

## Research Paper

# Effectiveness of Communication Skills Training on Self-Esteem, Perfectionism and Marital Burnout in Women Referring to Isfahan Counseling Centers

Fershteh Korahng Behshti, Somaye Torkaman

1- Department of Clinical Psychology, Family Orientation, Khomeini Shahr Azad University.

2- M.A. in clinical Psychology, Tehran Azad University of Medical Sciences.

Received: 2022/01/30

Revised: 2022/08/10

Accepted: 2023/02/13

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/jpmm.2023.29899.3581

### Keywords:

Marital Burnout, Communication Skills, Self-esteem, Perfectionism, Referring Women, Isfahan

### Abstract

**Introduction:** Marriage is the first emotional and legal treaty in our lives. Frustration and frustration are the gradual reduction of emotional attachment to the spouse, which is associated with the feeling of alienation, indifference and disparity between couples and the replacement of negative emotions rather than positive emotions. Accordingly, the aim of this research is to investigate the effectiveness of teaching skills Relationship between self-esteem, perfectionism and marital exhaustion of women referring to Isfahan counseling centers.

**Method:** The statistical population of this study consisted of all women referring to Isfahan counseling centers. Samples of 40 students were randomly assigned into two groups of experimental and control groups. The experimental group consisted of 20 women who referred to the group communication skills training they received 10 weekly sessions, and the control group consisted of the same number of people who did not receive the training. The instrument used in this research was self-esteem (Cooper Smith), perfectionism (Hill) and marital burnout (Paniz), which was done in two stages of pre-test and post-test on two experimental and control groups. To analyze the data, the statistical analysis of covariance analysis was used in SPSS software.

**Results:** The results of the analysis showed that communication skills training caused a significant reduction in the mean scores and marital burnout of the experimental group compared with the control group. Also, these trainings significantly increased the mean scores of self-esteem among the experimental group, but these did not significantly reduce perfectionism.

**Conclusion and discussion:** The results of these studies showed that communication skills training can be used as an effective interventional method for reducing marital boredom and increasing self-esteem and perfectionism against marital boredom in women.

**Citation:** Korahng Behshti F, Torkaman S. Effectiveness of Communication Skills Training on Self-Esteem, Perfectionism and Marital Burnout in Women Referring to Isfahan Counseling Centers: Journal of Psychological Methods and Models 2023; 13 (50): 151-162.

\*Corresponding Author: Fershteh Korahng Behshti

**Address:** Department of Clinical Psychology, Family Orientation, Khomeini Shahr Azad University.

**Tell:** 09132016132

**Email:** somayehtorkaman85@gmail.com

## Extended Abstract

### Introduction

Identifying the psychological variables related to health and mental health is of interest, and among them, the variables of self-esteem, perfectionism, and marital exhaustion are important issues in the foundation of the family.

Among the factors that not only play a role in ensuring the mental health of couples, but also affect a person's married life, is self-esteem, from Smith's point of view, self-esteem is defined as a person's evaluation of himself or a person's judgments about his own worth(1).

Therefore, in relation to self-esteem, the perfectionism variable can be effective as one of the constructs related to personality in marital burnout, perfectionism means a person's tendency to have a set of extreme standards and focus on failures and defects in performance. and believing in perfection and feeling anxiety and high mental pressure and fearing that he will not be able to live up to his expectations. Communication skills are a set of abilities that provide the basis for adaptation and positive and useful behavior and enable a person to behave competently (4). Communication skills training for couples includes speaking, listening, conflict resolution and interpersonal skills that lead to satisfactory, supportive and stable relationships (5).

### Method

In terms of the type of information and knowledge obtained, this research was applied-research, and in terms of the research method, it was based on a quasi-experimental research method of pre-test and post-test design with a control group. Quasi-experimental designs are semi-complete designs of real experiments and have the ability to control some internal validity criteria. The pre-test and post-test design with

the control group consists of two experimental and control groups, both groups are tested, and after the intervention in the experimental group, both groups are tested again (10).

In this plan, the sample people were replaced in two experimental and control groups. In the next step, the members of the two groups were evaluated by means of a pre-test (T1) before the implementation of the relationship therapy program. Then, treatment was applied to the experimental group, while the control group did not receive this training. After that, the participants in two groups were evaluated using the post-test (T2) to measure the effect of the independent variable on the dependent variables.

The statistical population of this research will include all married women who referred to counseling centers in Isfahan city in 1400. In this research, with the available sampling method and according to the research design (semi-experimental), a sample size of 40 people will be selected; Then, subjects were selected in two experimental and control groups (20 people each).

### Research findings

The findings show that communication skills training improves self-esteem, perfectionism, and marital burnout; In fact, the average self-esteem, perfectionism and marital burnout have decreased in the experimental and control groups.

Also, teaching communication skills in the post-test stage improves self-esteem, perfectionism and marital exhaustion. The results of the test of the effects between the tests show that there is a significant difference between the subjects of the perfectionism variable ( $p < .05$ ). Therefore, it can be said that the effect of communication skills training intervention on perfectionism in women

referring to counseling centers has not had a significant effect.

#### Discussion

The results showed that communication skills training was effective in improving self-esteem, perfectionism and marital exhaustion. Also, the scores of self-esteem, perfectionism, and marital burnout have improved significantly in the subjects of the communication skills training group. Therefore, the effectiveness of communication skills is effective in improving self-esteem, perfectionism and marital exhaustion of married women.

In addition, Communication skills training has no effect on reducing perfectionism strategies.

## مقاله پژوهشی

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس، کمال‌گرایی و فرسودگی  
زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهانفرشته کورنگ بهشتی<sup>۱</sup>، سمیه ترکمان<sup>۲\*</sup>

۱- رشته روان‌شناسی بالینی گرایش خانواده، دانشگاه آزاد خمینی شهر.

