

پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس جهت گیری مذهبی و کمال گرایی

Predicting Life Satisfaction Based on Religious Orientation and Perfectionism

محمد هادی باقی / کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی مؤسسه آموزش عالی اخلاق
جعفر جدیری / استادیار گروه مشاوره دانشگاه معارف
حسن تقیان / استادیار گروه روان شناسی جامعه المصطفی ص العالمیه

Mohammad Hadi Baqi (corresponding author), an MA in Counseling and Guidance, the Academic Institute for Ethics and Education, Qom, Iran, Email: hbaghi65@gmail.com

Jafar Jodeiri, an assistant professor, the Department of Counseling, Islamic Maaref University, Qom, Iran, Email: jjafar138@gmail.com

Hassan Taqian, an assistant professor in psychology, Al-Mostafa University, Qom, Iran, Email: taghian@gmail.com

Abstract

Life satisfaction is one of the most important components in any person's life. Life satisfaction is of a great effect on increasing mental well-being and preventing psychological traumas. Therefore, with the aim of finding ways to increase life satisfaction, many researchers have studied the variables associated with life satisfaction. The present study aims at predicting life satisfaction based on religious orientation and perfectionism. This study is of descriptive-correlational type. The sample studied consisted of 292 students in associate, BA and MA courses in state university and Islamic Azad university in Shareza city, selected through available sampling method, who then completed Allport religious orientation scale, Diener life satisfaction scale and Terry-Short perfectionism scale. In investigating the relationship between variables, we used Pearson correlation coefficient. All analyses were done through

چکیده

یکی از مهم ترین مؤلفه های بهداشت روانی، رضایت از زندگی است. رضایت از زندگی تأثیر بسزایی در افزایش بهزیستی روانی و پیشگیری از آسیب های روانی دارد. لذا پژوهشگران زیادی با هدف یافتن راه های افزایش رضایت از زندگی به بررسی متغیرهای همبسته با رضایت از زندگی پرداخته اند. هدف این پژوهش، پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس دو متغیر جهت گیری مذهبی و کمال گرایی می باشد. این پژوهش، از نوع توصیفی-همبستگی می باشد. نمونه مورد مطالعه ۲۹۲ نفر از دانشجویان کاردانی، کارشناسی و کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل در دانشگاه دولتی و آزاد شهر شهرضا است که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و پرسش نامه های جهت گیری مذهبی آپورت، رضایت از زندگی دینر و

SPSS 24 software. The findings showed that internal religious orientation has a positive and significant relationship with life satisfaction, but external religious orientation has no significant relationship with life satisfaction. Furthermore, positive perfectionism has a positive and significant relationship with internal religious orientation and has a negative and significant relationship with external religious orientation, but negative perfectionism has only a negative and significant relationship with external religious orientation. In addition, there is a positive and significant relationship between positive perfectionism and life satisfaction, but there is no significant relationship between negative perfectionism and life satisfaction. In general, life satisfaction can be predicted by the variables of internal religious orientation and positive perfectionism.

Keywords: external religious orientation, internal religious orientation, life satisfaction, positive perfectionism, negative perfectionism

کمال‌گرایی تری شورت را تکمیل نمودند. در بررسی رابطه بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی استفاده شده است. کلیه تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار **Spss ۲۴** انجام شده است. یافته‌های پژوهش نشان داد که جهت‌گیری مذهبی درونی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار دارد. همچنین کمال‌گرایی مثبت با جهت‌گیری مذهبی درونی رابطه مثبت و معنادار و با جهت‌گیری مذهبی بیرونی رابطه منفی و معناداری دارد. در مجموع می‌توان گفت: رضایت از زندگی می‌تواند توسط متغیرهای جهت‌گیری مذهبی درونی و کمال‌گرایی مثبت پیش‌بینی شود.

کلیدواژه‌ها: جهت‌گیری مذهبی بیرونی، جهت‌گیری مذهبی درونی، رضایت از زندگی، کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی.

مقدمه

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌ها و ملاک‌های بهداشت روانی، رضایت از زندگی است. رضایت از زندگی از ضروری‌ترین خواسته‌های فطری و نیازهای روانی انسان به شمار می‌رود و تأثیرات عمده‌ای بر سالم‌سازی و بهسازی جامعه دارد. به طوری که امروزه بسیاری از ملل به نوعی در صدد ایجاد یک جامعه سالم و بانشاط هستند؛ زیرا به نظر می‌رسد احساس رضایت، انسان‌ها را برای زندگی بهتر و بازدهی بیشتر آماده می‌کند و وابستگی‌های فرد را به محیط گسترده‌تر می‌کند (پارکر و موری، ۲۰۰۸).

طبق نظریهٔ رضایت کلی از زندگی و نتگوت، مریک و اندرسون^۱ (۲۰۰۳)، رضایت از زندگی شامل سه طیف رضایت ذهنی از زندگی (شخص تا چه میزان احساس می‌کند دارای زندگی خوبی است)، رضایت وجودی از زندگی (زندگی یک شخص در سطح عمیق‌تر تا چه اندازه خوب است) و رضایت عینی از زندگی (زندگی یک شخص چگونه توسط جهان خارج درک می‌شود) می‌باشد. فرانس^۲ (۱۹۹۲) در نظریهٔ ادراکی خود برای رضایت از زندگی چهار عامل اصلی خانواده، وضعیت اقتصادی، وضعیت روحی و روانی و وضعیت جسمانی را مؤثر می‌داند. دینر^۳ (۲۰۰۰) در یک تقسیم‌بندی، کیفیت زندگی را دارای دو بُعد عینی و ذهنی (بهبیستی ذهنی) دانسته و رضایت از زندگی را به عنوان جزئی از ساختار سه بُعدی بهبودیستی ذهنی که دربرگیرندهٔ عاطفه مثبت، عاطفه منفی (مؤلفه عاطفی) و رضایت از زندگی (مؤلفه شناختی) است، در نظر می‌گیرد. از نظر او بهبودیستی ذهنی به یک ارزیابی کلی از تفکرات، احساسات، نگرش‌ها و رضایت از زندگی اشاره دارد و افراد دارای بهبودیستی ذهنی بالا، حوادث و شرایط زندگی را به شکلی مثبت ارزیابی می‌کنند (دینر، ۲۰۰۳).

طبق تحقیقات، رضایت از زندگی تحت تأثیر عوامل مختلفی چون عوامل زیستی (بوند و کورنر، ۲۰۰۴)، شخصیت (دینر، ۱۹۸۴)، سن (دینر، ساه، لوکاس و اسمیت، ۱۹۹۹)، جنسیت (اینگلهارت، ۱۳۷۳^۶)، عوامل اقتصادی (اوسوال و گاردنر، ۲۰۰۱^۷)، تندرستی (دونوان و هالپرن، ۲۰۰۲^۸)، تحصیلات (دینر و همکاران، ۱۹۹۹) و روابط اجتماعی (آرگایل، ۱۳۸۷، ص ۱۴۵) می‌باشد. یکی از عوامل مهم مؤثر در رضایت از زندگی، جهت‌گیری مذهبی می‌باشد (ماهشواری و سینگ، ۲۰۰۹^{۱۰}).

