

Predicting Irrational Beliefs and Positive and Negative Perfectionism Based on Communication Skills of Women Seeking Divorce in Zabol

1. Somayeh Nakhaei[✉]: Assistant Professor, Department of Psychology, Zab.C., Islamic Azad University, Zabol, Iran.

2. Elham Mirgolzadeh[✉]: Department of Psychology, Zab.C., Islamic Azad University, Zabol, Iran

*Corresponding Author's Email Address: Drnkhaei@iauzabool.ac.ir



Received: 01 July 2025

Revised: 06 November 2025

Accepted: 13 November 2025

Published: 22 June 2026



Copyright: © 2026 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: This study aimed to determine the relationship and predictive power of irrational beliefs and positive and negative perfectionism based on the communication skills of women seeking divorce in Zabol.

Methods and Materials: This descriptive–correlational study included all women seeking divorce in Zabol during the first half of 2024 (N=450), from whom 125 participants were selected through simple random sampling based on the Morgan table. Data collection tools included Jones’s Irrational Beliefs Questionnaire (1969), the Positive and Negative Perfectionism Scale by Short et al. (1995), and Barton’s Communication Skills Questionnaire (1990). Data were analyzed using Pearson correlation, independent t-test, and simple and multiple stepwise regression.

Findings: The results revealed significant correlations between irrational beliefs, positive and negative perfectionism, and communication skills. Regression analysis showed that verbal communication skills predicted 16% of the variance of irrational beliefs ($P<0.001$, $\beta=-0.40$). Feedback skills accounted for 5% of the variance in positive perfectionism ($P=0.01$, $\beta=0.22$), while listening skills predicted 7% of the variance in negative perfectionism ($P=0.002$, $\beta=-0.27$). All models were statistically significant, and assumptions of regression, including independence of errors and absence of multicollinearity, were met.

Conclusion: Communication skills significantly contribute to predicting irrational beliefs and perfectionism dimensions among women seeking divorce, indicating their crucial role in enhancing psychological well-being and interpersonal functioning.

Keywords: *irrational beliefs; positive perfectionism; negative perfectionism; communication skills; women seeking divorce.*

How to Cite: Nakhaei, S. & Mirgolzadeh, E. (2026). Predicting Irrational Beliefs and Positive and Negative Perfectionism Based on Communication Skills of Women Seeking Divorce in Zabol. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 3(2), 1-14.

پیش‌بینی باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی مثبت و منفی بر اساس مهارت ارتباطی زنان متقاضی طلاق در زابل

۱. سمیه نخعی*^{1D}: استادیار، گروه روانشناسی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران. (نویسنده مسئول)

۲. الهام میرگل زاده^{1D}: گروه روانشناسی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: Drnkhaei@iauzabool.ac.ir

چکیده

هدف: هدف این پژوهش تعیین رابطه و قدرت پیش‌بینی‌کنندگی باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی مثبت و منفی بر اساس مهارت‌های ارتباطی زنان متقاضی طلاق در شهر زابل بود.

مواد و روش: پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی بود. جامعه شامل تمامی زنان متقاضی طلاق در شش‌ماه نخست سال ۱۴۰۳ در شهر زابل (۴۵۰ نفر) بود و نمونه ۱۲۵ نفر به روش تصادفی ساده بر اساس جدول مورگان انتخاب شد. ابزارها شامل پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز (۱۹۶۹)، پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی شورت و همکاران (۱۹۹۵) و پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی بارتون (۱۹۹۰) بودند. داده‌ها با آزمون‌های همبستگی پیرسون، تی مستقل، و رگرسیون ساده و چندگانه گام‌به‌گام تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین باورهای غیرمنطقی، کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی با مهارت ارتباطی زنان متقاضی طلاق رابطه معنادار وجود دارد. رگرسیون نشان داد مهارت کلامی ۱۶٪ از واریانس باورهای غیرمنطقی را پیش‌بینی می‌کند ($P < 0.001, \beta = -0.40$). همچنین مهارت بازخورد ۵٪ از واریانس کمال‌گرایی مثبت را تبیین کرد ($P = 0.01, \beta = 0.22$) و مهارت شنود ۷٪ از واریانس کمال‌گرایی منفی را پیش‌بینی نمود ($P = 0.002, \beta = -0.27$). تمامی مدل‌ها معنادار بودند و مفروضه‌های رگرسیون مانند استقلال خطا و عدم هم‌خطی رعایت شد.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌ها، مهارت‌های ارتباطی می‌توانند نقش مهمی در تبیین سطوح باورهای غیرمنطقی و ابعاد کمال‌گرایی زنان متقاضی طلاق ایفا کنند و به عنوان عاملی تأثیرگذار در بهبود سلامت روان و روابط بین‌فردی آنان مورد توجه قرار گیرند.

کلیدواژگان: باورهای غیرمنطقی، کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی، مهارت ارتباطی، زنان متقاضی طلاق

نحوه استناددهی: نخعی، سمیه، و میرگل زاده، الهام. (۱۴۰۵). پیش‌بینی باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی مثبت و منفی بر اساس مهارت ارتباطی زنان متقاضی طلاق در زابل. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۳(۲)، ۱-۱۴.



تاریخ دریافت: ۱۰ تیر ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۵ آبان ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۲۲ آبان ۱۴۰۴

تاریخ انتشار: ۱ تیر ۱۴۰۵



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

Divorce has increasingly become one of the most significant social and psychological challenges in contemporary societies, and women seeking divorce frequently face a complex interaction of emotional, interpersonal, and cognitive difficulties that influence both their decision-making and relational functioning. Among these difficulties, irrational beliefs, perfectionism, and communication skills have been repeatedly identified as key determinants of interpersonal adjustment and emotional resilience. The literature highlights that communication skills—particularly verbal clarity, listening accuracy, emotional expression, and constructive feedback—serve as essential foundations of healthy relational functioning and the ability to cope with marital conflict (Wood, 2017). Ineffective communication, including avoidance, defensiveness, misinterpretation of emotional cues, and failure to engage in mutual problem solving, has been shown to contribute decisively to marital dissatisfaction and eventual separation (Davari & Rajabpour Farokhani, 2024).

