

اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی سهم گذارانه در جهت ارتقای مهارت حل مسئله و صمیمیت خانوادگی در زنان کارمند متأهل

زهرا امان اللهی

(نویسنده مسئول)، دکتری مشاوره، استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا،

تهران، ایران. Z.Amanollahi@alzahra.ac.ir

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی مبتنی بر رویکرد سهم گذاری بر مهارت حل مسئله و صمیمیت خانوادگی بود.

روش: پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر اجراء نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کارمندان متأهل شهر تهران و نمونه مورد مطالعه 40 نفر از کارمندان سازمان آب تهران بود که با روش نمونه گیری تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه 20 نفر) گمارده شدند. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از: پرسشنامه صمیمیت خانواده واکر و تامپسون، پرسشنامه مهارت حل مسئله هپنر و پیترسون و پرسشنامه سبک زندگی سهم گذارانه اسمعیلی و همکاران. گروه آزمایش در یک برنامه آموزشی مهارت های ارتباطی سهم گذارانه طی ده جلسه شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل مداخله ای دریافت نکرد. داده ها با استفاده از آزمون های آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم افزار SPSS-27 تحلیل شد.

یافته ها: نتایج نشان داد که با کنترل نمرات پیش آزمون، آموزش مهارت های ارتباطی سهم گذارانه موجب افزایش معنادار مهارت حل مسئله و صمیمیت خانوادگی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد ($p < 0/001$). اندازه اثر به دست آمده نیز بیانگر تأثیر قوی مداخله بود.

نتیجه: بر این اساس، می توان نتیجه گرفت که رویکرد سهم گذاری، فراتر از آموزش صرف تکنیک های ارتباطی، با بازتعریف نقش فرد در رابطه و تقویت مسئولیت پذیری و عاملیت، می تواند به عنوان مداخله ای اثربخش برای ارتقای مهارت حل مسئله و صمیمیت خانوادگی به کار گرفته شود.

کلیدواژه ها: مهارت های ارتباطی، رویکرد سهم گذاری، مهارت حل مسئله، صمیمیت خانوادگی

Effectiveness of Communication Skills Training based on the Sahmgozari approach in Enhancing Problem-Solving Ability and Family Intimacy among Married Female Employees

Zahra Amanollahi

(Corresponding Author).PhD in Counseling, Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. Z.Amanollahi@alzahra.ac.ir

Abstract

Objective : The present study aimed to investigate the effectiveness of communication skills training based on the Share-Giving approach on problem-solving skills and family intimacy.

Method : This research was applied in purpose and employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest and control group. The statistical population consisted of married employees in Tehran, and the sample included 40 employees of Tehran Water Organization who were randomly assigned to the experimental and control groups (20 participants in each group). Research instruments included the Family Intimacy Questionnaire developed by Walker and Thompson, the Problem-Solving Inventory by Heppner and Petersen, and the Share-Giving Lifestyle Questionnaire developed by Esmaeili et al. The experimental group received a ten-session training program on communication skills based on the Share-Giving

approach, while the control group received no intervention. Data were analyzed using descriptive statistics and multivariate analysis of covariance (MANCOVA) in SPSS-27.

Results: The results indicated that, after controlling for pretest scores, Share-Giving-based communication skills training led to a significant improvement in problem-solving skills and family intimacy in the experimental group compared to the control group ($p < 0.001$). The obtained effect size also demonstrated a strong impact of the intervention.

Conclusion:

Overall, the findings suggest that the Share-Giving approach—beyond teaching surface-level communication techniques—enhances problem-solving and intimacy by redefining individuals' roles in relationships and strengthening responsibility and agency. It is recommended that this approach be incorporated into family education and counseling programs, and be considered by policymakers and professionals in the field of family health.

Keywords: Communication Skills, Sahmgozar approach, Problem-Solving Ability, Family Intimacy

مقدمه

خانواده به عنوان نخستین و مهم‌ترین بستر رشد روانی و اجتماعی انسان، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری سلامت روان، کیفیت روابط و کارکردهای اجتماعی افراد دارد. کیفیت تعاملات میان اعضای خانواده تا حد زیادی به مهارت‌های ارتباطی آنان وابسته است. از اینرو ضعف در مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به سوءتفاهم، تعارض‌های مداوم، کاهش صمیمیت و ناتوانی در حل مؤثر مسائل خانوادگی منجر شود (رستگاری و بابایی فرد، 1403؛ نوری و مرادی، 1403 و شادمان و همکاران، 1404). پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که مهارت‌های ارتباطی مؤثر، یکی از عوامل کلیدی در افزایش رضایت از روابط خانوادگی، کاهش تعارض و بهبود کارکرد خانواده به شمار می‌آید (خواجه، 1404؛ داوری و پورفرخانی، 1403؛ حسین زاده بندقیری و همکاران، 1401 و زارعی و همکاران، 1397). با این حال، علیرغم تأکید گسترده بر آموزش مهارت‌های ارتباطی و اثربخشی نتایج آن (هریگ¹، 2021، سگرین و فلورا²، 2025)، هنوز فهم غالب این است که این مهارت‌ها صرفاً به سطحی‌ترین لایه‌های رفتار کلامی و غیرکلامی مربوط می‌شوند (آدلر و رودمن³، 2017)؛ حال آنکه کیفیت هر رفتار ارتباطی، پیش از آن که محصول تکنیک‌های ظاهری باشد، ریشه در بنیان‌های عمیق‌تری چون باورهای رابطه‌ای، انتخاب‌های مربوط به چه بودن و چگونه بودن، تعریف خویشتن و ارتباط و سازوکارهای معنابخشی دارد (کالدول⁴، 2020). از این رو، بازاندیشی در منطق حاکم بر آموزش‌های ارتباطی و تمرکز بر مسئولیت‌پذیری متقابل، ضرورتی نظری و کاربردی به نظر می‌رسد. بر

¹ Hargie

² Segrin, & Flora

³ Adler & Rodman

⁴ Caldwell

این اساس، خانواده‌ها بیش از هر زمان دیگری نیازمند آموزش رویکردهایی هستند که نه تنها مهارت ارتباطی آن‌ها را ارتقا دهد، بلکه بنیان‌های هویتی، عاملیتی و معنایی رابطه را نیز بازسازی کند (وانجلیستی^۱، 2013).

