

## اثربخشی آموزش روش حل تعارض میلر بر دلزدگی زناشویی و شادکامی زوجین

### The effectiveness of Miller Conflict Resolution Method training on marital burnout and Happiness of Couples

**Dr. Mandana Niknam \***

Assistant professor, Department of Psychology & Education, faculty of human science, Khatam University, Tehran, Iran.

[m.niknam2008@yahoo.com](mailto:m.niknam2008@yahoo.com)

**Mojgan Javaheri**

MSc in Counseling, Dept of counseling, Islamic Azad University Roudehen Campus, Tehran, Iran.

دکتر ماندانا نیکنام (نویسنده مسئول)

استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خاتم، تهران ایران

مژگان جواهری

کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، تهران، ایران

#### Abstract

The purpose of the current study was to investigate the effectiveness of Miller's conflict resolution method on happiness and burnout of couples with marital problems. The research method was semi-experimental with a pre-test and post-test design with control group. The statistical population of the study was people who referred to the Qom Cultural Center. 20 couples were selected by convenience sampling and randomly assigned to experimental (10 couples) and control group (10 couples). Miller's educational protocol was implemented in 7 sessions for 7 weeks for the experimental group, and the control group did not receive any psychological treatment during this period. For collecting data, Pines's couple burnout scale and Oxford happiness Inventory was used. Data analysis was performed using covariance analysis. The result showed that conflict solving training by the Miller method increased the happiness of couples ( $P < 0.01$ ) and decreased their marital burnout ( $P < 0.01$ ). According to the findings of the research, it can be concluded that the use of Miller Conflict solving training program is effective in increasing happiness and decreasing marital burnout.

**Keywords:** marital burnout, happiness, Miller Conflict solving Method

#### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روش حل تعارض میلر بر شادکامی و دلزدگی زوجین دارای مشکلات زناشویی بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش افراد مراجعه کننده به مرکز مشاوره فرهنگسرای قم بود که با استفاده از نمونه گیری در دسترس ۲۰ زوج به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۰ زوج) و کنترل (۱۰ زوج) جایگزین شدند. پروتکل آموزشی میلر، برای گروه آزمایش در ۷ جلسه به مدت ۷ هفته اجرا شد و گروه کنترل در این مدت هیچ درمان روان شناختی دریافت نکردند. برای جمع آوری داده ها از مقیاس دلزدگی پاینز و پرسشنامه شادکامی آرجیل و لو استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش آماری تحلیل کواریانس انجام پذیرفت. یافته ها نشان داد که آموزش حل تعارض به روش میلر باعث افزایش شادکامی زوجین ( $P < 0.01$ ) و کاهش دلزدگی آنان ( $P < 0.01$ ) شد. با توجه به یافته های پژوهش می توان گفت که به کارگیری برنامه آموزش حل تعارض میلر در افزایش شادکامی و کاهش دلزدگی زوجین تاثیر دارد.

**واژه های کلیدی:** دلزدگی زناشویی، شادکامی، روش حل تعارض میلر

ویرایش نهایی: اسفند ۹۸

پذیرش: مرداد ۹۸

دریافت: اردیبهشت ۹۸

نوع مقاله: پژوهشی

#### مقدمه

شکست در برقراری ارتباط یکی از رایج ترین مشکلاتی است که از سوی همسران ناراضی ابراز می شود. نتایج پژوهش ها نشان می دهد که دشواری های ارتباطی، مشخص کننده روابط همسران پریشان است و به نظر می رسد سبب ادامه و تشدید مشکلات موجود می گردد. در حقیقت، معضل پریشانی زناشویی، بیشتر از هر طبقه تشخیصی روانپزشکی دیگر، دلیل مراجعه درمانجویان به مراکز بهداشت روانی است (ویزمن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). هنگامی که زوجها با یکدیگر روابط صمیمانه را آغاز می کنند، هر کدام با مجموعه ای از رؤیاها و انتظارات، وارد رابطه می شوند و هنگامی که این رؤیاها و انتظارات با تنبیه و تجارب استرس زا جایگزین می شوند، ازدواج و رابطه دچار زیان می شود و سرانجام با دلزدگی<sup>۲</sup> پایان می یابد (پاینز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). دلزدگی، فقدان تدریجی دلبستگی عاطفی است. در شرایط دلزدگی، در روابط زوجها و بر

1. Weissmen

2. burnout

3. Pines

## The effectiveness of Miller Conflict Resolution Method training on marital burnout and Happiness of Couples

زندگی‌شان، بی‌اعتمادی، تحقیر، سرزنش، بی‌توجهی به همدیگر وجدایی عاطفی حاکم می‌شود و در این شرایط اعضای خانواده، نشانه‌های افسردگی واکنشی را تجربه می‌کنند (تی‌ساپلس، آرون و اورباچ، ۲۰۰۹).

