

اثربخشی زوج درمانی پارادوکسی (PTC) بر تعارضات زناشویی و تنظیم هیجان زوجین ناسازگار Investigating the effectiveness of paradoxical couple therapy (PTC) on marital conflicts and emotion regulation in conflicting couples

Mohammad Javad Chitgarzadeh

Master's Degree in Family Counseling, Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.

Mohammad Hassan Asayesh *

Assistant Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.
asayesh@ut.ac.ir

Mohammad Ali Besharat

Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.

Fatemeh Hakkak

Master's Degree in Family Counseling, Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.

محمد جواد چیتگرزاده

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه روان شناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

محمد حسن آسایش (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه روان شناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

محمد علی بشارت

استاد، گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

فاطمه حکاک

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه روان شناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

Abstract

The present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of paradoxical couple therapy (PTC) on marital conflicts and emotion regulation in incompatible couples. The research design was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the current study included couples with marital conflicts who were referred to counseling centers in Tehran in the fall and winter of 1400, and who gave their informed consent to participate in this study. The final sample number in the present study was 18 couples with marital conflicts, which were selected by non-random sampling (available and purposeful) and randomly assigned to two experimental and control groups (9 couples in the experimental group and 9 couples in the control group). The instruments used included the Marital Conflict Questionnaire (Barati and Sanai, 2015) and the Emotion Regulation Questionnaire (Gross and Jan 2003). After collecting the questionnaires and extracting the raw data, the analysis of the data from this research was done by SPSS-23 software and using univariate covariance analysis. The results showed that paradoxical couple therapy has a significant and favorable effect on marital conflicts and emotional regulation in couples with marital conflicts ($p < 0.001$) and reduces marital conflicts and improves emotional regulation in couples with marital conflicts. Therefore, it can be concluded that psychotherapists can use this method of treatment to treat couples who have conflicts.

Keywords: Paradoxical couple therapy, marital conflicts, emotion regulation, couples.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی زوج درمانی پارادوکسی (PTC) بر تعارضات زناشویی و تنظیم هیجان در زوجین ناسازگار صورت پذیرفت. طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زوجین دارای تعارضات زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در شش ماهه پاییز و زمستان سال ۱۴۰۰ بودند که جهت شرکت در این پژوهش، رضایت آگاهانه داشتند. تعداد نمونه نهایی در پژوهش حاضر ۱۸ زوج دارای تعارضات زناشویی بود که به شیوه نمونه گیری غیرتصادفی (در دسترس و هدفمند) انتخاب و به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند (۹ زوج در گروه آزمایش و ۹ زوج در گروه گواه). ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه تعارض زناشویی (براتی و ثنائی، ۱۳۷۵) و پرسشنامه تنظیم هیجان (گروس و جان، ۲۰۰۳) بود. پس از جمع آوری پرسشنامه ها و استخراج داده های خام، تجزیه و تحلیل داده های حاصل از این پژوهش توسط نرم افزار SPSS-23 و با استفاده از تحلیل کواریانس تک متغیره صورت گرفت. نتایج نشان داد که زوج درمانی پارادوکسی بر تعارضات زناشویی و تنظیم هیجان در زوج های دارای تعارضات زناشویی تاثیر معنادار و مطلوبی دارد ($p < 0.001$) و باعث کاهش تعارضات زناشویی و بهبود تنظیم هیجان در زوجین دارای تعارضات زناشویی می گردد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که روان درمانگران از این شیوه درمانی می توانند برای درمان زوجینی که دارای تعارض هستند استفاده کنند.

واژه های کلیدی: زوج درمانی پارادوکسی، تعارضات زناشویی، تنظیم هیجان، زوجین.

