

تأثیر آموزش حل تعارض بر بخشودگی و شادکامی زوجین شهر اصفهان

اکرم اسماعیلیان^{۱*}، سید احمد احمدی^۲، مریم فاتحی زاده^۳

۱- کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

۲- استاد گروه مشاوره دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

۳- دانشیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش حل تعارض بر بخشودگی و شادکامی زوجین شهر اصفهان انجام پذیرفت. این پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری همه زوجینی بودند که به فرهنگسرای خانواده شهر اصفهان در سال ۱۳۹۵ مراجعه کردند. نمونه گیری به روش داوطلبانه و با دعوت به شرکت در پژوهش انجام گرفت. ۲۰ زوج انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۰ زوج در هر گروه) به صورت تصادفی جایگزین شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه‌های بخشودگی اینرایت (۲۰۰۰) و شادکامی زوجی تگریان (۱۳۸۷) برای گردآوری داده‌ها بود و در جلسات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری (دو ماهه) به کار رفت. گروه آزمایش ۸ جلسه در آموزش گروهی حل تعارض شرکت کردند. از تحلیل واریانس اندازه گیری‌های مکرر استفاده شد و نتایج نشان داد بخشودگی کلی، و بعد شناختی بخشودگی و شادکامی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به صورت معناداری افزایش یافته و در پیگیری حفظ شده است.

($P < 0/05$). در دو بعد رفتاری و احساسی بخشودگی تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل یافت نشد. با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان برای افزایش بخشودگی و شادکامی زوجین از آموزش حل تعارض استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: آموزش حل تعارض، بخشودگی زوجین، شادکامی زوجین.

مقدمه و بیان مسأله

یکی از عوامل مهم که در پایداری زندگی زناشویی تأثیر بسزایی دارد بخشودگی^۱ است. بخشودگی عبارت است از مهار کردن یا ممانعت از هیجانات کینه‌توزانه از طریق تجربه هیجانات مثبتی بر محبت در هنگام یادآوری خطای شخصی دیگر است. این هیجانات شامل همدلی، همدردی، ترحم، ابراز عشق خالصانه یا حتی عشق رمانتیک نسبت به فرد خطاکار می‌شود. (ورثینگتون، بری و پاروت،^۲ ۲۰۰۱). اغلب، بخشودگی به عنوان فرایندی اختیاری و دلبخواهی توصیف می‌شود و پاسخ منفی و انتقام جویانه را به پاسخی مثبت تغییر می‌دهد. به عبارتی فرد بخشنده فعالانه سعی می‌کند تا افکار، احساسات و رفتارهای منفی نسبت به فرد خاطی را به افکار، احساسات و رفتارهای مثبت جهت دهد (بامیستر، استیل‌ول و وتمن^۳، ۱۹۹۰؛ دِ وال^۴، ۲۰۰۰؛ فینچام^۵، ۲۰۰۰؛ مک کالوف^۶، ورثینگتون و راشل^۷، ۱۹۹۷).

در روابط زناشویی عوامل متعددی باعث شادکامی^۸ و رضایت همسران می‌شود. بخشودگی یکی از عوامل مؤثر در شادکامی و رضایت زناشویی است. توانایی بخشش همسر می‌تواند به پابرجایی رابطه و افزایش شادکامی و رضایت زناشویی بیانجامد. (باکوس^۹، ۲۰۰۹). افرادی که قادر به بخشش همسر خود هستند اعتقاد بر تقدس رابطه زناشویی خود دارند و این توانایی

1 forgiveness

2 Worthington, Berry & Parrott

3 Baumeister, Stillwell & Wotman

4 De Waal

5 Fincham

6 McCullough

7 Rachal

8 happiness

9 Backus

بخشش همسر به استحکام بیشتر رابطه زناشویی و افزایش شادکامی و رضایت از زندگی زناشویی می‌انجامد. (ماگیار^۱، ۲۰۰۱).

یکی از مسائلی که بخشودگی را تسهیل می‌کند شاد بودن است. نباید منتظر رسیدن زمان مناسب برای شاد بودن و شاد زیستن بود مشارکت در کارهای خیرخواهانه از جمله بخشیدن دیگران یکی از قدرتمندترین منبع‌های شادکامی است (شارپ^۲، ۱۳۸۹: ۱۵۱). واژه Happiness Happiness یعنی شادکامی، در انگلیسی به دو معنا است: یکی به معنای احساس لذت، خوشحالی یا خشنودی در زمان حال و دیگری، شادکامی، سعادت‌تمندی و خشنودی است و با داشتن یک زندگی غنی، پربار و پرمعنا حاصل می‌شود (هریس^۳، ۱۳۹۴، ترجمه فاتحی‌زاده و عظیمی‌فر: ۱۵). شادی و نشاط یکی از اساسی‌ترین نیازهای روانی بشر است و همواره ذهن انسان را به خود مشغول می‌دارد. انسان از دیرباز به دنبال این بوده که چگونه بهتر زندگی کند و چه چیزی موجبات رضایت او را فراهم می‌سازد و با چه ساز و کارهایی می‌تواند در زندگی از مواهب دنیا لذت ببرد. (دیکی^۴، ۱۹۹۹). در گذشته‌ها، برداشت افراد از شادی، مترداف با مفهوم مفهوم دانستن شانس بود؛ نیروهای خارجی، شخص را تحت تأثیر قرار می‌دادند، او را به انجام کاری وادار می‌کردند. امروز این باور تغییر کرده و جای خود را به مسئولیت و تعقل شخصی برای شادکامی داده است (مک‌ماهان^۵، ۲۰۰۶: ۳).

مایرز و داینر^۶ (۱۹۹۵)، معتقدند که، شادکامی دارای مؤلفه‌های عاطفی، شناختی و اجتماعی است. مؤلفه عاطفی باعث می‌شود که فرد از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. مؤلفه اجتماعی موجب گسترش روابط اجتماعی با دیگران و افزایش حمایت اجتماعی می‌شود و مؤلفه شناختی باعث می‌شود تا فرد نوعی تفکر و پردازش ویژه خود را داشته و وقایع روزمره را به صورتی تعبیر و تفسیر کند که خوش‌بینی را به دنبال داشته باشد. بر اساس نظریه داینر، لوکاس و اویشی^۷ (۲۰۰۲)، شادکامی ارزشیابی‌هایی است که افراد از خود و زندگی‌شان

1 Magyar

2 Sharp

3 Harris

4 Dickey

5 McMahan

6 Myers & Diener

7 Lucas & Oishi

دارند. این ارزشیابی‌ها، جنبه شناختی دارد و شامل قضاوت‌هایی است که فرد که در مورد خشنودی از زندگی دارد و از نظر یا جنبه عاطفی شامل هیجان‌هایی است که در واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر می‌شود. بنابراین شادکامی شامل خشنودی از زندگی، هیجان‌های مثبت و خوشایند، نبود هیجان‌های منفی می‌شود. (داینر و همکاران، ۲۰۰۳)

در زمینه خوشبختی ذهنی و شادکامی پژوهشگران نشان دادند که افراد می‌توانند هیجان‌های خود را از طریق افکار خود به صورت، شدید، ضعیف، مثبت و یا منفی دسته‌بندی کنند و بدین ترتیب شادکامی یا غمگینی را تجربه نمایند. براساس نظریه‌های شناختی افراد شادکام رویدادها را به صورت مطلوب تجربه می‌کنند و رویدادهای خنثی را به صورت مثبت و رویدادهای مثبت را به صورت مثبت‌تر در نظر می‌گیرند (باس^۱، ۲۰۰۰).

شادکامی زناشویی مرکب از عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین است. تعارض و مشاجره می‌تواند عاطفه منفی زیادی را به وجود آورد. از طریق کم کردن تعارض‌ها می‌توان شادکامی زناشویی را پیش‌بینی کرد (آیزنک^۲، ۱۳۷۵، ترجمه فیروز بخت و بیگی: ۹۸). در همه رابطه‌ها، تعارض و عواطف منفی وجود دارد. تضاد زیاد، باعث فرسودگی، غم و احساس ناشادکامی در زوج‌ها می‌شود (فروزی، ۱۳۹۱، ترجمه غیثی و پورصالحی: ۹). پژوهشگران، فرایندهای تعاملی دو جانبه را باعث بروز تعارض می‌دانند. گاهی همسران دارای ارتباط کارآمد نیستند و احتیاج به یادگیری مهارت‌هایی در جهت ابراز عواطف یا حل مؤثر مشکلات ارتباطی دارند. گاهی همسران از ارضا نشدن نیازهای خود ناامید شده‌اند. زن یا شوهری که میل به صمیمیت دارد و این میل ارضا نمی‌شود، در طول زمان ممکن است به گونه‌ای درهم‌تنیده رفتار کند. این رفتار مشکل‌ساز و ناسازگارانه به نیازهای شخصی برآورد نشده برمی‌گردد. برخی از صاحب‌نظران (باکوم، اپستین و گوردن^۳، ۲۰۰۰) مشکلات و تعارض‌ها را به اولیه و ثانویه طبقه‌بندی کرده‌اند. مشکلاتی که مربوط به نیازهای اساسی و ارضا نشده از قبیل صمیمیت، محبت، استقلال، پیشرفت و مانند این‌ها است، تعارض‌های اولیه نام می‌گیرند و پاسخ نامناسب

1 Buss

2 Eysenck

3 Baucom, Epstein & Gordon

همسران به نیازها و آرزوهای برآورده نشده (مثل حملات کلامی به همدیگر) تعارض ثانویه نامیده می‌شود (هالفورد و مور^۱، ۲۰۰۲).

