

اسلام پژوهش های روان شناختی

سال هشتم، شماره دوم، پیاپی ۱۸، پاییز و زمستان ۱۴۰۱ (ص ۴۹-۷۱)

سازه کمال گرایی نسبت به همسر با رویکرد نظریه زمینه‌ای: یک مطالعه کیفی

The structure of perfectionism towards the spouse with a grounded theory approach: a qualitative study

مجتبی فرهوش / دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه قرآن و روان شناسی، دانشگاه جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.
محمد فرهوش / دکتری روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.
مجتبی حافظی / دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روان شناسی، پژوهشکده علوم رفتاری، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران.
امیر اکبیا / دانش آموخته کارشناسی ارشد روان شناسی موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران.

Mojtaba Farhoush / PHD student of Psychology, Quran and Psychology Department, ALMustafa International University, Qom, Iran.

mojtaba.farhoush@gmail.com

Mohammad Farhou sh / PHD in psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Semnan University, Semnan, Iran.

Mojtaba Hafezi / PHD student of psychology, Department of Psychology, reserch institute of Hawzah and University, qom, Iran.

Amir Ekbia / Master of Arts in Positive Psychology, The Academic Institute of Ethics and Education, Qom, Iran.

Abstract

perfectionism has dimensions. One dimension is perfectionism towards the spouse, which plays an important role in marital conflicts. The purpose of this study was to present the structure and components of perfectionism towards the spouse in order to provide a suitable platform for research in this field. in this study, the method of interviewing individuals was used to collect data and the underlying theory approach was used to analyze the data. For this purpose, first, by purposeful sampling method, among the clients of counseling centers, people who had low marital satisfaction and perfectionism at the discretion of

چکیده

کمال گرایی افراطی ابعادی دارد. یک بعد آن، کمال گرایی افراطی نسبت به همسر است که نقش بسزایی در تعارضات زناشویی دارد. هدف این پژوهش، ارائه سازه و مؤلفه های کمال گرایی افراطی نسبت به همسر بود تا بستر مناسبی برای پژوهش ها در این حیطه فراهم کند. در این پژوهش برای جمع آوری داده ها از روش مصاحبه با افراد و برای تحلیل داده ها از رویکرد نظریه زمینه ای استفاده شد. بدین منظور ابتدا با روش نمونه گیری هدفمند از میان مراجعین مراکز مشاوره، افرادی که به تشخیص مشاور خانواده، رضایت زناشویی پایین و کمال گرایی افراطی بالایی داشتند، انتخاب

the family counselor were selected and interviewed. The interviews continued until data saturation was achieved, and finally 34 people were interviewed. The data were then coded and analyzed using the underlying theory approach. The research findings showed that the structure of perfectionism towards the spouse has three main components and ten sub-components: 1) Self-centeredness: high expectations from the spouse, domination of the spouse, lack of differentiation from the spouse. 2) Inflexibility: inability to forgive, lack of attention to spouse's thoughts and feelings, problems with the spouse's family. 3) Negativity towards the spouse: Cognitive distortions towards the spouse, emotional sensitivity and irritability, sensitivity to details, work and social problems. The findings of this study showed that the structure of perfectionism towards the spouse is different from the structure of individual perfectionism and has provided a suitable basis for compiling the scale and package of adjustment perfectionism towards the spouse.

Keyword: perfectionism, perfectionism towards spouse, self-centeredness, inflexibility, negativity towards spouse.

و مصاحبه شدند. مصاحبه‌ها تا دستیابی به اشباع داده‌ها ادامه یافت و در نهایت با ۳۴ نفر مصاحبه شد. سپس داده‌ها با رویکرد نظریه زمینه‌ای کدگذاری و تحلیل شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که سازه کمال‌گرایی نسبت به همسر، دارای سه مؤلفه اصلی و ده ریزمؤلفه است: (۱) خودمحوری: انتظارات بالا از همسر، سلطه‌جویی نسبت به همسر، عدم تمایز یافتگی از همسر. (۲) عدم انعطاف‌پذیری: ناتوانی در بخشش، عدم توجه به افکار و احساسات همسر، مشکل با خانواده همسر. (۳) منفی‌نگری نسبت به همسر: تحریف‌های شناختی نسبت به همسر، حساسیت عاطفی و زودرنجی، حساسیت افراطی به جزئیات، خلق منفی ناشی از مشکلات شغلی و اجتماعی. یافته‌های این پژوهش نشان داد سازه کمال‌گرایی نسبت به همسر از سازه کمال‌گرایی فردی متمایز است و بستر مناسبی برای تدوین مقیاس و بسته تعدیل کمال‌گرایی نسبت به همسر فراهم کرده است.

کلید واژه‌ها: کمال‌گرایی افراطی، کمال‌گرایی افراطی نسبت به همسر، خودمحوری، عدم انعطاف‌پذیری، منفی‌نگری نسبت به همسر.

مقدمه

در آموزه‌های اسلامی، بنیان خانواده اهمیت زیادی دارد. در قرآن کریم پیمان زناشویی، موجب رحمت در بین زن و شوهر معرفی شده است^۱ (سوره روم، آیه ۲۱). در روایات تشکیل

۱. وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً.

خانواده از سنت‌های پیامبر (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۰۰، ص ۲۲۰) و به‌عنوان کامل شدن نصف دین^۲ (همان، ص ۲۱۹) بیان شده است. خانواده زیربنایی‌ترین و مهم‌ترین نهاد جامعه است. تأثیر خانواده بر تعادل، رشد و شکوفایی افراد جامعه بسیار بالاست. اگرچه خانواده مهم‌ترین نهاد برای تأمین نیازهای مادی، روانی و معنوی آدمی است اما در بسیاری از موارد نظام خانواده دچار مشکلات و چالش‌های اساسی می‌شود و حتی گاهی انسجام و یکپارچگی آن به خطر می‌افتد (زارع خفزی، ۱۳۹۶).

یکی از چالش‌های مهم در خانواده بروز اختلاف‌ها و تعارضات زناشویی^۳ می‌باشد. تعارض به موازات روابط نزدیک در ارتباط زناشویی به‌وجود می‌آید، هنگامی که خواسته‌های فرد با خواسته‌های همسرش تداخل پیدا می‌کند (موسوی، ۱۳۹۶). تعارض بین اعضای خانواده به وحدت و یکپارچگی آن ضربه می‌زند. شدت تعارض موجب بروز نفاق، پرخاشگری، ستیزه‌جویی، سرانجام فرسایش و زوال خانواده می‌گردد (اپستین و باکوم^۴، ۱۹۹۳).

یکی از متغیرهایی که می‌تواند در تعارضات زناشویی تأثیرگذار باشد، کمال‌گرایی افراطی^۵ است (می، هازان و زکریا^۶، ۲۰۱۵؛ گلبابایی، ۱۳۹۶ و فو، حسن، طالب و زکریا^۷، ۲۰۱۷). کمال‌گرایی از جمله سازه‌هایی است که مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان به‌ویژه پرلز^۸، الیس^۹، بندورا^{۱۰} و راجرز^{۱۱} قرار گرفته است (کورران و هیل^{۱۲}، ۲۰۱۹). هر کدام از این پژوهشگران به مقتضای دیدگاه خود از کمال‌گرایی تعریفی ارائه داده‌اند. با این وجود، اکثر محققان به این توافق رسیده‌اند که معیارهای بسیار بالا برای عملکرد بدون توجه به توانایی‌ها و

۱. قَالَ ﷺ: النِّكَاحُ سُنَّتِي فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي.

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ تَزَوَّجَ فَقَدْ أَخْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ فِي النَّصْفِ الْبَاقِي.

3. Marital conflict.

4. Epstein, N., & Baucom, D. H.

5. Perfectionism.

6. Mee, F. F., Hazan, S. A., & Zakaria, N., S.

7. Foo, F. M., Hassan, S.A., Talib, M. A., & Zakaria, N. S.

8. Perls, P.

9. Elis, A.

10. Bandura, A.

11. Rogers, R.

12. Curran, T., & Hill, A. P.

امکانات موجود، شاخص اساسی کمال‌گرایی است (استوبر، ۲۰۱۷). کمال‌گرایی افراطی مکانیزم‌هایی از جمله تعیین معیارهای افراطی و ایجاد قوانین انعطاف‌ناپذیر برای عملکرد و ارزیابی مکرر عملکرد، سوگیری‌های شناختی همچون منفی‌نگر و بالابردن افراطی معیارها در مورد دستاوردها دارد (وانگ و لی^۲، ۲۰۱۷). در جمع‌بندی می‌توان گفت کمال‌گرایی سه جنبه اصلی دارد: ۱) معیارهای دشوار و سرزنش خود (۲) تلاش شدید برای رسیدن به معیارهای دشوار با وجود پیامدهای منفی (۳) تعیین ارزش خود بر اساس معیارهای بالا (شافران، اگان و وید، ۱۳۹۷، ص ۲۱).