مقدمه

خانواده یکی از اولین نهادهایی است که در جامعه باید تغییر کند و تغییر در آن از طریق درک و شناخت علمی از کارکردها امکان پذیر خواهد بود. نظر به اینکه در جوامع امروز درباره آینده خانواده و زندگی خانوادگی عقاید و نظریات متفاوتی ابراز می شود، بسیاری معتقدند که در آینده ای نه چندان دور خانواده به صورتی که هم اکنون وجود دارد، از میان خواهد رفت (بایرمن و کلورسون^۱، ۲۰۱۴). اما گاهی برخی از زوجین به تدریج دچار تعارضات زناشویی^۲ می شوند، (ویلسون، اندریدج، پنگ، پایلی، مالارکی^۳ و همکاران، ۲۰۱۷). در ارتباط بین افراد، تعارض وقتی بروز می کند که فرد بین اهداف، نیازها، یا امیال شخصی خودش و اهداف، نیازها و امیال شخصی طرف مقابلش ناهمسازی و ناهمخوانی می بیند (ویلسون، جارمکا، فاگاندس، اندریدج، پنگ^۴ و همکاران، ۲۰۱۷). تعارض ممکن است اشکال گوناگون داشته باشد و به صورت افسردگی، سوء رفتار با همسر و درگیری لفظی و فیزیکی بین هر دو زوج بروز نموده و نهایتاً منجر به طلاق گردد (کریبت، اسمیت، آچینو، باکوم و نیلی- مور^۵، ۲۰۱۷؛ کرایج و گرانفسکی^۶، ۲۰۱۹). تعارض زناشویی نوعی فقدان توافق مداوم و معنادار بین دو همسر است که یکی از آنها آن را گزارش می کند. منظور از معنادار بودن، تأثیر این مسأله بر عملکرد همسران و منظور از مداوم، اشاره به اختلافاتی است که به مرور زمان از بین نمی روند و آثار روان شناختی و هیجانی منفی را در فرایندهای روانی زوجین بر جای می نهد. اما باید اشاره کرد که تجربه سطوح مختلفی از تعارض، اختلاف نظر و رنجش در تعاملات یک زوج، امری بدیهی و غیر قابل اجتناب است (انسی و امر^۷، ۲۰۱۴). گائو، منگ، کین، ژانگ، گائو^۸ و همکاران (۲۰۱۸) نیز زوجین متعارض را ناراضی از عادات و شخصیت همسر و دارای مشکل ارتباطی در حوزه های گوناگون می دانند. تعارض زناشویی ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آن، خودمحوری، اختلاف در خواسته ها، طرحواره های رفتاری و رفتار غیرمسئولانه نسبت به ارتباطات زناشویی و ازدواج است (ماخانو، مک نالتی، اکل، نیکتا و مانتر^۹، ۲۰۱۸). تحقیقات متعددی در زمینه عوامل موثر بر رضایت زناشویی و تعارضات زناشویی انجام شده است در این تحقیقات عوامل گوناگونی به عنوان عوامل موثر بر کاهش تعارضات زناشویی شناسایی شده است که برخی از این عوامل عبارتند از: سن ازدواج، مدت ازدواج، فرزندان، تناسب تحصیلی، مسائل مادی، مسائل جنسی، اقوام و آشنایان، اعتقادات مذهبی، ویژگی های شخصیتی، توانایی درک همسر، مهارت های ارتباطی، اوقات فراغت، تعهد که آگاهی از این تعارضات می تواند به فهم این رابطه اجتماعی و در نتیجه افزایش سلامت روانی زوجین کمک نماید (دائمی، ۱۳۹۵؛ حاجی کرم، ۱۳۹۵؛ طلایی زاده، بختیارپور، ۱۳۹۵؛ کاظمیان مقدم، مهرابی زاده هنرمند، کیامنش و حسینیان، ۱۳۹۷؛ رضایی و رضایی، ۱۳۹۷؛ زارعی، نظری و زهراکار، ۱۳۹۹؛ رجبی، لیاقت و عباسپور، ۱۴۰۰؛ ویلسون و همکاران، ۲۰۱۷؛ گائو و همکاران، ۲۰۱۹).

بروز تعارضات زناشویی، به فرایندهای روان شناختی، اجتماعی و هیجانی زوجین آسیب وارد می کند. یکی از فرایندهای هیجانی آسیب پذیر در تعارضات زناشویی تنظیم هیجان^{۱۰} است (دانشمندی و سهرابی شگفتی، ۱۳۹۶). علاوه بر این شواهد پژوهشی نشان داده است که آشفتگی روان شناختی در پاسخ به رویدادهای استرس زای زندگی ممکن است با راهبردهای تنظیم هیجان که افراد در مواجهه با این رویدادها به کار می برند، مرتبط باشد (گرانفسکی، کوپمن، کرایج و تن کیت^{۱۱}، ۲۰۰۹؛ کرایج و گرانفسکی^{۱۲}، ۲۰۱۹). این در حالی بود که نتایج پژوهش میرزایی (۱۳۹۸) و ولی پور (۱۳۹۸) بیانگر آن است که برخورداری از تنظیم هیجانی می تواند منجر به بهبود سازگاری و رضایت زناشویی زوجین شود. این فرآیند تنظیم هیجان به صورت ساختار وسیعی در نظر گرفته می شود که تعدادی از فرایندهای تنظیمی خصیصه های زیربنایی و اساسی هیجانات مثل واکنش پذیری فیزیولوژیایی، اجتماعی، رفتاری، فرایندهای شناختی و نیز تنظیم

1. Bayerman & Kleverson
2. marital conflicts
3. Wilson, Andridge, Peng, Bailey, Malarkey
4. Wilson, Jaremka, Fagundes, Andridge, Peng
5. Cribbet, Smith, Uchino, Baucom, Nealey-Moore
6. Kraaij, Garnefski
7. Onsy, Amer
8. Gao, Meng, Qin, Zhang, Gao
9. Makhanova, McNulty, Eckel, Nikonova, Maner
10. emotional regulation
11. Garnefski, Koopman, Kraaij & Ten Cate
12. Kraaij, Garnefski