همسرانی که در مقابل یک رفتار منفی به انجام رفتارهای منفی تمایل دارند در طبقه دوم قرار می‌گیرند. بدون توجه به عواملی که در مشکل یا تعارض اولیه سهم است، وقتی دو همسر از رابطه ناخرسند هستند، یک فرایند تعارض ایجاد می‌شود. این مساله در جنبه‌های رفتاری، شناختی و احساسی رخ می‌دهد. از لحاظ رفتاری، این موضوع را می‌توان در مکالماتی مشاهده کرد که شوهر یک حرف منفی به همسرش می‌زند و همسرش نیز به گونه‌ای منفی پاسخ می‌دهد. از نظر شناختی، هنگامی که زن حس می‌کند شوهرش سر حال نیست، تلاش بیشتری بر رفتار منفی، اسنادهای منفی در مورد رفتار شوهرش و پیشگویی یا انتظارات منفی در مورد احتمال رفتار منفی شوهر در آینده می‌نماید. از لحاظ احساسی، وقتی همسران با همدیگر به صورتی منفی برخورد می‌کنند و به فکری منفی در مورد هم می‌رسند، هر کدام ممکن است یک "برجستگی احساسی" یا عواطف و احساسات منفی کلی نسبت به همسرش به وجود آورد. آنگاه این احساسات منفی احتمال رفتار و شناخت منفی بعدی را زیاد می‌کند (هالفورد و مور، ۲۰۰۲).

رویکرد رفتاری، مشکلات زناشویی را بر اساس قوانین یادگیری اجتماعی و تبادل رفتار تبیین می‌کند. از نظر اصول تئوری تبادل رفتاری که استوارت^۲ (۱۹۶۹) اولین بار از آن‌ها در حل مشکلات زوجی استفاده نمود، تعارض وقتی ایجاد می‌شود که یکی از همسران در مبادله‌ی صورت گرفته، از میزان دریافتی خود در رابطه راضی نیست و به عنوان آخرین راه حل، از خصومت استفاده می‌کند. از طرفی در روابط بین فردی هر عضو می‌کوشد در حالی که هزینه‌ها را به حداقل می‌رساند به حداکثر سود نائل شود. بنابراین رضایتمندی ازدواج، تابعی از سود و زیان‌هایی است که هر کدام از زوجین کسب می‌کنند. استوارت چنین فرض کرد که فرق ازدواج‌های موفق و ناموفق در فراوانی و وسعت تعامل‌های مثبت دو جانبه‌ای است که هر

1 Halford & Moore

2 Stuart

دو همسر مبادله می کنند (یانگ و لانگ^۱، ۱۹۹۸). بنابراین روابط نابسامان با کمبود پیامدها و تعامل های مثبت برای هر فرد در رابطه مشخص می شود.

علاوه بر استوارت، لیبرمن^۲ در کار با خانواده ها از مبنای یادگیری اجتماعی استفاده نمود. او با استفاده از مفاهیم یادگیری تقلیدی بندورا و والترز^۳، فنون تمرین نقش و الگوگیری ارتباطی بین فردی جایگزین را در درمان روابط خانوادگی ناکارآمد اضافه نمود و اصرار داشت این فنون در یک زمینه "اتحاد درمانی توأم با همکاری" همراه با یک تحلیل رفتاری از مشکلات موجود و الگوهای تعاملی خانوادگی به کار روند. به بیان نیگر^۴ مهم این است که نوع فعالیت هر دو همسر را در طی تعارض در نظر گرفته و آنگاه رفتارهای جدیدی برای مدیریت تعارض جستجو نماییم. بنابراین در دیدگاه فوق چنین فرض می شود که بخشی از مشکل زوج های درمانده این است که مهارت های مورد نیاز برای صمیمیت بیشتر در روابط خود را کسب نکرده یا ادامه نداده اند. این مهارت ها شامل حل تعارض، مهارت های لازم برای اجرای نقش ها و کارکردهای رابطه ی زناشویی می باشد (باکوم و همکاران، ۲۰۰۰).

مروری بر پیشینه پژوهش

در این قسمت سعی می شود تا خلاصه ای از مطالعات داخلی و خارجی که توسط دیگران در رابطه با موضوع مورد مطالعه صورت گرفته است و یا اینکه به لحاظ نظری، روش شناختی و موضوع ارتباط نزدیکی دارد، بررسی شود. در نهایت به نقد این مطالعات پرداخته و این پژوهش در راستای برطرف کردن خلاء های موجود در مطالعات پیشین هدایت می گردد.

افخمی، بهرامی و فاتحی زاده (۱۳۸۶) در پژوهشی رابطه ی بین میزان بخشودگی و تعارض زناشویی زوجین در استان یزد را بررسی کردند نتایج نشان داده است بین تعارض زناشویی و بخشودگی رابطه وجود دارد. همچنین صلاحیان، صادقی، بهرامی و شریفی (۱۳۸۹) رابطه بین هوش هیجانی و بخشودگی با تعارضات زناشویی را بر روی ۵۰ زوج بررسی کردند. نتایج نشان

1 Young & Long

2 Libearman

3 Bandura & Walters

4 Niger

داد هوش هیجانی و بخشودگی زوجها پیش‌بین متغیر تعارضات زناشویی بوده است. قاسمی و اعتمادی (۱۳۹۵) در تحقیقی با عنوان: رابطه بین پایبندی مذهبی و بخشش با کیفیت روابط زوجین و خانواده همسر در زنان نتیجه گرفتند که پایبندی مذهبی و بخشش توانایی پیش‌بینی کیفیت روابط زوجین و خانواده همسر را داراست.

مارکمن و همکاران (۱۹۹۳) در پژوهش خود با عنوان پیشگیری در ماندگی زناشویی از طریق مدیریت تعارض و ارتباط: پیگیری ۴ و ۵ ساله دریافتند که همسران آموزش دیده به سطوح بالاتری از مهارت‌های ارتباطی مثبت و سطوح پایین‌تری از مهارت‌های ارتباطی منفی و خشونت دست یافتند.

فینچام و بیچ (۲۰۰۴) به بررسی رابطه بخشودگی و حل تعارض در زندگی زناشویی پرداختند. در این تحقیق دو مطالعه درباره رابطه بخشودگی و حل تعارض انجام شده است. آن‌ها در مطالعه اول زوجینی که سه سال از ازدواجشان می‌گذشت را در دو بعد بخشودگی (تلافی کردن و خیرخواهی) مورد بررسی قرار دادند. نتایج، انگیزه خیرخواهی زنان را پیش‌بینی کننده بهتری برای حل تعارض شوهر و انگیزه تلافی کردن شوهران را پیش‌بینی کننده ضیف‌تری برای حل تعارض همسران نشان داد. آن‌ها در مطالعه دوم زوجینی که مدت طولانی‌تری از ازدواجشان می‌گذشت را در سه بعد بخشودگی (تلافی کردن، اجتناب و خیرخواهی) مورد بررسی قرار دادند. نتایج دوباره، خیرخواهی زنان را پیش‌بینی کننده بهتری برای حل تعارض و اجتناب شوهران را پیش‌بینی کننده ضیف‌تری برای حل تعارض نشان داد. نتایج این تحقیق بدون در نظر گرفتن رضایت زناشویی به دست آمده است. فینچام و بیچ (۲۰۰۲) در تحقیقی دیگر بخشودگی در روابط زناشویی را تحلیل کردند. نتایج دربرگیرنده‌ی رابطه‌ی مثبت معنادار میان رضایت زناشویی و بخشودگی بود. همچنین آن‌ها به این نتیجه رسیدند که بخشودگی در زوجین رضایت زناشویی، کیفیت مراقبت از یکدیگر، ارتباط و پرخاشگری را پیش‌بینی می‌کند.

میلر و ورتینگتون (۲۰۱۰) در تحقیقی به بررسی رابطه میان جنسیت، رضایت زناشویی، بخشودگی زناشویی و سلامت روان پرداختند. نتایج نشان داد که مردان بخشودگی زناشویی بیشتر و همدلی بیشتری را نسبت به زنان داشتند. علاوه بر این رضایت زناشویی رابطه مثبت

معنی داری با بخشودگی زناشویی نشان داد و همچنین زنان بخشودگی از جانب همسران خود را بیشتر از مردان ادراک می‌کردند.