منظور از جهت‌گیری مذهبی «روی آورد کلی شخص» می‌باشد که از مذهب اتخاذ کرده است؛ یعنی در رابطه با موجودی متعالی، مجموعه‌ای از اعتقادات، اعمال و تشریفات خاص را در زندگی دارد. مطابق این تعریف، جهت‌گیری مذهبی را می‌توان تقریباً معادل دینداری یا دینورزی در نظر گرفت

1 Ventegodt & Merrick & Anderso

2. Ferrans, C

3. Diener, E

4. Bond, J. & Corner, L.

5. Suh, E. Lucas, R. & Smith, H.

6. Inglehart

7. Oswald, A. & Gardner, J.

8. Donovan, N., & Halpern, D

9. Argyle

10. Maheshwari & Sing

(آذربایجان، ۱۳۸۷، ص ۱۵۸). در مورد رابطه جهت گیری مذهبی و رضایت از زندگی تحقیقات فراوانی رابطه مثبت بین جهت گیری مذهبی و رضایت از زندگی را گزارش کرده اند (به عنوان نمونه: مایرز، ۲۰۰۰؛ ماهشواری و سینگ، ۲۰۰۹؛ آربین، ۱۳۷۸؛ عبدالله پورو همکاران، ۱۳۹۰). به طور کلی، می توان سازوکار تأثیر جهت گیری مذهبی در رضایت از زندگی را در پنج حوزه کلی دسته بندی کرد:

۱. هدف و معنای زندگی: نیاز حقیقت جویی و کمال جویی از نیازهای فطری آدمی است (سنجری، ۱۳۹۰، ص ۲۷). از این رو تمامی انسان ها نیاز به شناخت مبدأ وجود، نیاز به شناخت معنا و هدف زندگی و نقش آدمی در جهان هستی را تجربه کرده اند (ابراهیمی و میرزا حسینی، ۱۳۹۳). دین با پاسخ گویی به این گونه پرسش های بنیادین، به زندگی آدمی معنا می دهد (سلیمانی ابهری و سلیمانی ابهری، ۱۳۹۳). درک معنای زندگی، آدمی را از احساس پوچی رها می کند و رضایت از زندگی او را افزایش می دهد (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۵۷)؛
۲. لذت های معنوی (انس و مناجات با خدا): یافته های علمی برای افکار و هیجانات معنوی کارکردهای ویژه ای در جهت افزایش سازگاری و احساسات مثبت نشان داده اند. از این رو روان شناسان، معنویت و دینداری را تحت عنوان هوش معنوی مفهوم سازی کردند (شهرابی فراهانی و فرح بخش، ۱۳۹۱). پژوهش های بسیاری ارتباط بین هوش معنوی و رضایت از زندگی را نشان داده اند (از باب نمونه نک: عبدیوسف خانی و اکبری امرغان، ۲۰۱۴)؛
۳. زهد و دل نبستن به دنیا (واقعیت شناسی دنیا): آموزه های اسلامی، دنیا را مزرعه آخرت، یک رؤیا، پلی به سوی آخرت و منزلی در میانه راه که مسافر آن می گذرد، معرفی کرده اند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۲۸). چنین نگرشی موجب افزایش سازگاری می شود. توانایی سازگاری با موقعیت های زندگی موجب افزایش رضایت از زندگی می شود (تاج آبادی هرات، ۱۳۹۱)؛
۴. نگرش مثبت معنوی: آموزه های معنوی دینی نوعی نگرش منسجم، هدفمند و مثبت به زندگی ایجاد می کند. از این رو فرد در مواجهه با رویدادهای منفی، آنها را ارزیابی مثبت معنوی ثانویه می کند؛ یعنی بُعدی معنوی به مسئله می دهد و آن را فرصتی برای تقرب به خدا مفهوم سازی می کند (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۲۹۸). در نتیجه، در هنگام مشکلات احساس معنا از یک سو و توکل به خدا از سوی دیگر، موجب تقویت تاب آوری مؤمن می شود. تاب آوری در مقابل مشکلات موجب افزایش رضایت از زندگی می شود (بیرامی و همکاران، ۲۰۱۳)؛

1. Myers, D.

2. Beyrami

۵. جلب حمایت اجتماعی: پژوهش‌هایی نشان داده‌اند که دینداری بالغانه و سالم موجب رفتارهای مثبتی همچون کمک به دیگران (اوسلانر، ۲۰۰۲^۱؛ لم، ۲۰۰۲^۲) گذشت (گورسچ و هانو، ۱۹۹۳^۳) و قدردانی (آقابابایی، فراهانی و تیبیک، ۱۳۹۱) می‌شود. به نظر می‌رسد چنین رفتارهایی با بهبود روابط بین فردی موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود. برخی پژوهش‌ها نظیر پژوهش جی و ویورز^۴ (۱۹۸۸) و براون و تیرنی^۵ (۲۰۰۹)، رابطه منفی بین جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی را گزارش داده و برخی نظیر کمری سنقرآبادی و فتح‌آبادی (۱۳۹۱) و میرخان چریک‌آباد (۱۳۹۳)، عدم وجود رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی را گزارش کرده‌اند.

در توجیه ناهمسانی داده‌ها این فرضیه می‌تواند مطرح شود که یافته‌های ناهمسان، ضرورتاً ارتباط میان رضایت از زندگی و جهت‌گیری مذهبی را نفی نمی‌کنند، بلکه موقعیت‌هایی را مشخص می‌کنند که ارتباطات در آنها قوی‌تر است که از جمله اینها می‌توان به تفاوت بین جهت‌گیری بیرونی و جهت‌گیری درونی اشاره کرد. بر این اساس، آلپورت و راس^۶ (۱۹۶۷) مفهوم جهت‌گیری مذهبی را توسعه داد. وی جهت‌گیری مذهبی را به دو نوع تقسیم کرد: جهت‌گیری درونی و جهت‌گیری بیرونی^۷ (مالتبای و دای، ۲۰۰۴^۸). در جهت‌گیری درونی، مذهب، به خودی خود برای فرد جنبه انگیزشی دارد، اما در جهت‌گیری مذهبی بیرونی، فرد به دنبال استفاده ابزاری از مذهب به منظور رسیدن به اهداف و مقاصد دنیایی و غلبه بر اضطراب می‌باشد (به نقل از: ماینر، ۲۰۰۹). از نظر آلپورت، تنها جهت‌گیری مذهبی درونی، سلامت روانی انسان را تضمین می‌کند (عباسی و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹).