تجربه هیجانات را در خود جای می‌دهد (لی، لی، وا و وانگ^۱، ۲۰۱۹). در واقع، تنظیم هیجان هم شامل فرایندهای پایین به بالا (ادراکی) مانند ارزیابی و هم شامل فرایندهای بالا به پایین (شناختی) مانند حافظه فعال و کنترل ارادی توجه می‌باشد. بنابراین تنظیم هیجان را می‌توان به عنوان فرایندهای فیزیولوژیکی، رفتاری و شناختی تعریف کرد که افراد را به تنظیم و بیان تجربه هیجان‌ها قادر می‌سازد (مالسزا^۲، ۲۰۱۹). تنظیم هیجان به افراد کمک می‌کند تا برانگیختگی هیجانی و هیجان‌های منفی را تنظیم نمایند، احساسات دیگران را درک نموده و به طرز اثربخشی با آن برخورد کنند، که این امر موفقیت و کارآمدی در حوزه‌های مختلف زندگی را سبب می‌شود (بنفر، باردین و کلامس^۳، ۲۰۱۸).

با توجه به اهمیت خانواده و تعارضات موجود در آن، مطالعات زیادی در زمینه اثربخشی انواع مداخلات بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش تنظیم هیجان زوجین صورت گرفته است. یکی از روش‌های درمانی جدید که بر اساس فرهنگ زوجین ایرانی و توسط بشارت (۱۳۹۶) تدوین شده است، زوج درمانی به روش درمان پارادوکسی است. درمان برنامه زمانی پارادوکسی روشی از درمان اختلال‌های روان‌شناسی است که سعی داشته بسیاری از محدودیت‌ها و مشکلات روش‌های درمانی پیشین را ترفیع نماید (بشارت، ۱۳۹۷). این روش با موفقیت درباره تعداد کثیری از اختلال‌های روان‌شناختی (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳) شامل طیف گسترده اختلال‌های اضطرابی^۴، طیف وسواس‌های فکری و عملی و اختلال‌های مرتبط^۵، اختلال‌های مرتبط با تروما و استرس^۶، اختلال‌های نشانه‌های بدنی^۷ (بشارت، ۱۳۹۶)، اختلال اضطراب اجتماعی (بشارت، ۱۳۹۸) و حتی درمان اختلافات و مشکلات زوجین^۸ (بشارت، ۱۳۹۷) به کار بسته شده است. درمان برنامه زمانی پارادوکسی از جهت نظری ریشه در نظریه‌های روان‌پویشی و سیستمی دارد، اما در عمل و اقدامات درمانی به فنون رفتاری وفادار است. زوج درمانی به روش PTC از دو تکنیک بنیادین سریع‌التأثیر و جامع‌التأثیر برای حل مشکلات زوجین بهره می‌برد: تکنیک اول برنامه زمانی گفتگوی دو جانبه پارادوکسی است و تکنیک دوم برنامه زمانی مدیریت نوبتی نام دارد.

تکنیک برنامه زمانی گفتگوی دو جانبه پارادوکسی از چهار مولفه تشکیل شده است: پارادوکس، برنامه زمانی، گفتگو، و دوجانبه بودن گفتگو. پارادوکس به معنی تجویز نشانه رفتاری یا نشانه بیماری است. بر اساس این فن درمانی مراجع باید نشانه‌های رفتاری و بیماری، یعنی همان رفتارها و نشانه‌هایی را که از آنها رنج می‌کشد و برای حذف و درمانشان مراجعه کرده است، بازسازی کند. به عبارت دیگر آنها را طبق دستوری که برایش تجویز می‌شود تجربه کند. در چارچوب زوج درمانی، پارادوکس به تجویز مشکلات و اختلافات بین زوجین اطلاق می‌شود. یعنی این مشکلات و اختلافات زوجین برای آنها تجویز می‌شود. برنامه زمانی تکلیفی است که بر اساس آن مراجع موظف می‌شود تا در زمانی معین و برای مدتی مشخص، همان نشانه یا رفتار تجویز شده در قالب پارادوکس را بازسازی و تجربه کند. بر اساس این تکنیک در زوج درمانی، زوجین موافقت می‌کنند و مکلف می‌شوند در زمان‌های معین برنامه تجویز شده از سوی درمانگر را اجرا کنند. مولفه سوم این تکنیک گفتگوست. گفتگو یعنی ارتباط و تعامل کلامی معمول بین زوجین. البته این گفتگو در مدل کامل زوج درمانی به روش PTC ویژگی‌های منفصل منحصر به فردی دارد. دوجانبه بودن گفتگو به عنوان مولفه‌ای مستقل طرح شده است تا اهمیت این بعد از ارتباط کلامی و ضرورت فعال بودن دو طرف گفتگو برجسته گردد. به عبارت دیگر شرط تحقق و اجرای صحیح این تکنیک، مشارکت فعال زوجین در گفتگو است. برنامه زمانی گفتگوی دوجانبه پارادوکسی از ترکیب این چهار مولفه به منزله ۴ فن درمانی شکل می‌گیرد. مولفه‌هایی که در مدل کامل زوج درمانی به روش PTC همیشه باید با هم به شکل ترکیبی در قالب یک فن درمانی تجویز شوند. در مدل کامل زوج درمانی به روش PTC از زوجین خواسته می‌شود تا نمونه‌های بحث و مشاجره و گفتگوهای انتقادی معمول‌شان را عیناً در زمانهای معین و برای مدت مشخص بازسازی و تجربه کنند. به طور معمول حداکثر سه وقت نیم ساعت در هفته (برای مثال روزها و شب‌های زوج در ساعتی معین) برای این تکلیف تعیین می‌شود. روز شروع اجرای تکلیف نباید روزه اولین جلسه درمان باشد. درمانگر PTC باید توجه داشته باشد که تکلیف حداقل یک روز بعد از جلسه شروع شود (بشارت، ۱۳۹۷).