در همین چارچوب، رویکرد مشاوره‌ای «سهام‌گذاری»، با گذر از رفتار واکنشی یا به‌زایی، بر پاسخدهی رفتاری مبتنی بر انتخاب، عاملیت و در راستای توسعه خویش‌نشدن تاکید دارد و «چرایی رفتار ارتباطی»، «نحوه حضور و نقش‌گذاری فرد در رابطه» و «معیار جهت‌مندی و حق‌محوری» را در یک نظم هماهنگ صورت‌بندی و ارائه می‌نماید (اسمعیلی، 1393). بدین ترتیب، سهام‌گذاری نه صرفاً یک تکنیک، بلکه چارچوبی تحولی برای بازتعریف رابطه و بازتوزیع مسئولیت در تعاملات خانوادگی محسوب می‌شود. بسیاری از مشکلات ارتباطی، تعارضات حل‌نشده و آسیب‌های عاطفی در خانواده زمانی شکل می‌گیرند که کنش‌های اعضا بر واکنش، انتظار، طلب‌کاری یا بدهکارسازی هیجانی استوار می‌شود و رابطه به میدان معامله، کنترل یا تملک بازمی‌گردد (مطهری نسب و همکاران، 1403). رویکرد سهام‌گذاری با بازتعریف چرایی رفتار در بستر انتخاب، عاملیت و بسط خویش‌نشدن، می‌کوشد این چرخه را اصلاح کند. در این دیدگاه، رفتار ارتباطی نه محصول غریزه، اجبار یا مطالبه‌گری، بلکه انتخابی آگاهانه برای «چگونگی بودن» در رابطه است؛ انتخابی میان سهم‌گیری—که رابطه را به ابزار انتفاع، فشار یا کنترل بدل می‌کند—و سهام‌گذاری، که ارتباط را فرصتی برای رشد، معناآفرینی و گسترش وجود مشترک می‌بیند. فرد سهام‌گذار به جای آنکه دیگری را در بدهی عاطفی قرار دهد، خود را مسئول کیفیت حضور خویش می‌داند و رابطه را عرصه‌ای برای تجلی حق، عدالت، کرامت و ساختن زبان و گفتمان مشترک تلقی می‌کند (شیخ الاسلامی کندلوسی و همکاران، 1404). از منظر سهام‌گذاری، خانواده تنها یک ساختار زیستی یا اجتماعی نیست؛ بستری برای نقش‌گذاری و نقش‌آفرینی است که در آن اعضا با انتخاب‌های کوچک روزمره—در نحوه گوش‌دادن، پاسخ‌دادن، مسئله‌گشایی و معنابخشی—می‌توانند تاریخ رابطه را بسازند و گستره وجودی خود و دیگری را توسعه دهند (اسمعیلی، 1393). بر این اساس، آموزش مهارت‌های ارتباطی سهام‌گذارانه ظرفیتی فراهم می‌آورد تا افراد چرایی رفتارهای ارتباطی خود را بازتعریف کنند، از الگوهای مقصرمحور و انتظارمحور فاصله بگیرند، و حضور خود را بر مدار عاملیت، معیارمندی و آفرینش صمیمیت پایدار سامان دهند؛ امری که می‌تواند بنیان‌های حل مسئله مؤثر و صمیمیت خانوادگی را به‌صورت عمیق و پایدار تقویت کند (شیخ الاسلامی و همکاران، 1404 و عسلی طالکوئی و همکاران، 1401).

از سوی دیگر، مهارت حل مسئله و صمیمیت خانوادگی دو شاخص اساسی کارآمدی خانواده‌اند که به‌طور مستقیم از کیفیت و منطق تعاملات تأثیر می‌پذیرند (لی و هان^۲، 2023؛ اورال و همکاران، 2022). هنگامی که اعضای خانواده از پذیرش مسئولیت و سهم شخصی در پدیدآیی تعارض پرهیز می‌کنند، فرآیند حل مسئله به بن‌بست می‌رسد و احساس امنیت عاطفی و اعتماد متقابل کاهش می‌یابد. در مقابل، پذیرش سهم فردی می‌تواند زمینه شکل‌گیری راه‌حل‌های مشترک، کاهش تنش و تعمیق پیوندهای عاطفی را فراهم آورد (اوموبوی و همکاران^۳، 2024؛ مرادی و همکاران، 1398). با این

¹ Vangelisti

² Lee & Han

³ Omoboye, & et al

حال، علی‌رغم پشتوانه نظری این رویکرد و گزارش اثربخشی آن در حوزه های گوناگون از جمله سلامت معنوی زنان متقاضی طلاق (شمس و همکاران، 1403)، افزایش رضایت زناشویی (مطهری نسب و همکاران، 1403)، بهبود تعاملات والد-فرزندی (عسلی طالکوئی و همکاران، 1401) و از همه مهمتر در ایجاد تغییرات نوع اول، دوم و سوم مراجعان (اسمعیلی و همکاران، 1400)، شواهد تجربی منسجم درباره میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی سهم‌گذارانه در ارتقای هم‌زمان مهارت حل مسئله و صمیمیت خانوادگی محدود است. آموزش‌های ارتباطی رایج در حوزه خانواده عمدتاً مبتنی بر مدل‌های شناختی-رفتاری یا مهارت‌آموزی خطی هستند که اغلب نقش فعال مراجع، عاملیت وجودی و مسئولیت‌پذیری معنابخش را نادیده می‌گیرند. این آموزش‌ها معمولاً به اصلاح رفتار ظاهری بسنده کرده و کمتر به ساحت‌های عمیق‌تری همچون انگیزه، نیت، معنای رابطه، قواعد هستی‌شناختی ارتباط و نقش انسان در تحقق مودت و آرامش توجه می‌کنند؛ در نتیجه، اثربخشی آن‌ها در حل مسائل ریشه‌دار، مزمن و انتقال‌یافته محدود است. از سوی دیگر، با توجه به اینکه کارکنان سازمان‌ها به واسطه ماهیت شغلی خود همواره در معرض فشارهای روانی و تداخل نقش‌های کاری و خانوادگی قرار دارند، پژوهش‌های موجود کمتر به بررسی این پرداخته‌اند که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر پایه اصول سهم‌گذاری چگونه می‌تواند به اصلاح فرایندهای حل مسئله و تقویت صمیمیت خانوادگی در این قشر کمک کند. این خلأ در ادبیات پژوهش، به‌ویژه در زمینه مداخلات آموزشی معطوف به جامعه کارکنان که مبتنی بر یک هستی‌شناسی جامع و عاملیت‌محور باشد، کاملاً محسوس است. بر این اساس، مسئله اساسی پژوهش حاضر آن است که آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر رویکرد سهم‌گذاری می‌تواند به بهبود معنادار مهارت حل مسئله و افزایش صمیمیت خانوادگی در میان کارمندان بینجامد؟

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از لحاظ روش، از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش شامل ۴۰ نفر از کارکنان متاهل سازمان آب تهران در سال 1404 بود که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و پس از احراز شرایط ورود به پژوهش (کارمند بودن و تأهل)، به‌صورت تصادفی و برابر در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. این حجم نمونه، بر اساس معیار هومن (۱۴۰۰) مبنی بر حداقل ۱۵ نفر در هر گروه برای مطالعات آزمایشی، روایی درونی مطلوبی را تضمین می‌کند.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه صمیمیت خانواده^۱

1. Intimacy Scale

پرسشنامه صمیمیت خانواده^۱ توسط واکر و تامپسون^۲ (۱۹۸۳) با هدف سنجش میزان صمیمیت، نزدیکی عاطفی و تعاملات عاطفی میان اعضای خانواده ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۱۷ گویه بوده و به صورت تک‌مقیاسی تنظیم شده است و زیرمقیاس مجزایی ندارد. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای از «همیشه» تا «هرگز» (همیشه نمره ۷، تقریباً همیشه نمره ۶، اکثراً نمره ۵، اغلب نمره ۴، گاهی نمره ۳، بندرت نمره ۲، هرگز نمره ۱) است که به ترتیب نمرات ۱ تا ۷ به پاسخ‌ها تعلق می‌گیرد و نمره بالاتر نشان‌دهنده صمیمیت بیشتر در خانواده است. واکر و تامپسون (۱۹۸۳) پایایی این ابزار را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۷ بدست آوردند. در ایران نیز ایرانی (۱۳۹۹) در پژوهش خود، نشان داد مقیاس صمیمیت با ضریب آلفای ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ از همسانی درونی بسیار خوبی برخوردار است. همچنین به منظور روایی همزمان، از طریق اجرای هم‌زمان این پرسشنامه با مقیاس صمیمیت زناشویی، ضریب همبستگی دو پرسشنامه را محاسبه و مقدار ۰/۷۸ به دست آمد که نشان‌دهنده اعتبار این مقیاس است.