۲- کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی آزاد تهران.

## چکیده

**مقدمه:** ازدواج نخستین پیمان عاطفی و قانونی در زندگی ما بشمار می‌آید. سرخوردگی<sup>۱</sup> و فرسودگی زناشویی<sup>۲</sup>، کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است و با توجه به این مسئله هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس، کمال‌گرایی و فرسودگی زناشویی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان است.

**روش:** جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان است. نمونه پژوهش تعداد ۴۰ نفر بطور تصادفی در ۲ گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند، گروه آزمایش متشکل از ۲۰ نفر از زنان مراجعه‌کننده که آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی را در طول ۱۰ جلسه هفتگی دریافت کردند و گروه گواه متشکل از همین تعداد افراد، که این آموزشها را دریافت نکردند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسش‌نامه‌های عزت نفس (کوپر اسمیت)، کمال‌گرایی (هیل) و فرسودگی زناشویی (پانیز) بود که در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر روی ۲ گروه آزمایشی و گواه انجام شد. برای تحلیل داده‌ها از شاخص آماری تحلیل کوواریانس، در نرم افزار SPSS استفاده شده است.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی، موجب کاهش معناداری در میانگین نمرات و فرسودگی زناشویی گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه گردید. همچنین، این آموزشها، موجب افزایش معناداری در میانگین نمرات عزت نفس در بین گروه آزمایشی شد، اما این آموزشها موجب کاهش معناداری در کمال‌گرایی نگردید.

**نتیجه‌گیری و بحث:** نتایج این پژوهش‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند بعنوان یک روش مداخله‌ای مفید برای کاهش فرسودگی زناشویی و افزایش اتخاذ عزت نفس و کمال‌گرایی در برابر فرسودگی زناشویی زنان به کار رود.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۱۰

تاریخ داوری: ۱۴۰۱/۰۵/۱۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۲۴

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI: 10.30495/jpmm.2023.29899.3581

## واژه‌های کلیدی:

فرسودگی زناشویی، مهارت‌های ارتباطی، عزت نفس، کمال‌گرایی، زنان مراجعه‌کننده، اصفهان

\* نویسنده مسئول: فرشته کورنگ بهشتی

نشانی: رشته روان‌شناسی بالینی گرایش خانواده، دانشگاه آزاد خمینی شهر.

تلفن: ۰۹۱۳۲۰۱۶۱۳۲

پست الکترونیکی: fereshtebheshti1980@gmail.com

1. disaffection

2. couple burnout

## مقدمه

بحث پیرامون خانواده و راه‌های تحکیم آن از بحث‌های متداول مجامع علمی است و علوم مربوط بویژه علم روان‌شناسی در تلاش است تا با بکارگیری تدابیری ثبات خانواده را فزونی بخشد. شناسایی متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با بهداشت و سلامت روانی مورد توجه است و در این میان متغیرهای عزت نفس، کمال‌گرایی و فرسودگی زناشویی از موضوعات مهم در بنیان خانواده است. از جمله عواملی که نه تنها در تأمین سلامت روانی زوجین نقش دارد بلکه زندگی زناشویی فرد را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد، عزت نفس<sup>۱</sup> است، عزت نفس از دیدگاه اسمیت<sup>۲</sup>، ارزشیابی فرد درباره خود و یا قضاوت‌های شخص در مورد ارزش خویش تعریف شده است (۱). در واقع، عزت نفس به عنوان عاملی است که می‌تواند درک و تفسیر و واکنش‌های هیجانی فرد را تحت تأثیر قرار دهد و نیز می‌تواند در مقدار فرسودگی زناشویی، عاملی تعیین‌کننده باشد. ویرجینیا ستیر<sup>۳</sup> معتقد بود، افزایش عزت نفس افراد در خانواده به منظور ایجاد تغییر در نظام میان فردی آنهاست. او بین عزت نفس و ارتباط میان فردی، یک همبستگی مستقیم یافت و عزت نفس پایین را با ارتباط ضعیف همخوان و هم پیوند می‌دانست (۲).

لذا، در ارتباط با عزت نفس، متغیر کمال‌گرایی<sup>۴</sup> به عنوان یکی از سازه‌های مرتبط با شخصیت در فرسودگی زناشویی می‌تواند مؤثر باشد، کمال‌گرایی یعنی گرایش فرد به داشتن مجموعه‌ای از معیارهای افراطی و تمرکز بر شکست‌ها و نقص‌ها در عملکرد و اعتقاد به کامل بودن و احساس اضطراب و فشار روانی بالا و ترس از اینکه نتواند مطابق انتظارات خود زندگی کند؛ براین اساس، فرد کمال‌گرا یعنی فردی که نیاز و عطش دارد از هر نظر کامل و بی‌نقص باشد، خود را درست مطابق تصویر آرمانی که از خودش دارد، فرض می‌کند و چون گمان می‌کند به راستی همان چیزی است که به حکم خود آرمانی باید باشد و در زمینه‌های اخلاقی، عقلی و معنوی از همه نظر کامل و از همه کس برتر حس می‌کند و دیگران را به چشم حقارت و کوچکی می‌نگرد ولی به حکم بخش دیگری از تصویر آرمانی اش، احساس حقارت دیگران را حتی از چشم خود هم پنهان می‌کند. کمال‌گرایان خواهان برتری، پیروزی و تسلط اند و تنها به آن شیوه است که به اضطراب‌ها و ترس‌های خود غلبه می‌کنند (۳).