سازه کمال‌گرایی از چهار دهه قبل تاکنون چه به لحاظ بالینی و چه به لحاظ روان‌شناسی شخصیت توجه گسترده‌ای را به خود معطوف داشته است و لذا پژوهش در زمینه کمال‌گرایی نیز روند روبه‌رشدی داشته است (کورران و هیل، ۲۰۱۹). مطالعات نشان داده که کمال‌گرایی افراطی موجب می‌شود افراد استانداردهای بالایی برای خود و اطرافیان تعیین و پیگیری کنند و توقعات زیادی از اطرافیان داشته باشند (می و دیگران، ۲۰۱۵). در جامعه امروز به دلایل متعددی سطح انتظارات و توقعات افراد از زندگی زناشویی و خانوادگی بالا رفته است، در نتیجه مشکلات و تعارض‌های خانوادگی و زناشویی افزایش چشم‌گیری یافته‌اند و شواهد فراوانی نشان می‌دهند که کمال‌گرایی موجب شده است افراد برای برقراری، حفظ روابط صمیمی و دوستانه در خانواده به مشکلات شدیدی دچارند (ژائو، ژانگ و فولی^۳، ۲۰۱۹).

کمال‌گرایی افراطی در عرصه روابط زناشویی موجب می‌شود همسران ویژگی‌های خاصی را از همسرشان انتظار داشته باشند و روابط خود را با معیارهای سخت‌گیرانه ارزیابی کنند (گل‌پرور و ستایش منش، ۱۳۹۳). فاصله با نقطه ایده‌آل موجب می‌شود که فرد دچار خُلق منفی و سرزنش کردن نسبت به همسر شود. کمال‌گرایان می‌خواهند همه جنبه‌های زندگی بی‌عیب و نقص باشد (گروگان^۴ و همکاران، ۲۰۲۱) و چنین نگرشی تعارض زناشویی را افزایش می‌دهد. در یک نگاه کلی می‌توان گفت که مهم‌ترین شاخص برای کمال‌گرایی نسبت به همسر، معیارهای عالی، انتظارات بالا برای عملکرد و رفتار همسر است. برخی از نظریه‌پردازان به نوعی به کمال‌گرایی نسبت به همسر توجه داشته‌اند. به عنوان نمونه در

1. Stoeber, J.

2. Wang, H., & Li, J.

3. Zhao, K., Zhang, M., & Foley, S.

4. Grugan, M. C.

نظریه هیل و همکاران (۲۰۰۴)، یکی از مؤلفه‌های کمال‌گرایی، استانداردها و انتظارات بالا از دیگران است. همچنین هویت و فلت (۱۹۹۱) نشان دادند که کمال‌گرایی از سه بعد جداگانه تشکیل شده است: کمال‌گرایی خودمحور^۱ (شامل تمایل به انجام رفتارهای کمال‌گرایانه، مطابق با استانداردهای بالای وضع شده توسط خود فرد)، کمال‌گرایی دیگرمحور^۲ (شامل در نظر داشتن توقعات و انتظارات بالا در مورد توانایی‌های دیگران) و کمال‌گرایی جامعه‌محور^۳ (شامل تلاش برای رسیدن به استانداردها و انتظارات تجویز شده از جانب دیگران).

در ارزیابی نظریه هویت و فلت می‌توان گفت این تقسیم‌بندی انسجام لازم را ندارد. در تقسیم‌بندی بایستی معیار تقسیم‌بندی یکسان باشد، اما در تقسیم‌بندی ایشان، در کمال‌گرایی خودمحور، منشأ کمال‌گرایی انتظارات خود فرد است، در کمال‌گرایی دیگرمحور، انتظارات بالای فرد از دیگران است و در کمال‌گرایی جامعه‌محور، منشأ کمال‌گرایی انتظارات جامعه است. بنابراین بین منشأ کمال‌گرایی و حیطة کمال‌گرایی خلط شده است. به نظر می‌رسد به لحاظ حیطة کمال‌گرایی ابعاد کمال‌گرایی را می‌توان این‌طور مطرح کرد: (۱) کمال‌گرایی نسبت به خود، (۲) کمال‌گرایی نسبت به نزدیکان مخصوصاً همسر، (۳) کمال‌گرایی نسبت به دیگران. به لحاظ منشأ کمال‌گرایی، کمال‌گرایی می‌تواند سه نوع باشد: (۱) خودمحور: خود فرد انتظارات بسیار بالایی از خودش دارد. (۲) خانواده‌محور: پدر و مادر با سخت‌گیری‌هایشان و پذیرش مشروط فرد، کمال‌گرایی را در فرد ایجاد می‌کنند. (۳) جامعه‌محور: جامعه معیارها و استانداردهای بسیار بالا را به فرد تحمیل می‌کند.

در جمع‌بندی می‌توان گفت در نظریات کمال‌گرایی، بر کمال‌گرایی نسبت به خود تمرکز بوده است و کمال‌گرایی نسبت به دیگران به عنوان یک مؤلفه در کنار مؤلفه‌های دیگر مطرح بوده است. درحالی‌که کمال‌گرایی نسبت به همسر می‌تواند به عنوان یک سازه مستقل مطرح شود. در کمال‌گرایی نسبت به خود، تأکید بر انتظارات از خود است اما در کمال‌گرایی نسبت به همسر یک رابطه صمیمی مطرح است و تأکید بر انتظارات نسبت به همسر است. بنابراین هدف این پژوهش تدوین سازه کمال‌گرایی نسبت به همسر و مؤلفه‌های آن است.

1. Self-oriented perfectionism.

2. Other-oriented perfectionism.

3. Socially prescribed perfectionism.

روش پژوهش

به منظور تدوین مؤلفه‌های سازه کمال‌گرایی نسبت به همسر، از روش کیفی استفاده شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه نیمه ساختاریافته^۱ و برای تحلیل داده‌ها از رویکرد نظریه زمینه‌ای^۲ استفاده شد. جامعه آماری پژوهش، افراد متأهلی بودند که دچار کمال‌گرایی افراطی و نارضایتی نسبت به همسر بودند. انتخاب شرکت‌کنندگان به شیوه نمونه‌گیری هدفمند^۳ بود. از میان مراجعین به چهار مرکز از مراکز مشاوره شهر قم، افرادی که به تشخیص مشاور خانواده، رضایت زناشویی پایین و کمال‌گرایی بالایی داشتند، انتخاب و به شرکت در این پژوهش دعوت شدند. پژوهشگر پس از کسب رضایت، مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته با آنان انجام شد. پس از هر ۵ مصاحبه، داده‌ها تجزیه و تحلیل می‌شد و با توجه به یافته‌ها، ساختار فرم مصاحبه جهت دستیابی به اطلاعات جدید اصلاح می‌شد. همچنین در جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه از دو گروه کانونی^۴ استفاده شد. پویایی فرم مصاحبه و امکان استفاده از گروه کانونی از ویژگی‌های روش نظریه زمینه‌ای است (کوربین و استراوس^۵، ۲۰۱۴).

تعداد شرکت‌کنندگان مورد مصاحبه براساس اصل اشباع^۶ در نظر گرفته شد (آلدیابات و ناوینس^۷، ۲۰۱۸). اشباع نظری به وضعیتی اشاره می‌کند که هیچ داده بیشتری یافت نمی‌شود که پژوهشگر به وسیله آن بتواند ویژگی‌های مقوله را گسترش دهد (گلیسر و استراوس^۸، ۱۹۶۷). بر طبق این اصل، هنگامی که پژوهشگر به این نتیجه برسد که مصاحبه‌ها، داده‌های جدیدی فراهم نمی‌کنند، مصاحبه‌ها را متوقف می‌کند. داده‌های این پژوهش در مصاحبه بیست و نهم، به اشباع رسید و مصاحبه‌ها با نفر سی و چهارم به پایان رسید. شرکت‌کنندگان ۹ زن و ۲۵ مرد، در سنین ۲۲ تا ۳۸ سال بودند.