پرسشنامه مهارت حل مسئله^۳

پرسشنامه مهارت حل مسئله توسط هپنر و پیترسون^۴ (۱۹۸۲) طراحی شده است و به منظور برای سنجش درک پاسخ دهنده از رفتارهای حل مسئله تهیه شده است. این پرسشنامه ۳۵ ماده دارد و برای اندازه‌گیری چگونگی واکنش افراد به مسائل روزانه شان طراحی شده است که سه خرده‌مقیاس اعتماد به حل مسئله (۱۱) ماده میزان اعتماد به خود فرد در زمینه فعالیت‌های حل مسئله را ارزیابی میکند، سبک گرایش-اجتناب (۱۶) ماده تمایلات یا اجتنابهای پاسخ دهنده را در فعالیت‌های مختلف حل مسئله اندازه‌گیری میکند و مهار شخصی (۵) ماده نشانگر باور فرد به میزان کنترل خود بر هیجانات و رفتار شخصی در هنگام پرداختن به حل مسائل است در بردارد. هم‌چنین این پرسشنامه سه عبارت اضافی دارد که در نمره‌گذاری در نظر گرفته نمی‌شود. نمره‌گذاری این پرسشنامه در یک طیف شش‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۶) انجام می‌شود. برای پیشگیری از سوگیری در پاسخ دهی ۱۵ ماده با بیان منفی آورده شده است که به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمره کل پرسشنامه از جمع نمرات همه پاسخ‌ها به دست می‌آید که دامنه آن بین ۳۲ تا ۱۹۲ قرار می‌گیرد. هپنر و پیترسون (۱۹۸۲) پرسشنامه حل مسئله را با چندین نمونه از آزمودنی‌ها تنظیم و آزمایش کردند و همسانی درونی نسبتاً بالایی با مقادیر آلفایی بین ۰/۷۲ و ۰/۸۵ در خرده‌مقیاس‌ها و ۰/۹۰ برای مقیاس کلی گزارش نمودند. بررسی روایی پرسشنامه نشان داد که این ابزار سازه‌هایی را اندازه‌گیری میکند که مربوط به مهارت حل مسئله هستند. اعتبار بازآزمایی نمره کل پرسشنامه در فاصله دو هفته در دامنه‌ای از ۰/۸۳ تا ۰/۸۹ گزارش شده که بیانگر این است که پرسشنامه حل مسئله ابزاری پایا برای سنجش توانایی حل مسئله است. جلیلی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهش خود پایایی پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برای حل مسئله ۰/۷۸ و برای خرده‌مقیاس

^۱ Family Intimacy Questionnaire

^۲ Walker, A.J. &Thompson,

^۳ Problem-Solving Inventory

^۴ Heppner & Petersen

ها از 0/55 تا 0/82 به دست آوردند. هم چنین روایی پرسشنامه از طریق همبسته نمودن تک تک سوالات با نمره کل بررسی شد. ضرایب همبستگی پیرسون به دست آمده بین 0/62 تا 0/79 به دست آمد که همگی معنادار می باشند.

پرسشنامه سبک زندگی سهم گذارانه

این پرسشنامه توسط اسمعیلی، شاداب مهر و دهدست (1402) بمنظور سنجش سبک زندگی سهم گذارانه افراد بزرگسال تدوین شده است. پرسشنامه دارای 59 گویه و ۱۳ مولفه است که عبارتند از: معنازایی، مسئولیت‌مندی، عاملیت، امنیت‌مداری، معیارمندی، احترام‌مداری، نیت‌مداری، آرامش‌خواهی و آرامش‌زایی، نقش‌گذاری احسن، روابط تکوین‌بخش، پیوندزایی، هماهنگی با اهداف و انتخاب‌گریش. یوه نمره دهی آن براساس طیف لیکرت پنج درجه ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم است. نقطه برش این پرسشنامه نیز براساس دامنه اطمینان 95٪ در نمره کل 189/33 است. نمره پایین تر از 189/33 به معنای داشتن سبک زندگی سهم گیرانه آزمودنی است. نمره بین 189/33 تا 274/39 نشان دهنده سبک زندگی سهم گذارانه در حد متوسط برای آزمودنی بوده و نمره بالاتر از 274/39 افراد دارای سبک زندگی کاملاً سهم گذارانه را مشخص می کند. بمنظور بررسی روایی پرسشنامه از روش تحلیل عاملی اکتشافی به روش تجزیه به مولفه های اصلی استفاده گردید و روایی محتوایی ابزار نیز توسط متخصصان مشاوره تایید شد. نتایج نشان داد که پرسشنامه سبک زندگی سهم گذارانه که 57/24 درصد واریانس سهم گذاری را تبیین می کند. میزان آلفای کرونباخ کل پرسشنامه 0/93 گزارش شد که بیانگر پایایی خوب این ابزار است. بر اساس یافته‌های پژوهش اعتباریابی، روایی محتوایی پرسشنامه توسط ۶ متخصص مشاور تأیید شد (CVR بالای ۰/۷۵ و CVI بالای 0/79). روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی ($KMO = 0/899$) و آزمون کروییت بارتلت معنادار در سطح 0/001 تأیید شد. پایایی کل پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ 0/93 محاسبه شد و ضرایب پایایی زیرمقیاس‌ها بین 0/63 تا 0/80 گزارش شده است.