ورثینگتون و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهش مداخله‌های بخشش - آشتی و ارتباط - حل تعارض در مقابل کنترل‌های مجدد در زوجین تازه ازدواج کرده: دو مداخله غنی‌سازی امید محور (تأکید بر بخشش و آشتی از طریق تجربه همدلی) و رسیدگی مؤثر به مشکلات (تأکید بر ارتباط و حل تعارض) را بر روی شرکت‌کنندگان اجرا کردند. نتایج پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری سه ماهه، پیگیری شش ماهه و پیگیری دوازده ماهه همراه با پرسشنامه خود گزارش دهی ۱۴۲ نفر از ۱۷۹ شرکت‌کننده ارزیابی شد. نتایج حاکی از تغییرات مثبت پایدار در خود گزارش دهی دو گروه آزمایش و بدتر شدن کدگذاری رفتارهای زوجین گروه کنترل بود. به طور کلی، نتایج نشان داد آموزش غنی‌سازی صرف‌نظر از تمرکز بر نوع آموزش مؤثر بوده است. همچنین در پژوهشی فینچام و بیچ (۲۰۰۷) نشان دادند که برای مردان، سطوح بالاتری از بخشش، وابسته به داشتن سطوح بالاتر کیفیت زندگی زناشویی است، در حالی که برای زنان علیت دو جهته بین سطوح کیفیت زندگی زناشویی و بخشش وجود دارد.

در زمینه‌ی شادکامی هودا و سینگ^۱ (۲۰۱۴) به بررسی سازگاری زناشویی، تدابیر مقابله‌ای و شادکامی در زنان شاغل پرداختند. نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌داری در هر دو گروه (زنان شاغل در بانک و زنان خانه‌دار) وجود دارد. زنان شاغل توانایی بهتر در استفاده از استراتژی حل مسئله و سازگاری زناشویی بیشتر داشتند اما شادکامی آن‌ها در سطح پایین‌تری از زنان خانه‌دار بود.

راور و وولینگ^۲ (۲۰۱۳) به پژوهشی با عنوان: بیش از یک راه برای شاد بودن: یک نوع شناسی از شادکامی زناشویی پرداختند. در این تحقیق نتایج حاکی از این بود که زوجین شادکام یک گروه همگن نیستند؛ تجزیه و تحلیل‌های خوشه‌ای نشان داد سه نوع زوج بر اساس مشاهده‌های رفتاری حل مساله وجود دارد: (۱) زوجین فعال در حل تعارض (هر دو زوج دارای رفتارهای منفی و مثبت زیاد در حل مساله)؛ (۲) زوجین حمایتی (هر دو زوج دارای رفتارهای

1 Hooda & Singh

2 Rauer & Volling

مثبت زیاد و حمایتی)؛ ۳) زوجینی با زوجه جبران‌کننده (زوجه‌ی دارای رفتارهای مثبت زیاد). اگرچه زوجین هر سه خوشه به طور یکسان شادکام و متعهد به ازدواجشان بودند، اما از نظر ارزیابی همسران از ازدواجشان متفاوت بودند. زوجین خوشه هر دو حمایتی، صمیمیت و مراقبت بیشتر و تعارض و دوسوگرایی کمتر در مقایسه با خوشه زوجین با زوجه‌ی جبران‌کننده گزارش کردند، همچنین با خوشه زوجین هر دو فعال در حل مساله نیز متفاوت بودند.

شعاع کاظمی (۱۳۸۹) به بررسی پیوند الگوهای ارتباطی با خوشنودی زناشویی پرداخت. نتایج به دست آمده نشان‌دهنده‌ی همبستگی مثبت و معنادار میان الگوهای ارتباطی سازنده و خوشنودی از پیوند زناشویی در زنان بود. از سوی دیگر عیسی‌نژاد، احمدی، بهرامی، باغبان و حیدری (۱۳۹۰) در بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقای خوش‌بینی و شادمانی زناشویی زوجین به این نتایج دست یافتند که غنی‌سازی روابط بر افزایش نمره‌ی شادمانی زناشویی زوجین و خوش‌بینی مؤثر بوده است. هاوکینز و بوت^۱ (۲۰۰۵) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آشفته‌گی و تعارضات زناشویی موجب کاهش شادمانی، کاهش رضایت از زندگی، کاهش عزت‌نفس، دل‌بستگی‌های همسران و افزایش علائم آشفته‌گی و روان‌شناختی می‌شود.

اگر چه درباره تعارض‌های زناشویی تحقیقات متعددی صورت گرفته و تأثیر مداخلات با رویکردهای مختلف بر آن مورد توجه قرار گرفته است، اما تحقیقات محدودی در مورد آموزش حل تعارض انجام شده است. تحقیقات انجام شده در این زمینه در مورد تأثیر آموزش حل تعارض بر کاهش تعارض، ارتقای کیفیت زندگی و رضایت‌مندی زناشویی می‌باشد. همچنین پژوهش‌های حوزه بخشودگی و شادکامی بیشتر به صورت آموزش بخشودگی و آموزش شادکامی بوده است. سایر تحقیقات نیز رابطه‌ی بخشودگی و شادکامی را با سایر متغیرها بررسی کرده‌اند. لذا نتایج تحقیقات انجام شده حاکی از اهمیت بخشودگی، شادکامی و حل تعارض‌های زناشویی و تأثیر این عوامل در روابط و زندگی است. بنابراین تحقیق حاضر

بر آن است تا تأثیر آموزش مهارت حل تعارض بر بخشودگی و شادکامی زوجین را در اصفهان بررسی کرده و میزان تأثیر آن را مشخص نماید.

چهارچوب نظری پژوهش

شیوه حل تعارض، فرایندی شناختی-رفتاری است و به وسیله آن اولاً، انواع پاسخ‌های بالقوه مؤثر به موقعیت مشکل‌آفرین ارائه می‌شود و ثانیاً، احتمال انتخاب مؤثرترین پاسخ از میان راه‌حل‌های مختلف افزایش پیدا می‌کند (دزویلا و نزو^۱، ۲۰۰۱). در آموزش حل تعارض به زوجین آموزش داده می‌شود تا در مواجهه با تعارض‌های زناشویی، از طریق حل مساله آن را حل کنند (میلر و میلر، ترجمه بهاری، ۱۳۸۵: ۵۶). پژوهش‌های متعددی اثربخشی آموزش حل تعارض را در کاهش اختلاف‌های زناشویی (حسینیان، ۱۳۸۴)، بهبود رابطه زوجین (شفیعی نیا، ۱۳۸۱؛ کوان و کلینبام^۲، ۲۰۰۲) و بر پرخاشگری (نعمتی، ۱۳۹۲) نشان داده‌اند. بنابراین اگر همسران فاقد مهارت‌هایی برای حل مشکلاتشان باشند، مشکلات قدیمی مزمن می‌شوند یا افزایش پیدا می‌کنند و رضایتمندی و شادکامی زوجین به تدریج کاهش می‌یابد (کوان و کلینبام، ۲۰۰۲).

آموزش مهارت‌های گفتگوی مؤثر و حل تعارض موجب دستیابی زوجین به عملکرد ارتباطی بهتر می‌شود، همچنین تحقیقات نشان داده است که این زوجین در مواجهه با تعارض‌های زندگی بهتر عمل می‌کنند و توانایی بالاتری برای رسیدن به راه‌حل از طریق مذاکره دارند (مندنهال^۳، ۱۹۹۶). بسیاری از دانشمندان، ابراز صحیح و سازنده هیجانات، گوش دادن همدلانه و مهارت‌های کارآمد حل مساله را راه‌حل اصلی تعارض‌ها می‌دانند (داتیلیو^۴، ۲۰۰۵).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که به کارگیری برنامه‌های مهارت‌آموزی حل تعارض در پیشگیری از طلاق و بهبود رابطه مؤثر است. این برنامه‌ها برای همه همسران، چه آن‌ها که تازه

1 D'Zurilla & Nezu

2 Cohan & Kleinbaum

3 Mendenhall

4 Dattilio

ازدواج کرده‌اند و چه آن‌ها که سال‌ها از زندگی مشترکشان می‌گذرد مؤثر است (سیمپسون^۱، ۲۰۱۳). تعارض یک بخش اجتناب‌ناپذیر در زندگی است (بولتون^۲، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۱: ۳۰۰) و معمولاً به شکل منفی در نظر گرفته می‌شود تعارض می‌تواند به طور مثبت به کیفیت روابط و به رشد شخصی کمک کند و این زمانی است که فرد بتواند با شیوه‌های صحیح و کارآمدی به حل تعارض بپردازد (اسمیت^۳ و همکاران، ۲۰۰۱). شیوه‌ی مقابله با تعارض، اکتسابی است و می‌توان آن را تغییر داد (آری تا^۴، ۲۰۰۸؛ کوان^۵، ۲۰۰۴). با فراهم نمودن فرصت‌های آموزشی به زوجین می‌توان کمک کرد تا شیوه‌های مخرب و ناکارآمد مقابله با تعارض خود را تغییر دهند و شیوه‌های کارآمدتری به کار گیرند. حل تعارض یا کشمکش جز لاینفک یک رابطه موفق است و می‌توان گفت رنجشی که در اثر تخطی‌های ازدواج به وجود می‌آید احتمالاً می‌تواند تعارض زوجین را تشدید کند و مانع از حل موفقیت‌آمیز تعارض گردد. آنچه در این امر مهم است روش حل تعارض است. اگر تعارض به طور کارآمد اداره شود، از سکون و رکود ارتباط جلوگیری کرده و در زوجین، مهارت‌های مثبت مثل بخشودگی و شادکامی و مهارت‌های کارآمد منطبق با رویدادهای فشارزا ایجاد می‌کند، حتی یادگیری این رویکرد انطباقی، می‌تواند فرد را در مقابل دیگر رویدادهای فشارزای زندگی هم مقاوم‌تر کند. ولی اگر تعارض به طور ضعیفی اداره شود موجب تخریب زندگی زناشویی شده و اثرات زیان‌آوری بر سلامت فیزیکی و هیجانی زوجین به جا می‌گذارد و می‌تواند موجب ایجاد دامنه‌ای از مشکلات رفتاری و هیجانی کودکانی شود که در معرض تعارضات والدین هستند. این تحقیق بر آن است تا تأثیر آموزش مهارت حل تعارض بر بخشودگی و شادکامی زوجین را در اصفهان بررسی کرده و میزان تأثیر آن را مشخص نماید.