از دیگر عوامل مهم مؤثر بر رضایت از زندگی صفات شخصیتی می‌باشد. صفات شخصیتی در تمام جنبه‌های زندگی تأثیرگذار بوده و با رضایت از زندگی رابطه معناداری دارند (بلواردی^۹ و همکاران، ۲۰۱۵). به عنوان مثال، می‌توان به ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی

1. Uslaner, E.

2. Lam

3. Gorsuch & Hano

4. Gee, E. M., Veevers, J

5. Browne & Tyrrheni

6. Allport, G. W & Ross, M

7. Intrinsic & Extrinsic orientation

8. Maltby, J., & Day, L.

9. Bolvardi

و روان‌رنجوری اشاره کرد که برون‌گرایی رابطه مستقیم و روان‌رنجوری رابطه معکوس با رضایت از زندگی دارند (بیرامی و قلی‌زاده، ۲۰۱۱). از جمله صفات شخصیتی، کمال‌گرایی است. در تعاریف اولیه، کمال‌گرایی عنوان سازه‌ای نورتیک یا نابهنجار در نظر گرفته شده است و به تمایل پایدار فرد به وضع کردن معیارهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها، تعریف شده است (برنز، ۱۹۸۰^۱). حتی برخی آن را به عنوان یک متغیر از رفتار و سواسی - اجباری توصیف کرده‌اند (فراست^۲ و همکاران، ۱۹۹۱)، اما در رویکرد جدید، کمال‌گرایی به دو نوع منفی (سازش نیافته) و مثبت (سازش یافته) و تقسیم می‌شود. کمال‌گرایی منفی، به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور اجتناب یا فرار از پیامدهای منفی است (تری - شورت^۳ و همکاران، ۱۹۹۵). کمال‌گرایی مثبت،^۴ به آن دسته از شناخت‌ها و رفتارها گفته می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور دستیابی به پیامدهای مثبت است. افراد کمال‌گرای منفی با ویژگی‌های شناخته می‌شوند که می‌توان به این موارد اشاره کرد: ۱. تدوین استانداردهای بسیار دشوار و سطح بالا (برنز، ۱۹۸۰)؛ ۲. تفکر همه یا هیچ (پاچت،^۵ ۱۹۸۴)؛ ۳. نیاز به کنترل خویش (شافران^۶ و همکاران، ۲۰۰۲)؛ ۴. ارزیابی عملکرد (همان)؛ ۵. تعلل در انجام وظایف (برنز، ۱۹۸۰)؛ ۶. انتقاد از خود (فراست^۸ و همکاران، ۱۹۹۱)؛ ۷. ناتوانی در اسناد مناسب موفقیت‌ها (برنز، ۱۹۸۰)؛ ۸. پایبندی بیش از حد به بایدها و نبایدها (ویزینگر،^۹ ۱۹۸۹). این افراد خود را موجودی کامل نمی‌بینند و بنابراین، تلاشی برای ایجاد تصویری از خود به عنوان یک موجود کامل نمی‌کنند. هدف این افراد، انجام درست و دقیق کارها بوده تا به موجب آن پذیرش دیگران را به دست آورند، اما مرتباً در به انجام رساندن این هدف شکست خورده که منجر به احساس ناامیدی و افسردگی می‌گردد (هولندر،^{۱۰} ۱۹۷۸).

1. Burns

2 Frost

3 Terry -short

4. Positive perfectionism

5. Pacht

6 Shafran

7. Burns, D.

8. Frost, R.

9. Weisinger, H.

10. Hollender

در مقابل، افراد کمال‌گرای مثبت، انعطاف‌پذیرند و از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برند و در عین حال، محدودیت‌های شخصی را به رسمیت می‌شناسند. به عبارت دیگر، کمال‌گرای بهنجار قادرند محدودیت‌های شخصی و موانع محیطی را که آنها را از تحقق عملکرد آرمانی باز می‌دارد، بپذیرند. در عین حال، از نظر ارزشیابی اجتماعی،^۱ محیط را نسبتاً حمایت‌گر و غیرتهدیدکننده می‌بینند (هاماچک،^۲ ۱۹۷۸). این افراد، تمایل زیادی به وضع نمودن معیارهای واقعی برای خود داشته و به دنبال آن، پاداش‌هایی مانند تأیید، موفقیت شخصی و «احترام به خود» بالا را تجربه می‌نمایند (اسلید و اونز،^۳ ۱۹۹۸).

نتایج مطالعات حاکی از آن است که کمال‌گرایی مثبت با رضایت از زندگی همبستگی مثبت و کمال‌گرایی منفی با رضایت از زندگی همبستگی منفی دارد (چان،^۴ ۲۰۰۷؛ رایس و دیلو،^۵ ۲۰۰۴). از سوی دیگر، طبق برخی تحقیقات بین جهت‌گیری مذهبی و کمال‌گرایی رابطه وجود دارد. برای مثال، پاتریک^۶ (۲۰۱۳) به این نتیجه رسید که جهت‌گیری مذهبی درونی با کمال‌گرایی منفی رابطه منفی دارد؛ یعنی با افزایش جهت‌گیری مذهبی درونی، کمال‌گرایی منفی کاهش یافته و با کاهش جهت‌گیری مذهبی درونی کمال‌گرایی منفی افزایش می‌یابد. همچنین، جهت‌گیری بیرونی با کمال‌گرایی منفی رابطه مثبت دارد؛ به این معنا که با افزایش جهت‌گیری بیرونی، کمال‌گرایی منفی افزایش یافته و با کاهش جهت‌گیری بیرونی، کمال‌گرایی منفی کاهش می‌یابد. هرچند رابطه بین متغیرهای مذکور به صورت جداگانه مورد بررسی قرار گرفته است، اما تحقیقی که ارتباط هم‌زمان همه متغیرهای مذکور را بررسی کند، پیدا نشد. با توجه به ارتباطی که بین کمال‌گرایی و جهت‌گیری مذهبی وجود دارد، سؤال این است که رابطه رضایت از زندگی با جهت‌گیری مذهبی و کمال‌گرایی به صورت هم‌زمان چگونه تعریف می‌شود؟ به عبارت دیگر، با توجه به اینکه جهت‌گیری مذهبی شامل دو بُعد جهت‌گیری مذهبی درونی و جهت‌گیری مذهبی بیرونی و همچنین کمال‌گرایی شامل دو بُعد کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی است، سؤال این است که رابطه این چهار متغیر با رضایت از زندگی به چه نحو است؟ و کدام یک از متغیرها ارتباط بیشتری با رضایت از زندگی دارا می‌باشد.

1. Social evaluation

2. Hamachek, D.

3. Slade, & Owens

4. Chan, D.

5. Rice & Dellwo

6. Patrick R.

روش پژوهش

روش این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است. پژوهش شامل کلیه دانشجویان کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری مشغول به تحصیل در دانشگاه های دولتی و آزاد شهر شهرضا در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بود و ۲۹۲ نفر نمونه به روش در دسترس انتخاب شدند که از این تعداد ۱۵۳ نفر مرد و ۱۳۹ نفر زن و در مقطع سنی ۱۸ تا ۵۷ سال بودند. در تحلیل داده های جمع آوری شده از نرم افزار Spss ۲۴ و ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی استفاده شد.