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات مصاحبه‌ها و تدوین مؤلفه‌های سازه کمال‌گرایی نسبت به همسر، از رویکرد نظریه زمینه‌ای استفاده شد. نظریه زمینه‌ای یک روش پژوهش

1. Semi structure interview.

2. Grounded theory.

3. Purposive sampling.

4. Focus group.

5. Corbin, J., Strauss, A.

6. Saturation.

7. Aldiabat, K. & Navenec, L.

8. Glaser, B. & Strauss, A.

استقرایی^۱ است که با جمع‌آوری منظم داده‌ها و تجزیه و تحلیل مقایسه‌ای آنها، یک فرایند یا سازه روان‌شناختی را تبیین می‌کند (گلیسر و استراوس، ۲۰۱۷). در نظریه زمینه‌ای به منظور تدوین مؤلفه‌ها از طریق سه مرحله کدگذاری باز^۲، کدگذاری محوری^۳ و کدگذاری انتخابی^۴ تجزیه و تحلیل داده‌ها انجام شده است (گلیسر، و استراوس، ۱۹۶۷). در مرحله کدگذاری باز، پس از خواندن متن مصاحبه‌ها، جمله‌های اصلی آن استخراج و به صورت کدهایی ثبت گردید. کدهای باز بدون در نظر گرفتن روابط تلقی می‌شوند که ارزیابی ذهنی فرد از پدیده‌هاست (استراوس و کوربین، ۱۹۹۰). در مرحله کدگذاری محوری، کدهای اولیه‌ای که در کدگذاری باز ایجاد شده بودند، با یکدیگر مقایسه شدند. موارد مشابه و مرتبط به هم ادغام و سپس برای هر کدام عناوین مناسب انتخاب گردید. پاتون^۵ (۱۹۸۷) این طبقات را دسته‌های همگن از درون و ناهمگن با دیگر طبقات می‌داند که در حقیقت اصل جامعیت و مانعیت در آنها رعایت شده است. در نهایت در مرحله سوم و کدگذاری انتخابی رابطه میان محورها مشخص می‌شود. در این پژوهش ۳ مقوله محوری و اساسی به دست آمد.

قابلیت اعتماد^۶ در پژوهش کیفی معادل روایی و پایایی در تحقیقات کمی است. قابلیت اعتماد یافته‌های پژوهش در نظریه زمینه‌ای براساس تأیید گروهی از افراد مورد مطالعه به دست می‌آید (گلیسر و استراوس، ۲۰۱۷). در این پژوهش نیز برای دستیابی به معیار قابلیت اعتماد از روش اعتباریابی توسط اعضاء^۷ استفاده شد و از ۵ نفر از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا مؤلفه‌های کمال‌گرایی نسبت به همسر را ارزیابی کنند و نظرشان را ابراز کنند و نظرات ایشان لحاظ شد.

سوالات مصاحبه کیفی که در این پژوهش به کار رفت عبارتند از: به نظر شما کمال‌گرایی نسبت به همسر یعنی چه؟ چه مقدار از زندگی و همسر خودتان راضی هستی؟ همسر ایده‌آل شما چه ویژگی‌هایی دارد؟ دو ویژگی مثبت و دو ویژگی منفی از خانمت را بیان کنید. آیا از کارهای روزمره همسرتان راضی هستید؟ توضیح دهید. در چه زمینه‌ای از عملکرد همسر خود راضی

1. Inductive.
2. Open Coding.
3. Axial Coding.
4. Selective Coding.
5. Patton, M.Q.
6. Trustworthiness.
7. Member check.

نیستید؟ چه مقدار از خانواده همسرت راضی هستی؟ خانواده همسر ایده‌آل شما چه ویژگی‌هایی دارد؟ آیا از همسران زیاد ناراحت می‌شوید؟ معمولاً سر چه مسائلی از خانمت ناراحت می‌شوید؟ چه کارهای همسر شما منجر به خشم شما می‌شود؟ آیا وقتی همسران اشتباهی می‌کند به راحتی می‌توانید ببخشید؟ چرا؟ آیا اشتباه گذشته همسران را می‌توانید فراموش کنید؟ بهترین کار همسر، برای شما رضایت بخش است یا نه؟ آیا همسران از معیارهایی که برای او در نظر گرفته‌اید می‌تواند برآورده کند؟ آیا دوست دارید که همسران عین آن طوری که شما می‌خواهید کارها را انجام دهد؟ و الا چه احساسی دارید؟ آیا اطرافیان به خصوص همسر به شما می‌گویند در جزئیات خیلی توجه دارید؟ آیا همسران فرد منظمی هست؟ آیا کارهای همسران را چک می‌کنید؟ آیا به نظر شما همسر شما در استفاده از فضای مجازی افراط می‌کند؟

یافته‌های پژوهش

نتایج کدگذاری باز و کدگذاری محوری در جدول زیر آمده است:

جدول ۱- نتایج کدگذاری باز و کدگذاری محوری

ردیف	مؤلفه	شاخصه‌ها
۱	خودمحوری	خودخواهی، خودشیفتگی، تأکید بر نیازهای خود، انتظار امتیازات یک طرفه، خودمحوری و بی‌اعتنایی به احساسات همسر. «همسرم بایستی به خانواده‌ام احترام بگذارد». «خانمم بایستی برای خواهرم وقت بگذارد».
۲	انتظارات بالا از همسر	استانداردهای بالا و غیرقابل انعطاف و غیرواقع‌بینانه نسبت به همسر، توقعات بالا از همسر، سخت‌گیری نسبت به همسر، سخت‌گیری در کارها، انتظار بالا در وظایف همسر که به طور کامل و بدون هیچ اشتباه انجام دهد، اهداف دور از دسترس، کلی و مبهم نسبت به همسر. «همسرم بدون اجازه من، مسواکم را شسته است». «خانمم دیشب غذا درست نکرده بود، بسیار عصبانی شدم».
۳	سلطه جویی نسبت به همسر	میل به کنترل افراطی همسر، سرزنش و امر و نهی همسر، نگرانی و تلاش افراطی برای جلوگیری از خطا و اشتباه همسر، نگرانی درباره ارزیابی دیگران نسبت به همسر، نگرانی نسبت به عملکرد همسر، خشم و پرخاشگری نسبت به همسر، با ایده‌ها همسر را تحت فشار قرار می‌دهد و موجب نگرانی و ناراحتی همسرش می‌شود. «بایستی مدام به همسرم یادآوری کنم تا کارهایش را انجام دهد». «گاهی روزانه بیش از ۷۰ بار به همسرم تذکر می‌دهم». «همسرم هراتفاقی که در خانه می‌افتد، به شدت نگران واکنش من می‌شود و تا هنگامی که خانه بیابیم، استرس زیادی را تجربه می‌کند».