از سوی دیگر شادمانی و نشاط به عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای بشر تاثیرات عمده‌ای بر مجموعه زندگی انسان دارد. بسیاری از مدل‌های نظری بهزیستی در روان‌شناسی مثبت با شادکامی ترکیب شده‌اند (سرینی واسان، ۲۰۱۵). در گذشته روانشناسی بیشتر بر هیجان‌های منفی مثل اضطراب و افسردگی تمرکز می‌کرد، اما در دهه‌های اخیر رویکرد جدیدی به عنوان روانشناسی مثبت شکل گرفته است که بر افزایش احساسات مثبت مانند امید و شادکامی تاکید دارد (سلیگمن و کسینک زنتمیهایلی، ۲۰۱۴). شادکامی زناشویی، وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع از زندگی مشترک خود احساس خوشبختی و خشنودی می‌کنند. احساس رضایت و لذت تجربه شده از طرف همسر با در نظر گرفتن همه جنبه‌های زندگی زناشویی معرفی شده است. برخی پژوهشگران شادکامی را در خوشبختی انسان دخیل می‌دانند (ثابت و لطفی‌کاشانی، ۱۳۸۹). هم چنین شادکامی با متغیرهایی مانند سلامت روان و رضایت‌مندی (ون‌تونگر و بورت، ۲۰۱۸) رضایت‌مندی هیجانی و کیفیت رابطه عاشقانه (هاگس، ۲۰۱۸) عزت‌نفس، خوشبینی و مکان کنترل نیز همبستگی دارد (دارلینگ و استرنبرگ، ۱۹۹۳؛ به نقل از باوی، ۱۳۹۴). شادکامی باعث می‌شود افراد منشأ ارتباط‌های خود را بیشتر مثبت ارزیابی کنند (فورگاس و همکاران، ۱۹۹۸؛ به نقل از ثابت و لطفی‌کاشانی، ۱۳۸۹) و از نظر جنسی بیشتر برانگیخته شوند (میکل، ۱۹۹۸، به نقل از باوی، ۱۳۹۴) و سازگاری بهتر و عملکرد روان‌شناختی مناسب‌تری داشته باشند. نکته قابل توجه این است که شادمانی مهم‌ترین جزء کیفیت زندگی و بالاتر از سلامتی، ثروت یا فعالیت جنسی درجه بندی می‌شود و تاثیر شادی بر رضایت از زندگی زناشویی موضوع قابل توجهی است (علی‌پور و آگاه‌هریس، ۱۳۸۶).

تاکنون برنامه‌های درمانی و آموزشی متعددی جهت ارتقا و بهبود کیفیت روابط زناشویی و حل تعارضات آن‌ها صورت گرفته است. یکی از برنامه‌هایی که در این زمینه معرفی شده، برنامه ارتباط زوجین در اواخر دهه ۱۹۶۰ توسط میلر در دانشگاه مینه‌سوتا در مرکز مطالعات خانواده پایه‌ریزی شد (خوشکام، احمدی و عابدی، ۱۳۸۶). این برنامه‌ی آموزشی به منظور تقویت روابط زوجین، طراحی شده و می‌تواند موجب افزایش سطح تعادل زندگی زناشویی و در نتیجه افزایش بهزیستی روان‌شناختی، هیجانی و اجتماعی اعضای خانواده در دراز مدت شود. مهارت‌هایی که در این برنامه آموزش داده می‌شوند عبارتند از مهارت‌های صحبت کردن، مهارت‌های گوش دادن مؤثر، مهارت‌های حل تعارض و روابط بین فردی. هدف از آموزش برنامه ارتباط زوجین، آموزش آن دسته اصول و مهارت‌هایی است که منجر به روابط رضایتمند، حمایت‌گر و پایدار می‌شود (هاوارد و مارکمن و هالفورد، ۲۰۰۵). آموزش برنامه ارتباط زوجین به همسران، در برقراری و تداوم یک ارتباط باز و سالم و ایجاد توانایی زوج‌ها در توضیح و تصریح نیازها، خواسته‌ها، تمایلات و نیز توانایی توجه کردن به دیگران و دعوت از آنان برای روشن سازی مطالب و موقعیت‌ها کمک می‌کند (بری، ۱۹۹۵). در این راستا پژوهش شولینک<sup>۸</sup> (۲۰۱۲)، که از طرق تحلیل روابط متقابل به اندازه‌گیری شادکامی زوجین پرداخت، دریافت که آموزش گروهی این رویکرد به زنان و مردان متأهل در شادکامی آن‌ها تفاوت معناداری ایجاد کرد و لذت‌مندی و خودکفایتی آن‌ها در ارتباط با یکدیگر افزایش داد. هانسون و لندبلند<sup>۹</sup> (۲۰۰۶) در پژوهش خود نشان دادند که روش آموزش ارتباطی، باعث بهبود در روابط زوجین و توانایی کنار آمدن با مشکلات و سلامت روان آن‌ها شده است. مارچند و هوک<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۰) نیز از یک برنامه پیشگیری و پربارسازی رابطه برای کمک به زوج‌ها در کسب مهارت‌ها و نگرش‌های مرتبط با موفقیت زناشویی استفاده کردند که نتایج تحقیق آن‌ها نشان داد زوج‌های آموزش دیده، سطوح پایین‌تری از ارتباط منفی و پرخاشگری فیزیکی و سطوح بالاتری از ارتباطات مثبت را در مقایسه با زوج‌های گروه مقایسه نشان می‌دهد. لانگر، پرتز، رومانو، تاد و لی<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۸) یک مداخله آموزشی ارتباطی زوجین را در بین زوجینی که یکی از آنها درگیر پیوند سلول هماتوپوئیت بود انجام دادند و نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد

1. Tsapelas, Aron & Orbuch

2. Srinivasan

3. Seligman & Csikszentmihalyi

4. Van Tongeren, & Burnette

5. Hodges

6. Howard, Markman & Halford

7. Bary

8. Shulnik

9. Hansson & Lunbländ

10. Marchand & Hock

11. Langer, Porter, Romano, Todd, & Lee

که مداخله آموزشی ارتباطی زوجین بر احساس حمایت و خودافشایی زوجین تاثیر داشته است. فرید، قمری و امیری مجد (۲۰۱۸) نیز در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی برای زنان متأهل باعث افزایش صمیمیت و کیفیت زندگی زنان متأهل در ارتباط با همسرانشان می‌شود.

پژوهش خوشکام، احمدی و عابدی (۱۳۸۶) و شیرالی نیا (۱۳۸۶) نشان دادند که برنامه آموزش میلر، موجب تغییر و بهبود در الگوهای ارتباطی زوجین و ایجاد احساس خوشایند و مثبت بیشتری میان آنان شده است. سلامت، زمانی و الهیاری (۱۳۸۹) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل ارتباط متقابل بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین نشان داد که کاهش تعارضات در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری دارد. حسینیان و شفیع‌نیا (۱۳۸۴)، در پژوهش خود با عنوان بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض بر کاهش تعارض‌های زناشویی زنان که بر اساس مدل میلر انجام شد، نشان دادند میانگین‌های دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری با هم داشت. هم چنین داده‌های کیفی به دست آمده از گفتگو، سودمند بودن آموزش مهارت‌های حل تعارض را در کاهش تعارض‌های زناشویی زنان نشان داد. عطاری، حسین پور و راهنورد (۱۳۸۸) در پژوهشی نشان دادند که کاربرد مهارت‌های ارتباطی به شیوه برنامه ارتباط زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی اثربخش بود و این تاثیر در جلسه پیگیری نیز از ثبات لازم برخوردار بود.

بنابر آن چه که گفته شد با توجه به اهمیت ارتباط و لزوم توانمندی زوجین در حل تعارضات خود و هم چنین اهمیت توجه به پیامدهای دلزدگی و شادکامی در زندگی زوجین، و نیز توجه به اینکه آموزش حل تعارض میلر می‌تواند در کاهش تعارضات زناشویی و تقویت ارتباط آنان و به تبع آن افزایش شادکامی مؤثر باشد، پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این پرسش است که آیا آموزش حل تعارض به شیوه میلر بر دلزدگی زناشویی و شادکامی زوجین تاثیر دارد؟

## روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوجین مراجعه‌کننده به فرهنگ سرای شهرستان قم در زمستان و بهار ۱۳۹۶-۱۳۹۵ بود. ۲۰ زوج از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۰ زوج) به صورت تصادفی جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: رده سنی بین ۳۰ تا ۴۵ سال، حداقل یک سال و حداکثر ۱۰ از ازدواج آنان گذشته باشد، در حین جلسات آموزشی در معرض آموزش دیگری نباشند، نمره آن‌ها در پرسشنامه شادکامی پایین‌تر از میانگین و در پرسشنامه دلزدگی بالاتر از میانگین باشد. پرسشنامه‌ها در مرحله پیش‌آزمون توسط اعضای هر دو گروه تکمیل شد. سپس بسته آموزشی مهارت‌های حل تعارض میلر به زوجین گروه آزمایش طی هفت جلسه و هفته‌ای یک جلسه به مدت دو ساعت آموزش داده شد و پس از پایان مداخله، مجدداً پرسشنامه‌ها به اعضای هر دو گروه داده و تکمیل شد. به لحاظ اخلاقی مراجعان از آزادی عدم مشارکت در پژوهش برخوردار بوده و به آنها درباره اصول رازداری و محرمانه بودن اطمینان داده شد.

## ابزار سنجش

**مقیاس دلزدگی زناشویی پاینز (PBS):**<sup>۱</sup> مقیاس دلزدگی زناشویی یک ابزار خودسنجی است که توسط پاینز (۱۹۹۶) با هدف اندازه‌گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوجین ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۲۱ ماده است. نمره‌گذاری این مقیاس در یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت است. ضریب پایایی مقیاس با روش بازآزمایی در یک دوره یک ماهه برابر ۰/۷۶ محاسبه شد. هم چنین پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ در دامنه ای بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ محاسبه شده است (پاینز، ۱۹۹۶، به نقل از اسدی، فتح‌آبادی و محمد شریفی، ۱۳۹۲). نعیم (۱۳۸۷) در پژوهش خود پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۲ محاسبه نموده است.

**پرسشنامه‌ی شادکامی آکسفورد (OHI):**<sup>۲</sup> این مقیاس ابزار ۲۹ سوالی است که در سال ۱۹۸۹ توسط آرجیل و لو<sup>۳</sup> (۱۹۹۰) ساخته شده است. این پرسشنامه به صورت چهار گزینه‌ای بوده و به ترتیب از صفر تا سه نمره‌گذاری شده و نمره کل مقیاس بین صفر تا ۸۷ است. بررسی اعتبار و روایی مقیاس توسط آرجیل (۲۰۰۱)، نشان داد آلفای کرونباخ برای کل برابر ۰/۹۱ بود. فارنهایم و برونیک (۱۹۹۹) ضریب

1. Pinez Burnout Scale

2. Oxford Happiness Inventory

3. Argyle and Lu

## The effectiveness of Miller Conflict Resolution Method training on marital burnout and Happiness of Couples

آلفای ۸۷ درصد را با ۱۰۱ آزمودنی به دست آوردند. روایی و پایایی این پرسشنامه در ایران توسط علی‌پور و آگاه هریس (۱۳۸۶) بررسی شده و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۹۳ گزارش شده است.

در پژوهش حاضر از برنامه آموزشی مهارت حل تعارض به شیوه برنامه ارتباطی میلر (میلر، ۲۰۰۶ ترجمه بهاری، ۱۳۹۵) استفاده شد که در جدول ۱ خلاصه‌ای از پروتکل آموزشی میلر آورده شده است:

جدول ۱: خلاصه پروتکل آموزشی تعارض به شیوه برنامه ارتباطی میلر

جلسات	اهداف	اقدامات
جلسه اول	بازشناسی مشکل: زوجین شناخت خود را از مشکل افزایش دهند.	معرفی اعضای گروه به هم، بیان مقررات گروه، گفتگو در مورد اهداف برنامه، تمرین شناخت و بیان مشکل هر زوج در حضور درمانگر
جلسه دوم	تعریف مشکل: شخص زمانی که دیگری درباره مشکل سخن می‌گوید، به درستی گوش کند و بعد از پایان سخن او دیدگاهش را بازگو کند.	مرور محتوی جلسه ی قبل و اثرات آن. تمرین محتوی جلسه ی حاضر، صحبت درباره مشکل، گوش کردن موثر و بیان نظر درباره مشکل بر اساس آموزش‌های درمانگر، بین اعضای گروه در حضور درمانگر.
جلسه سوم	پابندی: زوجین همه تلاششان برای حل مشکل و بهبود روابط شان باشد	مرور محتوی جلسه قبل، مرور اثرات آن بر طول دو جلسه. تمرین ارایه ی راه حل‌های پیشنهادی هر زوج در حضور درمانگر.
جلسه چهارم	بازگویی نکات برجسته رفتارهای خوش‌آیند و ناخوشایند: زوجین برای حل مسائل‌شان، رفتارهای خوشایند و ناخوشایند یکدیگر را در حضور هم بازگو کنند، بی‌آنکه سخن‌شان جنبه ارزشی یا پیش‌داوری داشته باشد.	مرور محتوی جلسه قبل، مرور اثرات آن، تمرین محتوی جلسه حاضر؛ بازگو کردن رفتارهای خوشایند و ناخوشایند طرف مقابل، تمرین صحبت کردن و نظر دادن بدون پیش‌داوری در حضور درمانگر.
جلسه پنجم	گفتگو: زوجین با طرح روشن و صمیمانه ی دیدگاه‌های متفاوت خود، برای رسیدن به تفاهم تلاش کنند.	مرور محتوی جلسه قبل و مرور اثرات آن در فاصله ی بین دو جلسه، تمرین محتوی جلسه حاضر و ابراز اظهارات عینی و در عین حال با بیان صمیمانه در حضور درمانگر.
جلسه ششم	پیمان: یک پیمان یک هفته‌ای بسته شود. برای آنکه هر یک از دو سوی تعارض، عبارت‌ها و رفتارهای ویژه‌ای به کار گیرند تا خشنودی از ارتباط افزایش یابد.	مرور محتوی جلسه قبل و مرور اثرات آن، تمرین محتوی جلسه حاضر؛ تمرین بستن پیمان، مفاد آن و چگونگی متعده ماندن بر آن برای هر گروه زوج و در حضور درمانگر.
جلسه هفتم	پیگیری: پیگیری پیمان‌های هفتگی و نحوه بازنگری و دگرگونی آن در صورت نیاز و لزوم عمل و تعهد به اجرای پیمان‌ها؛ بازبینی مراحل پیشین و مرور اثرات آن در طول جلسات	مرور محتوی جلسات قبل، مرور اثرات آن، اجرای پس‌آزمون و پایان رساندن نشست‌ها

## یافته‌ها

در جدول ۲ یافته‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون شادکامی و دلزدگی در گروه آزمایش و کنترل گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف‌معیار متغیرهای شادکامی و دلزدگی زناشویی در گروه‌های آزمایش و کنترل

گروه	تعداد	کمترین نمره	بیشترین نمره	میانگین	انحراف استاندارد
پیش‌آزمون شادکامی	۱۰	۳۲	۶۰	۴۴/۰۰۰	۸/۳۴۰
کنترل شادکامی	۱۰	۳۰	۶۱	۴۳/۳۰۰	۹/۳۵۷
پیش‌آزمون دلزدگی	۱۰	۸۶	۱۳۰	۱۰۰/۳۰۰	۱۳/۵۱۵
کنترل دلزدگی	۱۰	۷۸	۱۴۰	۹۸/۲۰۰	۱۹/۰۱۹
پس‌آزمون شادکامی	۱۰	۵۷	۸۱/۰۰	۶۶/۳۰۰	۷/۲۲۷

کنترل	۱۰	۳۰	۶۳/۰۰	۴۳/۹۰۰	۱۰/۱۷۰
دلزدگی	آزمایش	۱۰	۵۲	۹۰/۰۰	۷۰/۶۰۰
کنترل	۱۰	۷۰	۱۰۰/۰۰	۹۰/۱۰۰	۱۰/۱۰۴

برای بررسی اثر گروه و تاثیر مداخله، از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. با توجه به برقرار بودن مفروضه‌های تحلیل کواریانس شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها (آزمون کالموگراف اسمیرنوف ( $p > 0.05$ ) برای تمامی زیر مقیاس‌ها))، آزمون همگنی واریانس‌ها (آزمون لوین) و آزمون همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس (آزمون باکس)، آزمون تحلیل کواریانس انجام شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری در دو گروه آزمایش و کنترل

اندازه	درجه آزادی	F	مجذور اتا
اثر پیلایی	۲۰	۱/۶۴۵	۰/۱۶۱
لامبادای ویلکز	۲۰	۱/۷۱۷	۰/۱۶۸
اثر هتلینگ	۲۰	۱/۷۸۸	۰/۱۷۵
بزرگترین ریشه خطا	۱۰	۳/۲۱۸	۰/۲۷۲

\* $p < 0.05$

\*\* $p < 0.01$

همانطور که از جدول ۳ برمی آید، سطوح معناداری همه آزمون‌ها بیانگر آن هستند که بین آزمایش و کنترل، حداقل در یکی از متغیرهای مورد بررسی تفاوت معنادار وجود دارد. جهت آزمون فرضیه‌ها از آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه، استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ و ۵ ذکر شده است.