Irrational beliefs are among the most widely studied cognitive risk factors associated with maladaptive relational patterns. These beliefs, which include absolutist thinking, excessive need for approval, catastrophizing, and self-downing, influence how individuals interpret relational events and respond emotionally to interpersonal challenges. Research demonstrates that individuals with high levels of irrational beliefs often exhibit heightened emotional reactivity, distorted perceptions of partners' behaviors, and rigid expectations that undermine marital stability (Dolatsahani & Masrat-Mashhadi, 2017). Furthermore, irrational beliefs have been linked to lower mental health, increased interpersonal conflict, and reduced coping capacities across multiple populations (Noabe, 2017). These disruptive beliefs have additional implications in vocational and academic contexts, predicting poor interpersonal

performance and maladaptive conflict management (Nasri et al., 2017).

Perfectionism represents another key psychological construct that contributes either positively or negatively to interpersonal functioning. The distinction between positive (adaptive) and negative (maladaptive) perfectionism has been supported by extensive empirical evidence. Positive perfectionism is associated with motivation, organization, satisfaction with performance, and goal-directed persistence (Sotardi & Dubien, 2019). In contrast, negative perfectionism correlates strongly with fear of failure, chronic dissatisfaction, defensiveness, and interpersonal hypersensitivity (Yosopov, 2020). Studies indicate that individuals with high negative perfectionism tend to engage in self-criticism, avoid emotional expression, and adopt unrealistic relational standards, thereby intensifying relational strain (Hoshmandi, 2018).

Perfectionism and irrational beliefs are closely intertwined. Research has shown that negative perfectionism is strongly linked to irrational cognitive schemas, including rigid expectations, intolerance for imperfection, and excessive concern over others' evaluations (Baytemir, 2022). This relationship suggests that perfectionism can amplify distorted interpretations of relational signals, making communication more fragile and reactive. Evidence indicates that perfectionistic women, particularly those experiencing marital distress, often struggle with assertiveness, emotional openness, and the ability to engage in constructive dialogue with their partners (Khalili et al., 2022).

In addition, interpersonal research consistently supports the integral role of communication skills in moderating the impact of cognitive distortions and perfectionistic tendencies. Studies indicate that individuals with high verbal and listening skills demonstrate better relational satisfaction, more adaptive conflict resolution patterns, and greater resilience in emotionally charged situations (Moradi, 2023). Communication skills training has been shown to increase

self-esteem, promote positive perfectionism, and reduce maladaptive relational tendencies in women attending counseling centers (Korangeh-Bashti & Torkaman, 2022).

Evidence similarly emphasizes that counselors and mental health professionals working with populations experiencing marital difficulties often identify communication skills, irrational beliefs, and personality traits as major predictors of relational outcomes (Narimani et al., 2018). Moreover, training programs targeting communication and cognitive restructuring in high-risk groups such as divorcing women or women with chronic illnesses have demonstrated significant improvements in relational beliefs and functioning (Moeinzadeh et al., 2025). Additionally, comparisons across clinical and non-clinical populations confirm that irrational beliefs are consistently higher in distressed individuals, underscoring their diagnostic importance (Sevari & Terahi, 2024).

Research on marital commitment, relational satisfaction, and emotion regulation further indicates that women with elevated irrational beliefs tend to show lower intimacy, reduced cognitive flexibility, and compromised communication patterns (Vakilian et al., 2024). Studies also show that interpersonal relationships are deeply influenced by perfectionism dynamics, with perfectionistic students, couples, and employees showing distinctive communication challenges (Yaqoubi et al., 2018).

Given the collective evidence, it becomes clear that the intersection of irrational beliefs, perfectionism, and communication skills constitutes a crucial area of inquiry, particularly for women facing divorce who exhibit higher emotional vulnerability and relational strain. Yet despite growing literature, few studies have simultaneously explored how communication skills function as predictors of both irrational beliefs and the two dimensions of perfectionism within the Iranian context.

Therefore, the aim of the present study was to investigate the predictive role of communication skills on irrational

beliefs, positive perfectionism, and negative perfectionism among women seeking divorce in Zabol.

Methods and Materials

This study employed a descriptive-correlational research design. The statistical population consisted of women seeking divorce in Zabol during the first half of 1403, totaling 450 individuals according to official court screening records. Based on Morgan's table, 125 participants were selected through simple random sampling. Three validated instruments were used for data collection: Jones's Irrational Beliefs Questionnaire (1969), the Positive and Negative Perfectionism Scale by Short et al. (1995), and the Barton Communication Skills Questionnaire (1990). Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation, independent t-test, and stepwise multiple regression after ensuring assumptions such as homoscedasticity, independence of errors, and absence of multicollinearity.

Findings

Descriptive analysis showed relatively high scores in irrational beliefs and negative perfectionism among participants, while communication skills—especially verbal and listening subscales—displayed moderate averages. Correlation analyses revealed significant relationships between communication skills and all three psychological variables. Irrational beliefs were negatively associated with verbal and listening skills and positively associated with negative perfectionism.

Regression results demonstrated that verbal communication skill was the strongest predictor of irrational beliefs, explaining 16% of its variance. Feedback skill significantly predicted positive perfectionism, accounting for 5% of its variance. Listening skill emerged as a significant negative predictor of negative perfectionism, explaining 7% of its variance. All regression models were statistically significant, and diagnostic indices confirmed that regression assumptions were adequately met.

Discussion and Conclusion

The findings clearly indicate that communication skills are significantly related to cognitive and perfectionistic

patterns among women seeking divorce. Verbal skill, as a key component of interpersonal functioning, was associated with lower irrational beliefs, suggesting that individuals who can articulate emotions, express needs, and negotiate conflicts effectively are less prone to distorted cognitions. Similarly, listening skill played a protective role against negative perfectionism, emphasizing the importance of empathic engagement and accurate reception of relational cues.

The finding that feedback skill predicted positive perfectionism highlights the importance of reciprocal communication processes in promoting healthy self-

evaluation and adaptive striving. Overall, the results reinforce the central role of communication skills in shaping cognitive-emotional dynamics among women facing marital dissolution. The study emphasizes the importance of designing preventive and therapeutic interventions that strengthen communication competencies to mitigate maladaptive beliefs and perfectionistic tendencies. Ultimately, enhancing communication skills may serve as a pathway toward improved relational functioning, emotional stability, and healthier decision-making among women experiencing the challenges of divorce.

می‌گیرند (Sevari & Terahi, 2024). از سوی دیگر، باورهای غیرمنطقی

به‌طور مستقیم با پیامدهایی مانند اضطراب، پرخاشگری، اجتناب بین فردی و

فرسایش روابط زناشویی مرتبط است (Dolatsahani & Masrat-).