۴	عدم تمایز یافتگی از همسر	عدم تمایز نقش‌ها در خانواده، عدم تمایز حیطه اختیارات در خانواده، مرزهای نامشخص، احساس بی‌ارزشی به خاطر رفتارهای همسر و نقاط ضعف او، اشتباه همسرش را اشتباه خود می‌داند، احساس می‌کند رفتارهای اشتباه همسرش، آبروی او را می‌برد. «آبرویم در مهمانی رفت چون لیوان چای را هرت کشید».
۵	عدم انعطاف‌پذیری	در هدف‌گذاری نسبت به همسر از کلمه «باید» استفاده می‌کنند و انعطاف ندارند، اهمیت دادن افراطی به قوانین و مقررات در منزل و عدم انعطاف نسبت به آنها، نتیجه‌گرایی و توجه افراطی به نتیجه کارهای همسر، محدودیت‌های همسر و سعی و تلاش او را لحاظ نمی‌کند. «من از قبل برنامه‌ریزی کردم، نمی‌توانم به خاطر خواسته همسر، برنامه‌ام را تغییر دهم.» «همسر دو سال است که قول داده، ماشین بخرد، اما هنوز نخریده است» «۵ سال است که ازدواج کردیم و شوهرم کارشناسی داشت، هنوز دکتری قبول نشده است».
۶	ناتوانی در بخشش	عدم بخشش خطای همسر، ناتوانی در فراموشی اشتباهات گذشته همسر، یک اشتباه همسر، مانند یک گناه بزرگ و نابخشودنی است، نشخوار فکری، تعمیم افراطی خطای همسر. «اینکه همسر بدون اجازه من مادرش را دعوت کرد، نمی‌توانم فراموش کنم و ببخشم».
۷	عدم توجه به افکار و احساسات همسر	همدلی پایین نسبت به همسر، عدم توجه به اختلاف‌های شخصیتی، جنسیتی، فرهنگی و معنوی با همسر، عدم تحمل اختلاف سلیقه با همسر، به آسانی دچار خشم و پرخاشگری نسبت به همسر می‌شوند. «وقتی به منزل می‌آیم خسته هستم، حوصله بچه‌ها را ندارم اما همسر دوست دارد برای بچه‌ها وقت بگذارم».
۸	مشکل با خانواده همسر	انتظارات بالا از خانواده همسر، حساسیت و زودرنجی نسبت به خانواده همسر، عدم بخشش خانواده همسر، عدم انعطاف‌پذیری در مواجهه با خانواده همسر. «به خاطر اعتیاد پدرخانم به تریاک، نمی‌خواهم با آنان رفت‌وآمد کنم.» «همسر حق ندارد با خانواده‌اش ارتباط بگیرد، چون تأثیر منفی بر زندگی من می‌گذارد.» «پدر خانم را به خاطر رفتاری که سال پیش انجام داد، نمی‌بخشم.» «حتی اگر مادرخانم بمیرد، نمی‌گذارم، دخترش را ببیند.» «تلفن همراه خانم را گرفتم، تلفن خانه را قطع کردم، تا نتواند با خانواده‌اش ارتباط بگیرد.» «نمی‌توانم خانواده شوهرم را ببخشم.» «خانواده همسر در شأن من نیستند.» «خانواده همسر مرا فریب دادند و از ابتدا تمام واقعیت‌ها را نگفتند و مخفی کردند».
۹	منفی‌نگری نسبت به همسر	نارضایتی از زندگی زناشویی، فاصله زیاد بین همسر واقعی و همسر ایده‌آل (خیالی)، توجه افراطی به نقاط ضعف و عیب‌های همسر، مقایسه منفی همسر با دیگران، بی‌اعتنایی به نقاط مثبت همسر، توجه انتخابی به نقاط ضعف همسر، استناد خصمانه، احساس شکست در ازدواج، ناامیدی نسبت به آینده، طرحواره‌های منفی نسبت به همسر، منفی‌نگری نسبت به کارهای همسر، تفسیر منفی کارهای همسر، عدم اطمینان به همسر، ناتوانی در تفویض کارهای مهم به همسر. «امیدی به اصلاح زندگی من ندارم، به نظرم بایستی طلاق بگیریم».

توجه افراطی به نقاط ضعف و عیب‌های همسر، بی‌اعتنایی به نقاط مثبت همسر، توجه انتخابی به نقاط ضعف همسر، تحریف‌های شناختی مانند تفکر همه یا هیچ نسبت به همسر. «همسر من همیشه غذا را شور و چرپ پخت می‌کند»، «همسر من هیچ‌گاه مرا دوست نداشته است».	تحریف‌های شناختی نسبت به همسر	۱۰
حساس و زودرنج نسبت به همسر، نقد شخصیت همسر، در صورت خطای همسر، او را به شدت سرزنش می‌کند، خشم و پرخاشگری نسبت به همسر، به طور افراطی درباره همسر و رفتارش فکر می‌کنند و مدام از همسرش ایراد می‌گیرند و او را سرزنش می‌کند. با مسئله کوچکی، ناراحت می‌شود.	حساسیت عاطفی و زودرنجی	۱۱
توجه افراطی به نظم و جزئیات، جزئی‌نگری و سخت‌گیری در انجام کارهای همسر، چک کردن چندباره کارهای همسر و نگرانی شدید درباره خطای احتمالی. «خانم خانه را درست تمییز نمی‌کند»، «همسر من بایستی بسیار منظم باشد».	حساسیت افراطی به جزئیات	۱۲
بیکاری، عدم احساس معنا و هدفمندی در زندگی، فقدان تلاش و پشتکار در حیطه کاری و تحصیلی، ساعات زیادی از شبانه‌روز را در منزل بودن.	خلق منفی ناشی از مشکلات شغلی و اجتماعی.	۱۳

پس از کدگذاری محوری، کدگذاری انتخابی انجام شد، بر اساس یافته‌ها، مؤلفه‌های کمال‌گرایی نسبت به همسر عبارتند از:

خودمحوری: انتظارات بالا از همسر، سلطه‌جویی نسبت به همسر، عدم تمایزیافتگی از همسر.

عدم انعطاف‌پذیری: ناتوانی در بخشش، عدم توجه به افکار و احساسات همسر، مشکل با خانواده همسر.

منفی‌نگری نسبت به همسر: تحریف‌های شناختی نسبت به همسر، حساسیت عاطفی و زودرنجی، حساسیت افراطی به جزئیات، خلق منفی ناشی از مشکلات شغلی و اجتماعی.

در ادامه هر یک از مؤلفه‌ها و ریزمؤلفه‌ها تبیین می‌شود:

مؤلفه اول، خودمحوری یعنی فرد دچار خودخواهی است و به خواسته‌های خود توجه افراطی دارد. معتقد است دیگران بایستی در خدمت او و خواسته‌های او باشند. در تعاملاتش با دیگران به دنبال امتیازات یک طرفه است و در مقابل محبت دیگران، به آنها امتیازی نمی‌دهد. خودمحوری موجب مشکلات در روابط بین فردی می‌شود و به مرور افراد از او فاصله می‌گیرند (مؤمنی و رادمهر، ۱۳۹۷). آسیب‌های خودمحوری در تعامل با نزدیکان مخصوصاً همسر، بیشتر آشکار می‌شود. چنین فردی معتقد است که «همسر من بایستی به

خانواده‌ام احترام بگذارد.» «خانمم بایستی برای خواهرم وقت بگذارد». پژوهش‌هایی نشان داده است که خودمحوری در مردان کمال‌گرا بیش از زنان کمال‌گراست (بشارت و کاشانکی، ۱۳۹۶). خودمحوری به احساس صمیمیت، تعهد، و وفاداری بین زوجین آسیب جدی می‌زند و منجر به طلاق عاطفی و بحران‌های جدی می‌شود. فرد خودمحور به گونه‌ای عمل می‌کند که گویی فقط حرف او درست است و دنبال تأمین نیازها و خواسته‌های خویش است و به نظرات همسرش توجهی ندارد (ترخان و احمدی لاشکی، ۱۳۹۳). فرد خودمحور مقداری خودشیفتگی دارد و انتظار دارد که همسرش خردمندی او را تشخیص داده و همواره دستورات او را بپذیرد. چنین فردی با همسرش همدلی نمی‌کند. حتی در محبت و عشقش نوعی خودخواهی وجود دارد و فداکاری را کمتر ابراز می‌کنند (کمپبل و فاستر، ۲۰۰۲). این افراد در خانه، مشکلات عمیق‌تری را تجربه می‌کنند. این مؤلفه سه ریزمؤلفه دارد: انتظارات بالا از همسر، سلطه‌جویی نسبت به همسر، عدم تمایز یافتگی از همسر.

انتظارات بالا از همسر: به معنای داشتن استانداردهای بالا، غیرقابل انعطاف و غیرواقع‌بینانه نسبت به همسر است. چنین فردی توقعات زیادی از همسرش دارد و نسبت به او سخت‌گیری می‌کند. به آسانی از همسرش انتقاد می‌کند و در انجام کارها، معیارهای بالایی را در نظر می‌گیرد. انتظار دارد که همسرش کارها را به‌طور کامل و بدون هیچ نقص و اشتباهی انجام دهد. درحالی‌که انتظارات و اهداف دور از دسترس، کلی و مبهم برای همسرش دارد، احساس می‌کند همسرش هیچ پیشرفتی ندارد. مثال: «بارها گفته‌ام که همسرم بدون اجازه‌ام وسایلم را جابه‌جا نکند اما همسرم بدون اجازه من، مسواکم را شسته است». در نظام آفرینش، خانواده، کانون آرامش است (روم، ۲۱). اما انتظارات بالا همسران از یکدیگر مانع آرامش زوجین می‌شود. انتظارات بالا موجب ناکامی و ناکامی موجب احساس نارضایتی می‌شود. برای مثال، فرد انتظار دارد همیشه مورد احترام و محبت همسرش باشد، در نتیجه از کوچک‌ترین بی‌اعتنایی همسرش به شدت ناراحت می‌شود. امام صادق علیه السلام: «هر کس همواره انتظار داشته باشد که دوستش او را بر خود مقدم بدارد و به او نیکی کند، ناراحت خواهد شد» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۱۸۰).