جدول ۴: جدول تحلیل واریانس نمرات پس آزمون شادکامی در گروه‌های مورد مطالعه

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	Df	میانگین	F
بین گروهی	۲۰۵۷۷/۳۰۳	۱	۲۰۵۷۷/۳۰۳	۱۱۵/۵۹۷**
درون گروهی	۴۲۳۶۶/۰۹۲	۲۳۸	۱۷۸/۰۰۹	
کل	۶۲۹۴۳/۳۹۶	۲۳۹		

\* $p < 0.05$

\*\* $p < 0.01$

در جدول ۴، با توجه به اینکه سطح معناداری کوچک تر از  $0.05$  است، فرض صفر رد شده و فرضیه پژوهش مبنی بر این که آموزش مهارت‌های حل تعارض میلر بر افزایش شادکامی زوجین موثر است، تایید می شود.

جدول ۵: جدول تحلیل واریانس نمرات پس آزمون دلزدگی در گروه‌های مورد مطالعه

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	Df	میانگین	F
بین گروهی	۲۱۱۶/۷۶۷	۱	۲۱۱۶/۷۶۷	۲۸/۱۸۷**
درون گروهی	۱۷۸۷۲/۹۶۶	۲۳۸	۷۵/۰۹۶	
کل	۱۹۹۸۹/۷۳۳	۲۳۹		

\* $p < 0.05$

\*\* $p < 0.01$

در خروجی به دست آمده در جدول ۵، با توجه به اینکه سطح معناداری کوچک تر  $0.05$  است، فرض صفر رد شده و فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های حل تعارض میلر بر کاهش دلزدگی زناشویی موثر است، تایید می شود.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مدل حل تعارض میلر بر دلزدگی زناشویی و شادکامی زوجین تاثیر مثبت دارد و گروه آزمایش که مداخله آموزشی را دریافت کرده بودند، در مقایسه با گروه کنترل که مداخله آموزشی را دریافت نکرده بودند، در متغیرهای وابسته تغییرات معنی داری در سطح ( $p < 0/01$ ) را تجربه کرده بودند. بنابراین فرضیات مورد نظر پژوهش تایید شد. یافته‌های پژوهش با نتایج پژوهش‌هایی مانند مارچند و هوک (۲۰۰۰)، هاوارد و همکاران (۲۰۰۶)، فرید و همکاران (۲۰۱۴)، لانگر و همکاران (۲۰۱۸)، عطاری و همکاران (۱۳۸۸)، سلامت و همکاران (۱۳۸۹)، خوشکام و همکاران (۱۳۸۶)، هانسون و لندبلند (۲۰۰۶)، شولینک، (۲۰۱۲)، حسینیان و شفیع‌نیا (۱۳۸۴)، شیرالی‌نیا، (۱۳۸۶) هم‌خوانی دارد.