1. Li, Li, Wu, Wang

2. Malesza

3. Benfer, Bardeen, Clauss

4. anxiety disorders

5. obsessive-compulsive and related disorders

6. trauma- and stress-related disorders

7. somatic symptom and related disorders

8. PTC for Couples (PTCC)

تکنیک برنامه زمانی مدیریت نوبتی از دو مولفه تشکیل شده است: برنامه زمانی و مدیریت نوبتی. برنامه زمانی در تکنیک اول، مشابه برنامه زمانی گفتگوی دوجانبه پارادوکسی می باشد. بر اساس تکنیک برنامه زمانی مدیریت نوبتی در مدل کامل زوج درمانی به روش PTC، هر یک از زوجین مسئولیت امور مشترک زندگی زوجی و خانوادگی را به صورت روزانه (و گاه دو روزانه یا هفتگی و حتی در بعضی موارد ماهانه) در قالب نظم و ترتیب زمانی مشخصی بر عهده می گیرند. مدیریت نوبتی به پذیرش و اعمال نوعی از مسئولیت و مدیریت اطلاق می شود که در زوج درمانی به روش PTC به صورت نوبتی به هر یک از زوجین محول می گردد. بر اساس این تکنیک هر یک از زوجین موظف می شوند در روزهایی معین از هفته مسئولیت و مدیریت تمام امور معمول روزمره زندگی مشترک را به عهده بگیرند و همسر نیز موظف به پذیرش و تبعیت از این برنامه است. تفاوت، ناهماهنگی و بی نظمی در تعاملات زوجی، خانوادگی، اجتماعی و شغلی زن و شوهر معمولاً اسباب اختلاف، تعارض، ناسازگاری و نارضایتی را برایشان فراهم می سازد.

پژوهش های مختلفی در این زمینه انجام گرفته است که موفقیت این درمان را در رضایت زناشویی و تعارضات زناشویی (کاظمیان مقدم و همکاران، ۱۳۹۷؛ رضایی و رضایی، ۱۳۹۷؛ زارعی، نظری و زهراکار، ۱۳۹۹؛ بشارت، ۱۳۹۹؛ رجبی، لیاقت و عباسپور، ۱۴۰۰؛ ویلسون و همکاران، ۲۰۱۷؛ گائو و همکاران، ۲۰۱۹) و تنظیم هیجان (دوائی مرکزی، کریمی و گودرزی، ۱۴۰۰؛ میرزایی، ۱۳۹۸؛ ولی پور شیخی، ۱۳۹۸) به اثبات رسیده است.

حال با توجه به آسیب های روان شناختی، ارتباطی و هیجانی در زوجین دارای تعارضات زناشویی همچون تنظیم هیجانی و افزایش میزان طلاق در چند سال گذشته (مرکز آمار نفوس و مسکن ایران، ۱۴۰۰) و همچنین اهمیت بهره گیری از روش های درمانی و مداخله ای مناسب و نوظهور همچون زوج درمانی به روش درمان پارادوکسی و تایید کارایی آن در پژوهش های مختلف و سرانجام عدم انجام پژوهشی مشابه، هدف پژوهش حاضر بررسی این نکته است که آیا زوج درمانی پارادوکسی به روش PTC بر تعارضات زناشویی و تنظیم هیجان زوجین دارای تعارضات زناشویی موثر است؟