ابزار پژوهش

الف. مقیاس جهت گیری مذهبی آلپورت: این پرسش نامه در سال ۱۹۶۷ توسط آلپورت و راس برای سنجش جهت گیری های مذهبی درونی و بیرونی تهیه شد و شامل ۲۱ گویه است و براساس یک مقیاس چهار درجه ای لیکرت از ۱ تا ۴ نمره گذاری می شود. در این پرسش نامه هر چه آزمودنی ها در مقیاس های مورد بررسی نمرات بیشتری به دست آورند، بیشتر دارای آن صفت می باشند. این پرسش نامه محدودیت سنی ندارد و از شانزده سالگی به بالا قابلیت اجرا دارد. جان بزرگی روایی این مقیاس را در یک گروه نمونه ۲۳۵ نفری از دانشجویان دانشگاه های تهران با پایایی ۰/۷۳ براساس آلفای کرونباخ گزارش کرده است (جان بزرگی، ۱۳۸۶). برای بررسی روایی در این پژوهش، از تحلیل مؤلفه های اصلی با چرخش ایلیمین استفاده شد و ساختار ساده دو عاملی به دست آمد که می توانست به ترتیب ۱۴/۰۲ و ۲۸/۰۶ از واریانس جهت گیری مذهبی را بیان کند. در بررسی پایایی مقیاس یادشده، آلفای کرونباخ جهت گیری مذهبی بیرونی ۰/۷۱، و جهت گیری درونی ۰/۶۲ به دست آمد.

ب. مقیاس رضایت از زندگی (SWLS): این مقیاس را دینرو و همکاران در سال ۱۹۸۴ ساختند. مقیاس رضایت از زندگی جنبه شناختی شادکامی را می سنجد. در حقیقت این مقیاس نشان می دهد که شرکت کنندگان تا چه حد از زندگی خود راضی اند و تا چه اندازه زندگی خود را به زندگی آرمانی ای که برای خویش در نظر گرفته اند نزدیک می دانند. این مقیاس پنج گویه دارد و افراد بر روی یک مقیاس لیکرت هفت درجه ای میزان رضایت خود را از زندگی درجه بندی می کنند. نمرات گویه ها سپس با هم جمع می شوند و سطح کل رضایت از زندگی فرد تعیین می شود. بنابراین نمرات این مقیاس بین ۵ تا ۳۵ متغیر است. دینرو و همکاران، ضریب بازآزمایی مقیاس را در یک فاصله دو ماهه ۰/۸۲ و ضریب همسانی درونی مقیاس را با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۷ به دست آوردند. این محققان همچنین در تحلیلی عاملی پی بردند که کلیه گویه های

مقیاس بر روی یک عامل قرار دارند که این تک عامل ۰/۶۶ واریانس مربوطه را تبیین می‌کند. در پژوهشی که بیانی و همکاران (۱۳۸۶) بر روی جمعیتی ۱۰۹ نفری از دانشجویان انجام دادند، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۸۳، ضریب پایایی با استفاده از روش دونیمه کردن برابر ۰/۷۵ و با روش بازآزمایی یک ماهه برابر ۰/۶۹ به دست آمد. روایی سازه مقیاس رضایت از زندگی از طریق روایی همگرا با استفاده از پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و پرسش‌نامه افسردگی بک برآورد شد. این مقیاس همبستگی مثبت با پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و همبستگی منفی با پرسش‌نامه افسردگی بک نشان داد و برای سنجش میزان رضایت از زندگی به کار گرفته شد.

ج. مقیاس کمال‌گرایی تری - شورت و همکاران: تری - شورت و همکاران برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی مثبت و منفی در سال ۱۹۹۵ ابزاری را تهیه کردند که مشتمل بر ۴۰ گویه می‌باشد که ۲۰ گویه آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ گویه دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجد و بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم پاسخ داده می‌شود. گویه‌ها در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمره یک تا پنج در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجند. حداقل نمره آزمودنی‌ها در هریک از مقیاس‌های آزمون ۴۰ و حداکثر آن ۲۰۰ خواهد بود. بشارت (۱۳۸۲)، جهت تعیین پایایی این مقیاس، ضریب آلفا برای زیرمقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ برای کل آزمودنی‌ها ۰/۹۱ و ۰/۸۸ برای دانشجویان دختر ۰/۸۹ و ۰/۸۶ و برای دانشجویان پسر به دست آورده است که نشانه همسانی درونی بالای این مقیاس می‌باشد. همچنین، بشارت (۱۳۸۲)، به منظور تعیین روایی مقیاس از طریق محاسبه ضریب همبستگی بین زیرمقیاس‌های این آزمون با زیرمقیاس‌های پرسش‌نامه سلامت عمومی گلدبرگ (۱۹۷۲) و مقیاس عزت‌نفس کوپراسمیت (۱۹۶۷) و با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی آزمون استفاده کرد. ضرایب و نتایج به دست آمده، روایی مقیاس پرسش‌نامه کمال‌گرایی مثبت و منفی تری - شورت و همکاران (۱۹۹۵) را تأیید می‌کنند.

یافته‌های پژوهشی

در جدول ۱، شاخص‌های توصیفی این متغیرها (شامل میانگین، انحراف معیار، کمینه، بیشینه و کجی و کشیدگی) ارائه شده است. لازم به ذکر است جهت‌گیری مذهبی دارای دو زیرمقیاس جهت‌گیری مذهبی درونی و جهت‌گیری مذهبی بیرونی و متغیر کمال‌گرایی دارای دو زیرمقیاس کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی است.

جدول ۱. آمارهای توصیفی متغیرهای جهت گیری مذهبی، رضایت از زندگی و کمال گرایی

کشدگی	کجی	انحراف استاندارد	میانگین	بیشینه	کمینه	زیرمقیاس
-۰/۲۷۹	-۰/۱۸۱	۵/۲۵	۲۸/۱	۴۴	۱۵	جهت گیری مذهبی بیرونی
۰/۲۳۹	-۰/۲۹۴	۲/۸۳	۲۲/۱	۲۹	۱۲	جهت گیری مذهبی درونی
-۰/۱۷۸	-۰/۴۷۳	۵/۹۷	۲۴/۵	۳۵	۷	رضایت از زندگی
-۰/۰۳۱	-۰/۴۸۸	۹/۴۸	۷۹/۶	۹۹	۵۴	کمال گرایی مثبت
-۰/۴۲۳	۰/۱۷۳	۹/۹۹	۶۵/۷	۹۲	۳۸	کمال گرایی منفی

برای بررسی رابطه های جهت گیری مذهبی و رضایت از زندگی، کمال گرایی و جهت گیری مذهبی، کمال گرایی و رضایت از زندگی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. بررسی رابطه های جهت گیری مذهبی و رضایت از زندگی، کمال گرایی و جهت گیری مذهبی، کمال گرایی و رضایت از زندگی

رضایت از زندگی	کمال گرایی منفی	کمال گرایی مثبت	جهت گیری بیرونی	جهت گیری درونی	
				۱	جهت گیری درونی
			۱	۰/۱۸۷**	جهت گیری بیرونی
		۱	-۰/۱۵۴*	۰/۱۶۴*	کمال گرایی مثبت
	۱	۰/۳۹۹**	-۰/۱۴۲*	۰/۰۴۴	کمال گرایی منفی
۱	-۰/۰۱۳	۰/۲۴۶**	۰/۰۰۹	۰/۳۱۰**	رضایت از زندگی

$$P < ۰/۰۱**, P < ۰/۰۵*$$

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، جهت‌گیری مذهبی درونی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری دارد ($t=0/310$). به عبارت دیگر، کسانی که در جهت‌گیری مذهبی درونی نمره بالاتری کسب کرده‌اند، در متغیر رضایت از زندگی نیز نمره بالاتری داشته‌اند و به عکس کسانی که در یکی از این دو متغیر نمره پایین داشته‌اند، در متغیر دوم نیز نمره پایینی داشته‌اند. همچنین، طبق این جدول رابطه جهت‌گیری مذهبی بیرونی با رضایت از زندگی، معنادار نیست. از سوی دیگر، کمال‌گرایی مثبت با جهت‌گیری مذهبی بیرونی رابطه منفی و معنادار ($t=-0/154$) و با جهت‌گیری مذهبی درونی رابطه مثبت و معناداری دارد ($t=0/164$) دارد، اما کمال‌گرایی منفی فقط با جهت‌گیری مذهبی بیرونی رابطه منفی و معناداری دارد. همچنین، بین کمال‌گرایی مثبت و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($t=0/246$)، اما کمال‌گرایی منفی با رضایت از زندگی رابطه معناداری ندارد.