(Mashhadi, 2017). این باورها همچنین عملکرد شغلی، اجتماعی و

خانوادگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند و باعث ایجاد الگوهای تفکر منفی

می‌شوند که اغلب در تعاملات میان فردی نمود می‌یابند (Nasri et al.,

2017). علاوه بر این، روابط نادرست میان باورهای غیرمنطقی و سلامت

روانی، به‌خصوص در زنان، اهمیت بررسی این ساختار شناختی را در تعامل

با مهارت‌های ارتباطی برجسته‌تر می‌کند (Akbari & Zadeh-).

(Mobarakeh, 2022).

در کنار باورهای غیرمنطقی، کمال‌گرایی یکی دیگر از سازه‌های

روان‌شناختی مهمی است که نقش گسترده‌ای در کیفیت روابط و مهارت‌های

ارتباطی ایفا می‌کند. کمال‌گرایی ویژگی چندبعدی و پیچیده‌ای است که

می‌تواند هم پیامدهای سازگاران و هم ناسازگارانه داشته باشد. پژوهش‌های

معتبر نشان داده‌اند کمال‌گرایی مثبت با انگیزش پیشرفت، نظم فردی، تلاش

هدفمند و رضایت از عملکرد همراه است، در حالی که کمال‌گرایی منفی با

شکست‌هراسی، خودانتقادی، نیاز افراطی به تأیید و حساسیت شدید نسبت به

اشتباهات گره خورده است (Sotardi & Dubien, 2019). افراد دارای

کمال‌گرایی منفی معمولاً هنگام برقراری ارتباط با دیگران بخش زیادی از

انرژی روانی خود را صرف نگرانی درباره قضاوت دیگران می‌کنند و همین

امر موجب کاهش شفافیت کلامی، افزایش حالت تدافعی و ضعف در

مهارت‌های حل تعارض می‌شود (Yosopov, 2020). کمال‌گرایی منفی

نه تنها عملکرد تحصیلی و شغلی را مختل می‌کند، بلکه بر روابط عاطفی،

اعتماد بین فردی و توانایی بیان احساسات نیز تأثیر می‌گذارد (Hoshmandi,

2018). در مقابل، افرادی که سطح بالاتری از کمال‌گرایی مثبت را تجربه

خانواده به‌عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، نقش محوری و انکارناپذیری

در سلامت روانی و اجتماعی افراد ایفا می‌کند، و کیفیت تعاملات میان اعضا

یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده عملکرد این نهاد به شمار می‌رود. در این

میان، مهارت‌های ارتباطی عامل اساسی در شکل‌گیری پیوندهای عاطفی، حل

مسائل، تصمیم‌گیری و مدیریت تعارضات زوجین است. پژوهش‌های نظری

و تجربی نشان می‌دهد که نبود مهارت‌های ارتباطی کارآمد می‌تواند به کاهش

صمیمیت، افزایش سوءتفاهم‌ها، بروز احساس طرد، و تشدید اختلافات میان

زوجین منجر شود (Wood, 2017). بسیاری از زوجینی که وارد فرآیند طلاق

می‌شوند، الگوهای ارتباطی ناکارآمدی را تجربه کرده‌اند که در طول زمان به

ایجاد چرخه‌های منفی عاطفی، احساس بی‌کفایتی، واکنش‌های هیجانی شدید

و کاهش تحمل روانی در برابر فشارهای زندگی منجر شده است؛ وضعیتی

که در نهایت تصمیم به جدایی را تسهیل می‌کند (Davari & Rajabpour

Farokhani, 2024). اهمیت ارتباط میان فردی زمانی برجسته‌تر می‌شود که

شواهد نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند کیفیت روابط

زوجین، احساس صمیمیت، انعطاف‌پذیری شناختی و رضایت زناشویی را به

شکل معناداری ارتقا دهد (Vakilian et al., 2024).

در ارتباط با زنان متقاضی طلاق، مشکلات عاطفی و شناختی مانند

باورهای غیرمنطقی، کمال‌گرایی افراطی و اختلال در روابط میان فردی بیش از

سایر گروه‌ها مشاهده می‌شود. باورهای غیرمنطقی به عنوان ساختارهای

شناختی ناسازگار، موجب شکل‌گیری برداشت‌های اغراق‌آمیز، قضاوت‌های

مطلق‌گرا، و استانداردهای غیرواقع‌بینانه می‌شوند و در نتیجه ارتباط مؤثر و

سازنده را به چالش می‌کشند (Noabe, 2017). پژوهش‌ها نشان داده‌اند

افرادی که در روابط خود هیجانات سرکوب‌شده، تفسیرهای تحریف‌شده و

نیاز زیاد به تأیید دارند، بیش از دیگران در معرض آسیب‌های ارتباطی قرار

کمال‌گرایی منفی، در صورت همراه شدن با مهارت‌های ارتباطی ضعیف، می‌تواند میزان فرسودگی زناشویی، احساس ناامیدی و فروپاشی روابط را تشدید کنند (Moeinzadeh et al., 2025).

از زاویه‌ای دیگر، شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه مهارت‌های ارتباطی می‌توانند نقش حفاظت‌بخش در برابر پیامدهای منفی کمال‌گرایی ناسازگارانه و باورهای غیرمنطقی ایفا کنند. افرادی که توانایی بیشتری برای ابراز احساسات، گوش‌دادن فعال، همدلی و ارائه بازخورد دارند، حتی در صورت تجربه افکار غیرمنطقی یا میل افراطی به کمال، کمتر در معرض پیامدهای منفی ارتباطی قرار می‌گیرند (Nasri et al., 2017). آموزش مهارت‌های ارتباطی به طور مکرر اهمیت خود را در پژوهش‌های روان‌شناسی خانواده نشان داده و به عنوان یکی از مؤثرترین عوامل در بهبود روابط، کاهش تعارضات و افزایش احساس درک متقابل معرفی شده است (Davari & Rajabpour, 2024). با توجه به این شواهد، روشن است که بررسی روابط میان سه متغیر کلیدی—مهارت‌های ارتباطی، باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی—می‌تواند چشم‌انداز جدیدی برای مداخله‌گری و حمایت روان‌شناختی از زنان متقاضی طلاق فراهم کند.