جلسه	هدف	محتوای آموزشی و فعالیت‌ها	تکالیف خانگی
1	ایجاد اتحاد درمانی، آشنایی با اهداف برنامه و ارزیابی اولیه	معرفی اعضا؛ بیان اهداف و قوانین گروه؛ اجرای پیش‌آزمون؛ آشنایی با مفهوم سهم‌گیری و سهم‌گذاری؛ بررسی نقش نگرش فرد در کیفیت روابط خانوادگی؛ ایجاد انگیزه برای تغییر	ثبت موقعیت‌های ارتباطی روزانه و شناسایی موقعیت‌های تنش‌زا و صمیمانه در خانواده
2	ادراک از چگونگی ما در روابط و سهم من در سازگاری پایدار	شناسایی الگوهای ارتباطی ناکارآمد؛ بررسی چرخه‌های تکرارشونده تعارض در خانواده؛ آشنایی با نقش افکار، هیجان‌ها و رفتارها در ارتباطات؛ تشخیص رفتارهای سهم‌گیرانه	ثبت افکار، احساسات و رفتارهای خود هنگام تعارض‌های خانوادگی
3	تقویت عاملیت و مسئولیت‌پذیری در روابط	آموزش مفهوم انتخاب‌گری، مسئولیت‌پذیری و عاملیت؛ تمرکز بر سهم فرد در شکل‌گیری و حل مسائل؛ کاهش سرزنش‌گری و افزایش خودارزیابی	تحلیل سه موقعیت تعارض خانوادگی و تعیین سهم خود در هر موقعیت
4 و 5	ایجاد مسیر رسیدن به منِ مطلوب من در روابط؛ ارتقای مهارت‌های ارتباطی سهم‌گذارانه	تمرین ارتباط همدلانه (دیدن نیازها، ترس‌ها و عدم مهارت‌ها ی طرف مقابل)، تمرین ارتباط ملازمانه و هماهنگی با تجربیات کنونی طرف مقابل در روابط، تمرین ارتباط محترمانه و پذیرش ویژگی‌ها و تفاوت‌ها در روابط، تمرین ارتباط گفتگو محورانه با تمرکز بر حل مسئله و تعارض در روابط، تمرین ارتباط حمایت‌گرانه و امنیت‌مدارانه در روابط، تمرین ارتباط متوجهانه در فهم مسئله در روابط	ارزیابی و تحلیل سبک ارتباطی شکل دهنده موقعیت‌های تعارض ساز و تمرین ارتباط‌های سهم‌گذارانه در روابط
6 و 7	ایجاد مسیر رسیدن به منِ مطلوب من در روابط؛ ایجاد نگرش وسعت‌بخش و هدفمند در خانواده	تمرین آگاهی و ایجاد نگرش خداوند ناظر و مبدأ همه امور هستی مخلوقات، نگرش انتخاب‌گری و عاملیت و تمرکز عمل بر نقش خود در همسران، کار بر روی نگرش تشخیص و انتخاب عمل احسن در همسران، نگرش بازگشت اثر عمل به فرد و کار برای خود در همسران، کار بر روی نگرش عدم وابستگی اعمال فرد به دیگری در همسران	ارزیابی و تحلیل نگرش‌های جهت دهنده در موقعیت‌های تعارض ساز و تمرین نگرش‌های وسعت بخش در روابط
8 و 9	ایجاد مسیر رسیدن به منِ مطلوب من در روابط؛	تمرین مسیرهای متنوع داشتن برای رسیدن به هدف در روابط با همسر، تمرین مذاکره خانوادگی، تصمیم‌گیری	ارزیابی و تحلیل عملکردهای جهت دهنده در

تمرین آگاهی و تغییر در مؤلفه عملکردی زوجین با همسر	مشترک، حل تعارض بدون سرزنش، تمرکز بر فهم مسئله به جای مقصرجویی	موقعیت های تعارض ساز و تمرین اقدامات وسعت بخش در روابط
--	--	--

مرور مفاهیم و مهارت های آموخته شده؛ اندازه گیری میزان و سطح تغییر در ایجاد سازگاری پایدار با همسر از طریق اجرای پس آزمون، تدوین برنامه حفظ و تداوم مهارت ها، دریافت بازخورد اعضا

جمع بندی، تثبیت تغییرات و ارزیابی نهایی

10

شیوه اجرای آموزش مهارت های ارتباطی سهم گذارانه

جدول 1. پروتکل آموزش مهارت های ارتباطی سهم گذارانه در جهت ارتقای مهارت حل مسئله و صمیمیت خانوادگی در زنان کارمند متأهل

روش اجرا

برای انجام پژوهش پس از هماهنگی و اخذ مجوزهای لازم مسئولان پژوهشی دانشگاه ... و هماهنگی با سازمان آب تهران، پیش از شروع، از بین مراجعه کنندگان 40 نفر تمایل خود به شرکت در پژوهش را اعلام کردند. اندازه گیری اول با توزیع پرسش نامه سبک زندگی سهم گذارانه انجام شد و افرادی که نمره کمتر از میانگین در پرسش نامه به دست آوردند، به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابتدا برای افراد نمونه هدف و اهمیت پژوهش، زمان برگزاری و تعداد جلسات و محرمانه بودن اطلاعات بیان گردید و آنان رضایت نامه شرکت آگاهانه و داوطلبانه در پژوهش را امضا کردند. در ابتدا پرسشنامه ها بین 100 نفر توزیع شد و 40 نفر از افراد برحسب نمراتی که در پرسش نامه کسب کردند و واجد شرایط ورود به مطالعه بودند و همچنین تمایل به همکاری داشتند، به روش تصادفی ساده انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل به نسبت برابر 20 نفر در هر یک از گروه ها قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش، طی 10 هفته و در 10 جلسه 90 دقیقه ای در برنامه سبک زندگی سهم گذارانه شرکت کردند و طی این مدت گروه گواه هیچ گونه مداخله ای را دریافت نکرد. پس از پایان پژوهش، جهت رعایت اصول اخلاقی، درمان برای گروه گواه نیز به صورت رایگان اجرا شد. اگر شرکت کنندگان بیشتر از دو جلسه غیبت داشتند در تحلیل وارد نمی شدند، اما از درمان نیز خارج نمی شدند. بعد از اتمام جلسات مداخله، پرسش نامه های پرسشنامه صمیمیت خانواده واکر و تامپسون، پرسشنامه مهارت حل مسئله هپنر و پیترسون و پرسشنامه سبک زندگی سهم گذارانه اسمعیلی به عنوان پس آزمون، توسط شرکت کنندگان تکمیل شد. در طول مطالعه ریزی در گروه آزمایش

وجود نداشت. ملاحظات اخلاقی مورد توجه در این پژوهش نیز شامل دریافت رضایت نامه کتبی شرکت در پژوهش، توضیح کامل اهداف پژوهش و دادن آگاهی به مادران شرکت کننده، محرمانه ماندن اطلاعات شخصی در پژوهش بود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس استفاده شد. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه 27 در سطح معناداری 0/05 تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها

به منظور توصیف ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان، متغیرهای سن و سطح تحصیلات مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل توصیفی نشان داد که بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۴۴ تا ۵۰ سال بوده و این گروه حدود ۴۰ درصد از کل نمونه را شامل می شود. همچنین گروه های سنی ۳۰ تا ۳۶ سال و ۳۷ تا ۴۳ سال به ترتیب 32/5 درصد و 27/5 درصد از شرکت کنندگان را تشکیل داده اند. در بررسی سطح تحصیلات، اکثریت شرکت کنندگان دارای تحصیلات کارشناسی بودند (42/5 درصد) و پس از آن، افراد دارای دیپلم (۲۵ درصد) و کارشناسی ارشد (۲۰ درصد) در رتبه های بعدی قرار گرفتند. درصد اندکی دارای مدرک دکتری (7/5 درصد) و یا تحصیلات حوزوی (۵ درصد) بودند. نتایج آزمون کای دو نشان داد توزیع سن، تحصیلات و وضعیت شغلی بین دو گروه تفاوت معناداری ندارد ($p > 0/05$).