برای بررسی میزان ارتباط هر کدام از متغیرها با رضایت از زندگی، رابطه رضایت از زندگی با کمال‌گرایی مثبت و منفی و جهت‌گیری مذهبی درونی و بیرونی در یک مدل رگرسیون خطی مورد بررسی قرار گرفت. در ابتدا به منظور بررسی مناسبت مدل برقراری مفروضه نرمال بودن و ثابت بودن واریانس باقیمانده‌ها مورد بررسی قرار گرفته است. بدین منظور از آزمون کلموگروف اسمیرونوف، برای باقیمانده‌ها و نمودار پراکندگی باقیمانده‌های استاندارد در برابر مقادیر استاندارد برآورد شده استفاده شد. از آنجایی که در آزمون کلموگروف اسمیرونوف سطح معناداری بزرگ‌تر از $0/05$ است، ($P < 0/05$) می‌توان گفت: توزیع باقیمانده‌ها نرمال است.

جدول ۳. نتیجه آزمون‌های بررسی نرمال بودن توزیع باقیمانده‌ها

آزمون کلموگروف اسمیرونوف			متغیر
سطح معناداری	درجه آزادی	آماره آزمون	
0/200	213	0/044	باقیمانده‌ها

جدول ۴. نتایج رگرسیون گام به گام رضایت از زندگی بر اساس کمال گرایی و جهت گیری مذهبی

R2	سطح معناداری	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	منبع تغییرات	متغیرهای پیش بین
۰/۰۹۷	۰/۰۰۰	۲۲/۰۷۴	۷۱۴/۶۲۸	۱	۷۱۴/۶۲۸	رگرسیون	جهت گیری مذهبی
-	-	-	۳۲/۳۷۴	۲۰۵	۶۶۳۶/۵۹۰	باقیمانده	درونی
-	-	-	-	۲۰۶	۷۳۵۱/۲۱۷	کل	-
۰/۱۴۹	۰/۰۰۰	۱۷/۸۶۲	۵۴۷/۷۴۰	۲	۱۰۹۵/۴۸۱	رگرسیون	جهت گیری مذهبی درونی و کمال گرایی مثبت
-	-	-	۳۰/۶۶۵	۲۰۴	۶۲۵۵/۷۳۷	باقیمانده	-
-	-	-	-	۲۰۶	۷۳۵۱/۲۱۷	کل	-
۰/۱۷۹	۰/۰۰۰	۱۴/۸۰۳	۴۳۹/۸۳۵	۳	۱۳۱۹/۵۰۶	رگرسیون	جهت گیری مذهبی درونی و کمال گرایی مثبت و کمال گرایی منفی
-	-	-	۲۹/۷۱۳	۲۰۳	۶۰۳۱/۷۱۲	باقیمانده	-
-	-	-	-	۲۰۶	۷۳۵۱/۲۱۷	کل	-

جدول ۵. ضرایب رگرسیون رضایت از زندگی بر اساس کمال گرایی و جهت گیری مذهبی

سطح معناداری	T	ضریب بتا	انحراف معیار	B ضریب	متغیر
۰/۰۰۷	۲/۷۳۳	-	۲/۶۱۴	۷/۱۴۲	مقدار ثابت
۰/۰۰۰	۴/۲۹۵	۰/۲۷۶	۰/۰۷۸	۰/۳۳۷	جهت گیری مذهبی درونی
۰/۰۰۰	۴/۳۲۷	۰/۲۹۸	۰/۰۴۵	۰/۱۹۴	کمال گرایی مثبت
۰/۰۰۷	-۲/۷۴۶	-۰/۱۸۷	۰/۰۴	-۰/۱۰۹	کمال گرایی منفی

همان گونه که نتایج جدول ۵ نشان می دهد، پیش بینی رضایت از زندگی پاسخ گویان بر اساس متغیرهای کمال گرایی و جهت گیری مذهبی معنادار است. با استفاده از رگرسیون گام به گام تنها متغیرهای جهت گیری مذهبی درونی، کمال گرایی مثبت و کمال گرایی منفی، وارد مدل شده اند. این سه زیرمقیاس در مجموع ۱۷/۹ درصد از واریانس رضایت از زندگی پاسخ گویان را تبیین می کنند. ضریب استاندارد رگرسیون جهت گیری مذهبی درونی،

کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی به ترتیب ($\beta_3 = -0/187$, $\beta_2 = 0/298$, $\beta_1 = 0/276$) است. با استفاده از ضرایب بتا می‌توان گفت از سه زیرمقیاس مذکور، بیشترین تأثیر را جهت‌گیری مذهبی درونی دارد و در مرتبه بعد، کمال‌گرایی مثبت قرار دارد. ضریب رگرسیون کمال‌گرایی مثبت و جهت‌گیری مذهبی درونی، مثبت است. به عبارت دیگر، رابطه بین این دو متغیر با رضایت از زندگی، مستقیم است و افزایش در مقدار این دو متغیر با افزایش در متغیر رضایت از زندگی همراه است و کاهش در مقدار این دو متغیر با کاهش در مقدار متغیر رضایت از زندگی همراه است. ضریب رگرسیون متغیر کمال‌گرایی منفی، منفی است. به عبارت دیگر، رابطه بین کمال‌گرایی منفی و رضایت از زندگی، معکوس است.