در راستای افزایش ارتباط زوجین و کاهش ناسازگاری‌ها و فرسودگی زناشویی روش‌های آموزشی و مداخلات متعددی معرفی شده است که از جمله آن‌ها می‌توان به مهارت‌های

ارتباطی برگرفته از این روش آموزشی- درمانی اشاره کرد، مهارت‌های ارتباطی مجموعه‌ای از توانایی‌ها است که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد و فرد را قادر می‌سازد به صورت شایسته رفتار کند (۴). آموزش مهارت‌های ارتباطی<sup>۵</sup> زوجین شامل مهارت‌های صحبت کردن، گوش دادن، حل تعارض و روابط بین فردی است که منجر به روابط رضایت بخش، حمایتگر و پایدار می‌شود (۵).

در مجموع، رضایت زناشویی در حفظ و تعادل زندگی و جو عاطفی خانواده نقش حیاتی داشته و عامل مؤثری برای مقابله‌ای فشارهای روانی و عملکرد مناسب در زندگی است. افزون بر این، نیازجنسی یکی از نیازهای اساسی زوجین برای ازدواج و پیوند زناشویی بوده که از یکسو تأثیر غیر قابل انکاری بر زندگی زناشویی دارد و از سوی دیگر، بی‌تأثیری از سایر سازه‌های روان‌شناسی نیست. از آنجایی که عوامل روان‌شناختی متعددی تشویق‌کننده یا بازدارنده ارتباط صحیح و منطقی در روابط زناشویی است، توجه به این امر اخیراً مورد توجه بسیاری از صاحب نظران حوزه روان‌شناسی قرار گرفته است. بررسی مبانی نظری نشان می‌دهد، سه سازه کمال‌گرایی، عزت نفس و فرسودگی زناشویی در رضایت جنسی نقش غیر قابل انکاری دارند، بر خورداری زوجین از کمال‌گرایی و عزت نفس بهینه و متناسب با توانمندی‌ها و قابلیت‌های فردی شان می‌تواند در روابط بین فردی و زناشویی افراد آثار مطلوبی داشته باشد. در واقع در ارتباط بین زوجین، هنگامی که نیازهای جنسی برآورده نشوند، واکنش‌های قابل پیش‌بینی مانند وابستگی، خشم، مخالفت، افسردگی و ناامیدی به وجود می‌آیند. سرانجام اگر این قضیه با تهدید مداوم مواجه شود، از هم پاشیده می‌شود. به عبارتی دیگر، زمانی که فرد از روابط صمیمی خود لذت نبرد، توانایی بهره‌بردن از روابط جنسی و نیل به رضایت جنسی را نیز از دست می‌دهد. بنابراین مهارت‌های ارتباطی، توانایی اختصاصی بشمار می‌آیند. این مهارت‌ها برای ایجاد رابطه ضروری هستند؛ به گونه‌ای که انسان می‌تواند با استفاده از آن‌ها در زمان انتقال پیام به شخص دیگر (یعنی همسر به همسر) به شکلی کامل و کافی عمل کنند و هدف از آموزش برنامه مهارت‌های ارتباطی نیز افزایش عملکرد مربوط به تکلیف همسری و افزایش کفایت عمومی انسان در موقعیت‌های گوناگون زندگی می‌باشد. با توجه به اینکه آمارهای مرتبط با ازدواج در سال‌های اخیر بیانگر رشد فزاینده مشکلات زناشویی به شکل طلاق‌های عاطفی و قانونی و نیز افزایش مشکلات زناشویی به طور کلی می‌باشند.

4. perfectionism

5. communication skills training

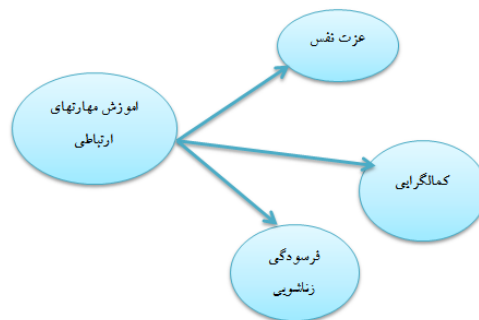
1. self-esteem

2. Smith

3. Virginia Setir

مینیاتای<sup>۳</sup> (۴)، در پژوهشی نشان داد که در مرحله پس آزمون بین میانگین نمرات آزمودنی های دو گروه در نمرات عزت نفس و رضایت جنسی تفاوت معنی داری وجود دارد.

اهمیت نظری این پژوهش از این جهت خواهد بود که چون در حوزه آموزش (مهارت‌های ارتباطی) و تربیتی (عزت نفس، کمال گرایی، فرسودگی زناشویی)، است؛ لذا می‌تواند دانشی به دانش های موجود در حوزه پژوهش های این حوزه ها بیفزاید، هم‌چنین، انجام این پژوهش می‌تواند به نظریه پردازی در این رشته کمک کند؛ بنابراین، روی هم رفته، اهمیت این پژوهش کمک به افزایش یافته ها در حوزه آموزشی و تربیتی خواهد بود. با توجه به مستندات بالا سؤال اصلی پژوهش این است که "آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس، کمال گرایی و فرسودگی زناشویی زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان اثربخشی دارد؟" شکل یک الگوی پیشنهادی پژوهش را نشان می‌دهد.



شکل ۱- نمودار مفهومی پژوهش

از آزمایش واقعی هستند و توانایی کنترل برخی از ملاک‌های اعتبار درونی را دارا می‌باشند. طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل از دو گروه آزمایش و کنترل تشکیل می‌شود که هر دو گروه مورد آزمون قرار می‌گیرند و پس از مداخله در گروه آزمایشی مجدداً هر دو گروه مورد آزمون قرار می‌گیرند (۱۰).