در حوزه زنان، ترکیب فشارهای اجتماعی، انتظارات فرهنگی و تعارضات زناشویی می‌تواند شدت مشکلات شناختی و ارتباطی را افزایش دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند زنان به دلیل حساسیت هیجانی بیشتر، در مواجهه با ناکارآمدی ارتباطی و باورهای غیرمنطقی آسیب‌پذیری بالاتری دارند (Sevari & Terahi, 2024). بنابراین، ضروری است که فرآیندهای شناختی و ارتباطی این گروه با دقت بیشتری بررسی شود. همچنین، بررسی رابطه مفهومی میان کمال‌گرایی و باورهای غیرمنطقی بیان می‌کند که این دو سازه اغلب به‌طور همزمان در افراد به‌ویژه زنان دارای تعارضات زناشویی دیده می‌شوند (Khalili et al., 2022). افزون بر این، کمال‌گرایی و باورهای غیرمنطقی

می‌کنند، معمولاً در روابط خود رفتارهای سنجیده‌تر، نظم فکری بیشتر و تمایل به ایجاد تعاملاتی مبتنی بر احترام متقابل نشان می‌دهند (Yaquoubi et al., 2018).

از سوی دیگر، مطالعات جدید نشان داده‌اند که کمال‌گرایی با مهارت‌های میان‌فردی ارتباط معناداری دارد و می‌تواند پیش‌بینی‌کننده کیفیت تعاملات فرد با دیگران باشد (Baytemir, 2022). برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند کمال‌گرایی ناسازگارانه تمایل افراد به مقایسه‌گری، احساس ناپسندگی، حساسیت بیش‌ازحد نسبت به انتقاد و ضعف در مواجهه با اشتباهات را افزایش می‌دهد و همین موضوع منجر به ایجاد سبک‌های ارتباطی اجتنابی یا پرخاشگرانه می‌شود (Khalili et al., 2022). در مقابل، کمال‌گرایی مثبت با ساختارهای ارتباطی سالم‌تر، عزت‌نفس بالاتر و توانایی بیشتر در ایجاد روابط صمیمانه همراه است (Korange-Bashti & Torkaman, 2022). همچنین یافته‌های جدید نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به شکل معناداری کمال‌گرایی منفی را کاهش داده و الگوهای تکلیفی سازگارانه‌تری ایجاد کند (Moradi, 2023). بنابراین روشن است که بررسی کمال‌گرایی در کنار مهارت‌های ارتباطی می‌تواند بینش دقیق‌تری درباره عوامل زمینه‌ساز مشکلات عاطفی و ارتباطی زنان متقاضی طلاق فراهم کند.

باورهای غیرمنطقی در تعامل با کمال‌گرایی و deficits ارتباطی نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری و تداوم مشکلات خانوادگی دارند. مطالعات نشان داده‌اند که باورهای غیرمنطقی با ضعف در مهارت‌های گوش‌دادن، فقدان بازخورد سازنده و اختلال در ابراز هیجانات مرتبط است (Narimani et al., 2018). علاوه بر این، پذیرش نقش باورهای غیرمنطقی در شکل‌گیری ناسازگاری‌های زناشویی به‌ویژه در گروه‌هایی که بار هیجانی بیشتری تجربه می‌کنند، مانند زنان متقاضی طلاق، ضروری است (Vakilian et al., 2024). از سوی دیگر، برخی تحقیقات تأکید کرده‌اند که باورهای غیرمنطقی و

پرسشنامه‌ها داشتند؛ همچنین پرسشنامه‌هایی که بیش از ۲۰ درصد از سؤالات آن‌ها بی‌پاسخ مانده بود از تحلیل حذف شدند.

ابزار نخست، پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز (۱۹۶۹) بود که برای سنجش میزان و ابعاد باورهای غیرمنطقی افراد طراحی شده است. این ابزار شامل ۴۰ سؤال و چهار مولفه درماندگی در برابر تغییر، توقع تأیید از دیگران، اجتناب از مشکل و بی‌مسئولیتی هیجانی است. پاسخ‌دهی بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» انجام می‌شود و نمرات بین ۴۰ تا ۲۰۰ متغیر است؛ نمرات بالاتر نشان‌دهنده شدت بیشتر باورهای غیرمنطقی هستند. شواهد روایی صوری و ملاکی این ابزار در پژوهش‌های داخلی تأیید شده و پایایی آن طبق گزارش حبیبی (۱۳۹۴) با آلفای کرونباخ ۰.۷۵ مناسب گزارش گردیده است.

ابزار دوم، پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی شورت و همکاران (۱۹۹۵) بود که شامل ۴۰ گویه است. این پرسشنامه دو بعد کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی را در افراد ارزیابی می‌کند؛ به‌گونه‌ای که ۲۰ گویه نخست کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ گویه دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجند. مقیاس پاسخ‌دهی پنج‌گزینه‌ای لیکرت از «کاملاً موافقم» تا «کاملاً مخالفم» است و نمره کل بین ۴۰ تا ۲۰۰ متغیر خواهد بود. روایی محتوای این پرسشنامه بر اساس پژوهش‌های پیشین از جمله مطالعه هوشمندی (۱۳۹۷) تأیید شده و پایایی آن با آلفای کرونباخ ۰.۸۹ بسیار مطلوب گزارش شده است.

ابزار سوم، پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی بارتون (۱۹۹۰) بود که شامل ۱۸ سؤال در سه بعد مهارت کلامی، مهارت شنودی و مهارت بازخورد است. این ابزار نیز از طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت بهره می‌برد و نمرات آن می‌تواند بین ۱۸ تا ۹۰ متغیر باشد؛ نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر مهارت ارتباطی فرد است. این پرسشنامه قابلیت طبقه‌بندی مهارت‌ها را فراهم می‌کند و نشان می‌دهد پاسخ‌دهنده در کدام حوزه ارتباطی قوی‌تر عمل می‌کند. براساس

به‌عنوان متغیرهای میانجی در مشکلات ارتباطی، می‌توانند به شکل‌گیری دوره‌های منفی ارتباطی و تشدید فاصله عاطفی میان زوجین منجر شوند (Dolatsahani & Masrat-Mashhadi, 2017).

با توجه به مجموعه پیشینه نظری و تجربی مرور شده، روشن است که زنان متقاضی طلاق یکی از آسیب‌پذیرترین گروه‌ها از منظر روان‌شناختی هستند و ترکیب باورهای غیرمنطقی، کمال‌گرایی و ضعف مهارت‌های ارتباطی می‌تواند بخشی از چرخه مشکل‌ساز در روابط آنان باشد. با این حال، در ادبیات پژوهشی ایران کمتر مطالعه‌ای به صورت یکپارچه به بررسی رابطه این سه متغیر پرداخته است و به‌ویژه بررسی نقش مهارت‌های ارتباطی در پیش‌بینی هم‌زمان باورهای غیرمنطقی، کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی در زنان متقاضی طلاق کمتر مورد توجه قرار گرفته است. بر این اساس، هدف این پژوهش بررسی قابلیت پیش‌بینی باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی مثبت و منفی زنان متقاضی طلاق بر اساس مهارت‌های ارتباطی آنان است.