روش

طرح پژوهشی حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زوجین دارای تعارضات زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در شش ماهه پاییز و زمستان سال ۱۴۰۰ بودند که جهت شرکت در این پژوهش، رضایت آگاهانه داشتند. در پژوهش حاضر از روش نمونه گیری غیر تصادفی (در دسترس و داوطلبانه) استفاده شد. بدین صورت که ابتدا زوجین متعارض مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران مورد شناسایی قرار گرفت (با توجه به حجم بالای مراکز مشاوره شهر تهران، تعداد ۷ مرکز انتخاب شد). سپس با اجرای پرسشنامه تعارضات زناشویی و نمره گذاری آن، زوجینی که نمره بالاتر از ۱۲۶ در پرسشنامه تعارضات زناشویی کسب کرده اند، انتخاب شدند (تعداد ۵۴ نفر مورد شناسایی قرار گرفتند). در گام بعد زوجین با استفاده از مصاحبه بالینی توسط متخصص نیز مورد بررسی مجدد قرار گرفتند. در مرحله آخر تعداد ۲۴ زوج (۴۸ نفر) از این زوجین که بالاترین نمرات را در پرسشنامه تعارضات زناشویی به دست آورده بودند (نمرات بالاتر از میانگین و به صورت ترتیب بندی شده)، انتخاب و به صورت تصادفی در گروه های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۲ زوج در گروه آزمایش و ۱۲ زوج در گروه گواه). در نهایت زوج درمانی پارادوکسی برای گروه آزمایش به صورت زوجی برگزار شد ولی گروه گواه این مداخلات را دریافت نکردند. پس از شروع مداخلات تعداد ۳ زوج در گروه آزمایش و ۳ زوج در گروه گواه ریزش داشتند. بنابراین تعداد نهایی نمونه در پژوهش حاضر ۱۸ زوج بود (۹ زوج در گروه آزمایش و ۹ زوج در گروه گواه). پس از انجام مداخله و اجرای پرسشنامه ها، اطلاعات توسط آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری و از طریق نرم افزار SPSS-23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

ابزار سنجش

پرسشنامه تعارض زناشویی براتی و ثنائی (۱۳۷۵): پرسشنامه ۴۲ گویه ای تعارض زناشویی توسط براتی و ثنائی (۱۳۷۵) ساخته شده است. این پرسشنامه نمره کل تعارض زناشویی و ابعاد آن را به دست می دهد. این ابعاد عبارتند از: کاهش همکاری (۵ سوال: ۳، ۹، ۱۹، ۲۱، ۲۷)، کاهش رابطه جنسی (۵ سوال: ۴، ۱۰، ۱۵، ۲۸، ۳۳)، افزایش واکنش های هیجانی (۸ سوال: ۵، ۱۱، ۱۶، ۲۲، ۲۹، ۳۴، ۳۹، ۴۱)، افزایش جلب حمایت فرزند (۵ سوال: ۷، ۱۸، ۲۴، ۳۱، ۳۶)، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود (۶ سوال: ۶، ۱۲، ۱۷، ۲۳، ۳۰، ۳۵)، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر (۶ سوال: ۱، ۱۹، ۲۵، ۳۷، ۴۰،

(۴۲) و جدا کردن امور مالی از یکدیگر (۷ سوال: سوالات ۲، ۸، ۱۳، ۲۰، ۲۶، ۳۲، ۳۸). هر سوال آزمون دارای یک مقیاس پنج درجه‌ای (همیشه=۵، اکثر اوقات=۴، گاهی وقت‌ها=۳، به ندرت=۲ و هرگز=۱) می باشد. نمره بالا در این آزمون حاکی از شدت تعارض و بد بودن اوضاع و پایین بودن دال بر خوب بودن اوضاع است. دامنه نمرات کل پرسشنامه بین ۴۲ تا ۲۱۰ می باشد. این آزمون توسط سازندگان آن بر روی مراجعه کنندگان به مراجع قضایی یا مراکز مشاوره جهت رفع تعارض زناشویی هنجاریابی شده و مشخصات روان-سنجی آن به این شرح گزارش شده است: آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۵۳، و برای خرده مقیاس کاهش همکاری ۰/۳۰، افزایش جلب حمایت فرزند ۰/۶۰، افزایش واکنش هیجانی ۰/۷۳، کاهش رابطه جنسی ۰/۵۰، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۶۴، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان ۰/۶۴ و جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۵۱ گزارش شده است. برای تعیین روایی این آزمون از تعدادی متخصص خانواده درمانی نظرخواهی شد، بنابر اعتقاد آن‌ها این آزمون دارای روایی محتوایی مناسبی است (ثنایی، ۱۳۷۹).