این تحقیق از جنبه نظری، تأثیر شیوه حل تعارض را بر بخشودگی و شادکامی زوجین، بررسی می‌کند و بر سطح دانش در این زمینه می‌افزاید. از نظر عملیاتی این تحقیق راهکار برنامه‌ریزی شده جلسه به جلسه برای حل تعارض را ارائه می‌دهد و اثر آن را بر بخشودگی و

1 Simpson

2 Bolton

3 Smith

4 Arieta

5 Coan

شادکامی زوجین مشخص می‌کند و می‌تواند مورد استفاده مشاوران خانواده و حرفه‌های یاورانه قرار گیرد.

فرضیه‌های پژوهش

۱. آموزش حل تعارض بر بخشودگی زوجین شهر اصفهان در پس‌آزمون و پیگیری مؤثر است.
۲. آموزش حل تعارض بر ابعاد بخشودگی (احساسی، رفتاری و شناختی) زوجین شهر اصفهان در پس‌آزمون و پیگیری مؤثر است.
۳. آموزش حل تعارض بر شادکامی زوجین شهر اصفهان در پس‌آزمون و پیگیری مؤثر است.

روش پژوهش

این پژوهش نیمه تجربی بوده و در آن از پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه آزمایش و کنترل استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش زوجینی بودند که به فرهنگسرای خانواده شهر اصفهان در سال ۹۵-۱۳۹۴ مراجعه کردند. نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت داوطلبانه صورت گرفت. انتخاب نمونه به صورت فراخوان از طریق نصب آگهی در فرهنگسرای خانواده شهر اصفهان انجام شد. از زوجینی که به فراخوان پاسخ دادند ثبت نام به عمل آمد و از طریق مصاحبه آن‌هایی که شرایط ورود را داشتند (یعنی عدم شرکت در مداخله روان‌شناسی و روان‌پزشکی همزمان، عدم ابتلا به اختلال روانی حاد و شدید، داشتن حداقل یک سال و حداکثر سی سال سابقه زندگی مشترک و داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم) انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۰ زوج) جایگزین شدند. آموزش حل تعارض به مدت ۸ جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت و نیم بر روی زوجین گروه آزمایش اجرا شد. گروه کنترل هیچگونه آموزشی دریافت نکرد اما با توجه به مسایل اخلاقی، شرکت کنندگان در گروه کنترل پس از اتمام پژوهش جزوه جلسات و کتابی در رابطه با مهارت‌های زندگی دریافت کردند. هر دو گروه در طی سه مرحله‌ی

پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری دو ماهه با پرسشنامه‌های بخشودگی اینریت و شادی زناشویی ارزیابی شدند.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه شادکامی زوجین^۱

پرسشنامه شادکامی زوجین تگریان (۱۳۸۷) دارای ۴۷ سؤال است و هدف اصلی آن سنجش شادی کلی، فعالیت، روابط اجتماعی، از بین بردن احساسان منفی، خوش بینی، بیان احساسات، سطح توقعات پایین، خود بودن، صمیمت، برنامه ریزی، توجه به زمان حال، اولویت دادن به شادی، خلاقیت، دوری از نگرانی، پرورش شخصیت سالم و اجتماعی است. سؤال‌های این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت (پنج گزینه‌ای) از کاملاً موافقم (نمره پنج) تا کاملاً مخالفم (نمره یک) نمره گذاری می‌شود. سؤالات ۲-۱۹-۲۰-۲۴-۴۳ به صورت معکوس و سایر سؤالات به صورت مستقیم نمره گذاری می‌شود. پرسشنامه شادی زوجین توسط تگریان (۱۳۸۷) هنجاریابی شده است. برای ساخت این پرسشنامه از ابعاد پرسشنامه شادی فوردایس استفاده شده است. برای بررسی روایی محتوایی، پرسشنامه در اختیار پنج متخصص در زمینه مشاوره خانواده در دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان قرار گرفت و توسط آن‌ها تأیید شد. محقق برای تعیین روایی همگرا از آزمون شادی آکسفورد و به منظور تعیین روایی واگرا از آزمون افسردگی بک استفاده کرد. پرسشنامه شادی زوجین با پرسشنامه شادی آکسفورد همبستگی مثبت (۰/۸) و با پرسشنامه افسردگی بک همبستگی منفی (۰/۷۸-) داشت. محقق بر ای تعیین روایی سؤال‌ها نیز ضریب همبستگی سؤال را با نمره کل محاسبه کرد. برای تعیین همسانی درونی از آلفای کرونباخ استفاده شد که برابر با ۰/۸ محاسبه گردید. پایایی این پرسشنامه به روش اسپیرمن براون برابر با ۰/۷۵ و به روش گاتمن برابر با ۰/۷ بود (تگریان، ۱۳۸۷).

آزمون بخشودگی اینرایت و همکاران^۱ (۲۰۰۰)

آزمون بخشودگی اینرایت و همکاران (۲۰۰۰) برای سنجش میزان بخشودگی زوج‌ها ساخته شده است. پرسشنامه ۵۹ سؤال داشت که از سه بعد احساسی، رفتاری و شناختی تشکیل می‌شد. سؤال‌های این پرسشنامه ۶ گزینه (کاملاً مخالفم، مخالفم، تا حدی مخالفم، تا حدی موافقم، موافقم، کاملاً موافقم) داشت به طوری که برای گزینه کاملاً مخالف نمره صفر و برای کاملاً موافقم نمره پنج در نظر گرفته شده بود. سؤال‌هایی که فقدان بخشودگی آزمودنی را می‌رسانند (مانند: من هم اکنون نسبت به او احساس تنفر دارم). به صورت معکوس نمره گذاری می‌شدند. این پرسشنامه از نظر پایایی، همسانی درونی آن (آلفا) محاسبه شد که در ابعاد مختلف پایین‌ترین مقدار آلفا ۰/۹۳ و بالاترین مقدار آن ۰/۹۸ محاسبه شد. آلفای کرونباخ نیز برای کل آزمون در حدود ۰/۹۸ برآورد شده بود. همچنین از لحاظ روایی این پرسشنامه، همبستگی بین ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری با کل مقیاس بالا بوده است (مابین ۰/۸۰ تا ۰/۸۷) و بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که هر سه بعد یک سازه را می‌سجد و می‌توان نمرات آن‌ها را با یکدیگر جمع کرد. اینرایت و همکاران در پایان مقیاس یک سؤال را به عنوان سؤال ملاک مطرح کردند. در حقیقت این سؤال همبستگی بین حیطه‌های عاطفی، شناختی و رفتاری را با کل آزمون می‌سنجید. (تا چه اندازه شما فردی را که در مقیاس قبلی به او نمره داده‌اید بخشیده‌اید؟) بعد عاطفی این آزمون با سؤال ملاک در حدود ۰/۶۸، بعد رفتاری ۰/۶۴ بعد شناختی ۰/۶۰ همبستگی داشت و کل آزمون نیز با سؤال مربوطه در حدود ۶۸ درصد همبستگی را نشان داد. این همبستگی بالا با سؤال ملاک بیان‌کننده آن بود که آزمون برای سنجش میزان بخشودگی افراد مقیاس خوبی است. این پرسشنامه را در ایران، غباری بناب (۱۳۸۰) ترجمه و با فرهنگ ایرانی انطباق داده است. به طوری که برای هر یک از سه بعد شناختی، احساسی و رفتاری ۱۸ سؤال در نظر گرفته شده است از سؤال ۵۵ تا ۵۹ نیز قسمت دروغ سنج پرسشنامه است که اگر آزمودنی در این قسمت نمره پنج یا پایین‌تر از آن کسب کند نمرات قسمت قبلی پاسخ‌نامه مقبول است ولی اگر آزمودنی در این قسمت نمره ۲۰ و بالاتر از آن به دست آورد آن پرسشنامه کنار گذاشته می‌شود (افخمی، ۱۳۸۹).

خلاصه محتوای جلسات آموزش حل تعارض در جدول (۱) آمده است.