جدول 2. توصیف و بررسی متغیرهای اصلی پژوهش برحسب گروه

گروه	متغیر	پیش آزمون			پس آزمون		
		کمینه	بیشینه	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	انحراف معیار
آزمایش	مهارت حل مسئله	101	131	112/75	124	154	137/15
	صمیمیت خانوادگی	43	85	66/70	64	96	80/20
کنترل	مهارت حل مسئله	102	127	115/35	95	135	114/10
	صمیمیت خانوادگی	48	80	65/75	58	77	68/05

نتایج جدول ۲ شاخص های توصیفی متغیرهای مهارت حل مسئله و صمیمیت خانوادگی را در دو گروه آزمایش و کنترل، در مراحل پیش آزمون و پس آزمون نشان می دهد. در گروه آزمایش، میانگین نمرات مهارت حل مسئله در مرحله پیش آزمون برابر با 112/75 با انحراف معیار 7/06 بود که این مقدار در مرحله پس آزمون به 137/15 با انحراف معیار 8/80 افزایش یافت. در همین گروه، میانگین نمرات صمیمیت خانوادگی در پیش آزمون 66/70 با انحراف معیار 10/08 گزارش شد، در حالی که این مقدار در پس آزمون به 80/20 با انحراف معیار 6/99 افزایش یافت. در گروه کنترل، میانگین مهارت حل مسئله در مرحله پیش آزمون 115/35 با انحراف معیار 7/07 بود و در مرحله پس آزمون با کاهش اندک به 114/10 و انحراف معیار 11/58 رسید. همچنین، میانگین نمرات صمیمیت خانوادگی در گروه کنترل از 65/75 با انحراف معیار 7/84 در پیش آزمون به 68/05 با انحراف معیار 5/88 در پس آزمون افزایش یافت.

پیش از تحلیل و بررسی داده‌های پژوهش با روش تحلیل کوواریانس ابتدا باید پیش‌فرض‌های این روش آماری بررسی شود. در این پژوهش، سه پیش‌فرض اساسی تحلیل کوواریانس بررسی شدند. در ابتدا نرمال بودن داده‌ها با آزمون شاپیرو ویلک^۱ بررسی شد. نتایج آزمون نشان می‌دهد که توزیع داده‌ها برای متغیرهای مهارت حل مسئله در گروه مداخله در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($p = 0/56$ و $p = 0/28$) و در گروه کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($p = 0/63$ و $p = 0/44$) و صمیمیت خانوادگی در گروه مداخله در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($p = 0/78$ و $p = 0/29$) و در گروه کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($p = 0/12$ و $p = 0/30$) همه مقادیر بالای $0/05$ بود بنابراین توزیع داده‌های مربوط به متغیرهای وابسته در پژوهش در هر دو گروه نرمال است. سپس همگنی واریانس‌های خطا با آزمون لون^۲ بررسی شد و تمامی مقادیر p بزرگ‌تر از $0/05$ بود (مهارت حل مسئله: $F = 1/60$, $p = 0/21$ ؛ صمیمیت خانوادگی: $F = 0/00$, $p = 0/97$) که نشان دهنده رعایت فرض همگنی واریانس‌های خطا در تمامی شرایط است؛ در نهایت، فرض برابری ماتریس‌های واریانس-کوواریانس با آزمون ام-باکس مورد سنجش قرار گرفت ($F = 1/02$, $p = 0/38$) که نتایج نشان داد فرض در سطح خطای $0/05$ تأیید می‌شود. در ادامه، نتایج آزمونهای چندگانه جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی میانگین پس‌آزمون متغیرهای پژوهش با کنترل پیش‌آزمون

مقدار	F	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
آزمون اثر پیلای ^۳	36/37	2	35	0/001	0/68
آزمون لامبدای ویلکس ^۴	36/37	2	35	0/001	0/68
آزمون اثر هتلینگ ^۵	36/37	2	35	0/001	0/68
آزمون بزرگ‌تری ریشه روی ^۶	36/37	2	35	0/001	0/68

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل در نتایج پس‌آزمون متغیرهای مهارت حل مسئله و صمیمیت خانوادگی، با در نظر گرفتن اثر پیش‌آزمون، تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین ضریب اندازه اثر ۶۸ درصد است که نشان دهنده تاثیر قوی مداخله آزمایشی بر گروه‌ها است.

در جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره

منبع	متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
------	-------	---------------	------------	-----------------	---	--------------	------------

¹ Shapiro-wilk

² leven

³ Pillai's Trace

⁴ Wilks' Lambda

⁵ Hotelling's Trace

⁶ Roy's Largest Root

گروه	مهارت حل مسئله	4892/80	1	4892/80	46/33	0/001	0/56
	صمیمیت خانوادگی	1324/53	1	1324/53	32/27	0/001	0/47

بر اساس جدول ۴، برای پس‌آزمون مهارت حل مسئله مقادیر ($p = 0/001$, $F = 46/33$) و صمیمیت خانوادگی مقادیر ($p = 0/001$, $F = 32/27$) است که نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های ارتباطی سهم‌گذارانه بر افزایش مهارت حل مسئله و صمیمیت خانوادگی تأثیر معناداری داشته است. اندازه اثرهای نسبتاً بالا نیز نشان دهنده اثربخشی قوی مداخله بوده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر رویکرد سهم‌گذاری بر مهارت حل مسئله و صمیمیت خانوادگی بود. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های فوق موجب افزایش معنادار مهارت حل مسئله و صمیمیت خانوادگی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. به بیان دیگر، افرادی که در برنامه آموزشی مبتنی بر رویکرد سهم‌گذاری شرکت کردند، در مقایسه با افرادی که چنین آموزشی دریافت نکردند، توانایی بیشتری در مدیریت مسائل خانوادگی و تجربه سطح بالاتری از صمیمیت در روابط خانوادگی گزارش کردند. این یافته بیانگر آن است که ارتقای مهارت‌های ارتباطی با تمرکز بر بنیان‌های هستی‌شناسانه و انسان‌شناسانه می‌تواند شعاع تعاملی افراد را تحت تأثیر قرار داده و نقش مهمی در بهبود کارکردهای اساسی خانواده ایفا کند. نتایج این پژوهش با یافته‌های مطالعات پیشین همسو است که نشان داده‌اند آموزش مهارت‌های ارتباطی و بهبود الگوهای تعامل میان اعضای خانواده می‌تواند به ارتقای کیفیت روابط و کاهش تعارضات خانوادگی منجر شود (جلیلی و همکاران، 1401؛ نبی زاده و غلامزاده جفره، 1401؛ خواجه، 1404؛ پنجعلی پور کاکرودی و قربان شیروودی، 1402؛ آذرینیک و همکاران، 1400). همچنین نتایج پژوهش‌های جدیدتر نشان می‌دهد که مداخلات ارتباطی مبتنی بر افزایش آگاهی از نقش فرد در تعاملات و پذیرش مسئولیت شخصی می‌توانند موجب بهبود تعاملات زوجین و اعضای خانواده شوند و سطح صمیمیت و همکاری را در خانواده افزایش دهند (مطهری نسب و همکاران، 1403؛ دهدست و همکاران، 1402؛ عسلی طالکوئی و همکاران، 1401). بنابراین یافته‌های پژوهش حاضر نیز در امتداد این شواهد قرار می‌گیرد و نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر رویکرد سهم‌گذاری می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر در بهبود کارکردهای ارتباطی خانواده مورد استفاده قرار گیرد. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های امان‌اللهی و همکاران (1404)، الله وردی و اسمعیلی (1401)، شاداب مهر و رضاپور میر صالح (1403) و بالاگیری و همکاران (1399) در خصوص ایجاد تغییر در سبک فکری و سبک زندگی اعضای خانواده و به تبع آن دستیابی به صمیمیت خانوادگی و حل مسئله همسویی دارد.