نتایج پژوهش شمشیرگران و همائی (۵)، نشان داد که بین میانگین نمرات فرسودگی زناشویی با مهارت‌های ارتباطی رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. پژوهش مطاهری و رضاخانی (۶)، نشان داد که در مرحله پس آزمون بین میانگین نمرات عزت نفس و تعارضات آزمودنی های دو گروه تفاوت معنی داری وجود دارد. پژوهش سجادی (۷)، نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی در گروه آزمایش موجب کاهش نمرات فرسودگی زناشویی و بهبود نمرات تاب‌آوری شده است، اما در نمرات آزمودنی های گروه گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون تغییر محسوسی مشاهده نشد.

نتایج پژوهش اوترام، هاریس، کیلی و کوهن<sup>۱</sup> (۸)، نشان داد که بعد از ۱۰ جلسه آموزش مهارت‌های ارتباطی نمرات کمال‌گرایی و دلزدگی زناشویی آزمودنی های گروه آزمایش کاهش یافته بود. گئورگ و زاری<sup>۲</sup> (۹)، نشان داد که در گروه آزمایش که ۸ جلسه برنامه مهارت‌های ارتباطی را دریافت کرده بودند، نمرات سازگاری افزایش و فرسودگی زناشویی کاهش یافته است، اما در نمرات آزمودنی های گروه گواه تغییر محسوسی مشاهده نشد. میهان و

## روش

این پژوهش از لحاظ نوع اطلاعات و دانش بدست‌آمده، پژوهشی کاربردی و از لحاظ روش پژوهش نیز مبتنی بر روش پژوهش شبه آزمایشی از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. طرح‌های شبه آزمایشی، طرح‌های نیمه کاملی

جدول ۱- نگاره طرح پژوهش

تعداد	پس آزمون	متغیر مستقل	پیش آزمون	گروه
۲۰	$T_2$	$X$	$T_1$	آزمایش (GE)
۲۰	$T_2$	—	$T_1$	کنترل (GC)

3. Meehan & Menniti

1. Outram, Harris, Kelly & Cohen  
2. Georg & Zary

همکاران (۱۱)، اعتبار سازه مذکور با تحلیل عاملی تایید شده و ضریب آلفای کرونباخ آن برای خرده‌مقیاس‌ها در دامنه ۰/۶۱ - ۰/۹۱ برآورد شده است.

**ب- پرسش‌نامه عزت نفس کوپر اسمیت<sup>۲</sup>:** کوپر اسمیت (۱۲)، مقیاس عزت نفس خود را بر اساس تجدید نظری که بر روی مقیاس راجرود دیموند (۱۳) انجام داد، تهیه و تدوین کرد. این مقیاس دارای ۵۸ ماده است که ۸ سؤال آن (۶، ۱۳، ۲۰، ۲۷، ۳۴، ۴۱، ۴۸ و ۵۵) دروغ سنج است و ۵۰ سؤال آن، ۴ خرده‌مقیاس (کلی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس خانوادگی و عزت نفس تحصیلی) را می‌سنجد. پاسخ به گزینه‌ها به صورت بلی و خیر است و شیوه نمره‌گذاری این مقیاس به صورت صفر و یک است. بنابراین، حداقل نمره صفر و حداکثر آن ۵۰ است. افرادی که در این مقیاس بیشتر از میانگین نمره بگیرند دارای عزت نفس بالایی هستند. روایی آزمون در موارد متعدد بررسی شده و مورد تأیید قرار گرفته است. کوپر اسمیت و همکاران (به نقل از نیسی و شهنی بیلاق، ۱۳۸۱)، اعتبار این پرسش‌نامه را به روش بازآزمایی ۰/۸۸ گزارش کردند. همچنین، اعتبار پرسش‌نامه در پژوهش شهنی بیلاق و همکاران (۱۳۸۶)، با دو روش تصنیف و آلفای کرونباخ بین ۰/۷۳ تا به دست آمد. این پرسشنامه در مطالعات متعددی به نحو گسترده‌ای مورد استفاده قرار گرفته و پایایی و روایی کافی از خود نشان داده است. جانسون، ردفیلد، میلر و سیمپسون، سیرز، تیلور و ریتز از روش دو نیمه کردن پایایی آن را، ۰/۹ گزارش کردند و کوپر اسمیت از طریق بازآزمایی ضریب پایایی ۰/۸۸ پس از پنج هفته و ۰/۷ پس از سه سال را به دست آورده است (۷).

**ج- پرسش‌نامه فرسودگی زناشویی:** توسط پانیز (۱۴) ساخته شده، شامل ۲۱ واژه بیانگر نشانگان فرسودگی و دارای سه مولفه جنسی، روانی و عاطفی می‌باشد. ضریب اطمینان آزمون - بازآزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای دوره دو ماهه و ۰/۶۶ برای دوره چهار ماهه بوده است. تداوم درونی برای اغلب آزمودنی‌ها با ضریب ثابت آلفا بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بدست آمده است. در ایران نیز نویدی (۱۵) آلفای کرونباخ این مقیاس را در مورد ۲۴۰ نمونه، ۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم، ۰/۸۶ بدست آورده است. همچنین، گفتنی است که در این پژوهش تمامی مفروضه‌های لازم پیش از تحلیل کوواریانس از جمله کجی و کشیدگی، شیب خط رگرسیون، یکسانی ماتریس‌های واریانس کوواریانس، همگنی واریانس‌ها و آزمون کلموگروف اسمیرنوف بررسی شد.