بحث و نتیجه‌گیری

به منظور بررسی پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس جهت‌گیری مذهبی و کمال‌گرایی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. یافته‌ها عبارت بودند از: ۱. جهت‌گیری مذهبی درونی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار دارد؛ ۲. جهت‌گیری مذهبی بیرونی با رضایت از زندگی رابطه معناداری ندارد؛ ۳. کمال‌گرایی مثبت با جهت‌گیری مذهبی درونی رابطه مثبت و معنادار دارد؛ ۴. کمال‌گرایی مثبت با جهت‌گیری مذهبی بیرونی رابطه منفی و معناداری دارد؛ ۵. کمال‌گرایی منفی فقط با جهت‌گیری مذهبی بیرونی رابطه منفی و معناداری دارد؛ ۶. بین کمال‌گرایی مثبت و رضایت از زندگی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ ۷. بین کمال‌گرایی منفی و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود ندارد. در تبیین یافته ۱ چنین می‌توان گفت که در جهت‌گیری مذهبی درونی، فرد به دنبال خود دین و درونی کردن آن و پیاده کردن آن در متن زندگی خویش است. همان‌طور که گفته شد در این نوع جهت‌گیری، افراد به عقاید خویش کاملاً اعتماد دارند و اثر مذهب در هر وجه زندگی‌شان آشکار است (مالت بای و دای، ۲۰۰۴). آموزه‌های معنوی دینی نوعی نگرش منسجم، هدفمند و مثبت به زندگی ایجاد می‌کند. از این رو، فرد در مواجهه با رویدادهای منفی، آنها را ارزیابی مثبت معنوی ثانویه می‌کند؛ یعنی بُعدی معنوی به مسئله می‌دهد و آن را فرصتی برای تقرب به خدا مفهوم‌سازی می‌کند (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۲۹۸). در نتیجه، در هنگام مشکلات، احساس معنا از یک سو و توکل به خدا از سوی دیگر، موجب تقویت تاب‌آوری مؤمن می‌شود. تاب‌آوری در مقابل مشکلات موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود (بیرامی

و همکاران، ۲۰۱۳). پس جهت‌گیری مذهبی درونی، موجب رضایت از زندگی می‌شود. همچنین در تبیین این مطلب که جهت‌گیری مذهبی بیرونی رابطه معناداری با رضایت از زندگی ندارد (یافته ۲) می‌توان چنین گفت: رضایت از زندگی بر خرسندی یا پذیرش موقعیت زندگی شخصی یا انجام دادن آنچه که شخص می‌خواهد و نیازمندی‌های زندگی فردی اوست، تأکید دارد (شمسایی و همکاران، ۲۰۱۴). و چون افراد دارای جهت‌گیری مذهبی بیرونی، مذهب را در خدمت رسیدن به اهداف خود می‌خواهند، با نرسیدن به نیازمندی‌های زندگی خود از طریق مذهب، نسبت به زندگی خود ناراضی می‌شوند (آلپورت و همکاران، ۱۹۶۷).

تبیین این یافته که کمال‌گرایی مثبت با جهت‌گیری مذهبی درونی رابطه مثبت و معنادار دارد (یافته ۳) می‌توان چنین گفت که در جهت‌گیری مذهبی درونی، فرد در حال انجام دستورات العمل‌ها و فرایض مذهبی به جهت رسیدن به ایدئال‌های تعریف شده در مذهب است و این امر منجر به شکل‌گیری ایدئال‌خواهی و کمال‌گرایی در فرد می‌شود؛ چرا که دستورات العمل‌های مذهب به نوعی در پی رساندن انسان به ایدئال‌ها و کمالات انسانی هستند (به عنوان نمونه: یا ایها الانسان انک کادح الی ربک کدحا فملاقیه (انشقاق: ۶)) و چون ایدئال‌های معرفی شده توسط مذهب، کاملاً واقعی بوده و قابل دسترس هستند (به عنوان نمونه: لقد کان لکم فی رسول الله اسوه حسنه لمن کان یرجو الله والیوم الاخر (احزاب: ۲۱)). لذا جهت‌گیری درونی با کمال‌گرایی مثبت رابطه‌ای مثبت دارد و در تبیین این یافته که کمال‌گرایی مثبت با جهت‌گیری بیرونی رابطه‌ای منفی دارد (یافته ۴) می‌توان گفت در جهت‌گیری بیرونی افراد در حال دینداری ظاهری هستند، اما به جهت آنکه از دین به عنوان ابزاری برای رسیدن به ایدئال‌ها و منافع شخصی خود استفاده کنند و چون دینداری‌شان با انگیزه‌های مادی و دنیایی است، فتنه‌ها و بلاهایی که در زندگی برای آنها پیش می‌آید، در نظر آنها ناهمسو با منافع دنیایی‌شان است و لذا نمی‌توانند واقعیت‌های زندگی را به درستی ببینند و در نتیجه، در انتخاب اهداف و ایدئال‌های خود در زندگی دچار غیرواقع بینی می‌شوند و این منجر به فاصله گرفتن آنها از کمال‌گرایی مثبت می‌شود. لذا هر چه جهت‌گیری دینی فرد بیرونی‌تر می‌شود، کمال‌گرایی مثبت نیز در او کاهش می‌یابد. در تبیین این یافته که کمال‌گرایی منفی با جهت‌گیری مذهبی بیرونی رابطه‌ای منفی دارد (یافته ۵) می‌توان چنین گفت که کمال‌گرایی منفی به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور اجتناب یا فرار از

پیامدهای منفی است، کمال‌گرایان منفی از حدوسط قرار گرفتن یا شکست شخصی دوری کرده و تمایل به وضع نمودن معیارهای غیرواقعی دارند (تری شورت، ۱۹۹۵؛ اسلید و اونز، ۱۹۹۸)؛ درحالی‌که افراد دارای جهت‌گیری مذهبی بیرونی از دینداری به دنبال رسیدن به پیشرفت‌های مادی هستند و ویژگی کمال‌گرایی منفی نمی‌تواند این امر یعنی پیشرفت به سمت اهداف مادی را پیش‌بینی کند. از سوی دیگر، کمال‌گرایی منفی به عنوان یک ویژگی منفی می‌تواند به مانعی در راه رسیدن به اهداف مادی تبدیل شود. به عبارت دیگر، افراد دارای جهت‌گیری مذهبی بیرونی به دنبال رسیدن به اهداف مادی هستند، اما کمال‌گرایی منفی مانع رسیدن به اهدافشان می‌شود و لذا رابطه کمال‌گرایی منفی و جهت‌گیری مذهبی بیرونی منفی می‌شود.

در تبیین یافته‌های ۶ و ۷ می‌توان این نکته را یادآور شد که کمال‌گرایی مثبت به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور دستیابی به پیامدهای مثبت است و کمال‌گرایی منفی به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور اجتناب یا فرار از پیامدهای منفی است. افراد با ویژگی کمال‌گرایی مثبت، تمایل زیادی به وضع نمودن معیارهای واقعی برای خود داشته و به دنبال آن پاداش‌هایی مانند تأیید، موفقیت شخصی و «احترام به خود» بالا را تجربه می‌نمایند. از سوی دیگر، کمال‌گرایان منفی از حدوسط قرار گرفتن یا شکست شخصی دوری کرده، تمایل به وضع نمودن معیارهای غیرواقعی دارند. شخص کمال‌گرای مثبت یا بهنجار با تأکید بر به دست آوردن موفقیت در مقابل دوری از شکست، جویای کمال بوده و بنابراین، محتمل است در ارتباط با موفقیت‌های بالقوه‌ای که در آینده به دست می‌آید، خوش‌بینانه‌تر باشد. موفقیت می‌تواند در هر زمانی حادث شود. از سوی دیگر، کمال‌گرایان منفی یا نابهنجار، افرادی هستند که اصولاً بر دوری از شکست تأکید کرده و از شکست خوردن هراس دارند (تری شورت، ۱۹۹۵؛ اسلید و اونز، ۱۹۹۸).