جدول ۱- محتوای جلسات آموزش حل تعارض

جلسه اول	موضوع: معارفه و بیان ماهیت تعارض اهداف: اجرای پیش‌آزمون- آشنا کردن زوجین با اهداف، قوانین و روش اجرا جلسات- بیان اهمیت رابطه- تبیین ماهیت و اساس تعارض زناشویی- تعریف مقابله و مدیریت تعارض- دادن تکلیف
جلسه دوم	موضوع: آشنایی با الگوهای ارتباطی اهداف: بررسی تکلیف- بررسی الگوهای ارتباطی ناکارآمد- بررسی الگوهای ارتباطی کارآمد- ایفای نقش در مورد تعامل منفی و مثبت- دادن تکلیف
جلسه سوم	موضوع: آشنایی با گفتگوی مؤثر و مؤلفه‌های آن اهداف: بررسی تکلیف- آموزش مهارت سخن گفتن- آموزش مهارت گوش دادن- آموزش حل تعارض با استفاده از گفتگو مؤثر- دادن تکلیف
جلسه چهارم	موضوع: شیوه‌های مقابله با تعارض اهداف: بررسی تکلیف- تشریح شیوه‌های مقابله با تعارض- دسته‌بندی شیوه‌های برنده-برنده و برنده-بازنده برای رفع تعارض- معرفی شیوه مشارکتی- دادن تکلیف
جلسه پنجم	موضوع: آموزش مهارت حل تعارض اهداف: بررسی تکلیف- آشنایی با مسائل آشکار و پنهان مولد تعارض- آموزش گام‌های حل تعارض- توصیف بعضی از موانع و عوامل این شیوه- تشریح مرحله اول حل مساله: "مذاکره راجع به مساله"- دادن تکلیف
جلسه ششم	موضوع: ادامه آموزش مهارت حل تعارض اهداف: بررسی تکلیف- تبیین مرحله دوم حل مساله "مشخص کردن جزئیات مسائل"- تبیین مرحله سوم حل مساله "ارائه راه‌حل‌های ممکن از طریق بارش فکری"- بیان تعریف و اصول بارش فکری- دادن تکلیف
جلسه هفتم	موضوع: ادامه آموزش مهارت حل تعارض اهداف: بررسی تکلیف- آموزش مرحله چهارم حل مساله "مرحله ارزیابی و توافق"- تشریح مفهوم هم‌رایی و توافق- آموزش مرحله پنجم حل مساله "اجرای نقشه"- آموزش مرحله آخر حل مساله "پیگیری"- دادن تکلیف
جلسه هشتم	موضوع: جمع‌بندی و نتیجه‌گیری اهداف: بررسی تکلیف- جمع‌بندی و مرور مطالب با کمک زوجین- اجرای پس‌آزمون- خداحافظی و ختم جلسات

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ از آماره توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (آزمون واریانس اندازه‌گیری مکرر) استفاده شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر دامنه سنی زنان بین ۲۲ تا ۴۵ سال و دامنه سنی مردان ۲۵ تا ۵۱ سال و میانگین مدت ازدواج آن‌ها ۱۱.۶۵ بود. اکثر افراد نمونه دارای سطح تحصیلی دیپلم و لیسانس بودند، از نظر اشتغال ۳۵ درصد دارای شغل آزاد و ۳۷.۵ درصد خانه دار بودند. از میان کل زوجین ۳۵ درصد دو فرزند، ۳۰ درصد بدون فرزند، ۲۵ درصد یک فرزند و بقیه سه فرزند داشتند. در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری آمده است.

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد معیار متغیرهای دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	سنجش	آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
بعد احساسی بخشودگی	پیش‌آزمون	۴۱/۷۰	۶/۳۳۴	۴۱/۴۵	۵/۲۱۶
	پس‌آزمون	۴۳/۷۶	۴/۸۸۷	۴۱/۳۰	۴/۴۹۷
	پیگیری	۴۴/۴۵	۶/۹۸۵	۴۱/۹۰	۳/۱۶۱
بعد رفتاری بخشودگی	پیش‌آزمون	۴۲/۴۵	۴/۹۶۸	۴۱/۸۰	۷/۴۷۳
	پس‌آزمون	۴۶/۳۵	۴/۶۷۱	۴۴/۵۵	۵/۵۱۱
	پیگیری	۴۵/۷۰	۳/۵۴۱	۴۶/۶۰	۵/۲۰۵
بعد شناختی بخشودگی	پیش‌آزمون	۴۴/۴۰	۷/۴۱۵	۴۶/۱۵	۶/۰۱۱
	پس‌آزمون	۴۹/۱۵	۴/۹۲۳	۴۳/۵۰	۳/۶۰۶
	پیگیری	۴۹/۱۰	۴/۰۳۸	۴۰/۷۰	۳/۲۱۳
نمره کل بخشودگی	پیش‌آزمون	۱۲۸/۵۵	۱۲/۰۴۶	۱۲۹/۴۰	۱۲/۰۹۸
	پس‌آزمون	۱۳۹/۲۵	۱۱/۴۸۴	۱۲۹/۳۵	۹/۰۲۲
	پیگیری	۱۳۹/۲۵	۸/۸۶۱	۱۲۹/۲۰	۹/۲۲۶
شادکامی	پیش‌آزمون	۱۳۸/۹	۱۱/۴۸۹	۱۵۸/۶۵	۲۳/۲۸۲
	پس‌آزمون	۱۹۱/۸	۲۰/۹۲۵	۱۶۰/۴۰	۲۱/۶۸۵
	پیگیری	۱۸۸/۵۵	۲۰/۹۶۰	۱۵۹/۷۰	۲۰/۹۰۱

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش دو گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله زمانی را نشان می دهد. همان طور که مشاهده می شود نمرات بخشودگی و شادکامی افراد در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش یافته است. در جدول ۳، ۴ و ۵ پیش فرض های تحلیل واریانس آمده است.

جدول ۳- نتیجه آزمون کلموگراف اسمیرنوف برای نرمال بودن داده ها

معنی داری	کلموگراف اسمیرنوف	مرحله	متغیر
۰/۵۵۹	۰/۷۹۱	پیش آزمون	بعد احساسی بخشودگی
۰/۱۸۷	۱/۰۸۸	پس آزمون	
۰/۱۹۷	۱/۰۷۶	پیگیری	
۰/۴۷۹	۰/۸۴۱	پیش آزمون	بعد رفتاری بخشودگی
۰/۴۳۴	۰/۸۷۱	پس آزمون	
۰/۷۹۳	۰/۶۴۹	پیگیری	
۰/۱۳۳	۱/۱۶۳	پیش آزمون	بعد شناختی بخشودگی
۰/۵۷۱	۰/۷۸۴	پس آزمون	
۰/۵۷۴	۰/۷۸۲	پیگیری	
۰/۶۸۴	۰/۷۱۶	پیش آزمون	نمره کل بخشودگی
۰/۶۷۰	۰/۷۲۵	پس آزمون	
۰/۹۹۲	۰/۴۳۴	پیگیری	
۰/۷۲۰	۰/۶۹۵	پیش آزمون	شادکامی
۰/۸۰۲	۰/۶۴۴	پس آزمون	
۰/۷۱۸	۰/۶۹۶	پیگیری	

نتایج جدول ۳ نشان می دهد که سطح معنی داری در آزمون فوق الذکر از ۰/۰۵ بزرگ تر است. فرضیه صفر در آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، پیروی داده ها از توزیع مورد نظر (که در اینجا نرمال است) می باشد. با توجه به سطح معنی داری و عدم رد فرضیه صفر، نرمال بودن داده ها مورد تأیید قرار می گیرد.

جدول ۴- نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های گروه‌های نمونه

متغیر	مرحله	آماره F	معنی داری
بعد احساسی بخشودگی	پیش آزمون	۰/۹۶۹	۰/۳۳۱
	پس آزمون	۰/۰۰۷	۰/۹۳۴
	پیگیری	۵/۷۵۴	۰/۰۲۱
بعد رفتاری بخشودگی	پیش آزمون	۲/۲۹۸	۰/۱۳۸
	پس آزمون	۰/۸۷۱	۰/۳۵۷
	پیگیری	۵/۳۷۱	۰/۰۲۶
بعد شناختی بخشودگی	پیش آزمون	۳/۷۱۷	۰/۰۶۱
	پس آزمون	۰/۰۸۹	۰/۷۶۸
	پیگیری	۰/۷۸۶	۰/۳۸۱
نمره کل بخشودگی	پیش آزمون	۰/۰۲۳	۰/۸۷۹
	پس آزمون	۰/۰۰۴	۰/۹۵۲
	پیگیری	۰/۰۴۳	۰/۸۳۷
شادکامی	پیش آزمون	۶/۱۸۴	۰/۰۱۷
	پس آزمون	۰/۰۰۵	۰/۹۴۵
	پیگیری	۰/۱۸۹	۰/۶۶۶

بر اساس داده‌های جدول ۴ نتایج این آزمون لوین نشان می‌دهد که چون سطح معناداری به دست آمده بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است، بنابراین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر واریانس تفاوت معنی‌داری ندارند، بنابراین این پیش فرض نیز رعایت شده است. به دلیل رد پیش فرض مربوط به تساوی واریانس‌های گروه‌ها در پیگیری بعد احساسی بخشودگی، پیگیری بعد رفتاری بخشودگی و پیش آزمون شادکامی از روش آماری کروسکال والیس استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ آمده است.