در تبیین اثرگذاری این مداخله بر مهارت حل مسئله می‌توان گفت که یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد و تداوم تعارض در خانواده‌ها، ضعف در شیوه‌های ارتباطی و ناتوانی در مدیریت سازنده اختلاف‌ها است. زمانی که اعضای خانواده فاقد مهارت‌های لازم برای بیان نیازها، شنیدن دیدگاه‌های یکدیگر و رسیدن به راه‌حل‌های مشترک باشند، اختلاف‌های کوچک نیز می‌تواند به تعارض‌های گسترده و مزمن تبدیل شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مهارت‌های حل مسئله نقش مهمی

در پیشگیری و حل تعارضات زناشویی دارند. آموزش مهارت‌های حل مسئله در مقایسه با آموزش خودآگاهی، اثربخشی بیشتری در افزایش رضایت زناشویی زنان متأهل داشته است (مودی و همکاران، 2022). همچنین سبک‌های مثبت حل مسئله از طریق بهبود سازگاری زناشویی، رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند؛ به‌گونه‌ای که توانایی حل مسئله شوهران نه تنها بر رضایت خودشان، بلکه بر رضایت همسرانشان نیز تأثیرگذار است (اونال و آکگون¹، 2022). علاوه بر این، آموزش خودکنترلی هیجانی موجب بهبود مدیریت تعارض و راهبردهای حل مسئله در زنان دارای مشکلات زناشویی شده و آثار آن در مطالعات پیگیری نیز پایدار مانده است (شیرمحمدی و همکاران، 2021). رویکرد سهم‌گذاری با تأکید بر آگاهی از عاملیت فردی در شکل‌گیری تعاملات و پذیرش مسئولیت در قبال رفتارها، به افراد کمک می‌کند تا از الگوهای ارتباطی ناکارآمد فاصله بگیرند و شیوه‌های سازنده‌تری را برای مواجهه با مسائل خانوادگی به کار گیرند. هنگامی که افراد می‌آموزند به جای تمرکز بر سرزنش یا مقصر دانستن دیگران، نقش خود و انتخاب چگونه بودن خود را در وضعیت موجود بررسی کنند، احتمال شکل‌گیری گفت‌وگوهای سازنده و یافتن راه‌حل‌های مشترک افزایش می‌یابد (اسمعیلی و همکاران، 1400؛ عسلی طالکوئی و همکاران، 1401). چنین تغییری در نگرش و رفتار ارتباطی می‌تواند به تقویت مهارت حل مسئله در خانواده منجر شود. درواقع رفتارهای به جای به ازایی بودن، به سمت انتخاب هدفمند و مبتنی بر انتخاب الگوی زیست مطلوب حرکت میکنند. از سوی دیگر، یکی از پیامدهای مهم بهبود تعاملات ارتباطی، افزایش صمیمیت در روابط خانوادگی است. صمیمیت خانوادگی به معنای تجربه احساس نزدیکی عاطفی، درک متقابل و اعتماد میان اعضای خانواده است و نقش مهمی در سلامت روانی و ثبات روابط خانوادگی دارد. زمانی که اعضای خانواده بتوانند احساسات، نگرانی‌ها و نیازهای خود را در فضایی امن و پذیرنده بیان کنند، احتمال شکل‌گیری پیوندهای عاطفی عمیق‌تر افزایش می‌یابد. آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر سهم‌گذاری با تأکید بر گوش دادن فعال، احترام به دیدگاه‌های دیگران ذیل محترم بودن هستی و مختار بودن انسان و مسئولیت‌پذیری در تعاملات، زمینه ایجاد چنین فضایی را فراهم می‌کند. در نتیجه، اعضای خانواده می‌توانند ارتباطی صادقانه‌تر و حمایتگرانه‌تر را تجربه کنند که این امر به افزایش صمیمیت و انسجام خانوادگی می‌انجامد. همچنین می‌توان بیان کرد که یکی از ویژگی‌های متمایز رویکرد سهم‌گذاری، تأکید آن بر عاملیت فردی و معنابخشی به رابطه است (دهدست و همکاران، 1403؛ شیخ الاسلامی و همکاران، 1404). بسیاری از مشکلات ارتباطی در خانواده‌ها زمانی شکل می‌گیرد که افراد رابطه را به صورت عرصه‌ای برای مطالبه، قضاوت یا کنترل دیگری در نظر می‌گیرند. چنین نگرشی باعث می‌شود تعاملات بیشتر در قالب واکنش‌های دفاعی یا رقابتی شکل گیرد. در مقابل، رویکرد سهم‌گذاری با تأکید بر این که هر فرد در کیفیت رابطه و همین‌طور کیفیت بودن خویشتن سهمی دارد، افراد را تشویق می‌کند تا نقش فعال‌تری در بهبود تعاملات ایفا کنند. این تغییر نگرش می‌تواند موجب افزایش خودآگاهی ارتباطی و در نهایت بهبود کیفیت تعاملات خانوادگی شود. پژوهش‌های حوزه روان‌شناسی خانواده نیز نشان داده‌اند که افزایش آگاهی از الگوهای ارتباطی و پذیرش مسئولیت فردی در تعاملات، از عوامل مهم در کاهش تعارض و افزایش صمیمیت در روابط خانوادگی محسوب می‌شود (اورال و همکاران، 2022). یافته‌های پژوهش حاضر همچنین نشان می‌دهد که مداخلات آموزشی مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی می‌توانند فراتر از آموزش صرف تکنیک‌های گفت‌وگو عمل کنند و به تغییر نگرش‌ها

¹ Ünal, Ö., & Akgün, S

و الگوهای تعاملی عمیق‌تر منجر شوند. هنگامی که افراد یاد می‌گیرند رفتارهای ارتباطی خود را از منظر مسئولیت و انتخاب مورد بازنگری قرار دهند، نه تنها شیوه تعامل آنان تغییر می‌کند، بلکه نحوه تفسیر و معنا دادن به رفتارهای دیگران نیز دگرگون می‌شود. چنین تحولی می‌تواند به کاهش سوءبرداشت‌ها، افزایش همدلی و تقویت همکاری در روابط خانوادگی منجر شود. این موضوع با یافته‌های پژوهش‌هایی همسو است که نشان داده‌اند مداخلات مبتنی بر بازسازی شناختی و افزایش آگاهی ارتباطی می‌توانند تأثیر پایداری بر کیفیت روابط خانوادگی داشته باشند (لی و هان، 2023).

