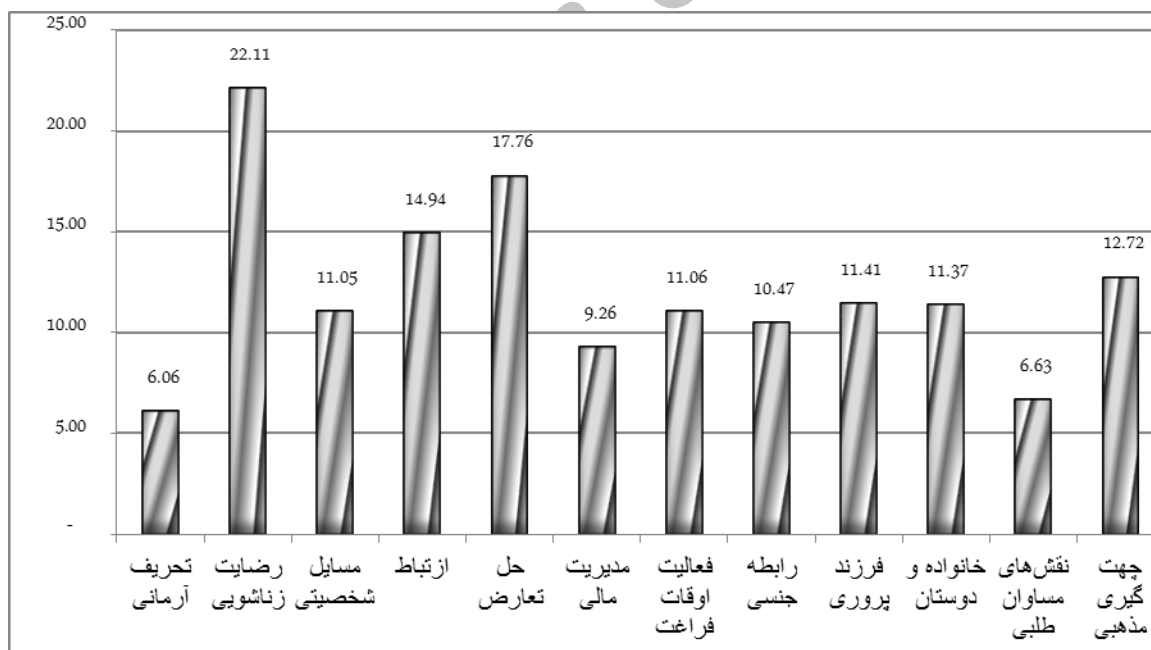


نمودار ۷. نمودار ستونی میانگین مقادیر حداقل و حداکثر و میانگین متغیر رضایت زناشویی

شرح: جدول و نمایش ستونی نمودار فوق مقادیر حداقل (۵۸) و حداکثر (۱۷۵/۵) و میانگین (۱۴۴/۱۷) متغیر رضایت زناشویی را نشان می‌دهد.

جدول ۸. شاخص‌های حداقل و حداکثر و میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس‌های رضایت زناشویی

خرده مقیاس	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
تحریف آرمانی	۳	۱۴	۶/۰۶	۲/۴
رضایت زناشویی	۸	۳۰	۲۲/۱۱	۳/۴۸
مسایل شخصیتی	۳	۱۵	۱۱/۰۵	۲/۶
ارتباط	۴	۲۰	۱۴/۸۴	۳/۱۶
حل تعارض	۵	۲۵	۱۷/۷۶	۳/۲۷
مدیریت مالی	۳	۱۵	۹/۲۶	۱/۸۹
فعالیت اوقات فراغت	۴	۱۷	۱۱/۰۶	۲/۳۷
رابطه جنسی	۴	۱۹	۱۰/۴۷	۳/۰۷
فرزندپروری	۴	۱۷	۱۱/۴۱	۲/۰۸
خانواده و دوستان	۴	۱۸	۱۱/۳۷	۲/۶۲
نقش‌های مساوات طلبی	۲	۱۰	۶/۶۳	۱/۴۶
جهت‌گیری مذهبی	۴	۲۰	۱۲/۷۲	۳/۳۹