جدول ۵- نتایج آزمون کروسکال والیس

متغیر	شاخص	مجذور خی	درجه آزادی	سطح معنی داری
بعد احساسی بخشودگی	پیگیری	۸/۴۱۶	۱	۰/۰۰۳
بعد رفتاری بخشودگی	پیگیری	۸/۷۵۱	۱	۰/۰۰۴
شادکامی	پیش آزمون	۹/۶۸۹	۱	۰/۰۰۲

جدول ۵ نتایج آزمون کروسکال والیس را نشان می دهد که در مرحله پیگیری بعد احساسی و رفتاری بخشودگی و پیش آزمون شادکامی در هر یک از دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < 0/01$). این نشان دهنده آن است گروه آزمایشی به طور معنی داری بخشودگی و شادکامی را افزایش داده است.

فرضیه اول: آموزش حل تعارض بر بخشودگی زوجین شهر اصفهان در پس آزمون و پیگیری مؤثر است.

نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر بخشودگی در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶- نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر برای نمره کل بخشودگی

متغیر	اثرات	منابع تغییر	F	معنی داری	ضریب تاثیر
بخشودگی کلی	درون آزمودنی	زمان (مرحله)	۸/۸۲۱	۰/۰۰۱	۰/۱۸۸
	ها	زمان (مرحله) * گروه	۹/۲۴۲	۰/۰۰۱	۰/۱۹۶
	بین آزمودنی ها	گروه	۴/۸۷۱	۰/۰۳۳	۰/۱۱۴

به منظور آزمودن مفروضه کرویت از آزمون موجلی استفاده شد که نتایج نشان دهنده ناهمگونی ماتریس واریانس-کوواریانس در متغیر برای نمره کل بخشودگی ($\chi^2 = 16/838$) ($P < 0/01$, Square) بود. بنابراین از آزمون محافظه کارانه گرین هاوس گیرز استفاده شد که نتایج در جدول ۶ آمده است این آزمون با هدف تعدیل درجه آزادی برای تفسیر F انجام شد. با توجه به جدول ۶ شاخص F و سطح معنی داری مشاهده شده برای نمره کل بخشودگی ($F = 4/871$, $P = 0/033$) نشان می دهد که بین گروه ها تفاوت معنادار وجود دارد. بر

این اساس آموزش در مرحله پس آزمون تاثیر داشته است و در پیگیری توانسته نتایج خود را حفظ کند. ضریب تاثیر ۱۱/۴ درصد از تغییرات بخشودگی کل در اثر آموزش حل تعارض بوده است.

فرضیه دوم: آموزش حل تعارض بر ابعاد بخشودگی در پس آزمون و پیگیری موثر است. نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر ابعاد بخشودگی در جدول ۷ آمده است.

جدول ۷- نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر برای ابعاد بخشودگی

متغیر	اثرات	منابع تغییر	F	معنی داری	ضریب تاثیر
بعد احساسی بخشودگی	درون	زمان(مرحله)	۱/۳۵۷	۰/۲۶۳	۰/۰۳۴
	آزمودنی‌ها	زمان(مرحله) * گروه	۰/۸۸۵	۰/۴۰۴	۰/۰۳۴
	بین آزمودنی‌ها	گروه	۱/۹۵۸	۰/۱۷۰	۰/۰۴۹
بعد رفتاری بخشودگی	درون	زمان(مرحله)	۱۳/۴۴۰	۰/۰۰۱	۰/۲۶۱
	آزمودنی‌ها	زمان(مرحله) * گروه	۱/۳۳۴	۰/۲۶۸	۰/۰۳۴
	بین آزمودنی‌ها	گروه	۰/۱۳۷	۰/۷۱۴	۰/۰۰۴
بعد شناختی بخشودگی	درون	زمان(مرحله)	۱/۱۶۳	۰/۳۱۳	۰/۰۳۰
	آزمودنی‌ها	زمان(مرحله) * گروه	۱۴/۶۸۸	۰/۰۰۱	۰/۲۷۹
	بین آزمودنی‌ها	گروه	۱۲/۶۱۶	۰/۰۰۱	۰/۲۴۹

با توجه به جدول ۷ شاخص F و سطح معنی داری مشاهده شده برای بعد احساسی بخشودگی ($F=1/958, P=0/170$)، بعد رفتاری بخشودگی ($F=0/137, P=0/714$) و بعد شناختی بخشودگی ($F=12/616, P=0/001$) نشان می‌دهد که بین گروه‌ها تنها در بعد شناختی بخشودگی تفاوت معنادار بوده است. نتایج نشان داد که آموزش در مرحله پس آزمون بعد شناختی بخشودگی تاثیر داشته است و در پیگیری توانسته نتایج خود را حفظ کند. همچنین ضریب تاثیر ۲۴/۹ درصد از تغییرات بعد شناختی بخشودگی در اثر آموزش حل تعارض بوده است.

فرضیه سوم: آموزش حل تعارض بر شادکامی زوجین در پس آزمون و پیگیری موثر است. نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر شادکامی در جدول ۸ آمده است.

جدول ۸- نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر برای شادکامی

متغیر	اثرات	منابع تغییر	F	معنی داری	ضریب تاثیر
شادکامی	درون	زمان (مرحله)	۱۰۳/۸۹۲	۰/۰۰۱	۰/۷۳۲
	آزمودنی‌ها	زمان (مرحله) * گروه	۹۲/۹۳۱	۰/۰۰۱	۰/۷۱۰
	بین آزمودنی‌ها	گروه	۵/۲۰۵	۰/۰۲۸	۰/۱۲۰

با توجه به جدول ۸ شاخص F و سطح معنی داری مشاهده شده برای شادکامی ($P=0/028$)، $F=5/205$ بود که بین گروه‌ها تفاوت معنادار بوده است. نتایج نشان داد که آموزش در مرحله پس آزمون شادکامی تاثیر داشته است و در پیگیری توانسته نتایج خود را حفظ کند. همچنین ضریب تاثیر ۱۲ درصد از تغییرات شادکامی در اثر آموزش حل تعارض بوده است.

نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش حل تعارض بر بخشودگی و شادکامی زوجین شهر اصفهان صورت گرفت و با نمونه آماری ۲۰ زوج که به صورت تصادفی انتخاب و در گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش حل تعارض می‌تواند به عنوان ابزاری در جهت افزایش شادکامی و تمایل زوجین به بخشودگی مؤثر باشد، به این معنا که زوجینی که در برنامه آموزش حل تعارض شرکت کردند شادکام‌تر بودند و تمایل بیشتری برای بخشودن دیگران از خود نشان دادند. اما در بعد احساسی و رفتاری تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده نشد.

نتایج این پژوهش همسو با پژوهش‌های شریفی و همکاران (۲۰۱۲)، حسینیان و شفیعی نیا (۱۳۸۴)، پرنده و همکاران (۱۳۸۶)، عسکری و همکاران (۲۰۱۲) و لندبلد و هانسون (۲۰۰۶) می‌باشد. آنها به این نتیجه رسیدند که آموزش حل تعارض می‌تواند باعث کاهش تعارض زناشویی، بهبود روابط زوجی و افزایش رضایت و سلامت روان شود.

برای تبیین اثربخشی آموزش حل تعارض بر بخشودگی کل و بعد شناختی بخشودگی می‌توان گفت: برنامه‌ی حل تعارض این پژوهش که بر گفتگوی مؤثر و حل مساله تأکید دارد از رویکرد شناختی رفتاری نشأت گرفته است که روابط همسران، شیوه‌های افزایش رفتارهای مطلوب و کاهش رفتارهای نامطلوب را مورد توجه قرار می‌دهد. علاوه بر این آموزش سبک‌های گفتگو، الگوهای ارتباطی، شیوه‌های مقابله با تعارض، سبک‌های حل تعارض و گام‌های حل تعارض باعث شده است زوجین نسبت به مشکلات و خطاهای یکدیگر به بینش و شناخت بیشتری دست یابند. ممکن است این بینش و شناخت به آن‌ها کمک کرده باشد که به رابطه زناشویی خود بیشتر اهمیت دهند و از کینه‌توزی و تنفر دست بردارند و همسر خود را ببخشند. این نتیجه با نتایج پژوهش ورثینگتون و همکاران (۲۰۱۵) که در پژوهش خود گزارش کردند مداخله‌های بخشش - آشتی و ارتباط - حل تعارض بر رفتارهای زوجین تأثیر گذار بوده است، و خسروی و همکاران (۱۳۹۰) که در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که زوج‌های بدون تعارض نسبت به زوج‌های دارای تعارض، بیشتر یکدیگر را می‌بخشند، همسو است.