در این طرح افراد نمونه در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. در مرحله بعد اعضای دو گروه به وسیله پیش‌آزمون (T1) قبل از اجرای برنامه رابطه درمانی ارزیابی شدند. سپس بر روی گروه آزمایش، درمان اعمال گردید، در حالی که گروه گواه این آموزش را دریافت نکردند. پس از آن، شرکت‌کنندگان در دو گروه با استفاده از پس‌آزمون (T2) مورد ارزیابی قرار گرفتند تا مقدار تأثیر متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته سنجیده شود. در این پژوهش برای ایجاد حداکثر کنترل بین گروه‌ها سعی شد از یک جامعه همگن استفاده و آزمودنی‌ها به گونه تصادفی انتخاب و دوباره با استفاده از همین روش در گروه‌های تجربی و کنترل جای گرفت و جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنان متاهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان در سال ۱۴۰۰ خواهد بود. در این پژوهش با روش نمونه‌گیری در دسترس و با توجه به طرح پژوهش (نیمه تجربی)، نمونه‌ای به حجم ۴۰ نفر انتخاب خواهد شد؛ سپس، آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایش، ۲۰ نفر و کنترل، ۲۰ نفر گمارش شدند و از میان کسانی که راغب به همکاری بودند و فرم رضایت شرکت در پژوهش را مطالعه و امضا کرده بودند انتخاب شدند.

## ابزارهای گردآوری داده‌ها

**الف- پرسش‌نامه کمال‌گرایی هیل:** مقیاس کمال‌گرایی به وسیله هیل<sup>۱</sup> و همکاران (۱۱)، تدوین شده است. این مقیاس دارای ۵۹ گویه و ۸ خرده‌مقیاس به شرح زیر می‌باشد. سوال‌های ۴، ۱۲، ۲۰، ۲۸، ۳۶، ۴۴، ۵۱، ۵۶ خرده‌مقیاس نظم و سازماندهی، سوال‌های ۵، ۱۳، ۲۱، ۲۹، ۳۷، ۴۵، ۵۲ خرده‌مقیاس هدفمندی، سوال‌های ۱، ۹، ۱۷، ۲۵، ۳۳، ۴۱ تلاش برای عالی بودن، سوال‌های ۳، ۱۱، ۱۹، ۲۷، ۳۵، ۴۳، ۵۰ خرده‌مقیاس معیارهای بالا برای دیگران، سوال‌های ۲، ۱۰، ۱۸، ۲۶، ۳۴، ۴۲، ۴۹، ۵۹ خرده-مقیاس نیاز به تأیید اجتماعی از سوی دیگران، سوال‌های ۶، ۱۴، ۲۲، ۳۰، ۳۸، ۴۶، ۵۳، ۵۷، خرده‌مقیاس تمرکز بر اشتباهات، سوال‌های ۷، ۱۵، ۲۳، ۳۱، ۳۹، ۴۷، ۵۴، ۵۸، خرده‌مقیاس فشار از سوی والدین و سوال‌های ۸، ۱۶، ۲۴، ۳۲، ۴۰، ۴۸، ۵۵، خرده‌مقیاس تشخیص‌فکر را تشکیل داده و ارزیابی می‌کند. گویه‌ها بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت به صورت: کاملاً موافقم: ۵، تا حدی موافقم: ۴، نه موافق و نه مخالفم: ۳، تا حدی مخالفم: ۲، کاملاً مخالفم: ۱، نمره‌گذاری می‌شوند. در این مقیاس از ترکیب چهار بعد اولیه، جنبه‌ی سازگار و از ترکیب چهار بعد بعدی جنبه ناسازگارانه کمال‌گرایی حاصل می‌شود. در پژوهش جمشیدی و

2. Self-Esteem Inventory

1. Hill

تمامی محاسبات توسط پژوهشگر با استفاده از برنامه SPSS نسخه ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته شد.

### یافته های پژوهش

#### جدول ۲- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون

انحراف معیار	میانگین	تعداد	گروه		
۰/۳۵۳	۲/۸۹	۲۰	آزمایش	عزت نفس	پیش آزمون
۰/۳۶۲	۲/۹	۲۰	کنترل		
۰/۵۱۰	۳/۶۲	۲۰	آزمایش	کمال گرایی	
۰/۴۵۹	۳/۶۱	۲۰	کنترل		
۰/۴۴	۳/۸۷	۲۰	آزمایش	فرسودگی زناشویی	
۰/۴۴۵	۳/۸۰	۲۰	کنترل		

در حقیقت میانگین عزت نفس، کمال گرایی و فرسودگی زناشویی در گروه آزمایش و کنترل کاهش یافته است.

یافته های جدول ۲ نشان می دهد که آموزش مهارت های ارتباطی باعث بهبود عزت نفس، کمال گرایی و فرسودگی زناشویی می شود؛

#### جدول ۳- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون

انحراف معیار	میانگین	تعداد	گروه		
۰/۴۴	۳/۱۹	۲۰	آزمایش	عزت نفس	پس آزمون
۰/۳۹۹	۲/۹۵	۲۰	کنترل		
۰/۲۹۹	۳/۳۲	۲۰	آزمایش	کمال گرایی	
۰/۴۹۸	۳/۶۳	۲۰	کنترل		
۰/۳۴۳	۳/۵	۲۰	آزمایش	فرسودگی زناشویی	
۰/۶۶	۳/۶۹	۲۰	کنترل		

یکسان است هرچند مشاهده می شود نمره گروه آزمایش در این دو کم تر از گروه کنترل بدست آمده است. همچنین، در متغیر فرسودگی زناشویی نیز مشاهده می شود میانگین نمره گروه آزمایش با نمره ۳/۵ کم تر از گروه کنترل با نمره ۳/۶۹ بدست آمده است.