سلطه‌جویی نسبت به همسر: به معنای میل به کنترل افراطی همسر است. افراد سلطه‌جو موجب رنج خود و اطرفیان‌شان می‌شوند. از آنجا که بسیاری از رفتارهای اطرفیان

مطابق میل آنان نیست، خودشان رنج می‌کشند و از آنجا که مدام به امر و نهی دیگران می‌پردازند موجب رنج اطرافیان می‌شوند. چون همسر رابطه نزدیک‌تری با این فرد دارد، ناراحتی و رنج بیشتری را تجربه می‌کند. در نتیجه سلطه‌جویی موجب سردی رابطه بین زوجین می‌شود. فرد کنترل‌گر بر این باور است که با نظارت دقیق بر رفتارهای همسر می‌تواند او را به انجام آنچه خود می‌خواهد مجبور کند و او را مطابق با الگو ذهنی خود شکل دهد. همسر او ممکن است برای مدت کوتاهی نظارت و کنترل شدید را بپذیرد و رفتار مورد نظر را انجام دهد، اما به مرور دچار فرسودگی می‌شود و به دنبال رهایی از این فشار، تعارضات آغاز می‌شود.

چنین فردی به شدت درباره عملکرد و اشتباه احتمالی همسرش نگران است. همچنین درباره ارزیابی دیگران نسبت به همسرش نگران است. از این رو مدام همسرش را سرزنش و امر و نهی می‌کند و با بایدها همسرش را تحت فشار قرار می‌دهد. بسیاری اوقات از رفتار همسرش خشمگین می‌شود و پرخاشگری رابطه‌ای، کلامی یا فیزیکی انجام می‌دهد و موجب نگرانی و ناراحتی همسرش می‌شود. برخی از دیدگاه‌های همسر عبارتند از: «همسرم هراتفاقی که در خانه می‌افتد، به شدت نگران واکنش من می‌شود و تا هنگامی که خانه بیایم، استرس زیادی را تجربه می‌کند». دیدگاه‌های ایشان: «بایستی مدام به همسرم یادآوری کنم تا کارهایش را انجام دهد»، «گاهی روزانه بیش از ۷۰ بار به همسرم تذکر می‌دهم».

عدم تمایز یافتگی از همسر؛ یعنی فرد همسرش را بخشی از خودش می‌داند. در نتیجه به خاطر رفتارهای اشتباه همسر و نقاط ضعف او، احساس بی‌ارزشی می‌کند. متناسب با نقش همسر، اختیارات را به او تفویض نمی‌کند. اشتباه همسرش را اشتباه خود می‌داند، احساس می‌کند رفتارهای اشتباه همسرش، آبروی او را می‌برد. در مقابل تمایز یافتگی شامل درک خود به عنوان یک شخصیت مستقل، در ضمن توانایی فرد برای باقی ماندن در ارتباط با دیگری است. به عبارتی تمایز یافتگی یعنی توانایی حفظ استقلال در عین حفظ ارتباط با دیگران (بلیاد، ناهیدپور، آزادی و یادگاری، ۱۳۹۳).

بوئن^۱ (۱۹۷۸) معتقد است که در رابطه زناشویی هر گاه سطح تمایز یافتگی پایین باشد، سطح انتظارات افزایش می‌یابد و این حالت منجر به کاهش رضایت زناشویی می‌شود. تمایز یافتگی یک جزء جدایی‌ناپذیر از توانایی فرد برای رشد صمیمیت است و سطح

1. Bowen, M.

تمایز یافتگی با سطح رضایت زناشویی مرتبط است (کاظمیان مقدم، مهرابی‌زاده هنرمنده، کیامنش و حسینیان، ۱۳۹۵).

مؤلفه دوم عدم انعطاف‌پذیری است یعنی فرد در مقابل احساسات و خواسته‌های همسرش انعطاف ندارد. در هدف‌گذاری نسبت به همسر از کلمه «باید» استفاده می‌کند. به قوانین و مقررات در رابطه زوجی اهمیت افراطی می‌دهد. قوانین سخت در منزل تعیین می‌کند و نسبت به این قوانین انعطاف ندارد. توجه افراطی به نتیجه کارهای همسر دارد و محدودیت‌های همسر، سعی و تلاش او را لحاظ نمی‌کند. برخی دیدگاه‌های او عبارتند از: «من از قبل برنامه‌ریزی کردم، نمی‌توانم به خاطر خواسته همسر، برنامه‌ام را تغییر دهم.»، «همسر دو سال است که قول داده، ماشین بخرد، اما هنوز نخریده است.»، «۵ سال است که ازدواج کردیم و شوهرم کارشناسی داشت، هنوز دکتری قبول نشده است.» این مؤلفه سه ریزمؤلفه دارد: ناتوانی در بخشش، عدم توجه به افکار و احساسات همسر، مشکل با خانواده همسر.

ناتوانی در بخشش؛ یعنی فرد نمی‌تواند اشتباهات همسرش را به آسانی فراموش کند و ببخشد. هنگامی که مشکلی در رابطه با همسرش اتفاق می‌افتد، بسیاری از مشکلات گذشته به یادش می‌آید و دچار نشخوار فکری می‌شود. خطای همسرش را تعمیم‌دهی افراطی می‌کند و اشتباه همسر را مانند یک گناه بزرگ و نابخشودنی می‌داند.

عدم توجه به افکار و احساسات همسر؛ یعنی فرد به افکار و احساسات و نیازهای همسرش توجه نمی‌کند و تنها به نیازهای خود توجه دارد. چنین فردی توانایی همکاری و همدلی با همسرش را ندارد. معمولاً اختلاف سلیقه با همسرش را تحمل نمی‌کند. همچنین به اختلاف‌های شخصیتی، جنسیتی، فرهنگی و معنوی با همسرش توجه نمی‌کند. در نتیجه به آسانی دچار خشم و پرخاشگری نسبت به همسر می‌شود.

مشکل با خانواده همسر؛ یعنی فرد بسیاری از ویژگی‌ها و رفتارهای خانواده همسرش را نمی‌پسندد و درباره آن با همسرش بحث می‌کند. همچنین در رابطه با خانواده همسرش مشکلاتی را تجربه می‌کند. مانند: «به خاطر اعتیاد پدرخانم به تریاک، نمی‌خواهم با آنان رفت‌وآمد کنیم.» «همسر حق ندارد با خانواده‌اش ارتباط بگیرد، چون تأثیر منفی بر زندگی‌مان می‌گذارد.» «پدر خانم برا به خاطر رفتاری که سال پیش انجام داد، نمی‌بخشم.» «حتی اگر مادرخانم بمیرد، نمی‌گذارم، دخترش را ببیند.» «تلفن همراه خانم را گرفتم، تلفن خانه را قطع کردم، تا نتواند با خانواده‌اش ارتباط بگیرد.» «نمی‌توانم خانواده شوهرم را

ببخشم». «خانواده همسر در شأن من نیستند». «خانواده همسر مرا فریب دادند و از ابتدا تمام واقعیت‌ها را نگفتند و مخفی کردند».

مؤلفه سوم منفی‌نگری نسبت به همسر است یعنی فرد نقاط ضعف همسرش را بیش از نقاط مثبت او توجه می‌کند. همسرش را با دیگران مقایسه می‌کند. این مقایسه از نوع منفی است، در نتیجه احساس نارضایتی از زندگی زناشویی دارد و احساس شکست در ازدواج دارد. منفی‌نگری موجب توجه افراطی به نقاط ضعف و عیب‌های همسر و بی‌اعتنایی به نقاط مثبت او می‌شود. فرد نوعی توجه انتخابی به نقاط ضعف همسرش دارد. منفی‌نگری موجب ناامیدی نسبت به آینده، و ایجاد و تقویت طرحواره‌های منفی نسبت به همسر می‌شود. منفی‌نگری موجب تفسیر منفی کارهای همسر و در نتیجه عدم اطمینان به همسر در انجام کارها می‌شود. در نتیجه فرد کارهای مهم را به همسرش تفویض نمی‌کند و می‌خواهد تمام کارها را خودش انجام دهد. به واسطه منفی‌نگری به مرور فرد ناامید می‌شود و از همسرش فاصله می‌گیرد و حتی گاهی برای طلاق اقدام می‌کند. این مؤلفه چهار ریزمؤلفه دارد که عبارتند از: تحریف‌های شناختی نسبت به همسر، حساسیت عاطفی و زودرنجی، حساسیت افراطی به جزئیات، خلق منفی ناشی از مشکلات شغلی و اجتماعی.