پرسشنامه تنظیم هیجان (ERQ) گروس و جان (۲۰۰۳): پرسشنامه تنظیم هیجان توسط گروس و جان در سال ۲۰۰۳ ساخته و دارای ۱۰ سوال می باشد و دو خرده مقیاس بازداری هیجانی (سوالات ۲، ۴، ۶ و ۹) و ارزیابی مجدد شناختی (سوالات ۱، ۳، ۵، ۷، ۸ و ۱۰) را می-سنجد. آزمودنی به هر گونه این پرسشنامه بر اساس مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف (نمره یک) تا کاملاً موافق (نمره ۷) پاسخ می-دهد. سوالات مربوط به خرده مقیاس بازداری هیجانی (سوالات ۲، ۴، ۶ و ۹) به صورت معکوس نمره گذاری می شود. دامنه نمرات در این مقیاس از ۱۰ تا ۷۰ است. کسب نمره بالاتر نشان دهنده نظم جویی هیجانی بالاتر در نزد فرد است. ضریب همسانی درونی در خرده-مقیاس ارزیابی مجدد شناختی برای مردان ۰/۷۲ و برای زنان ۰/۷۹ است. همچنین ضریب همسانی درونی در خرده-مقیاس بازداری هیجانی برای مردان ۰/۶۷ و برای زنان ۰/۶۹ می باشد (گروس و جان، ۲۰۰۳). سلیمانی و حبیبی (۱۳۹۳) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس های ارزیابی مجدد شناختی ۰/۷۱ و بازداری هیجانی ۰/۸۱ گزارش کردند. همچنین ضریب آلفای کرونباخ در تحقیق محمدی و موسوی (۱۳۹۴) برای مقیاس ارزیابی مجدد شناختی ۰/۷۹ و برای بازداری هیجانی ۰/۸۱ به دست آمد. پایایی پرسشنامه در پژوهش اصلی آزاد (۱۳۹۸) برای دو خرده مقیاس بازداری هیجانی و ارزیابی مجدد شناختی و نمره کل پرسشنامه به وسیله ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۷۴ و ۰/۷۶ محاسبه شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۱۸ زوج (۹ زوج در گروه آزمایش و ۹ زوج در گروه گواه) شرکت داشتند. میانگین سنی شرکت کنندگان در گروه آزمایش ۳۲/۸۶ سال و در گروه گواه ۳۳/۰۶ سال بود. همچنین مدت ازدواج در گروه آزمایش ۷ سال و در گروه گواه ۷/۹۳ سال بود. در ادامه و در جدول ۱ اطلاعات توصیفی متغیرها و مولفه‌های مورد بررسی گزارش شده است.

جدول ۱. اطلاعات توصیفی مرتبط با متغیرهای تعارضات زناشویی و تنظیم هیجان

متغیرها	گروه‌ها	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
نمره کل تعارضات زناشویی	گروه آزمایش	۱۲۶	۹/۰۲	۱۰۵/۵۵	۸/۲۸
	گروه گواه	۱۲۷/۴۴	۷/۷۹	۱۳۰/۲۲	۷/۵۱
کاهش همکاری	گروه آزمایش	۱۴/۳۰	۲/۱۲	۱۲/۳۵	۲/۰۵
	گروه گواه	۱۵/۲۲	۲/۰۷	۱۵/۳۳	۲/۷۴
کاهش رابطه جنسی	گروه آزمایش	۱۵/۱۵	۲/۲۳	۱۲/۵۵	۲/۰۱
	گروه گواه	۱۵/۶۶	۲/۱۹	۱۵/۳۳	۲/۶۸
زیرمقیاس‌های تعارضات زناشویی	گروه آزمایش	۲۶/۷۰	۴/۴۸	۲۲/۳۵	۴/۵۶
	گروه گواه	۲۷/۳۳	۴/۲۸	۲۷/۷۷	۵/۴۰
	گروه آزمایش	۱۵/۱۰	۲/۳۸	۱۴/۶۰	۲/۴۳

۲/۹۷	۱۵/۶۱	۳/۰۱	۱۵/۱۶	گروه گواه	حمایت	جلب
						فرزند
۲/۵۷	۱۴/۱۰	۳/۱۱	۱۷/۳۵	گروه آزمایش	با	رابطه
						خویشاوندان
۲/۵۴	۱۸/۷۲	۲/۶۲	۱۸/۰۵	گروه گواه		خود
۲/۹۶	۱۳/۸۵	۲/۷۳	۱۷/۸۵	گروه آزمایش	با	کاهش رابطه
						خویشاوندان
۳/۳۲	۱۸/۸۳	۲/۳۲	۱۷/۶۱	گروه گواه		همسر
۲/۳۸	۱۵/۷۵	۳/۴۲	۱۹/۵۵	گروه آزمایش	جدا کردن امور	
						مالی از یکدیگر
۳/۲۵	۱۸/۶۱	۲/۶۸	۱۸/۳۸	گروه گواه		
۴/۶۳	۴۷	۴/۱۶	۳۹/۰۵	گروه آزمایش	نمره کل تنظیم	
۴/۳۲	۳۸/۷۲	۴/۸۷	۴۰/۵۰	گروه گواه	هیجان	
۲/۳۸	۱۷	۲/۱۷	۱۳/۷۵	گروه آزمایش	بازداری هیجانی	
۲/۱۳	۱۳/۸۸	۲/۵۴	۱۴	گروه گواه	زیرمقیاس های	
۳/۸۱	۳۰	۳/۷۵	۲۵/۳۰	گروه آزمایش	ارزیابی مجدد	تنظیم هیجان
۳/۷۱	۲۴/۸۳	۴/۱۶	۲۶/۵۰	گروه گواه	شناختی	