روش‌شناسی پژوهش

در این پژوهش از طرح توصیفی - همبستگی استفاده شد و هدف آن بررسی نقش مهارت‌های ارتباطی در پیش‌بینی باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی مثبت و منفی زنان متقاضی طلاق در شهر زابل بود. از آنجا که ماهیت مطالعه مبتنی بر توصیف هم‌زمان متغیرها و تحلیل روابط میان آن‌ها بدون هیچ‌گونه دستکاری است، این طرح مناسب‌ترین روش برای دستیابی به اهداف تحقیق محسوب می‌شود. جامعه پژوهش شامل تمامی زنان متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مرکز غربال طلاق دادگستری زابل در شش ماهه نخست سال ۱۴۰۳ بود که تعداد آنان ۴۵۰ نفر گزارش شد. نمونه‌ای متشکل از ۱۲۵ نفر با استفاده از جدول مورگان تعیین و سپس به روش تصادفی ساده انتخاب شد تا نمایندگی کافی از جامعه پژوهش فراهم شود. ملاک ورود به مطالعه شامل زنانی بود که در بازه زمانی مشخص مراجعه داشته و تمایل به تکمیل

مطالعه علیزاده سامع (۱۳۹۷)، این ابزار از روایی تأییدشده برخوردار بوده و پایایی آن با مقدار ۰.۷۹ نشان‌دهنده انسجام درونی مناسب است.

پس از تکمیل پرسشنامه‌ها، داده‌ها بازبینی و کدگذاری شدند و پرسشنامه‌های ناقص کنار گذاشته شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار

آماري SPSS انجام گرفت. برای بررسی روابط بین متغیرهای اصلی از ضریب

همبستگی پیرسون استفاده شد تا شدت و جهت ارتباطها مشخص شود. برای

مقایسه برخی متغیرها در صورت نیاز از آزمون تی مستقل بهره گرفته شد.

همچنین برای تعیین قدرت پیش‌بینی‌کنندگی مهارت‌های ارتباطی بر باورهای

غیرمنطقی و کمال‌گرایی مثبت و منفی، رگرسیون ساده و رگرسیون چندگانه

گام‌به‌گام اجرا شد. مفروضه‌های رگرسیون شامل استقلال خطاها با استفاده از

یافته‌ها

ابتدا شاخص‌های توصیفی متغیرهای اصلی شامل میانگین و انحراف معیار

گزارش شده است. سپس ضرایب همبستگی بین متغیرها بررسی و در ادامه

نتایج رگرسیون چندگانه برای هر سه متغیر وابسته آورده شده است. تحلیل‌ها

براساس سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵ انجام شد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش (میانگین و انحراف معیار)

متغیر	میانگین	انحراف معیار
باورهای غیرمنطقی	۱۲۲.۴۶	۱۴.۸۲
کمال‌گرایی مثبت	۱۲۸.۷۳	۱۶.۲۱
کمال‌گرایی منفی	۱۳۶.۵۸	۱۸.۳۴
مهارت کلامی	۲۸.۹۴	۴.۸۸
مهارت شنود	۳۰.۱۲	۵.۱۴
مهارت بازخورد	۳۱.۰۷	۴.۶۹

شاخص‌های توصیفی نشان می‌دهد میانگین باورهای غیرمنطقی در نمونه

نسبتاً بالا بوده است (۱۲۲.۴۶) و کمال‌گرایی منفی نیز نسبت به کمال‌گرایی

مثبت میانگین بیشتری داشته است. در میان مؤلفه‌های مهارت ارتباطی، مهارت

بازخورد با میانگین ۳۱.۰۷ بالاترین مقدار را داشته و مهارت کلامی پایین‌ترین

جدول ۲. ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرها

متغیر	باورهای غیرمنطقی	کمال‌گرایی مثبت	کمال‌گرایی منفی	مهارت کلامی	مهارت شنود	مهارت بازخورد
باورهای غیرمنطقی	۱					
کمال‌گرایی مثبت	۰.۵۲***	۱				
کمال‌گرایی منفی	۰.۶۱***	۰.۴۸***	۱			
مهارت کلامی	۰.۴۰***	۰.۳۱***	۰.۲۷***	۱		
مهارت شنود	۰.۳۳***	۰.۲۸***	۰.۳۶***	۰.۵۴***	۱	
مهارت بازخورد	۰.۱۸	۰.۲۲*	۰.۱۱	۰.۴۹***	۰.۴۶***	۱

***P < ۰.۰۰۱, **P < ۰.۰۱, *P < ۰.۰۵

دوره سوم، شماره دوم

نتایج همبستگی نشان می‌دهد باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی منفی رابطه مثبت و معنادار دارد (۰.۶۱) و با مهارت‌های کلامی و شنود رابطه منفی دارد. همچنین کمال‌گرایی مثبت با مهارت‌های ارتباطی رابطه مثبت داشته و غیرمنطقی و کاهش کمال‌گرایی منفی همراه است. این الگو بیانگر آن است که افزایش سطح مهارت‌های ارتباطی معمولاً با کاهش باورهای

جدول ۳. نتایج شاخص‌های کلی مدل رگرسیونی

متغیر وابسته	منابع تغییر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری	همبستگی	ضریب تعیین (R^2)	Durbin-Watson
باورهای غیرمنطقی	رگرسیون	۰.۱۷	۱	۰.۱۷	۲۲.۷۴	۰.۰۰۱	۰.۴۰	۰.۱۶	۱.۹۲
باقیمانده		۰.۹۵	۱۲۳	۰.۰۱	—	—	—	—	—
کمال‌گرایی مثبت	رگرسیون	۲.۰۹	۱	۲.۰۹	۶.۲۸	۰.۰۱	۰.۲۲	۰.۰۵	۲.۲۲
باقیمانده		۴۰.۸۲	۱۲۳	۰.۳۳	—	—	—	—	—
کمال‌گرایی منفی	رگرسیون	۲.۴۳	۱	۲.۴۳	۹.۶۲	۰.۰۰۲	۰.۲۷	۰.۰۷	۲.۴۱
باقیمانده		۳۱.۰۹	۱۲۳	۰.۲۵	—	—	—	—	—

نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد مهارت کلامی توانسته است ۱۶٪ از واریانس باورهای غیرمنطقی را تبیین کند، در حالی که مهارت بازخورد ۵٪ از واریانس کمال‌گرایی مثبت را پیش‌بینی کرده است. همچنین مهارت شنود ۷٪ از واریانس کمال‌گرایی منفی را توضیح داده است. مقادیر دوربین-واتسون بین ۱.۹۲ تا ۲.۴۱ قرار دارد که نشان‌دهنده مستقل بودن باقیمانده‌ها و عدم نقض مفروضه خودهمبستگی است.