تحریف‌های شناختی نسبت به همسر؛ افراد کمال‌گرا دچار برخی تحریف‌های شناختی هستند، در نتیجه در مشکلات خانوادگی، احساسات منفی شدیدی را تجربه می‌کنند. در واقع تحریف شناختی موجب ارزیابی و تفسیر منفی رویدادها می‌شود و در نتیجه احساسات منفی شدیدی را تجربه می‌کنند (شاکرمی، زهراکار و محسن‌زاده، ۱۳۹۳). تحریف‌های شناختی، عادات فکری نادرست هستند که موجب تفسیر واقعیت به شکل منفی و فاجعه‌آمیز می‌شوند. این تحریف‌ها عبارتند از: تعمیم‌دهی افراطی، تفکر همه یا هیچ، فیلتر ذهنی، فاجعه‌سازی، پیش‌برآورد تهدید، برچسب‌زنی کلی، مسئولیت‌پذیری افراطی، ذهن‌خوانی، پیشگویی منفی و استدلال هیجانی (مک‌کی و فنینگ^۱، ۱۳۸۹، ص ۸۵).

تحریف‌های شناختی چگونه ایجاد می‌شوند؟ می‌توان گفت هیجان‌ات منفی وقتی شدید باشند باعث خطا در ارزیابی می‌شود. و تکرار خطا در ارزیابی باعث تحریف شناختی می‌شود. تحریف شناختی نیز باعث تشدید هیجان‌ات منفی می‌شود. در ادامه تحریف‌های شناختی نسبت به همسر می‌آید:

1. Mckay, M., & Fanning, P.

تعمیم‌دهی افراطی^۱: یک ضعف یا خطای جزئی همسرش را بزرگ، کلی، همیشگی و عمیق و درونی می‌بیند. تعمیم‌دهی افراطی دو گونه است: تعمیم مشکل به ابعاد مختلف، تعمیم مشکل به لحاظ زمانی. فرد دچار تعمیم‌دهی افراطی اگر همسرش دچار اشتباهی شود و وسیله‌ای از دستش بیفتد، با خود می‌گوید: «همسرم بسیار ناتوان است، اکثر اوقات وسایل از دستش می‌افتد و می‌شکند و کلا دست‌وپاچلفتی است، همسرم هیچ نقطه قوتی ندارد و در آینده نیز همیشه اشتباه می‌کند».

چنین فردی با یک اشتباه همسرش، بسیاری از اشتباهات گذشته همسرش را به یاد می‌آورد و درباره آینده نیز ناامید است.

تفکر همه یا هیچ^۲: در تفکر همه یا هیچ، فرد همه چیز را به شکل مطلق و به صورت سیاه و سفید می‌بیند، بدون اینکه حد وسطی قائل شود، مشخصه این نوع طرز تفکر به کار بردن عبارات‌های مطلق‌انگارانه‌ای چون «همیشه»، «هرگز» و «تا ابد» است. چنین فردی معیارهای بیش از حد افراطی برای ارزیابی همسرش دارد. همسرش را به صورت سیاه و سفید ارزیابی می‌کند. اگر در رفتارهای همسرش مشکلی باشد، بسیار ناراحت می‌شود. چنین فردی تصور می‌کند باید همسرش کامل باشد، در غیر اینصورت بی‌ارزش است.

تفکر همه یا هیچ به این معناست که هیچ جایی برای عملکرد متوسط بین این دو مقوله شکست خوردن یا دستیابی به یک معیار وجود ندارد. این خطا شناختی در کمال‌گرایی نسبت به همسر، هم نسبت به اصل همسر (کلا یا همسر خوبی هست یا همسر بدی) هم نسبت به یک رفتار همسر می‌باشد؛ به طور مثال این کارت کلا خوب نبود در حالی که هم نکات مثبت و هم نکات منفی داشته است.

فیلتر ذهنی^۳: فرد با توجه افراطی به ضعف‌ها و خطاهای همسرش تمرکز می‌کند، به جنبه‌های منفی همسرش توجه انتخابی دارد و جنبه‌های مثبت او را نادیده می‌گیرد. افراد کمال‌گرا، منتقدان حرفه‌ای هستند. مدام از همسرشان و عملکردش انتقاد می‌کنند. معمولاً رویکرد سلبی و منفی دارند، یعنی فقط ایراد می‌گیرند.

فاجعه‌سازی^۴: فرد یک ضعف یا خطای کوچک همسرش را، گناه نابخشودنی و بزرگ ارزیابی می‌کند.

1. Overgeneralization.

2. Polarized thinking.

3. Filtering.

4. Catastrophizing.

بیش برآورد تهدید^۱: فرد احتمال وقوع خطا در رفتار همسرش را محتمل‌تر از آنچه واقعا هست، پیش‌بینی می‌کند.

برچسب‌زنی کلی^۲: در برچسب‌زنی کلی، فرد برای توصیف همسرش، از برچسب‌های بسیار انتقادی استفاده می‌کند. فرد تفکر انتقادی شدید درباره همسرش دارد و به جای اینکه بین رفتارها و صفات و شخصیت همسرش تفکیک کند، با یک خطای کوچک، شخصیت همسرش را نقد می‌کند. در نتیجه به مرور همسرش از او فاصله می‌گیرد و احساس تنهایی می‌کند.

مسئولیت‌پذیری افراطی^۳: در مسئولیت‌پذیری افراطی، فرد تصور می‌کند که همه چیز به او ربط دارد و مسئولیت کامل همه کس و همه چیز بر عهده اوست، فرد احساس می‌کند که مسئول تمام رفتارهای همسرش است و اگر همسرش رفتار اشتباهی داشته باشد، آبروی او می‌رود. قادر به انجام هرکاری هست، در نتیجه تلاش می‌کند که همه جنبه‌های هر موقعیتی را کنترل کند. از این رو احساس گناه افراطی دارد و احساس بی‌ارزشی می‌کند.

ذهن خوانی^۴: در ذهن خوانی فرد از رفتار همسرش، درباره عقائد و احساسات او قضاوت می‌کند، مثلا تصور می‌کند که همسرش او را دوست ندارند یا از او عصبانی است و به او اهمیت نمی‌دهد، بدون اینکه برای صحیح بودن تصورات خود شواهدی منطقی داشته باشد. مثال: «همسر امروز به من تلفن نزد، بنابراین مرا دوست ندارد و برایش مهم نیستم».

افکار پیش‌گویانه^۵: در پیش‌گویی منفی، فرد، آینده با همسرش را به صورت منفی پیش‌بینی می‌کند.

استدلال هیجانی^۶: در استدلال هیجانی، فرد به واسطه هیجانات منفی دچار خطای شناختی می‌شود، مثلا هنگامی که ناراحت است همسرش را فردی بی‌فایده می‌داند.

حساسیت عاطفی و زودرنجی؛ یعنی فرد نسبت به رفتارهای همسرش حساس و زودرنج است. اگر همسرش رفتار اشتباه کوچکی انجام دهد، مدام شخصیت همسرش را

1. Threat prediction.

2. Global labeling.

3. Personalization.

4. Mind Reading.

5. Predictive thinking.

6. Emotional Reasoning.

نقد می‌کند و او را به شدت سرزنش می‌کند. حتی گاهی خشمگین می‌شود و پرخاشگری می‌کند. این فرد معمولاً انتظارات زیادی از همسرش دارد و به‌طور افراطی درباره همسر و رفتارش فکر می‌کند و با مسئله کوچکی، به شدت ناراحت می‌شود. حساسیت و زودرنجی نوعی تحریک‌پذیری شدید است. فرد بیشتر از سایرین تحت تأثیر رویدادها و جریان‌ات زندگی قرار می‌گیرد و دچار هیجان‌ات منفی می‌شود. چنین فردی به آسانی دچار افکار و احساسات منفی می‌شود.