در تبیین تایید احتمالی فرضیه حاضر می‌توان گفت در زوجینی که تحت آموزش برنامه حل تعارض میلر قرار گرفتند، پس از آگاهی فرد به خود، نیازها و هیجانانش می‌تواند این توجه و آگاهی را به همسرش داشته باشد و در چنین فضای همدلانه‌ای زوجین می‌توانند برای حل تعارضات و برطرف کردن مشکلات برنامه‌ریزی کنند و در فضای سازنده ارتباطی، الگوهای تازه‌ای برای برطرف کردن تعارضات و مشکلات موجود خلق کنند. در این وضعیت مشکلات به صورت معضلات لاینحل نگریسته نمی‌شوند بلکه به عنوان بخشی از رابطه دیده می‌شوند که به جای سرکوب و ندیده انگاشتن آنها که به مرور دلزدگی را به همراه می‌آورد می‌توانند در فضای باز گفت و شنود کنند و راه‌های خلاقانه و همدلانه برای حل آنها در نظر بگیرند. ضمن اینکه در چنین شرایطی هر یک از زوجین میزان حمایت اجتماعی درک شده بیشتری را تجربه می‌کند، که این موضوع به نوبه خود میزان دلزدگی را کاهش می‌دهد. موفقیت در ایجاد رابطه حسنه از طریق مداخله میلر و تمرکز بر رفع مشکلات زناشویی و پرهیز از روابطی که منجر به شکست می‌شود باعث کاهش ناامیدی، خشم، احساس بی‌ارزش بودن، افسردگی و ناکامی و افزایش حس همدلی و شناخت بهتر نیازها و تمایلات یکدیگر، افزایش رغبت جهت تداوم رابطه زناشویی و درنهایت کاهش تنش‌ها و سرخوردگی‌ها می‌شود.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که آموزش حل تعارض به شیوه میلر بر شادکامی زوجین تاثیر دارد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که برقراری رابطه ریشه در وجود آدمی دارد. ارتباط دارای دو مؤلفه نگرش و رفتار است. نگرش ریشه در باورها، احساسات و قصد افراد دارد و از طرفی رفتارها، بازتاب و واکنشی از تلقی‌های زیربنایی افراد است و از آن ریشه می‌گیرد. در رابطه زناشویی علاوه بر این دو مولفه عشق و محبت هم نقش اساسی دارد. زوجین در زندگی زناشویی به ارتباط کلامی بیشتری نیاز دارند که این ارتباط کلامی در صورت اجرای صحیح آن، می‌تواند الگوی مناسبی برای دیگران و فرزندان و نیز برطرف کردن سو تفاهم‌ها، تعارض‌ها و اختلاف نظرها باشد. شیوه حل تعارض میلر بر این موضوع متمرکز است که برای حل تعارضات با حرف زدن و گوش کردن به یکدیگر مهارت‌های کلامی زوجین ارتقا داده شود و هم چنین در این روش مهارت‌هایی برای حرف زدن درباره مشکلات و گوش دادن همدلانه سالم، بدون سوگیری و پیش داوری‌هایی که ریشه در باورهای فرد دارد، به زوجین ارائه داده شود و به این نکته توجه می‌شود که با توجه کردن به خود، حرکت در چرخه ی آگاهی شروع می‌شود. در این موقعیت زوجین به جای کنترل دیگری بیشتر معطوف بر خود و معتقد به کنترل رفتار خود هستند. این نکته باعث می‌شود، آگاهی هر یک از زوجین درباره مشکلات، تشخیص و تمییم آن‌ها افزایش دهند. در این مرحله، هر فرد رفتار خود را مشاهده و ارزیابی می‌کند و رفتارهای مثبت بین فردی را در رابطه افزایش می‌دهد و میزان خشم تجربه شده نسبت به همسر و رفتارهای پرخاشگرانه و سرزنش آمیز و دلزدگی از رابطه، کاهش پیدا کرده و میزان رضایت از زندگی و به تبع آن شادکامی افزایش پیدا می‌کند.

این پژوهش دارای محدودیتهایی بود. روش نمونه گیری غیرتصادفی بود که ممکن است معرفی از جامعه مورد نظر پژوهش نباشند؛ بنابراین لازم است در تمییم نتایج به دست آمده احتیاط شود. دیگر اینکه مطالعه حاضر فقط در شهر قم انجام شد که ممکن است به تبع متفاوت بودن بافت فرهنگی الگوهای ارتباطی زوجین با شهرهای دیگر متفاوت باشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش در شهرهای دیگر هم انجام شود. همینطور در مطالعات بعدی، با انجام مطالعات پیگیری، میزان ماندگاری اثر آموزش بر روی متغیرها بررسی شود. بر اساس نتایج پژوهش حاضر توصیه می‌شود که مشاوران و روانشناسان شاغل در کلینک‌ها و سایر سازمان‌ها مانند بهزیستی و دادگاه‌ها به منظور تقویت رابطه زناشویی و جلوگیری از دلزدگی زناشویی و پیامدهای احتمالی آن مانند طلاق از مداخله حل تعارض میلر استفاده نمایند.

### منابع

اسدی، عدالت؛ فتح‌آبادی، جلیل و محمد شریفی، فواد (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین دلزدگی زناشویی، باورهای بدکارکردی جنسی و احقاق جنسی در زنان متأهل. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۴، ۶۶۱-۶۸۳.

باوی، لیلیا. (۱۳۹۵). مقایسه سلامت روان، شادکامی و کنترل هیجانی نوجوانان مراکز نگهداری بهزیستی و نوجوانان عادی، *مجله مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت*، دوره ۲، شماره ۳، ۱۵۷-۱۶۴.

ثابت، مهرداد و لطفی کاشانی، فرح. (۱۳۸۹). هنجاریابی آزمون شادکامی آکسفورد، *اندیشه و رفتار*، ۴ (۱۵)، ۷-۱۸.