یافته های جدول ۳ نشان می دهد آموزش مهارت های ارتباطی در مرحله پس آزمون باعث بهبود عزت نفس، کمال گرایی و فرسودگی زناشویی می شود. میانگین نمرات پس آزمون در متغیر عزت نفس در گروه آزمایش با نمره ۳/۱۹ بیش تر از گروه کنترل با نمره ۲/۹۵ بدست آمده است. همچنین، در متغیرهای کمال گرایی نیز مشاهده می شود میانگین نمره در هر دو گروه تقریباً

#### جدول ۴- آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت تعیین وضعیت نرمال بودن داده ها

فرسودگی زناشویی	کمال گرایی	عزت نفس	
۰/۶۹۶	۱/۲۷۵	۰/۷۳۴	آماره Z
۰/۷۱۷	۰/۰۷۷	۰/۶۵۵	سطح معنی داری

گونه ای که سطح معنی داری آماره آزمون عزت نفس، کمال گرایی و فرسودگی زناشویی بیش تر از ۵ درصد می باشد.

یافته های جدول ۴ نشان می دهد، متغیرهای عزت نفس، کمال گرایی و فرسودگی زناشویی براساس آزمون کولموگروف اسمیرنوف با توجه سطح معنی داری ۵ درصد نرمال می باشند به

<sup>1</sup>Kolmogorov-Smirnov



**جدول ۵- آزمون لون جهت تعیین همگنی واریانس‌ها**

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
عزت نفس	۰/۷۰۷	۱	۳۸	۰/۴۰۶
کمال‌گرایی	۰/۰۲۴	۱	۳۸	۰/۸۷۹
فرسودگی زناشویی	۰/۱۵۳	۱	۳۸	۰/۶۹۸

یافته‌های جدول ۵ نشان می‌دهد، در کلیه متغیرها آماره F بدست آمده با درجه آزادی ۱ و ۳۸ کمتر از F جدول بوده است و سطح معنی داری بیش‌تر از ۰/۰۵ بدست آمده است، بنابراین، فرض همگنی واریانس‌ها در هر چهار متغیر مورد تایید قرار می‌گیرد.

**جدول ۶- نتایج تحلیل مانکوا بر روی میانگین پس آزمون مؤلفه‌های پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون**

نام آزمون	شاخص‌های آماری	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	معنا داری (P)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلائی		۰/۶۴۹	۴	۲۱	۹/۶۹۶b	۰/۰۰۰	۰/۶۴۹	۰/۹۹۸
آزمون لاندای ویلکز		۰/۳۵۱	۴	۲۱	۹/۶۹۶b	۰/۰۰۰	۰/۶۴۹	۰/۹۹۸
آزمون اثر هتلینگ		۱/۸۴۷	۴	۲۱	۹/۶۹۶b	۰/۰۰۰	۰/۶۴۹	۰/۹۹۸
آزمون بزرگترین ریشه روی		۱/۸۴۷	۴	۲۱	۹/۶۹۶b	۰/۰۰۰	۰/۶۴۹	۰/۹۹۸

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که بین دو گروه آزمایش و گروه کنترل در متغیر وابسته ترکیبی، به عنوان متغیر وابسته حاصل شده تفاوت معنی داری وجود دارد (اثر پیلائی=۰/۶۴۹،  $F=9.696$ ). یعنی ۶۵ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون مؤلفه‌های عزت نفس، کمال‌گرایی و فرسودگی زناشویی مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌باشد.

**جدول ۷- نتایج تجزیه و تحلیل کواریانس جهت مقایسه میانگین نمرات پس آزمون عزت نفس در دو گروه**

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتا (اندازه اثر)
پیش آزمون	۲/۲۹	۱	۲/۲۹	۲۰/۵۹	۰/۰۰۰	۰/۳۵۸
بین گروهی	۱/۰۰۴	۱	۱/۰۰۴	۸/۹۹	۰/۰۰۵	۰/۱۹۵
خطا	۴/۱۳	۳۷	۰/۱۱۲			
کل	۴۹۱/۲۶	۴۰				

یافته‌های جدول ۷ نشان می‌دهد، اثر پیش آزمون معنی‌دار می‌باشد، بنابراین، با حذف اثر پیش آزمون بین پس آزمون گروه کنترل و آزمایش می‌بینیم تفاوتی معنی‌دار وجود دارد. بنابراین، می‌توان گفت تأثیر مداخله آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش عزت نفس موثر بوده است.

$F(1, 37)=8.99$  ,  $\eta^2=0.195$  ,  $P_{value}=(0.005)$   
 بمنظور بررسی آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش کمال‌گرایی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره پس از بررسی شرایط آزمون کواریانس (ANCOVA) از این آزمون استفاده شد که نتایج در جدول زیر مورد بررسی قرار گرفته است:

**جدول ۸- نتایج تجزیه و تحلیل کواریانس جهت مقایسه میانگین نمرات پس آزمون کمال گرایی در دو گروه**

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتا (اندازه اثر)
پیش آزمون	۰/۹۶۲	۱	۰/۹۶۲	۳/۷۲۶	۰/۰۶۱	۰/۰۹۱
بین گروهی	۰/۴۵۹	۱	۰/۴۵۹	۱/۷۷۸	۰/۱۹۱	۰/۰۴۶
خطا	۹/۵۵	۳۷	۰/۲۵۸			
کل	۵۲۷/۹۲۸	۴۰				

$$F(1, 37) = 1.778, \eta^2 = 0.046, P_{\text{value}} = (0.191)$$

بمنظور بررسی آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش فرسودگی زناشویی افراد پس از بررسی شرایط آزمون کواریانس (ANCOVA) از این آزمون استفاده شد که نتایج در جدول زیر مورد بررسی قرار گرفته است:

نتایج آزمون اثرات بین آزمون‌ها در جدول ۸ نشان می‌دهد که بین آزمودنی‌ها متغیر کمال گرایی تفاوتی معنادار وجود دارد ( $p < .05$ ). بنابراین، می‌توان گفت تاثیر مداخله آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کمال گرایی در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره تاثیر معنی داری نداشته است.