نمودار ۸. نمودار ستونی میانگین خرده مقیاس‌های رضایت زناشویی

شرح: مطابق مقادیر جدول و نمایش ستونی نمودار فوق بیش‌ترین میانگین را خرده مقیاس رضایت زناشویی (۲۲/۱۱) دارد و بعد آن به ترتیب میانگین‌های حل تعارض (۱۷/۷۶)، ارتباط (۱۴/۹۴)، جهت‌گیری مذهبی (۱۲/۷۲)، فرزندپروری (۱۱/۴۱)، خانواده و دوستان (۱۱/۳۷)، فعالیت مربوط به اوقات فراغت (۱۱/۰۶)، مسایل شخصیتی (۱۱/۰۵)، رابطه جنسی (۱۰/۴۷)، مدیریت مالی (۹/۲۶)، نقش‌های مساوات طلبی (۶/۶۳) و در آخر تحریف آرمانی (۶/۰۶) قرار دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج مربوط به سن، بیش‌ترین فراوانی از ۲۱ تا ۳۰ سال است. به نظر می‌رسد دلیل اصلی بالا بودن میزان طلاق در این سنین نداشتن آگاهی از زندگی مشترک، آشنا نبودن با مهارت‌های اساسی زندگی، آگاه نبودن به شناخت و هیجان درونی خویش و تفاوت‌های فرهنگی باشد که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد و همچنین فراوانی تحصیلات نشان دهنده آن است که مراجعین در سطح دیپلم بالاترین امار طلاق را دارند. مطابق یافته‌های مربوط به این پژوهش بیشترین میانگین را خرده مقیاس حساسیت بین فردی داشته است و بعد آن به ترتیب میانگین‌های هدمندی در زندگی، استانداردهای بالا برای دیگران، تلاش برای عالی بودن و تنظیم سازمان‌دهی هر کدام و در آخر ادراک فشار از سوی والدین قرار دارند. شیوه‌های تنظیم عواطف و برقراری ارتباط با دیگران در افراد متفاوت است پس باید از هر فرد با توجه به توانایی فردی انتظار داشته باشیم تا مهارت‌های لازم ارتباطی تقویت شود. در مقیاس تنظیم هیجان خرده فقدان آگاهی هیجان بالاترین میانگین را داشته است که منجر به الکی تا می‌باشد و این افراد تا زمانی که درک درستی از هیجان‌ات خود نداشته باشند نمی‌توانند رابطه بین فردی موثری داشته باشند و دچار مشکل می‌شوند. مقیاس راهبرد هیجانی که دومین میانگین را در تنظیم هیجانی دارد نشان دهنده آن است که فرد با نداشتن آگاهی لازم نمی‌تواند جهت به هیجان‌ات خود دهد و وی را در عرصه روابط ضعیف می‌دارد. هماچک (۱۹۷۸) با تمایز کمال‌گرایی بهنجار و نوروتیک معتقد است که کمال‌گرایی بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری کمال لذت می‌برد و در عین حال محدودیت‌های شخصی را به رسمیت می‌شناسد و کمال‌گرایی نوروتیک به دلیل انتظارات غیر واقع‌بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهد شد. به‌طور کلی دو بعد بهنجار و نابهنجار کمال‌گرایی مورد تأیید قرار گرفته است. در همین زمینه بلت (۱۹۹۵) معتقد است که کمال‌گرایی سازش ناپافته (نوروتیک) شدیداً از شکست اجتناب می‌کنند و در مقابل احتمال انتقادگری دیگران آسیب پذیرند. این گروه از کمال‌گراها، حوزه‌های مختلف فعالیت و روابط اجتماعی را تهدید کننده، تحمیلی و ناهمایت‌گر تلقی می‌کنند. برعکس افراد دارای کمال‌گرایی بهنجار در عین حال که استانداردهای شخصی بالا برای خود وضع می‌کنند تا می‌توانند محدودیت‌های شخصی و محیطی را بپذیرند.

منابع

- برنشتاین، فیلیپ اچ.، و برنشتاین، ماری تی. (۲۰۰۱). زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری ارتباطی. ترجمه حسن پورعابدی نائینی. (۱۳۸۰). تهران: رشد.
- سلیمانیان راد، ع. ا. (۱۳۷۲). بررسی تفکرات غیر منطقی بر رضایتمندی زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه تربیت معلم صالحی، اعظم، ایران باغبان، فاطمه بهرامی و سیداحمد احمدی. (۱۳۹۱). تأثیر دو روش آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرایند گراس و رفتار درمانی دیالکتیک، بر علائم مشکلات هیجانی. مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان. ۱۴(۲): ۵۵-۴۹.
- عباسی روح الله و کاظم رسول زاده طباطبایی. ۱۳۸۸. رضایت زناشویی و تفاوت‌های فردی: نقش عوامل شخصیتی. مجله علوم رفتاری. ۳(۳): ۲۴۲-۲۳۷.
- گود، ویلیام جی. (۱۹۷۳). خانواده و جامعه. ترجمه ویدا ناصحی (۱۳۵۲). تهران: بنگاه نشر.
- مظلومی، س. (۱۳۸۶). تأثیر برنامه غنی سازی ازدواج بر افزایش صمیمیت زوج‌های بدون مشکل. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

Abbasy, M., Dehghany, M., Mazahery, M., Ansarinejad, F., Fadaie, Z., Nikparvar F, et al. (۲۰۱۰). Survey of marital satisfaction variations and its dimensions in family life span. *Fam Res*, ۲۱: ۲۲-۶.

Hamachek, D.E. (۱۹۷۸) psychodynamics of normal and neurotic perfectionism psychology, ۱۵, ۲۷-۳۳

Blatt, S. J. (۱۹۹۵) The destructiveness of perfectionism: implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, ۵۰, ۱۰۰۳-۱۰۲۰.