با وجود نتایج مثبت پژوهش حاضر، لازم است برخی محدودیت‌ها نیز مورد توجه قرار گیرد. نخست آنکه به دلیل اجرای مداخله در بستر سازمانی، امکان کنترل کامل متغیرهای مداخله‌گر مانند فشارهای شغلی، فرسودگی روانی و تعارض کار - خانواده وجود نداشت؛ متغیرهایی که می‌توانند بر کیفیت روابط خانوادگی و پاسخ افراد به آموزش تأثیرگذار باشند. از سوی دیگر، پژوهش حاضر صرفاً بر زنان کارمند متأهل متمرکز بود؛ بنابراین مشخص نیست که این الگوی آموزشی در مردان، زوجین دارای تعارض شدید، یا خانواده‌هایی با بافت فرهنگی متفاوت تا چه اندازه اثربخش خواهد بود. همچنین، در این پژوهش پیگیری بلندمدت انجام نشد؛ در نتیجه درباره پایداری اثرات رویکرد سهم‌گذاری در طول زمان نمی‌توان با قطعیت اظهار نظر کرد. علاوه بر این، اگرچه رویکرد سهم‌گذاری بر بنیان‌های هستی‌شناختی و معنابخش ارتباط تأکید دارد، اما در پژوهش حاضر متغیرهای عمیق‌تری مانند تحول نگرش وجودی، تغییر در الگوهای معنابخشی رابطه یا بازسازی هویت ارتباطی افراد به‌طور مستقیم سنجیده نشد. بر این اساس پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر، اثربخشی این رویکرد را در گروه‌های مختلف خانوادگی بررسی کنند. همچنین انجام مطالعات طولی به منظور ارزیابی پایداری اثرات آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر سهم‌گذاری می‌تواند درک دقیق‌تری از پیامدهای این مداخله فراهم آورد. افزون بر این، بررسی تأثیر این رویکرد بر سایر شاخص‌های کارکرد خانواده مانند رضایت زناشویی، تنظیم هیجان، کیفیت ارتباط والد - فرزند و سلامت روان اعضای خانواده می‌تواند افق‌های جدیدی برای پژوهش‌های آینده فراهم سازد. در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر رویکرد سهم‌گذاری می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر در بهبود مهارت حل مسئله و افزایش صمیمیت خانوادگی مورد استفاده قرار گیرد. این رویکرد با تأکید بر معرفت ارتباطی، پذیرش مسئولیت فردی و مشارکت فعال در نقش‌گذاری احسن، زمینه شکل‌گیری ارتباطات سازنده‌تر و روابط عاطفی عمیق‌تر را در خانواده فراهم می‌کند. از این رو به نظر می‌رسد بهره‌گیری از چنین رویکردهایی در برنامه‌های آموزشی و مداخلات مشاوره‌ای خانواده می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت و کارآمدی نظام خانواده ایفا کند.

ملاحظات اخلاقی پژوهش

در این پژوهش موارد زیر جهت رعایت اصول اخلاقی مد نظر قرار گرفت: تمامی اطلاعات جمع‌آوری‌شده از شرکت‌کنندگان به‌صورت محرمانه نگهداری شد و داده‌ها به‌صورت ناشناس تحلیل شدند. داده‌ها تنها برای اهداف پژوهشی مورد استفاده قرار گرفت. تمامی مراحل طبق دستورالعمل‌های اخلاقی انجام شد و هیچ‌گونه تحریف یا دستکاری در داده‌ها و نتایج پژوهش انجام نشد و تمامی تحلیل‌ها بر اساس داده‌های واقعی صورت گرفت.

حمایت مالی

این پژوهش، هیچ حمایت مالی دریافت نکرده است.

تعارض منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می کنند که هیچ گونه تعارض منافع مالی، شخصی، سازمانی یا حرفه‌ای در رابطه با انجام این پژوهش و انتشار نتایج آن وجود ندارد.

سهم نویسندگان

نویسنده اول (مسئول) وظیفه گردآوری داده‌ها، نوشتار نسخه اولیه مقاله، وظیفه نظارت بر پژوهش و رفع اشکالات، تأیید ابزار، ویرایش مقاله و نظارت بر صحت انجام پژوهش را بر عهده داشته است.

قدردانی

نویسندگان از همه مشارکت کنندگان جهت همکاری در فرایند این پژوهش نهایت قدردانی را دارند.

منابع

اسمعیلی، معصومه (1393). *ارایه الگوی خانواده درمانی سهم گذاری در حل تعارضات خانواده، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، 5(20)، 57-27.

اسمعیلی، معصومه، شاداب مهر، فهیمه، و دهدست، کوثر. (1402). *تدوین و بررسی برخی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه سبک زندگی سهم‌گذارانه. فصلنامه پژوهش‌های مشاوره*، ۲۲ (۸۶)، ۸۷-۵۶.

اسمعیلی، معصومه؛ دهدست، کوثر؛ قبادی، شهاب و عسگری، محمد (1400). *مطالعه کیفی الگوی سهم گذاری در مشاوره با رویکرد اسلامی و نقش آن در پایداری تغییرات نوع اول، دوم و سوم مراجعان، نشریه مسائل کاربردی تعلیم و تربیت / اسلامی*، 5(4)، 32-7.

اعتمادی، عذرا؛ جابری، سمیه؛ جزایری، رضوان سادات و احمدی، سید احمد (1393). *بررسی رابطه ی مهارت های ارتباطی، الگوهای ارتباطی و سبک های حل تعارض با صمیمیت زناشویی در زنان شهر اصفهان، نشریه زن و جامعه*، 5(1)، 74-63.

امان اللهی، زهرا؛ رکنی، ریحانه و کاکاوندی چقاسفید، مریم (1404). بررسی اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر رویکرد قرآنی سهم گذاری بر سبک زندگی نوجوانان، *مجله سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، 9(2)، 139-151.

آذرنیک، مینا؛ رفیعی پور، امین؛ حاتمی، محمد و سادات موسوی، مهسا (1400). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر میزان رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی دانشجویان زن دانشگاه علوم پزشکی، *نشریه زن و مطالعات خانواده*، 14(54)، 159-181.

بالاگیری، زهره؛ عارفی، مختار؛ افشاری نیا، کریم و امیری، حسن (1399). اثربخشی آموزش خانواده مبتنی بر واقعیت درمانی بر همراهی عاطفی، حل مساله و ارتباط زوجین، *فصلنامه آموزش در علوم انتظامی*، 8(1)، 159-180.

پنجعلی پور کاکرودی، صبوری و قربان شیرودی، شهره (1402). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر سازگاری عاطفی و رضایتمندی زناشویی زنان دارای سرپرست خانوار، *نشریه مطالعات و تحقیقات در علوم رفتاری*، 5(15)، 46-56.

جلیلی، اکبر؛ حجازی، مسعود؛ انتصار فومنی، غلامحسین و مروتی، ذکراالله (1397). رابطه فراشناخت و عملکرد تحصیلی با میانجی گری حل مسئله، *فصلنامه سلامت روان کودک*، 5(1)، 80-91. magiran.com/p1845216

جلیلی، معصومه؛ افتخارصعادی، زهرا؛ پاشا، رضا؛ عسگری، پرویز و حافظی، فریبا (1401). مقایسه اثربخشی روش های تحلیل رفتار متقابل و ایماگوتراپی بر بهبود مهارت های ارتباطی، حل تعارض و حساسیت به طرد زوجین شهرستان مسجد سلیمان، *نشریه پژوهش های مشاوره*، 21(81)، 103-123.

حسین زاده بندقییری، مهدی؛ سودانی، منصور و غلامزاده جفره، مریم (1401). اثربخشی آموزش مهارت ارتباط موثر بر الگوهای ارتباطی زوجین، *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، 65(3)، 1313-1324.

خسروی، زهره. زهرا و رفعتی، مریم. (1377) نقش حالت های خلقی بر شیوه ارزیابی دانش آموزان دختر از توانایی مشکل گشایی خود، *فصلنامه اندیشه و رفتار*، 4، 1، 35-45.

خواجه، مهلا (1404). بررسی نقش آموزش مهارت های ارتباطی بر شادکامی و رضایت زناشویی زوجین، *نشریه دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی*، 8(92)، 11-21.

داوری، سعیده و رجب پور فرخانی، سمیه (1403). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت ها و الگوهای ارتباطی زوجین با رویکرد گاتمن بر کیفیت روابط زوجین، *نشریه دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی*، 7(74)، 11-23.