حساسیت افراطی به جزئیات؛ یعنی فرد در کارهای همسرش به جزئیات توجه افراطی دارد. نوعی سخت‌گیری و جزئی‌نگری در ارزیابی عملکرد همسرش دارد و مدام کارهای او را چک می‌کند و خطاهای او را تذکر می‌دهد. این فرد معمولاً نظم افراطی در کارها دارد و درباره خطای احتمالی همسرش نگران است. برخی دیدگاه‌ها: «خانم خانه را درست تمییز نمی‌کند.»، «همسرم بایستی بسیار منظم باشد».

خلق منفی ناشی از مشکلات شغلی و اجتماعی؛ شامل فقدان احساس معنا و هدفمندی در زندگی، و فقدان تلاش و پشتکار در حیطه کاری و تحصیلی، می‌شود. اگر این فرد مرد باشد، بیکار است و ساعات زیادی از شبانه‌روز را در منزل است. بیکاری و خلق منفی موجب می‌شود در بسیاری از کارهای همسرش دقت کند و مدام او را امر و نهی کند.

از یافته‌های پژوهش، ابعاد و حیطه‌های کمال‌گرایی نسبت به همسر بود، نتایج کدگذاری باز، محوری و انتخابی در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۲- نتایج کدگذاری باز، محوری و انتخابی

ردیف	ابعاد	شاخصه‌ها
۱	نقش‌ها و مسئولیت‌ها در خانواده	نگرانی درباره کارها و وظایف خانمش مانند مرتب کردن خانه، شستن ظروف، نگرانی درباره درآمد اقتصادی و جایگاه اجتماعی شوهر، تمرکز بر دستیابی به هدف ایده‌آل معین شده برای همسر، انتظارات بالا در مسائل مالی (ساده‌زیستی برای زن و خرج کردن و ... برای مرد). «شوهرم بایستی قاضی شود.»، «شوهرم بایستی معلم شود و درآمد داشته باشد.»، «خانم خانه را خوب مرتب نمی‌کند.»
۲	محبت و احترام و صمیمیت	انتظار بالا درباره محبت کردن و اختصاص وقت نسبت به خود فرد، انتظار توجه و صرف وقت از همسر. «همسرم فقط به فکر درس خواندن است و برای من وقت نمی‌گذارد.»، «همسر صبح تا شب کار می‌کند و به من توجهی ندارد.»

۳	رابطه با خانواده‌ها	نگرانی درباره کمیت و کیفیت روابط همسر با خانواده فرد، نگرانی درباره رابطه زیاد همسر با خانواده‌اش، انتظارات بالا از خانواده همسر، بی‌اعتنایی و بی‌احترامی و قطع روابط نسبت به خانواده همسر. «همسرم بایستی به خانواده‌ام احترام بگذارد»، «شوهرم خیلی برای مادر و پدرش وقت می‌گذارد»، «وقتی همسرم با مادرش تلفنی صحبت می‌کند، خیلی ناراحت می‌شوم.»
۴	روابط جنسی و زیبایی همسر	انتظارات بالا در زمینه زیبایی و قد و قامت همسر، سرزنش همسر به خاطر لباس هایش، انتظارات بالا درباره آراستگی همسر، انتظارات بالا در رابطه جنسی. «کف پای خانمم مانند سنگ پاست»، «شوهرم خیلی لاغر است»، «شوهرم چهارشانه نیست»، «موی پیشانی خانمم زیاد است»، «از همان ابتدا، از ظاهر همسرم بدم می‌آید»، «به نظرم همسرم خیلی چاق و زشت است»، «خانمم استخوان درشت است و بدم می‌آید»، «از رابطه جنسی با همسرم لذت نمی‌برم»، «هیچ وقت از رابطه جنسی با همسرم لذت نبردم.»
۵	تربیت فرزندان	انتظار بالا درباره تربیت فرزندان. «همسرم برای بچه‌ها وقت نمی‌گذارد»، «خانمم درباره رشد اجتماعی بچه‌ها دغدغه ندارد و آنها را رها کرده است»، «اکثر مشکلاتی که بچه‌هایم دارند، چون خانمم برای آنها وقت نمی‌گذارد.»
۶	ارتباط همسر با غیرهمجنس	نگرانی افراطی درباره ارتباط همسر با نامحرم حتی محارم. «خواهر شوهرم، جلوی همسرم تی شرت می‌پوشد و رعایت نمی‌کند»، «خانمم، در جلوی باجنابم، با صدای بلند می‌خندد»، «در محیط کار شوهرم، خانم‌های مطلقه هستند، بایستی همسرم شغلش را عوض کند»، «همسرم با دختر عمه‌اش راحت است و او به اسم کوچک شوهرم را صدا می‌زند. شوهرم بیست سال از او کوچکتر است»، «دختر خاله‌های شوهرم خیلی زیباتر از من هستند و من نگران هستم که شوهرم مرا دوست نداشته باشد»، «وقتی با شوهرم به بازار می‌روم، شوهرم حواسش به خانم‌های دیگر است.»
۷	فضای مجازی	فرد احساس می‌کند که همسرش در فضای مجازی زیاد وقت می‌گذارد و وقتی کمی برای او و فرزندانشان باقی می‌ماند. گاهی درباره رابطه با غیرهمجنس در فضای مجازی نگران است. «خانمم مدام در اینترنت است»، «همسرم همیشه حواسش به گوشی تلفن همراهش است و برای ما وقت نمی‌گذارد.»

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، ابعاد کمال‌گرایی نسبت به همسر عبارتند از: نقش‌ها و مسئولیت‌ها در خانواده، محبت و احترام و صمیمیت، رابطه با خانواده‌ها، روابط جنسی، تربیت فرزندان، ارتباط همسر با غیرهمجنس، فضای مجازی.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که سازه کمال‌گرایی نسبت به همسر، دارای سه مؤلفه اصلی و ده ریزمؤلفه است: (۱) خودمحوری: انتظارات بالا از همسر، سلطه‌جویی نسبت به همسر، عدم تمایز یافتگی از همسر. (۲) عدم انعطاف‌پذیری: ناتوانی در بخشش، عدم توجه به افکار و احساسات همسر، مشکل با خانواده همسر. (۳) منفی‌نگری نسبت به همسر: تحریف‌های شناختی نسبت به همسر، حساسیت عاطفی و زودرنجی، حساسیت افراطی به جزئیات، خلق منفی ناشی از مشکلات شغلی و اجتماعی.

یافته‌های این پژوهش از جهاتی با برخی پژوهش‌های پیشین هم‌سو می‌باشد. یافته‌های پژوهش حاضر در این مؤلفه‌ها، هم‌سو با مدل سه بعدی هویت و فلت (۱۹۹۱) در مؤلفه‌های انتظارات بالا، تحریف‌های شناختی، منفی‌نگری و حساسیت عاطفی و زودرنجی؛ هم‌سو با مدل هیل و همکاران (۲۰۰۴) در مؤلفه‌های انتظارات بالا، حساسیت افراطی در جزئیات و حساسیت عاطفی در زودرنجی؛ هم‌سو با یافته‌های اگان و همکاران (۱۳۹۵) در مؤلفه‌های خودمحوری، انتظارات بالا، عدم انعطاف‌پذیری، منفی‌نگری، حساسیت افراطی به جزئیات و حساسیت عاطفی و زودرنجی؛ هم‌سو با یافته‌های مدل شافران و همکاران (۱۳۹۷) در مؤلفه‌های عدم انعطاف‌پذیری، انتظارات بالا، تحریف‌های شناختی و منفی‌نگری می‌باشد.

اما برخی از مؤلفه‌ها در سازه کمال‌گرایی نسبت به همسر از سازه کمال‌گرایی فردی متمایز است. زیرا در کمال‌گرایی نسبت به خود، تأکید بر انتظارات از خود است اما در کمال‌گرایی نسبت به همسر یک رابطه صمیمی مطرح است و تأکید بر انتظارات نسبت به همسر است. مؤلفه‌های متمایز عبارتند از: سلطه‌جویی نسبت به همسر، عدم تمایز یافتگی از همسر، ناتوانی در بخشش، عدم توجه به افکار و احساسات همسر، مشکل با خانواده همسر، خلق منفی ناشی از مشکلات شغلی و اجتماعی.