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می شود، اطلاعات توصیفی هر یک از متغیرهای تعارضات زناشویی و تنظیم هیجان آورده شده است. در ادامه به بررسی تاثیر مداخله بر تعارضات زناشویی و تنظیم هیجان در زوجین پرداخته می شود. اما قبل از آن به بررسی پیش فرض های آزمون مانکووا اشاره می شود.

جدول ۲. نتایج آزمون کلموگراف، اسمینروف و شاپیرو ویلک در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات

نرمال بودن توزیع نمرات			آزمون کلموگراف، اسمینروف			آزمون شاپیرو ویلک		
			گروه					
			آماره	درجه	معناداری	آماره	درجه	معناداری
			آزادی			آزادی		
پیش آزمون تعارضات زناشویی	آزمایش	۰/۱۱	۲۰	۰/۲۰	۰/۹۶	۲۰	۰/۷۱	
	گواه	۰/۱۴	۱۸	۰/۲۰	۰/۹۴	۱۸	۰/۴۴	
پس آزمون تعارضات زناشویی	آزمایش	۰/۱۵	۲۰	۰/۲	۰/۹۴	۲۰	۰/۳۹	
	گواه	۰/۱۸	۱۸	۰/۱۷	۰/۹۵	۱۸	۰/۵۴	
پیش آزمون تنظیم هیجان	آزمایش	۰/۱۶	۲۰	۰/۲۰	۰/۹۴	۲۰	۰/۴۵	
	گواه	۰/۱۸	۱۸	۰/۲۰	۰/۹۳	۱۸	۰/۲۹	
پس آزمون تنظیم هیجان	آزمایش	۰/۱۴	۲۰	۰/۲۰	۰/۹۳	۲۰	۰/۲۴	
	گواه	۰/۱۷	۱۸	۰/۲۰	۰/۹۳	۱۸	۰/۲۸	

همانگونه که در جدول ۲ مشخص است توزیع نمونه ای نمرات مولفه های تعارضات زناشویی و تنظیم هیجان در مراحل پیش آزمون و پس آزمون دارای تفاوت معنادار با توزیع نرمال نبوده و بر این اساس استفاده از آزمون های پارامتریک با محدودیتی مواجه نمی باشد.

جدول ۳. نتایج آزمون لوین درمورد پیش فرض تساوی واریانس‌های گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	معناداری
تعارضات زناشویی	۲/۲۱	۱	۳۶	۰/۱۴
تنظیم هیجان	۱/۸۸	۱	۳۶	۰/۱۸

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود مقدار F بدست آمده برای آزمون لوین در متغیرهای تعارضات زناشویی، تنظیم هیجان غیرمعنادار است. این عدم معناداری بدین معناست که پیش فرض همگنی واریانس نمرات در مولفه‌های ذکر شده رعایت گردیده شده است. بنابراین پیش فرض‌های انجام مانکوا برقرار است که در ادامه به بررسی تاثیر انجام مداخله پرداخته می‌شود.

در ابتدا به بررسی تاثیر زوج درمانی پارادوکسی بر ابعاد تعارضات زناشویی پرداخته می‌شود. نتایج آزمون M باکس نشان داد که شرط یکسانی ماتریس کواریانس‌ها رعایت گردیده است ($P = 0/30$). همچنین نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان داد که حداقل در یکی از متغیرهای مورد بررسی بین دو گروه آزمایش و گواه در اثر ارائه زوج درمانی پارادوکسی تفاوت معنادار وجود داشته باشد ($P = 0/0001$). بنابراین جهت بررسی این معناداری به تحلیل کواریانس تک متغیری پرداخته شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری جهت بررسی اثر زوج درمانی پارادوکسی بر ابعاد تعارضات زناشویی