حسینیان، سیمین و شفیع‌نیا، اعظم. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض بر کاهش تعارض‌های زناشویی زنان، *مجله اندیشه‌های نو تربیتی*، دوره ۱، شماره ۴، ۷-۲۲.

خوشکام، سمیرا؛ احمدی، سیداحمد و عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۶). تاثیر آموزش ارتباط بر روابط زوجین شهر اصفهان، *فصلنامه ی تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*. جلد ۶ شماره ۲۴، ۱۲۳-۱۳۶.

سلامت، مانده؛ زمانی، احمدرضا و الهیاری، طلعت. (۱۳۸۶). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین شهر اصفهان، *فصلنامه روان شناسی کاربردی*، ۱ (۳)، ۲۹-۴۲.

شیرالی نیا، خدیجه. (۱۳۸۶). آموزش مهارت‌های ارتباطی و تاثیر آن بر تغییر الگوهای ارتباطی و ایجاد احساس مثبت نسبت به زوج‌ها، پایان‌نامه، کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

عبادت‌پور، بهناز؛ نوایی‌نژاد، شکوه، شفیع‌آبادی، عبدالله و فلسفی نژاد، محمدرضا. (۱۳۹۲). نقش واسطه ای کارکردهای خانواده بر تاب آوری فردی و باورهای معنوی و دلزدگی زناشویی، *روش‌ها و مدل‌های روان شناختی*، سال ۳، شماره ۱۳، ۲۹-۴۵.

عطاری، یوسفعلی؛ حسین پور، محمد و راهنورد، سیما (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین به شیوه برنامه ارتباطی زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین. *اندیشه و رفتار*، ۴ (۱۴)، ۲۵-۳۴.

علی‌پور، احمد، آگاه هریس، مژگان. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد در ایرانی‌ها. *فصل‌نامه روان‌شناسان ایرانی*، ۳ (۱۲)، ۲۹۸-۲۸۷.

میلر، شراد. (۲۰۰۶). *آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی*، ترجمه بهاری، فرشاد (۱۳۹۵)، چاپ پنجم، تهران، انتشارات رشد.

نعیم، سامیه. (۱۳۸۷). *رابطه دلزدگی زناشویی، رابطه صمیمی با همسر، تعارضات زناشویی با خشونت علیه زنان شهر ایلام*. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی. دانشگاه آزاد اسلامی شهر اهواز.

- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. London:Rutledge.
- Argyle, M., Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Bary, J. H. (1995). Family assessment: current issues in evaluating families. *Family Relation*, 44, 469-477.
- Farbod, E., Ghamari, M., Majd. M.A. (2014). Investigating the effect of communication skills training for married women on couples' intimacy and quality of life. *SAGE Open*. 4(2):1-4.
- Furnham, A., & Brewing, C. (1990). Personality and happiness. *Personality & Individual Differences*, 11, 1093-1096.
- Hansson, K & Lundblad, A. (2006). Couples therapy effectiveness of treatment and long-term follow-up. *Journal of family therapy*, 28, 136-152.
- Hodges, S. J. (2018). *Can emotional accessibility mitigate the risk of sexual challenges to relationship happiness among older adult couples?* Master of Science thesis, B.S., Oklahoma State University.
- Howard, J. Markman, H. J., & Halford, W. K. (2005). International Perspectives on Couple Relationship Education. *Family Process*, 44 (2), 139-146.
- Langer, S.L., Porter, L.S., Romano, J.M., Todd, M.W., Lee, S.J. (2018). A Couple-Based Communication Intervention for Hematopoietic Cell Transplantation Survivors and Their Caregiving Partners: Feasibility, Acceptability, and Change in Process Measures, *Biology of Blood and Marrow Transplantation*, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bbmt.2018.05.013>
- Marchand, J. F., & Hock, E. (2000). Avoidance and attacking conflict resolution strategies among married couple: Relations to depressive symptoms and marital satisfaction. *Family Relations*, 49, 201 – 206.
- Pines, A. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: a preliminary and crosscultural investigation. *Work and Stress*. 18 (1), 66- 80.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction* (pp. 279-298). Springer Netherlands.
- Shulnik, s. (2012). Transactional Analysis group therapy on happiness. *International Journal of Transactional Analysis Research*, 2, (1) 115- 146.
- Tsapelas, I., Aron, A., & Orbuch, T. (2009). marital boredom now predicts less satisfaction, Years Later Published in: *Psychological Science*, 20(5), 545-555.