**جدول ۹- نتایج تجزیه و تحلیل کواریانس جهت مقایسه میانگین نمرات پس آزمون فرسودگی زناشویی در دو گروه**

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتا (اندازه اثر)
پیش آزمون	۲/۱۰۸	۱	۲/۱۰۸	۱۶/۹۴	۰/۰۰۰	۰/۳۱۴
بین گروهی	۰/۵۹۳	۱	۰/۵۹۳	۴/۷۶	۰/۰۳۵	۰/۱۱۴
خطا	۴/۶۰	۳۷	۰/۱۲۴			
کل	۳۸۴/۸۵	۴۰				

کوهن (۸)، گئورگ و زاری (۹)، میهان و مینینتای (۴)، همسویی و همخوانی دارد.

در تبیین نتایج بالا می‌توان گفت، آموزش مهارت‌های ارتباطی در رابطه با تأثیرات مهارت‌های ارتباطی بر افزایش عزت نفس، کمال گرایی و فرسودگی زناشویی موثر بوده است. به گونه‌ای که هدف از عزت نفس حل مشکلی است که فرد با آن روبه روست و زمانی به کار برده می‌شود که فرد، مشکل را حل شدنی و شرایط را تغییر پذیر ارزیابی کند. این متغیر با مراقبت فردی، کنترل متابولیک و سلامت روان شناختی بیش‌تر و بهتر چه در بزرگسالان و چه در کودکان مرتبط اند، به پیامدهای جسمانی و روان شناختی مثبت تری ختم می‌شوند، در نهایت، مشاهده کردیم که آموزش مهارت‌های ارتباطی اثری بر کاهش راهبردهای کمال گرایی نداشته است. آنچه با عنوان کمال گرایی‌ها مطرح می‌شود، همان روش‌های برخورد با مسائل است که از طرف فرد به طور آگاهانه طراحی و به اجرا در می‌آید و نتیجه آن حل مسئله و یا افزایش ظرفیت روان شناختی فرد برای از سرگذراندن موفقیت آمیز شرایط بحرانی و دور ماندن از آسیب‌های ناشی از بحران‌های روحی پیش آمده است. عوامل ناکارآمد نیز تلاش‌هایی هستند که گرچه برای مقابله با شرایط دشوار به کار گرفته می‌شوند، ولی نوعاً به بدتر شدن اوضاع و پیچیده تر شدن وضعیت منجر می‌شوند. مقابله

نتایج آزمون اثرات بین آزمون‌ها در جدول ۹ نشان می‌دهد که بین آزمودنی‌ها متغیر کمال گرایی تفاوتی معنادار وجود دارد ( $p < .05$ ). بنابراین، می‌توان گفت تاثیر مداخله آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش فرسودگی زناشویی در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره تاثیر معنی داری داشته است.

$$F(1, 37) = 4.76, \eta^2 = 0.114, P_{\text{value}} = (0.035)$$

### بحث و نتیجه گیری

این پژوهش بمنظور بررسی مقدار اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس، کمال گرایی و فرسودگی زناشویی در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان در سال ۱۴۰۰ انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود عزت نفس، کمالگرایی و فرسودگی زناشویی مؤثر بوده است. همچنین، نمرات عزت نفس، کمال گرایی و فرسودگی زناشویی در آزمودنی‌های گروه آموزش مهارت‌های ارتباطی بهبود معناداری داشته است. بنابراین، اثر بخشی مهارت‌های ارتباطی بر بهبود عزت نفس، کمالگرایی و فرسودگی زناشویی زنان متاهل مؤثر می‌باشد.

یافته‌های این پژوهش با نتایج شمشیرگران و همائی (۵)، مطهری و رضاخانی (۶)، سجادی (۷)، اوترام، هاریس، کیلی و

آزمودنی‌ها و ... اشاره کرد. بنابراین، توصیه می‌شود این پژوهش توسط پژوهشگران دیگر در جوامع گوناگون با فرهنگ‌های متفاوت تکرار شود تا قابلیت تعمیم نتایج بیشتر شود، با توجه این که اثر آموزش‌ها و روش‌های آموزشی برای پاسخ‌دهی به زمان بیش‌تری نیاز دارند، به نظر می‌رسد که نتایج باید با احتیاط بیش‌تری تفسیر شوند. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده سطوح شناختی گوناگون به صورت مستقل مورد توجه قرار گیرند و طرح‌های پژوهشی مناسب در این زمینه طرح ریزی شود. توصیه می‌شود دوره‌های آموزشی مهارت مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی و زناشویی را به صورت برنامه ریزی شده در تمامی اختلالات اجرایی کنند. توصیه می‌شود کتابچه طرحواره درمانی مهارت‌های ارتباطی را در بین خانواده‌ها انتشار دهند.

### نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که رویکرد آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود عزت نفس، کمال‌گرایی و فرسودگی زناشویی در بین زنان متأهل مؤثر باشد. از این رو، اثر بخشی این رویکرد در حوزه عزت نفس و زناشویی از نوآوری‌های این پژوهش می‌باشد.