دهدست، کوثر؛ امید بخش، مژگان و قهرمانی مطلق، فاطمه (1403). اثربخشی برنامه سازگاری با خانواده همسر مبتنی بر نظریه قرآنی سهم گذاری در ارتقای رضایت زناشویی: مطالعه تک آزمودنی، نشریه دست آوردهای روانشناسی بالینی، 9(1)، 57-72.

راستگو، اعظم؛ نادری، عزت الله؛ شریعتمداری، علی و سیف نراقی، مریم (1389) بررسی تاثیر آموزش سواد اطلاعاتی اینترنت بر رشد مهارت های حل مساله دانشجویان، رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، دوره 1، شماره 4، صص 1-22.

رستگاری، شاهو و بابایی فرد، اسدالله (1403). بررسی جامعه شناختی تعاملات خشونت زا میان زنان و مردان در روابط خانوادگی، نشریه پژوهش های میان رشته ای زنان، 6(3)، 7-21.

زارعی، اقبال؛ میرزایی، میترا و صادقی فرد، مریم (1397). ارائه مدلی جهت تبیین نقش مهارت های ارتباطی و مهارت های حل مساله در پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی با میانجیگری تعارضات خانوادگی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، 9(35)، 1-26.

زهره شمس، حمیرا سلیمان نژاد، وحید احمدی، (1403). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و روش سهم گذارانه به شیوه گروهی بر سلامت معنوی زنان متقاضی طلاق شهر تهران، نشریه رویش روان شناسی، 13(12)، 127-136.

شادمان، بهروز؛ حمیدی پور، رحیم؛ حیدری، حسن؛ جعفری، میرسعید و آل یاسین، سید علی (1404). اثربخشی الگوی بومی خانواده شاد بر اساس روانشناسی مثبت نگر بر صمیمیت والدین، نشریه شناخت، رفتار، یادگیری، 2(3)، 7.

شیخ الاسلامی کندلوسی، افشین؛ اسمعیلی، معصومه و فرحبخش، کیومرث (1404). تدوین و اعتباریابی الگوی فرزندپروری سهم گذار با محوریت احساس گناه انتقالی و اثربخشی آن بر تغییر سناریوهای فرزندپروری زوجین دارای کودک نوپا. پایان نامه دکتری. دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

عسلی طالکوئی، سکینه؛ اسمعیلی، معصومه؛ برجعلی، احمد و عسگری، محمد (1401). طراحی و اعتباریابی الگوی تعاملات والد- فرزند مبتنی بر آموزه های قرآنی با تمرکز بر رویکرد سهم گذاری، نشریه علوم تربیتی از دیدگاه اسلام، 10(1)، 63-89.

فهمیه شاداب مهر، یاسر رضاپور میرصالح، (1403). مقایسه راهبردهای مدیریت تعارض میان والدین سهم گذار کم تعارض و غیرسهم گذار پرتعارض با نوجوانان خود، نشریه پژوهش در مشاوره کودک و نوجوان، 1(4)، 7-30.

الله وردی، فاطمه و اسمعیلی، معصومه (1401). بررسی اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد سهم گذاری مبتنی بر هستی شناسی اسلامی در ارتقاء مسئولیت پذیری و سازگاری دختران جوان، نشریه مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، 7(2)، 133-158.

مرادی، گل نما؛ کاکابرایی، کیوان و افشاری نیا، کریم (1398). الگوی روابط ساختاری اخلاق رابطه ای، حل مسئله ی اجتماعی و صمیمیت زناشویی، نشریه روش ها و مدل های روان شناختی، 10(38)، 147-162.

مطهری نسب، زهرا؛ اسمعیلی، معصومه؛ نعیمی، ابراهیم و عسگری، محمد (1403). طراحی و اعتبار یابی الگوی مشاوره ای مدیریت تعارضات زناشویی مبتنی بر رویکرد سهم گذاری، مجله سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، 8(4)، 703-717.

مطهری نسب، زهرا؛ اسمعیلی، معصومه؛ نعیمی، ابراهیم و عسگری، محمد (1403). اثر بخشی مدیریت تعارضات زناشویی مبتنی بر رویکرد قرآنی سهم گذاری برافزایش رضایت زناشویی، نشریه راهبرد فرهنگ، 17(67)، 177-199.

نبی زاده، نوشین و غلامزاده جفره، مریم (1401). اثربخشی آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت های رابطه صمیمانه بر سبک های ارتباطی و ابرازگری هیجان زنان دارای نارضایت مندی زناشویی، نشریه روان شناسی فرهنگی زن، 13(51)، 71-85.

نوری، امیرحسین و مرادی، سیده فاطمه (1403). تحلیل فرآیندهای شناختی و رفتارهای تنظیمی در مدیریت تعارضات خانوادگی، نشریه شناخت، رفتار، یادگیری، 1(4)، 54-61.

Adler, R. B., & Rodman, G. (2017). *Understanding human communication* (14th ed.). Oxford University Press

Caldwell, C. (2020). *Communication, meaning, and identity: Moving toward discovery*. Research Advances in Communication Studies. DOI:[10.52305/WSVC4306](https://doi.org/10.52305/WSVC4306)

Hargie, O. (2021). *Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice*. Routledge.

Heppner .p.p. & Anderson.W.P (1982). The relationship between problem solving self-appraisal and psychological adjustment. *Cognitive Therapy and Rcscarch*.9 (4). 415-427.

Irani Z. Evaluation of the effectiveness of communication skills on increasing intimacy and quality of life of women with marital conflicts referred to psychiatric centers in

Tehran. JNIP 2020; 6 (10) :1-15

URL: <http://jnip.ir/article-1-453-fa.html>

- Lee, K. H., & Han, J. H. (2023). The moderating role of couple communication in the relationship between marital conflict and marital intimacy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 22(3), 189–205. DOI: 10.1080/15332667.2022.2144919
- Moodi, S., Mehrbakhsh, Z., Amtach, F., & Moghasemi, S. (2022). The comparison of the effects of training self-awareness and problem-solving skills on marital satisfaction of married women: a randomized controlled trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 10(3), 184. PMID: [35855385](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35855385/)
- Omoboeye, M., Eneh, N. E., & Titor-Addingi, M. C. (2024). *Communication patterns and marital satisfaction: A review of English language discourse in family counseling*. World Journal of Advanced Research and Reviews, 21(2), 1883–1891. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.21.2.0634>
- Overall, N. C., McNulty, J. K., & Karney, B. R. (2022). *Communication in romantic relationships*. Annual Review of Psychology, 73, 191–217. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-010912>
- Segrin, C., & Flora, J. (2025). *Family communication*. Routledge.
- Shirmohammadi, F., Elahi, T., & Ebrahimi, L. (2021). The effectiveness of emotional self-control training on managing interpersonal conflicts and problem-solving strategies among women with marital problems. *Quarterly of Applied Psychology*, 15 (2): 249, 271, 2.
- Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Conflict resolution styles as predictors of marital adjustment and marital satisfaction: An actor–partner interdependence model. *Journal of Family Studies*, 28(3), 898-913. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1766542>
- Vangelisti, A. L. (Ed.). (2013). *The Routledge handbook of family communication*. New York, NY: Routledge.
- Walker, A.J. and Thompson, L. (1983). Intimacy and intergenerational aid and contact among mothers and daughters. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 841-849.