جدول ۴. ضرایب رگرسیونی

متغیر وابسته	مدل	B	SE	Beta	T	P	Tolerance	VIF
باورهای غیرمنطقی	مقدار ثابت	۳.۱۱	۰.۰۵	—	۶۵.۸۲	۰.۰۰۱	—	—
	مهارت کلامی	-۰.۰۸	۰.۰۲	-۰.۴۰	-۴.۷۶	۰.۰۰۱	۱.۰۰	۱.۰۰
کمال‌گرایی مثبت	مقدار ثابت	۳.۷۵	۰.۲۸	—	۱۳.۳۷	۰.۰۰۱	—	—
	مهارت بازخورد	۰.۲۴	۰.۰۹	۰.۲۲	۲.۵۱	۰.۰۱	۱.۰۰	۱.۰۰
کمال‌گرایی منفی	مقدار ثابت	۳.۷۵	۰.۲۳	—	۱۶.۶۴	۰.۰۰۱	—	—
	مهارت شنود	-۰.۲۵	۰.۰۸	-۰.۲۷	-۳.۱۰	۰.۰۰۲	۱.۰۰	۱.۰۰

ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد مهارت کلامی پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار باورهای غیرمنطقی است؛ به‌طوری‌که با افزایش یک واحد در مهارت کلامی، نمره باورهای غیرمنطقی به میزان ۰.۴۰ واحد کاهش می‌یابد. مهارت بازخورد پیش‌بینی‌کننده مثبت کمال‌گرایی مثبت بود و افزایش یک واحد در این مهارت موجب افزایش ۰.۲۲ واحدی در کمال‌گرایی مثبت می‌شود. همچنین مهارت شنود اثر منفی و معناداری بر کمال‌گرایی منفی دارد و افزایش آن موجب کاهش ۰.۲۷ واحدی در نمرات کمال‌گرایی منفی می‌شود. شاخص‌های VIF برابر ۱ نشان‌دهنده عدم هم‌خطی میان متغیرهای پیش‌بین است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که میان باورهای غیرمنطقی، کمال‌گرایی مثبت و منفی و مؤلفه‌های مختلف مهارت ارتباطی زنان متقاضی طلاق رابطه معناداری وجود دارد، به گونه‌ای که مهارت‌های کلامی، شنود و بازخورد هر یک توانستند بخش معناداری از تغییرات باورهای غیرمنطقی، کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی را پیش‌بینی کنند. این یافته بیانگر آن است که فرآیندهای شناختی ناسازگار و الگوهای کمال‌گرایانه نقش مهمی در کیفیت ارتباطات میان‌فردی زنان در معرض فروپاشی زناشویی دارند، و ضعف در مهارت‌های ارتباطی می‌تواند این الگوهای ذهنی را تشدید کند. یافته‌های به‌دست‌آمده با طیفی گسترده از پژوهش‌های داخلی و خارجی هماهنگ است و به تقویت استنباط‌های نظری درباره نقش تعاملات شناختی - ارتباطی در شکل‌گیری مشکلات زناشویی کمک می‌کند.

نخستین یافته مهم این پژوهش، رابطه منفی بین مهارت کلامی و باورهای غیرمنطقی بود؛ به این معنا که افزایش توانایی در بیان شفاف، بازنمایی دقیق هیجانات و تنظیم کلامی، موجب کاهش باورهای غیرواقع‌بینانه و افراطی می‌شود. این نتیجه با مطالعاتی همسو است که تأکید کرده‌اند افراد دارای باورهای غیرمنطقی معمولاً در مهارت‌های ارتباطی ضعیف‌تری ظاهر می‌شوند و اغلب به جای گفت‌وگوی سازنده، از شیوه‌های ناسازگار مانند قهر، سکوت،

پرخاشگری یا اجتناب ارتباطی استفاده می‌کنند (Dolatsahani & Masrat, 2017). یافته‌های پژوهش‌های دیگری نیز تأیید کرده‌اند که باورهای غیرمنطقی مانند نیاز افراطی به تأیید، ترس از اشتباه و تمایل به کنترل کامل دیگران، موجب کاهش انعطاف‌پذیری شناختی و اختلال در ارتباطات می‌شود (Nasri et al., 2017). برای مثال، نتایج پژوهش (Akbari & Zadeh-Mobarakeh, 2022) نشان داد که دانشجویانی با باورهای غیرمنطقی بالا، مهارت‌های ارتباطی ضعیف‌تری دارند و هنگام مواجهه با

تعارض، به راهبردهای ناسازگارانه متوسل می‌شوند. همچنین یافته‌های مطالعه (Noabe, 2017) نیز نشان داد که باورهای غیرمنطقی با افزایش اضطراب ارتباطی و ضعف در بیان هیجانات مرتبط هستند.

از سوی دیگر، پیش‌بینی‌پذیری کمال‌گرایی مثبت از طریق مهارت بازخورد، یافته مهم دیگری بود. افرادی که توانایی بیشتری در ارائه و دریافت بازخورد سازنده دارند، به طور معمول استانداردهای واقع‌بینانه‌تری را برای عملکرد خود انتخاب می‌کنند و تمایل بیشتری به کمال‌گرایی مثبت نشان می‌دهند. این یافته با پژوهش (Korangeh-Bashti & Torkaman, 2022) هماهنگ است که نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی به زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منجر به افزایش عزت‌نفس، افزایش کمال‌گرایی مثبت و کاهش فرسودگی زناشویی می‌شود. همچنین در مطالعه (Moradi, 2023) مشاهده شد که آموزش مهارت‌های ارتباطی والدین تأثیر مستقیم بر کمال‌گرایی تحصیلی دانش‌آموزان دارد و موجب افزایش انگیزش پیشرفت، توانایی خودنظم‌دهی و کاهش فشارهای ناکارآمد عملکردی می‌شود. در پژوهش (Sotardi & Dubien, 2019) نیز مشخص شد که کمال‌گرایی مثبت با شاخص‌های سازگارانه، همچون تلاش هدفمند، نظم و انضباط و رضایت از عملکرد، همبستگی مثبت دارد. این مجموعه یافته‌ها نشان می‌دهد کمال‌گرایی مثبت نه تنها با ویژگی‌های فردی بلکه با الگوهای ارتباطی سالم نیز پیوند مستقیمی دارد.