### سپاسگزاری

این مطالعه حاصل پژوهش در شهر اصفهان می‌باشد که بدین وسیله از تمامی افرادی که در این طرح مشارکت داشتند سپاسگزاری می‌شود. بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد. همچنین، مقاله از حمایت مالی برخوردار نبود.

### References

- 1- Weisberg RP. et al. Evaluation of a Social Problem Solving Training Program for Suburban and Inner-city Third-Grade Children, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1981, 49, 251-261.
- 2- Rashed F. Investigating the effect of life skills training on the reduction of injuries and behavioral disorders of people with mental disabilities in non-governmental rehabilitation centers, Master's thesis, University of Mazandaran Jihad Research Portal. 2008.
- 3- Vardi M. Investigating the impact of life skills training on self-expression,

به افراد اجازه می‌دهد از مهارت‌ها و توانایی‌های‌شان برای مدیریت سختی‌ها و مشکلات زندگی استفاده کنند. این تعریف به جای اینکه خصوصیت-محور باشد فرآیند-محور است، بدین معنی که ادعا می‌کند، مردم با توجه به شرایط زمانی، تجارب قبلی و ماهیت رویداد کمال‌گرایی به آن پاسخ می‌دهند نه بر حسب برنامه ریزی‌های قبلی و از پیش طراحی شده. پس این تعریف، مقابله را با توجه به نتایج و موفقیت آمیز بودن ارزیابی نمی‌کند، به بیانی دیگر مهارت‌ها کمک می‌کند تا یک فرد بر مشکلش فائق آید، اما لزوماً به معنای حل موفقیت آمیز یک مسئله نیست. نکته دیگری که در این تعریف به چشم می‌خورد، ارائه ترکیب منحصر به فردی از عوامل شخصیتی و محیطی در مواجهه با رویدادهای کمال‌گرایی است؛ بنابراین، مهارت‌ها در نتیجه تعامل فرد-محیط و به عبارت بهتر از ارزیابی فردی از موقعیت، منابع در دسترس و مجهز بودن به رفتارهای مقابله‌ای سازگارانه حاصل می‌شود.

وجود فرسودگی زناشویی و فشارهای اجتماعی، سلامت روانی انسان را به خطر می‌اندازد و او را به سمت اختلالات روانی و انجام رفتارهای پرخطر مانند سوء مصرف مواد مخدر سوق می‌دهد، بنابراین، در صورتی که فرد راه صحیح مقابله با فرسودگی زناشویی را نیاموخته باشد و به بیان دیگر، مهارت‌های مقابله با فرسودگی زناشویی را نیاموزد، دچار مشکلات جدی‌تر خواهد شد از این رو، نتیجه می‌گیریم اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر فرسودگی زناشویی در این گروه از افراد که روزانه تحت فشار حجم زیادی از انواع فرسودگی زناشویی هستند موثر است.

از جمله محدودیت‌های پژوهش می‌توان مدت زمان کوتاه اجرای پژوهش، دشواری در تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر بجز جامعه آماری، اثر اجرای مکرر آزمون‌ها، عدم انتخاب تصادفی

self-esteem and responsibility of female students in the first year of secondary education in one Ahvaz district. Breeding Research Council of Khuzestan Province. 2013. (in Persion)

4- Yavari M, The effect of life skills training on public health. Self-esteem and self-expression of high school students in Ahvaz city, master's thesis in general psychology, Islamic Azad University, Ahvaz branch. 2013. (in Persion)

5- Qasemzadeh F. et al., Guide to teaching life skills for young people and women,

- Volume 1 of the Literacy Movement publication. 2013. (in Persian)
- 6- Sohrabi M.R. Life skills and social injuries. Tehran: Parents and Teachers Association. 2008. (in Persian)
- 7- Haghighi J, Mousavi M, Mehrabizadeh Honarmand B, Shablidih K. Investigating the effect of life skills training on the mental health and self-esteem of female students of the first year of high school. *Journal of Educational Sciences and Psychology of Shahid Chamran University*, 2006, 13(1), 61-78. (in Persian)
- 8- Safarzadeh M. Investigating the impact of life skills training on mental health and the source of control of adolescents. Master's thesis, Faculty of Psychology, Al-Zahra University. 2003. (in Persian)
- 9- Gorman D. Thescience of drug and alcol. Prevention: he case of the randomized trial of the life skills training program international jornal of drug policy, 2002, 13, 21, 260.
- 10- Folkman S, lazarus RS. Stress, appraisal, and coping. Springer: new York. 1984.
- 11- Bar-on. Parker, DA. Thehand book of emotional intelligencethory, development, Assesment, and applicatinat home, school and workplace. Sanfrancisc. 2000.
- 12- Fydrich T, Dowdall D, Chambless DL. Reliability and validity of the beck anxiety inventory. *janxiety disord* 1992, 6:55-61.
- 13- Davison, K. Teather resilience promotion: apilot program study - [www.umi-com](http://www.umi-com). 2006.
- 14- Magid V, Colder CR. 8 strod, LR. Negative affect, stress and smoking independent of alcohol and marijuana use. *Addictive behaviors*, 2009, 34, 11,973-975.
- 15- Jaffee WB, D'Zurilla T. Adolescent Problem Solving, Parent Problem Solving and Externalizing Behavior in *Adolescents, Behavior Therapy*, 2006, 34, 295-311.
- 16- Nazarpour M, Pozesh S, Sedaqat K, Nazari M, Amini A, Pourseif A. The effect of the life skills workshop on changing the attitude and awareness of substance abuse among students. *Journal of Tabriz University of Medical Sciences*, 2009, 31 (4), 83-86. (in Persian)