مؤلفه شناختی بخشودگی ارزیابی واقع‌بینانه از موقعیت است. یعنی زوجین به این بینش رسیده‌اند که کینه‌توزی و خصومت ورزی، نمی‌تواند برای مدت طولانی ادامه داشته باشد و همچنین مانع از شادکامی زوجی و فردی می‌شود پس به برقراری رابطه مجدد تمایل پیدا کرده‌اند. این شناخت ممکن است به آن‌ها کمک کرده باشد که پس از یک دوره زمانی طولانی و احساس اندوه ناشی از قطع رابطه و اجتناب به این تشخیص برسند که قطع رابطه و کینه‌توزی مانع از تألم و آزرده‌گی خاطر نیست. لذا زوجین درک کرده‌اند که شادکامی حاصل از بخشودگی از کینه‌توزی و خصومت ورزی بسیار مهم‌تر است. در نتیجه زوجین تلاش کرده‌اند که یکدیگر را ببخشند. در واقع شاید بتوان گفت تغییر ایجاد شده توسط آموزش حل تعارض در شناخت و نوع نگاه زوجین به مشکلات و خطاهای یکدیگر بر بخشودگی تأثیر گذار بوده است. این یافته با یافته‌های نعمتی و همکاران (۱۳۹۲) که آموزش حل تعارض باعث کاهش پرخاشگری می‌شود و همچنین کشاورز و همکاران (۱۳۹۰) که مشاوره گروهی با شیوه حل مساله در بهبود روابط زوج‌ها مؤثر است همخوانی دارد.

از سوی دیگر نتایج پژوهش حاکی از تأثیر غیر معنادار آموزش حل تعارض بر افزایش بعد احساسی بخشودگی است که این چنین می‌توان تبیین کرد: در پی خطایی که از فرد خاطی سر می‌زند، برای این که فرد صدمه‌دیده بتواند از خطای فرد خاطی بگذرد و او را ببخشد نیاز دارد از پاسخ‌های عاطفی و هیجانی منفی رهایی یابد و پاسخ‌های هیجانی مثبت را در خود تقویت کند. زوجینی که نسبت به تجربه هیجانات منفی آسیب‌پذیرترند، ممکن است این آسیب‌پذیری ظرفیت آن‌ها را برای چشم‌پوشی از عواطف منفی مسدود کرده و مانع از تلاششان برای پذیرش عواطف مثبت گردد و به این ترتیب میل به بخشودگی را در آن‌ها کاهش داده و آن را به تأخیر اندازد. از سوی دیگر اولین قدم در کلیه مسائل زندگی حتی ساده‌ترین آن‌ها مکث کردن و فکر کردن است. اگر افراد در هنگام مواجهه با مشکل فوراً پاسخ دهند ممکن است وقت کافی برای پاسخ‌های کارآمد و مؤثر باقی نگذارند، پاسخی که به فرد در انتخاب اقدامات بعدی کمک می‌کنند. این امر در رابطه با بخشودگی حائز اهمیت است که در آموزش حل تعارض به‌طور مختصر به آن پرداخته شده است. اما نیاز است که جلساتی نیز به تنظیم هیجان اختصاص داده شود.

برای تبیین اثربخش نبودن آموزش حل تعارض بر بعد رفتاری بخشودگی می‌توان چنین استنباط کرد که ممکن است تنها بخشودگی درون فردی اتفاق افتاده است، از این رو که بخشودگی شامل دو نوع می‌شود: بخشودگی درون فردی و بخشودگی میان فردی. اولین گام در بخشودگی خطا توسط فرد آسیب‌دیده، فرایند درون فردی است. یعنی تغییری که فرد آسیب‌دیده باید در درون خود ایجاد کند. فرایند بخشودگی بین فردی شامل تعامل‌ها و رفتارهای بین آسیب‌دیده و فرد خاطی می‌شود. زمانی که فرد صدمه‌دیده بدون هیچ‌گونه تعاملی فرد صدمه‌زنده را ببخشد، تنها بخشودگی درون فردی اتفاق افتاده است. اعتراف، عذرخواهی، پشیمانی و طلب عفو از طرف فرد خاطی بخش مهمی از بخشودگی بین فردی است. به طوری که مشخصه‌ی بخشودگی بین فردی این است که خطا کار خطا و اشتباه را از ناحیه خود بپذیرد و با فرد آسیب‌دیده ارتباط برقرار کند و با گفتار و رفتارش، از وی معذرت بخواهد و طلب بخشودگی کند. در بخشودگی زوجی، بخشودگی بین فردی با بخشودگی درون فردی توأماً باید رخ دهند.

علت این که آموزش حل تعارض در پس آزمون و پیگیری معنادار نبوده است همانگونه که ذکر شد شاید به این دلیل باشد که تنها بخشودگی درون فردی رخ داده است درحالی که برای بخشودگی بین فردی، زوجین فرصت کافی برای اعتراف و بخشودگی اصیل نداشتند و همچنین آموزش طولانی مدت تأثیرگذارتر باشد. در نتیجه برای ایجاد تغییر در بعد رفتاری بخشودگی زمان و آموزش طولانی تر و همچنین علاوه بر شرکت دادن هر دو زوج در جلسات زوجی، جلسات فردی نیز لازم باشد و جلسات کوتاه مدت نمی تواند تغییر معناداری در این بعد بخشودگی ایجاد کند.

همچنین کجباغ و همکاران (۱۳۹۰) نتیجه گرفتند کیفیت زندگی زوجین و شادکامی زوجین رابطه متقابل دارند. هیلپرت و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش خود به نتایج زیر دست یافتند. ۱) شادکامی می تواند از طریق مداخله زوجی افزایش یابد. ۲) تغییر در شادکامی با افزایش مهارت‌ها و رضایت از رابطه از طریق مداخله زوجی پیش‌بینی می‌شود. ۳) شرکت کنندگانی که سطح پایین تری از شادکامی دارند از مداخله زوجی بیشترین سود را می‌برند. نتایج تحقیقات ذکر شده با نتیجه این تحقیق مبتنی بر اثربخش بودن آموزش حل تعارض بر شادکامی زوجین همسو است. در تبیین این فرضیه می‌توان این چنین بیان کرد که برنامه‌ی آموزش حل تعارض به زوجین کمک کرده است در هنگام بروز مشکل به جای استفاده از الگوهای تعاملی تشدید، تحقیر، تفسیر منفی و کناره‌گیری از سبک گفتگوی صریح استفاده کنند. همچنین بر موضوع، موقعیت و مساله تمرکز کنند و از تمرکز بر ویژگی‌های منفی همسر، برچسب زدن، تحقیر کردن، استفاده از جملات تو اجتناب کنند. نیاز، خواسته‌ها و احساسات خود را روشن بیان کنند و در مقابل، همسر نیز به آن‌ها اعتبار دهد. بنابراین از طریق بهبود مهارت زوجین در هنگام حل تعارض‌ها، باعث افزایش همدلی، صمیمیت و رضایت بین زوجین گردیده است. نتایج تحقیق عیسی نژاد و همکاران (۱۳۹۰) نیز نشان داد که غنی‌سازی روابط بر افزایش نمره‌ی شادکامی زناشویی زوجین و خوش‌بینی مؤثر بوده است. برنامه‌ی حل تعارض به خاطر نوع ساختار خود، تصمیم‌گیری مشترک را جز سیستم ذهنی زوج‌ها قرار داده و قواعد سخت را به قواعد انعطاف‌پذیر تبدیل کرده و در نتیجه همراهی زناشویی را افزایش داده است و از طریق بهبود مهارت زوجین در حل تعارض‌ها، باعث افزایش عواطف مثبت و

صمیمیت بین زوجین گردیده و در نتیجه بر بهبود شادکامی زوجی اثر معناداری داشته است. نتایج به دست آمده در این پژوهش با گذشت دو ماه پیگیری همچنان روند ثابتی داشتند و هیچ تغییری در نتایج معنادار و غیر معنادار مشاهده نشد.

در نهایت با توجه به محدودیت‌های این پژوهش از جمله کوتاه بودن دوره آموزش و تعمیم پذیری نتایج تنها با تشابهات فرهنگی و اجتماعی، پیشنهاد می‌شود تحقیقات بیشتر در این زمینه با همین روش انجام شود تا با اطمینان بیشتر بتوان به تعمیم نتایج پرداخت و تأثیر این پژوهش در پژوهش طولی و افزودن جلسات تنظیم هیجان نیز مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- ۱- آیزنک، مایکل. (۱۳۷۵). *روان شناسی شادی*. ترجمه محمد فیروز بخت و خلیل بیگی. تهران: انتشارات بدر (۱۹۹۰).
- ۲- افخمی، ایمانه؛ بهرامی، فاطمه و فاتحی زاده، مریم. (۱۳۸۶). رابطه‌ی بین میزان بخشودگی و تعارض زناشویی زوجین در استان یزد. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۳(۹)، ۴۴۲-۴۳۱.
- ۳- بولتون، رابرت. (۱۳۸۱). *روان شناسی روابط انسانی مهارت‌های مردمی*، ترجمه حمید رضا سهرابی. تهران: انتشارات رشد.
- ۴- پرنده، اکرم؛ سیرتی نیر، مسعود؛ خاقانی زاده، مرتضی و کریمی زارچی، علی‌اکبر. (۱۳۸۶). مقایسه تأثیر دو روش حل تعارض و آرام سازی بر کیفیت زندگی همسران جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه همراه با اختلال افسردگی اساسی. *فصلنامه اصول بهداشت روانی*، ۸(۳۴ و ۳۳)، ۶۷-۷۶.
- ۵- تگریان، ندا. (۱۳۷۸). *بررسی تأثیر زوج درمانی معنوی بر حال و هوای خانواده و شادی زوجین شهرستان خمینی شهر*. پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه اصفهان.