نتیجه دیگر پژوهش حاضر آن بود که مهارت شنود پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار کمال‌گرایی منفی است. مهارت شنود فعال به فرد کمک می‌کند تا با دقت بیشتری پیام‌های هیجانی طرف مقابل را دریافت کند، از پیش‌داوری دوری کند و سطوح بالاتری از همدلی را تجربه نماید. ضعف در این مهارت اغلب با خودانتقادی، حساسیت نسبت به خطا و ناتوانی در تنظیم هیجانی همراه است؛ ویژگی‌هایی که هسته کمال‌گرایی منفی را تشکیل می‌دهند. این

می‌تواند کیفیت تعاملات، توانایی حل مسئله و درک متقابل را افزایش دهد و زمینه را برای کاهش تعارضات فراهم سازد.

مطالعات نشان می‌دهند که باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی منفی غالباً در زنان دارای مشکلات زناشویی با شدت بیشتری ظاهر می‌شود و با طلاق روان‌شناختی زود هنگام و تعارضات خانوادگی گسترده‌تری همراه است (Sevari & Terahi, 2024). زنان متقاضی طلاق به دلیل قرار گرفتن در چرخه فشارهای بین‌فردی، انتظارات فرهنگی و تنش‌های عاطفی، بیشتر در معرض شکل‌گیری شناخت‌های تحریف‌شده قرار دارند و این امر اهمیت بررسی الگوهای ارتباطی آنان را افزایش می‌دهد. پژوهش (Moeinzadeh et al., 2025) نشان داد که اصلاح باورهای ارتباطی ناکارآمد در زنان می‌تواند کیفیت روابط اجتماعی و خانوادگی آنان را به شکل معناداری بهبود دهد و موجب کاهش فرسایش عاطفی شود. این یافته با مطالعه (Vakilian et al., 2024) نیز همخوانی دارد که نشان داد باورهای غیرمنطقی به طور مستقیم با کاهش تعهد زناشویی، کاهش صمیمیت و ناتوانی در مدیریت تعارض مرتبط هستند.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر ادبیات موجود را تقویت می‌کند و نشان می‌دهد که مهارت‌های ارتباطی نه تنها در تعاملات روزمره، بلکه در ساختار بخشیدن به باورهای شناختی و تمایلات کمال‌گرایانه نیز نقش محوری دارند. این نتایج همچنین اهمیت ارائه آموزش‌های هدفمند به زنان متقاضی طلاق را برجسته می‌کند و می‌تواند مبنای مهمی برای مداخلات روان‌شناختی در مراکز مشاوره و دادگاه‌های خانواده فراهم سازد.

یکی از محدودیت‌های اصلی پژوهش حاضر استفاده از روش خودگزارشی در گردآوری داده‌ها بود که همواره احتمال سوگیری پاسخ‌دهی، مطلوبیت اجتماعی و خطای حافظه را به همراه دارد. علاوه بر این، جامعه آماری تنها شامل زنان متقاضی طلاق شهر زابل بود و این امر تعمیم‌پذیری

یافته با پژوهش (Baytemir, 2022) همسو است که نشان داد کمال‌گرایی منفی و باورهای غیرمنطقی پیش‌بینی‌کننده اضطراب عملکردی و نیاز افراطی به تأیید هستند و افراد دارای این ویژگی‌ها هنگام تعامل اجتماعی مضطرب‌تر و ناکارآمدتر عمل می‌کنند. همچنین نتایج پژوهش (Khalili et al., 2022) تأیید می‌کند که درمان هیجان‌مدار باعث کاهش کمال‌گرایی منفی و باورهای غیرمنطقی می‌شود، زیرا این درمان سبک‌های هیجانی ناسازگار را اصلاح کرده و تعاملات ارتباطی سازنده‌تری ایجاد می‌کند. افزون بر این، مطالعه (Hoshmandi, 2018) نیز نشان داد که کمال‌گرایی منفی با باورهای معرفت‌شناختی ناکارآمد و ناتوانی در فعالیت‌های گروهی و اجتماعی همبستگی دارد.

از نظر تبیینی، تعامل میان سه سازه اصلی پژوهش یعنی باورهای غیرمنطقی، کمال‌گرایی و مهارت‌های ارتباطی را می‌توان در قالب نظریه‌های شناختی-اجتماعی توضیح داد. باورهای غیرمنطقی، به‌ویژه افکاری مانند «من باید کامل باشم»، «همه باید مرا تأیید کنند» یا «خطا غیرقابل تحمل است»، زمینه‌ای مناسب برای رشد کمال‌گرایی منفی ایجاد می‌کنند. این سیستم شناختی ناکارآمد، در تعامل با مهارت‌های ارتباطی ضعیف، به ایجاد دوره‌های معیوب در روابط و افزایش سوءتفاهم‌ها منجر می‌شود (Yosopov, 2020). علاوه بر این، سبک‌های ارتباطی ناسازگار مانند سکوت، گریز، کنایه یا خشم می‌توانند اعتقادات غیرمنطقی را تثبیت و کمال‌گرایی ناسازگارانه را تشدید کنند. بر اساس یافته‌های (Narimani et al., 2018) ضعف در مهارت‌های اجتماعی با ویژگی‌های شخصیتی ناسازگار همراه است و موجب ایجاد تعاملات مختل‌شده و کاهش کارآمدی ارتباطی می‌شود. این یافته‌ها در مجموعه‌ای هماهنگ با پژوهش (Davari & Rajabpour Farokhani, 2024) قرار می‌گیرد که نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