بنابراین، داشتن معیارهای عملکردی بالا هنگامی که معقول و واقعی بوده و فرد قادر به دستیابی به آن باشد می‌تواند منجر به پیشرفت در حیطه‌های مختلف زندگی گردیده و بهزیستی ذهنی به ویژه رضایت از زندگی فرد را افزایش دهد. در مقابل، اگر افراد در شرایط واقعی زندگی نتوانند به اهداف کمال‌گرایانه خود دسترسی پیدا کنند، استرس و فشار روانی زیادی را متحمل می‌شوند و از آنجا که ممکن است هنوز رشد مهارت‌های انطباقی و کنار

آمدن با گرایشات کمال‌گرایانه در آنان کامل نشده باشد، لذا طبیعی است که احساس رضایت کلی در آنها کاهش یابد (گیلمن^۱ و همکاران، ۲۰۰۵). این یافته همسو با یافته پژوهش چان (۲۰۰۷)، گیلمن و همکاران (۲۰۰۵) و رایس و دیلو (۲۰۰۴) و زی (۲۰۰۳) است.

محدودیت‌های پژوهش:

۱. جامعه آماری این پژوهش محدود به دانشگاه‌های شهرستان شهرضا بود که این امر باعث محدود شدن حوزه تعمیم‌پذیری نتایج می‌شود.
۲. در این تحقیق برای سنجش جهت‌گیری مذهبی از پرسش‌نامه جهت‌گیری مذهبی آلپورت استفاده شده است. بر اساس نظریه آلپورت، معنای جهت‌گیری مذهبی نوع نگاهی است که افراد به مذهب دارند که به دو نوع درونی و بیرونی تقسیم می‌شود. بنابراین، در صورتی که منظور از جهت‌گیری مذهبی، میزان دینداری باشد، استفاده از نتایج این تحقیق باید با احتیاط صورت گیرد.

پیشنهاد‌های نظری پژوهش:

۱. این پژوهش، در راستای بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی با توجه به کمال‌گرایی می‌باشد که در بین دانشجویان صورت گرفته است. بنابراین، بهتر است پژوهش‌های آتی در مقاطع تحصیلی دیگر نیز انجام شود و ممکن است نتایج دیگری حاصل شود.
 ۲. بر اساس نتایج این پژوهش، جهت‌گیری مذهبی و کمال‌گرایی تنها توانسته‌اند ۱۱ درصد واریانس رضایت از زندگی را تبیین کنند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات دیگر با بررسی متغیرهای مذهبی دیگری که قدرت تبیین رضایت از زندگی را به میزان بیشتری دارند، راهکارهای افزایش رضایت از زندگی مورد بررسی قرار گیرد.
- پیشنهاد‌های کاربردی پژوهش:
- از آنجا که تنها جهت‌گیری مذهبی درونی و رضایت از زندگی با همدیگر رابطه معنادار دارند و جهت‌گیری بیرونی با رضایت از زندگی رابطه معنادار ندارد، پیشنهاد می‌شود در کارگاه‌های تربیت فرزندان، بر تربیت فرزندان با استفاده از جهت‌گیری مذهبی درونی تأکید شود.

منابع

- آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۷)، روان‌شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، قم، زیتون.
- آریں، خدیجه (۱۳۷۸)، بررسی رابطه دینداری و روان‌درستی ایرانیان مقیم کانادا، پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی عمومی، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.
- آرگایل، مایکل (۱۳۸۷)، شیوه‌های برقراری ارتباط (روابط اجتماعی از دیدگاه روان‌شناسی اجتماعی)، ترجمه عادل ابراهیمی، تهران، لویه.
- آقابابایی، ناصر و حجت‌الله فراهانی، محمدتقی تیبیک (۱۳۹۱)، «رابطه قدردانی از خدا با عامل‌های شخصیت، بهزیستی و سلامت روانی»، روان‌شناسی و دین، دوره هفدهم، ش ۱، ص ۱۱۵-۱۳۲.
- آقامولایی، تیمور (۱۳۸۴)، اصول و کلیات خدمات بهداشتی، تهران، اندیشه رفیع.
- ابراهیمی، فاطمه و حسن میرزاحسینی (۱۳۹۳)، «رابطه جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی در بین زنان مجرد و متأهل شهر قم»، پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده، دوره دوم، ش ۳، ص ۸۷-۱۰۰.
- اینگلهارت، رونالد (بی‌تا)، تحول فرهنگی در جامعه پیشرفته صنعتی، ترجمه مریم وتر، تهران، کویر.
- بیانی، علی اصغر و عاشور محمد کوچکی، حسنیه گودرزی (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS). روان‌شناسان ایرانی، سال سوم، شماره ۱، ص ۲۵۹-۲۶۵.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۹)، رضایت از زندگی، قم، دارالحديث.
- تاج‌آبادی‌هرات، جعفر (۱۳۹۱)، اثربخشی آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی بر عزت نفس و سازگاری دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهر هرات، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مردودشت: دانشگاه آزاد اسلامی.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۸۶). جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان. روان‌شناسی و دین، بهار، سال یازدهم شماره ۱، پیاپی ۴۱، ص ۱۲۰.
- سلیمانی ابهری، هادی و صدیقه سلیمانی ابهری (۱۳۹۳)، «موضع علم و قرآن درباره خودپنداره» و «حرمت خود» و تأثیر آن بر سلامت جسم»، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، ش ۲۲، ص ۱-۱۲.
- سنجرى، هادی (۱۳۹۰)، بررسی امکان پرورش هوش معنوی در پرتو ذهنیت فلسفی؛ مطالعه موردی: دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اهواز، دانشگاه شهید چمران.
- شعرا، فرزانه (۱۳۹۱)، رابطه سبک‌های هویت و ابعاد کمال‌گرایی با جهت‌گیری مذهبی در دانش‌آموزان متوسطه شهر شیراز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مردودشت، دانشگاه آزاد اسلامی.
- شهرابی فراهانی، لیلا و کیومرث فرح‌بخش (۱۳۹۱)، «بررسی رابطه بین هوش معنوی و هوش هیجانی دانش‌آموزان دختر منطقه ۱۵ آموزش و پرورش شهر تهران»، مدیریت و برنامه‌ریزی در نظام‌های آموزشی، ش ۸، ص ۴۴-۶۵.
- عباسی، مهدی و مسعود جان‌بزرگی (۱۳۸۹)، «رابطه ابعاد جهت‌گیری مذهبی با پایداری هیجانی»، روان‌شناسی و دین، ش ۳، ص ۱۸-۵.
- عبدالله پور، نازی و سیدمهدوی اقدم، میرروح‌الله قلی‌زاده، زینب اشرفی‌زکی (۱۳۹۰)، «رابطه بین دینداری