- ۶- حسینیان، سیمین و شفیع‌نیا، اعظم. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض بر کاهش تعارض‌های زناشویی زنان. *اندیشه‌های نوین تربیتی دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء*، ۱(۴)، ۲۳-۷.
- ۷- خسروی، زهره؛ بلیاد، محمدرضا؛ ناهید پور، فرزانه و آزادی، شهدخت. (۱۳۹۰). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی، بخشش و تعارضات زناشویی در زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر کرج. *فصلنامه جامعه‌شناسی زنان*، ۲(۳)، ۶۱-۷۶.
- ۸- شارب، تیموتی جیمز. (۱۳۸۹). *۱۰۰ راه به سوی شادی*. ترجمه منیژه جلالی، تهران: نشر البرز.
- ۹- شعاع کاظمی، مهرانگیز. (۱۳۸۹). بررسی پیوند الگوهای ارتباطی با خوشنودی زناشویی. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۳۳، ۷۰-۵۷.
- ۱۰- شفیع‌نیا، اعظم. (۱۳۸۱). *بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض‌های زناشویی بر بهبود روابط متقابل زن و شوهر*. پایان‌نامه‌ی چاپ‌نشده‌ی کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۱۱- صلاحیان، افشین؛ صادقی، مسعود؛ بهرامی، فاطمه و شریفی، مریم. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و بخشودگی با تعارضات زناشویی. *مطالعات روان‌شناختی*، دانشگاه علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء، ۶(۲)، ۱۳۹-۱۱۶.
- ۱۲- ضیاء خدادادیان، محبوبه؛ سیرتی‌نیر، مسعود؛ خمسه، فریال و عبادی، عباس. (۱۳۹۱). مقایسه تأثیر آموزش حل تعارض و مدیریت هیجانی بر رضایت از زندگی همسران جانبازان اعصاب و روان. *طب جانباز*، ۴(۱۵)، ۶۱-۵۲.
- ۱۳- عیسی‌نژاد، امید؛ احمدی، احمد؛ بهرامی، فاطمه؛ باغبان، ایران و شجاع‌حیدری، مریم. (۱۳۹۰). *بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقای خوش‌بینی و شادمانی زناشویی زوجین*. فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۶(۲۱)، ۱۴۹-۱۳۰.
- ۱۴- فروزتی، آلن. (۱۳۹۱). *زوج پر تعارض (رفتار درمانی دیالکتیکی برای رسیدن به آرامش، صمیمیت و تفاهم در روابط زناشویی)*. با مقدمه مارشا لینهان؛ ترجمه مهناز غیائی، مرضیه پورصالحی؛ با پیشگفتار زهره خسروی، تهران: نشر ارجمند.

- ۱۵- قاسمی، سیمین و اعتمادی، عذرا. (۱۳۹۵). رابطه بین پابندی مذهبی و بخشش با کیفیت روابط زوجین و خانواده همسر در زنان. *فصلنامه روان‌شناسی و دین*، ۳۴، ۱۱۰-۹۷.
- ۱۶- کجباف، محمدباقر؛ آقایی، اصغر و محمودی، عفت. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش شادکامی بر کیفیت زندگی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، دوره ۷، ۲۵، ۸۱-۶۹.
- ۱۷- میلر، شرود؛ میلر، فیلیپس؛ آلام و نانالی. (۱۳۸۵). *آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی*. ترجمه فرشاد بهاری، تهران: انتشارات رشد، چاپ دوم.
- ۱۸- نعمتی، حسن؛ بابازاده، امیرضا و فخری، احمد. (۱۳۹۲). بررسی تأثیر آموزش حل تعارض در کاهش پرخاشگری زندانیان شهرستان مشکین‌شهر. *اصلاح و تربیت*، ۱۳۷، ۳۹-۴۱.
- ۱۹- هریس، راس. (۱۳۹۴). *در جست و جوی شادی*. ترجمه مریم فاتحی زاده، و شیرین عظیمی فر. تهران: انتشارات دانژه.
- 20- Arieta, M. T. (2008). Women's Couple Relationship Satisfaction: The Impact of Family Structure and Interparental Conflict. ProQuest.
- 21- Askari, M., Noah, S. B. M., Hassan, S. A. B., & Baba, M. B. (2012). Comparison the effects of communication and conflict resolution skills training on marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*, 4(1), 182.
- 22- Backus, L. N. (2009). Establishing Links Between Desecration, Forgiveness, and Marital Quality During Pregnancy (Doctoral dissertation, Bowling Green State University).
- 23- Baucom, D. H., Epstein, N., & Gordon, K. C. (2000). Marital therapy: Theory, practice, and empirical status.
- 24- Baumeister, R. F., Stillwell, A., & Wotman, S. R. (1990). Victim and perpetrator accounts of interpersonal conflict: autobiographical narratives about anger. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 994.
- 25- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American psychologist*, 55(1), 15.
- 26- Coan, S. (2004). The impact of residential experience on the Division of Household labor, conflict patterns, differentiation, and marital satisfaction.
- 27- Cohan, C. L., & Kleinbaum, S. (2002). Toward a greater understanding of the cohabitation effect: Premarital cohabitation and marital communication. *Journal of Marriage and Family*, 64(1), 180-192.

- 28- Dattilio, F. M. (2005). Introduction to the special section: The role of cognitive-behavioral interventions in couple and family therapy. *Journal of marital and family therapy*, 31(1), 7-13.
- 29- De Waal, F. B. (2000). Primates--a natural heritage of conflict resolution. *Science*, 289(5479), 586-590.
- 30- Dickey, M. T. (1999). The pursuit of happiness. Available on: <http://www.dickey.org/happy.htm>.
- 31- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- 32- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. *Handbook of positive psychology*, 63-73.
- 33- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2001). Problem solving therapies. (Der.) *Handbook of cognitive behavioral therapies*. KS Dobson.
- 34- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23.
- 35- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9(3), 239-251.
- 36- Fincham, F. D., Beach, S. R., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 72.
- 37- Fincham, F. D., Beach, S. R., & Davila, J. (2007). Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 542.
- 38- Halford, W. K., & Moore, E. N. (2002). Relationship education and the prevention of couple relationship problems.
- 39- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471.
- 40- Hilpert, P., Bodenmann, G., Nussbeck, F. W., & Bradbury, T. N. (2016). Improving personal happiness through couple intervention: A randomized controlled trial of a self-directed couple enhancement program. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 213-237.
- 41- Hooda, S., & Singh, S. (2014). Marital Adjustment, Coping and Happiness in Career Women. *International Journal for Research Publication & Seminar*, 5(3).
- 42- Lundblad, A. M., & Hansson, K. (2006). Couples therapy: effectiveness of treatment and long-term follow-up. *Journal of family therapy*, 28(2), 136-152.
- 43- Magyar, G. M. (2001). Violating the sacred: An initial study of desecration in romantic relationships among college students and its implication for physical and mental health. In annual meeting of the Society for the Scientific Study of Religion, Columbus, OH.

- 44- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: a 4-and 5-year follow-up. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(1), 70.
- 45- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 321.
- 46- McMahon, D. M. (2006). *Happiness: A history*. Grove Press.
- 47- Mendenhall, T. J., Grotevant, H. D., & McRoy, R. G. (1996). Adoptive couples: Communication and changes made in openness levels. *Family Relations*, 223-229.
- 48- Miller, A. J., & Worthington Jr, E. L. (2010). Sex differences in forgiveness and mental health in recently married couples. *The journal of positive psychology*, 5(1), 12-23.
- 49- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- 50- Rauer, A., & Volling, B. (2013). More than one way to be happy: A typology of marital happiness. *Family Process*, 52(3), 519-534.
- 51- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(5), 920.
- 52- Simpson, K. (2013). PAIRS Short Programs. *Building Intimate Relationships: Bridging Treatment, Education, and Enrichment Through the PAIRS Program*, 213.
- 53- Smith, S. B., Ruth Strickler Tutor MSN, R. N., & Minnie Lipsky Phillips MSN, R. N. (2001). Resolving conflict realistically in today's health care environment. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 39(11), 36.
- 54- Worthington Jr, E. L., Berry, J. W., & Parrott III, L. (2001). Unforgiveness, forgiveness, religion, and health.
- 55- Worthington Jr, E. L., Berry, J. W., Hook, J. N., Davis, D. E., Scherer, M., Griffin, B. J., ... & Sharp, C. B. (2015). Forgiveness-reconciliation and communication-conflict-resolution interventions versus retested controls in early married couples. *Journal of counseling psychology*, 62(1), 14.
- 56- Young, M. E., & Long, L. L. (1998). *Counseling and therapy for couples*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.