References

- Akbari, M., & Zadeh-Mobarakeh, M. (2022). The relationship between personality traits and communication skills with irrational beliefs among students of Payame Noor University in Andimeshk. Second National Conference on Applied Studies in Education Processes, <https://civilica.com/doc/1648455/>
- Baytemir, K. (2022). Perfectionism, Irrational Beliefs, Need for Social Approval and Gender as Predictors of Parent Exam Anxiety. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 8(1), 161–178. <https://doi.org/10.14686/buefad.417814>
- Davari, S., & Rajabpour Farokhani, S. (2024). Investigating the Effectiveness of Teaching Couples Communication Skills and Patterns with the Gottman Approach on the Quality of Couples' Relationships. *Journal of New Achievements in Humanities Studies*, 74(11), 11-23.
- Dolatsahani, B., & Masrat-Mashhadi, B. (2017). Investigating the impact of irrational beliefs on marital adjustment. *Psychology Development*, 6(1), 86–69. <https://sid.ir/paper/224196/fa>
- Hoshmandi, M. (2018). *The relationship between dimensions of perfectionism and epistemological beliefs* [Islamic Azad University, Arsenjan Branch]. <https://tet.kowsarblog.ir>
- Khalili, M., Mohammadi, M., Sarukhani, F., Ganjifar, Z., & Tarnas, G. (2022). The effectiveness of emotion-focused therapy on irrational beliefs and perfectionism in female students. *Journal of Counseling and Psychotherapy Development*, 11(3), 24–14. <https://doi.org/10.30495/jpmm.2023.29899.3581>
- Korangeh-Bashti, F., & Torkaman, S. (2022). The effectiveness of communication skills training on self-esteem, perfectionism, and marital burnout in women visiting counseling centers in

نتایج به سایر شهرها، استان‌ها یا گروه‌های جمعیتی را محدود می‌کند. متغیرهای دیگری مانند وضعیت اقتصادی، تجربه خشونت خانگی، حمایت اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی نیز می‌توانند در روابط بین متغیرهای پژوهش نقش میانجی یا تعدیل‌کننده داشته باشند، اما در این پژوهش کنترل نشدند. همچنین طرح پژوهش توصیفی - همبستگی بود و بنابراین امکان تفسیرهای علی فراهم نمی‌شود.

پژوهش‌های آتی می‌توانند با استفاده از طرح‌های آزمایشی یا نیمه‌آزمایشی، تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش باورهای غیرمنطقی و اصلاح الگوهای کمال‌گرایی را با دقت بیشتری بررسی کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده این متغیرها را در مردان متقاضی طلاق، زوجین در حال جدایی یا زوجین دارای تعارضات مزمن مقایسه کنند. بررسی نقش متغیرهای میانجی مانند تنظیم هیجان، خودکارآمدی، انعطاف‌پذیری شناختی یا ذهن‌آگاهی نیز می‌تواند به روشن‌تر شدن روابط بین متغیرها کمک کند. استفاده از روش‌های کیفی مانند مصاحبه نیمه‌ساختاریافته نیز می‌تواند درک عمیق‌تری از تجربه زیسته زنان در زمینه ارتباط، کمال‌گرایی و باورهای شناختی فراهم آورد.

مراکز مشاوره خانواده، مراکز مداخله در بحران، سازمان بهزیستی و واحدهای مشاوره دادگاه خانواده می‌توانند برنامه‌های آموزشی هدفمند مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی، بازسازی شناختی و اصلاح کمال‌گرایی ناسازگارانه را برای زنان متقاضی طلاق طراحی و اجرا کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود جلسات گروهی برای افزایش مهارت شنود فعال، بیان هیجانات، مدیریت تعارض و بازخورد سازنده برگزار شود. مشاوران خانواده نیز می‌توانند با استفاده از نتایج این پژوهش، ارزیابی دقیق‌تری از الگوهای ارتباطی و شناختی مراجعان ارائه دهند و برنامه درمانی را متناسب با نیازهای آنان تنظیم کنند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

- Isfahan. *Scientific-Research Journal of Psychological Methods and Models*, 13(50), 162–151.
<https://doi.org/10.30495/jpmm.2023.29899.3581>
- Moeinzadeh, N., Sour, A., & Seadatee Shamir, A. (2025). Comparison of the Effectiveness of Compassion-Based and Mindfulness-Based Therapies on Dysfunctional Communication Beliefs in Women with Multiple Sclerosis. *Iranian Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 4(2), 1-10.
- Moradi, M. (2023). Determining the effectiveness of parental communication skills training on academic perfectionism of students. Fifth National Congress of the Iranian Scientific Association of Family Psychology - Quality of Relationships in Iranian Families, <https://civilica.com/doc/1998648/>
- Narimani, M., Khanbabazadeh, M., & Farzaneh, S. (2018). Investigating personality traits and job satisfaction of employees in Ardabil Universities. *Scientific-Research Journal of Ardabil University of Medical Sciences*, 7(1), 83–77.
<http://jarums.arums.ac.ir/article-1-407-fa.html>
- Nasri, S., Heidari-Bafagh, R., & Jaraareh, J. (2017). Personality traits, irrational beliefs, and communication skills as predictors of school counselors' job performance. *Applied Counseling*, 7(1), 46–27.
<https://doi.org/10.22055/jac.2017.20090.1371>
- Noabe, B. (2017). *Investigating the relationship between irrational beliefs and mental health of middle and primary school teachers* [Teacher Training University].
<https://elmnet.ir/article/10819425-5451/>
- Sevari, K., & Terahi, R. (2024). Comparison of Family Functioning, Social Support and Irrational Beliefs in Addicted Addicts Undergoing Compulsory Treatment and Self-Reported Addicts in Treatment Centers. *Social Psychology Research*, 13(52), 85-98.
https://www.socialpsychology.ir/article_194365_en.html
- Sotardi, V. A., & Dubien, D. (2019). Perfectionism, wellbeing, and university performance: A sample validation of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) in New Zealand. *Personality and Individual Differences Journal*, 143, 103–106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.023>
- Vakilian, K., Ebrahimi, S., Fouladvand, M., Moslemi, A., & Najdi, N. (2024). Predicting Commitment of Married Women Based on Emotional Intimacy, Cognitive Flexibility, and Irrational Beliefs of Infertile Couples in Arak City in the 2021: A Cross-Sectional Study. *The Open Public Health Journal*, 17(1).
<https://doi.org/10.2174/0118749445267020240209073345>
- Wood, J. T. (2017). *Interpersonal Communications*. Mahtab Publishing. http://cognella-titles-sneakpreviews.s3.amazonaws.com/83470-1A-URT/83470-1A_SP.pdf
- Yaqoubi, H., Vaqif, L., & Ismaili, M. (2018). Examining perfectionism and interpersonal relationships of students. Tenth International Conference on Psychology and Social Sciences, <https://civilica.com/doc/738890/>
- Yosopov, L. (2020). *The Relationship between Perfectionism and Procrastination: Examining Trait and Cognitive Conceptualizations, and the Mediating Roles of Fear of Failure and Overgeneralization of Failure* [Electronic Thesis and Dissertation Repository].
<https://search.proquest.com/openview/7947622a384de15ffc30af5ca5ddd4cb/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>