- و رضایت از زندگی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تبریز»، تربیت اسلامی، ش ۶ و ۱۲، ص ۱۴۷-۱۵۳.
- عبدیوسف خانی، زینت و حسین اکبری امرغان (۲۰۱۴)، «بررسی رابطه بین هوش معنوی و رضایت از زندگی»، پژوهش نامه تربیتی، ش ۳۸، ص ۱-۱۶.
 - علیزاده صحرایی، ام هانی (۱۳۸۶)، رابطه کارایی خانواده با باورهای منطقی و عزت نفس با کمال گرایی مثبت و منفی در دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه الزهراء ع.ا.س.
 - کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق)، الکافی، چ چهارم، تهران، اسلامیه.
 - کمری سنقرآبادی، سامان و جلیل فتح آبادی (۱۳۹۱)، «بررسی نقش جهت گیری مذهبی و امید به زندگی در میزان رضایت از زندگی»، پژوهش های نوین روان شناختی، ش ۲۸، ص ۱۷۸-۱۵۹.
 - کوهگرد، اکرم (۱۳۸۷)، بررسی کمال گرایی و رضایت از زندگی در دانش آموزان مدارس تیزهوشان و مدارس عادی، پایان نامه کارشناسی ارشد، شیراز، دانشگاه شیراز.
 - میرخان چریک آباد، ایرج (۱۳۹۳)، رابطه بین نگرش مذهبی، شادکامی و هوش هیجانی با رضایت از زندگی در معلمان زن شهرارومیه، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، ارومیه، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
 - همتیان، خدیجه (۱۳۸۵)، بررسی و مقایسه نگرش افراد ناتوان ذهنی و افراد عادی نسبت به کیفیت زندگی و ابعاد آن، پایان نامه کارشناسی ارشد، شیراز، دانشگاه شیراز.
 - Allport, G.W & Ross, M. J. Jr. (1967). Personal Religious Orientation and Prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 5, pp. 432-433.
 - Aryana - ki TBuxcHu & SHB (2009), Life Satisfaction of Thai Religious women, *International Journal of Intercultural Relations*, 34, 4, p. 354-362.
 - Beyrami, M, Ansari, Hossein, Heshmat, Ramin, Jari, Mohsen, Qorbani, Mostafa, Kazemzadeh Atoofi, Mehrdad, Kourayem, M. A, Pouresmali, A, & Mohammadibakhs, L (2013), The Comparison of Social Support and Religiosity in Post Traumatic Stress Disorder Patients, Their Wives and Control Group, *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences (J Kermanshah Univ Med Sci)*, 17 (1), p. 68-75.
 - Beyrami, Mansoor & Gholizdeh, Hosyen (2011), Personality factors as predictors of depression and life satisfaction, *Journal of Urmia Medical*, v. 22, No. 2, p. 98-92.
 - Bond, J. & Corner, L. (2002). Being at rich of dementia: fears and anxieties of older adults, *Neurobiology of aging*, 23 (IS):S542 (Abstract)
 - Bolvardi A, Damavandian A, Talebi M. The Relation between Personality Traits and Marital Satisfaction in Couples Who Refer to Tehran's Family Judicial Complexes. *Iran J Health Educ Health Promot* 2015;5:1249-55.
 - Burns, D. D (1980), The perfectionist's script for self-defect, *Psychology Today*, 14, p. 34-54.
 - Chan, D. W (2007), "Positive and negative perfectionism among Chinese gifted students in

Hong Kong: Their relationships to general self-efficacy and subjective well-being, *Journal for the Education of the Gifted*, 31, p. 77-104.

- Diener, E (2000), Subjective well-being. The science of happiness and a personal for a national index, *American Psychologist*, 55, p. 34-43.
- Diener, E (2003), What is positive about positive psychology? The curmudgeon and Pollyanna, *Psychological Inquiry*. 14, p. 115-120.
- Bond, J, Corner, L (2002), Being at rich of dementia: fears and anxieties of older adults, *Neurobiology of aging*, 23: S542 (Abstract).
- Diener, E (1984), Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95, p. 543-575.
- Diener, E, Suh, E. M, Lucas, R. E, Smith, H. L (1999), Subjective well-being: Three decades of progress, *Psychological Bulletin*, 125, p. 276-302.
- Donovan, N, Halpern, D (2002), Life satisfaction: the state of knowledge and implications for government, Retrieved from: Nicholas, Donovan @ cabinet of hedonic psychology.
- Ferrans, C (1992), "Conceptualization of quality of life in cardiovascular research", **Progress in cardiovascular nursing**, No 7 : 2-6.
- Frost RO, Lahart CM, Rosenblate R. The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cogn Ther and Res*. 1991; 15 (6): 469-489.
- Gee, E. M, Veevers, J. E (1990), Religious Involvement and Life Satisfaction In Canad, *Sociological Analysis*, 51, p. 387-394.
- Gilman, R, Ashby, J. S, Sverko, D, Florell, D, & Varjas, K (2005), The relationship between perfectionism and multidimensional life
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 15, 27-33.
- Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a neglected personality trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39, 384-395.
- satisfaction among Croatian and American youth, *Personality and Individual Differences*, 39, p. 155-166.
- Maheshwari, S, Sing, P (2009), Psychological Well-Being and Pilgrimage, *Journal of social psychology*, 12, p. 285-288.
- Maltby, J, Day, L (2004), Should never the twain meet? Integrating models of religious personality and religious mental health, *Personality and individual differences*, 36, p. 1275-1290.
- Miner, M (2009), The impact of child - parent attachment, attachment to god and religious

- orientation on psychological adjustment, *Journal of psychology and theology*, 37 (2), p. 114–124.
- Myers, D. G (2000), *The Funds, Friends, and Faith of Happy People*, *American Psychologist*, 55, 1, p. 56–67.
 - Oswall, A, Gardner, J (2001), *A longitudinal study using patlon wind fall*, Uuniversity of War Wick Mimeo.
 - Parker, J. S. & Moore, R. H. (2008) “Conservation Use and Quality of Life in Rural Community: an Extension of Goldschmidt’s Findings”, *Southern Rural Sociology*, 23 (1):235–236.
 - Patrick R. Steffen, *Perfectionism and Life Aspirations in Intrinsically and Extrinsically Religious Individuals*. *J Relig Health DOI*
 - Rice, K. G., & Dellwo, J. P. (2002). *Perfectionism and selfdevelopment: Implication for college adjustment*. *Journal of Counseling and Development*. 80, 188–196.
 - 10.1007/s10943–013–9692–3.
 - Shafran, R, Cooper, Z, Fairburn, C. G (2002), *Clinical perfectionism: A cognitive–behavioral analysis*, *Behavior Research and Therapy*, 40, p. 773–791.
 - Shamsaei F, Oshtorani F, Oshtorani A. [Comparison of life satisfaction in blind and deaf students with normal students of Hamadan’s schools in 2014 (Persian)]. *Pajouhan Scientific Journal*. 2014; 13(1):52–60.
 - Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). *A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory*. *Behavior Modification*. 22, 372–390.
 - Terry–short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). *Positive and negative perfectionism*. *Personality and Individual Differences*, 18, 663–668.
 - Uslaner, E. M (2002), *Religion and Civic Engagement in Canada and the United States*, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41, p. 239–254.
 - Ventegodt, S, Merrick, J, Anderson, N. J (2003), *Qol I. the I QOL theory: an integrative theory of the global quality of life concept*, *The scientific world journal*, 3, p. 1030–1040.
 - Weisinger, H. (1981). *Nobody’s perfect*. New York: Warner books.
 - World Health Organization Report (2001), *Mental health: New understanding, new hope*, Geneva, Switzerland: World Health Organization.