هدف این پژوهش تدوین سازه کمال‌گرایی نسبت به همسر و مؤلفه‌های ساختاری آن بود و بایستی در پژوهش دیگری مدل و مؤلفه‌های فرایندی آن طراحی شود. با این وجود شواهدی برای نوع رابطه بین مؤلفه‌ها وجود دارد. به نظر می‌رسد مؤلفه خودمحوری موجب منفی‌نگری نسبت به همسر و در نتیجه عدم انعطاف‌پذیری نسبت به همسر می‌شود. در هر مؤلفه نیز رابطه‌ای بین ریزمؤلفه‌ها مشاهده می‌شود. در مؤلفه اول عدم تمایز یافتگی از همسر موجب انتظارات بالا از همسر و در نتیجه سلطه‌جویی نسبت به همسر می‌شود. در

مؤلفه دوم عدم توجه به افکار و احساسات همسر موجب مشکل با خانواده همسر و ناتوانی در بخشش می‌شود. در مؤلفه سوم تحریف‌های شناختی نسبت به همسر و خلق منفی ناشی از مشکلات شغلی و اجتماعی موجب حساسیت افراطی به جزئیات و حساسیت عاطفی و زودرنجی می‌شود.

نتایج این پژوهش، چهارچوب نظری جدیدی برای کمال‌گرایی نسبت به همسر پیشنهاد می‌کند. پیشنهاد می‌شود که با استفاده از یافته‌های این پژوهش، در پژوهش‌های بعدی مقیاس کمال‌گرایی نسبت به همسر و تدوین بسته آموزشی تعدیل کمال‌گرایی نسبت به همسر ارائه شود.

منابع

- قرآن کریم.
- بشارت، محمدعلی و کاشانکی، حامد (۱۳۹۶)، ابعاد کمال‌گرایی و مشکلات بین شخصی: تفاوت‌های جنسیتی، *رویش روان‌شناسی*، دوره ۶، شماره ۲۱، ص ۷۳-۹۲.
- بلیاد، محمدرضا؛ ناهیدپور، خانم فرزانه؛ آزادی، خانم شهذخت و یادگاری، خانم هاجر (۱۳۹۳)، نقش خانواده اصلی در تمایز خود و تعارضات زناشویی، *نشریه روان‌پرستاری*، دوره ۲، شماره ۲، ص ۸۱-۹۱.
- ترخان، مرتضی و احمدی لاشکی، قاسم (۱۳۹۳)، رابطه بین سوگیری شناختی متمرکز بر خود و مسئولیت‌پذیری با سازگاری اجتماعی زنان، *شناخت اجتماعی*، دوره ۳، شماره ۵، ص ۹۷-۱۰۸.
- روستا، جعفر (۱۳۹۶)، *پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس تیپ‌های شخصیتی (درون‌گرا و بیرون‌گرا) و کمال‌گرایی در دانشجویان متأهل*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- زارع خفری، الخاص (۱۳۹۶)، *رابطه کمال‌گرایی و اعتماد زناشویی با تعارضات زناشویی در زوجین شهر شیراز*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- زرگر، یدالله؛ مردانی، مریم و مهرابی زاده هنرمند، مهناز (۱۳۹۱)، اثربخشی مداخله شناختی-رفتاری بر کمال‌گرایی و احساس گناه در دانشجویان، *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، شماره ۴، ص ۷۱-۸۵.
- شافران، رز؛ آگان، سارا و وید، تریسی (۲۰۱۰)، *غلبه بر کمال‌خواهی*، ترجمه سارا کمالی و فروغ ادریسی (۱۳۹۷)، تهران: ارجمند.
- شاکرمی، محمد؛ زهراکار، کیانوش و محسن زاده، فرشاد (۱۳۹۳)، بررسی نقش واسطه‌ای سبک‌های حل تعارض در رابطه بین تحریف‌های شناختی بین فردی و رضایت جنسی با تعهد زناشویی، *پژوهش در*

سلامت روان شناختی، دوره ۸، شماره ۱۸، ۵۴-۶۳.

- صادقی، جهانگیر (۱۳۹۳)، بررسی رابطه کمال‌گرایی، هوش هیجانی با عزت نفس و خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرنده، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مدیریت دولتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- کاظمیان مقدم، کبری؛ مهرایی زاده هنرمند، مهناز؛ کیامنش، علیرضا و حسینیان سیمین (۱۳۹۵)، نقش تمایز یافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی در پیش‌بینی رضایت زناشویی، *روان‌شناسی خانواده*، دوره ۲، شماره ۳، ص ۷۱-۸۲.
- گل‌بابایی، خدیجه (۱۳۹۶)، بررسی اثر آموزش غلبه بر کمال‌گرایی منفی بر رضایت زناشویی زنان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه الزهرا (س).
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، *البحار الانوار* (ط-بیروت)، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- مک‌کی، ماتیو و فنینگ، پاتریک (۲۰۰۶)، *رشد و افزایش عزت نفس*، ترجمه مهناز شهرآرای (۱۳۸۹)، تهران: نشر آسیم.
- موسوی، سیده فاطمه (۱۳۹۶)، ابعاد کیفیت زناشویی: بررسی پیش‌بینی‌کننده‌های مؤلفه‌های تعامل و شیوه‌های حل تعارض، *مشاوره کاربردی*، دوره ۷، شماره ۱، ص ۸۱-۱۰۰.
- مؤمنی، خدامراد؛ و رادمهر، فرناز (۱۳۹۷)، ارزیابی کارآیی طرحواره درمانی هیجانی بر سوگیری تفسیر (تفسیر مربوط به خود، تفسیر مربوط به دیگران) در مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر، *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، دوره ۸، شماره ۳۲، ص ۴۹-۶۵.

- Aldiabat, K. M. , & Navenec, L. (2018), Data Saturation: The Mysterious Step In Grounded Theory Method. *The Qualitative Report*, 23(1), 245-61.
- Campbell, W. K. , & Foster, C. A. (2002), Narcissism and commitment in romantic relationships: An investment model analysis, *Personality and social psychology bulletin*, 28(4), 484-495.
- Corbin, J. , Strauss, A. , & Strauss, A. L. (2014), *Basics of qualitative research: Sage*.
- Curran, T. , & Hill, A. P. (2019), Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016, *Psychological Bulletin*, 145(4), 410.

- Epstein, N. , Baucom, D. H. , & Rankin, L. A. (1993), Treatment of marital conflict: A cognitive-behavioral approach, *Clinical psychology review*, 13(1), 45-57.
- Foo, F. M. , Hassan, S. A. , Talib, M. A. , & Zakaria, N. S. (2017), Perfectionism and Marital Satisfaction among Graduate Students: A Multigroup Invariance Analysis by Counseling Help-seeking Attitudes, *Polish Psychological Bulletin*, 48(2), 301-306.
- Glaser, B. G. , & Strauss, A. L. (2017), *Discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research: Routledge*.
- Glaser, Barney, G. , & Strauss, Anselm, L. (1967), The constant comparative method of qualitative analysis, The discovery of grounded theory: *Strategies for qualitative research*, 101, 158.
- Grugan, M. C. , Hill, A. P. , Madigan, D. J. , Donachie, T. C. , Olsson, L. F. , & Etherson, M. E. (2021), Perfectionism in Academically Gifted Students: A Systematic Review, *Educational Psychology Review*, 1-43.
- Hewitt, P. L. , Flett, G. L. , Turnbull-Donovan, W. , & Mikail, S. F. (1991), The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples, *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464.
- Hill, R. W. , Huelsman, T. J. , Furr, R. M. , Kibler, J. , Vicente, B. B. , & Kennedy, C. (2004), A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory, *Journal of Personal Assessments*, 82(1):80-91.
- McKay, D. , & Mancusi, L. (2016), Treatment of Perfectionism in Childhood Obsessive-Compulsive Disorder, *In Clinical Handbook of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 185-195.
- Mee, F. F. , Hazan, S. A. , Baba, M. , Talib, M. A. , & Zakaria, N. S. (2015), Relationship between Perfectionism and Marital Satisfaction among Graduate Students, *International Journal of Education and Research*, 3(8).

- Patton, Michael Quinn. (1987), *How to use qualitative methods in evaluation*. Sage.
- Stoeber, J. (2017), The psychology of perfectionism: An introduction, *In The Psychology of Perfectionism*, 17-30.
- Wang, H. , & Li, J. (2017), Positive perfectionism, negative perfectionism, and emotional eating: The mediating role of stress, *Eating behaviors*, 26, 45-49.
- Zhao, K. , Zhang, M. , & Foley, S. (2019), Testing two mechanisms linking work-to-family conflict to individual consequences: do gender and gender role orientation make a difference?, *The International Journal of Human Resource Management*, 30(6), 988-1009.