منبع	متغیر	مجموع	درجه	میانگین	مقدار F	سطح	اندازه اثر	توان
تغیی		مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری		
گروه	کاهش همکاری	۶۰/۴۵	۱	۶۰/۴۵	۲۳/۸۰	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵	۱
	کاهش رابطه جنسی	۵۱/۲۸	۱	۵۱/۲۸	۱۴/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۳۳	۰/۹۶
	افزایش واکنش‌های هیجانی	۱۳۸/۲۴	۱	۱۳۸/۲۴	۵/۴۹	۰/۰۲	۰/۱۶	۰/۶۵
	افزایش جلب حمایت فرزند	۷/۵۷	۱	۷/۵۷	۰/۹۹	۰/۳۲	۰/۰۳	۰/۱۶
	افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	۱۹۰/۶۷	۱	۱۹۰/۶۷	۳۹/۴۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۷	۱
	کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر	۲۴۲/۶۸	۱	۲۴۲/۶۸	۲۷/۵۲	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸	۱
	جدا کردن امور مالی از یکدیگر	۶۲/۷۴	۱	۶۲/۷۴	۷/۷۱	۰/۰۰۹	۰/۲۱	۰/۸۱
خطا	کاهش همکاری	۷۳/۶۶	۲۹	۲/۵۴				
	کاهش رابطه جنسی	۱۰۴/۷۲	۲۹	۳/۶۱				
	افزایش واکنش‌های هیجانی	۷۳۰/۰۳	۲۹	۲۵/۱۷				
	افزایش جلب حمایت فرزند	۲۱۹/۸۸	۲۹	۷/۵۸				
	افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	۱۴۰/۲۲	۲۹	۴/۸۳				
	کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر	۲۵۵/۷۰	۲۹	۸/۸۱				
	جدا کردن امور مالی از یکدیگر	۲۳۵/۷۸	۲۹	۸/۱۳				

با توجه به نتایج جدول فوق، ارائه متغیر مستقل (زوج درمانی پارادوکسی) توانسته منجر به ایجاد تفاوت معنادار میانگین نمرات متغیرهای وابسته (کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جدا کردن امور مالی از یکدیگر) در مرحله پس‌آزمون در سطح خطای ۰/۰۵ گردد. بنابراین این نتیجه حاصل می‌شود که با تفکیک اثر متغیر پیش‌آزمون، میانگین نمرات متغیرهای کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جدا کردن امور مالی از یکدیگر زوج‌های دارای تعارضات زناشویی با ارائه زوج درمانی پارادوکسی بر میزان کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جدا کردن امور مالی از یکدیگر زوج‌های دارای تعارضات زناشویی به ترتیب ۰/۱۶، ۰/۵۷، ۰/۴۸ و ۰/۲۱ بوده است. این بدان معناست که به ترتیب ۴۵، ۳۳، ۱۶، ۵۷، ۴۸ و ۲۱ درصد تغییرات متغیرهای کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جدا کردن امور مالی از یکدیگر زوج‌های دارای تعارضات زناشویی توسط ارائه متغیر مستقل (زوج درمانی پارادوکسی) تبیین می‌شود. لازم به ذکر است که مداخله حاضر بر زیرمقیاس افزایش جلب حمایت فرزند تاثیر معناداری نداشته است.

جهت بررسی تاثیر زوج درمانی پارادوکسی بر ابعاد تنظیم هیجان نیز از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری استفاده شد. نتایج آزمون M باکس نشان داد که شرط یکسانی ماتریس کوواریانس‌ها رعایت گردیده است ($P = ۰/۲۱$). همچنین نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که حداقل در یکی از متغیرهای مورد بررسی بین دو گروه آزمایش و گواه در اثر ارائه زوج درمانی پارادوکسی تفاوت معنادار وجود داشته باشد ($P = ۰/۰۰۱$). بنابراین جهت بررسی این معناداری به تحلیل کوواریانس تک‌متغیری پرداخته شد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری جهت بررسی اثر زوج درمانی پارادوکسی بر ابعاد تنظیم هیجان

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان
گروه	بازداری هیجانی	۱۰۳/۷۳	۱	۱۰۳/۷۳	۲۱/۳۵	۰/۰۰۰۱	۰/۳۸	۰/۹۹
	ارزیابی مجدد شناختی	۲۷۷/۴۲	۱	۲۷۷/۴۲	۱۹/۸۴	۰/۰۰۰۱	۰/۳۷	۰/۹۹
خطا	بازداری هیجانی	۱۶۵/۱۴	۳۴	۴/۸۵				
	ارزیابی مجدد شناختی	۴۷۵/۲۷	۳۴	۱۳/۹۷				

با توجه به نتایج جدول فوق، ارائه متغیر مستقل (زوج درمانی پارادوکسی) توانسته منجر به ایجاد تفاوت معنادار میانگین نمرات متغیرهای وابسته (بازداری هیجانی و ارزیابی مجدد شناختی زوج‌های دارای تعارضات زناشویی) در مرحله پس‌آزمون در سطح خطای ۰/۰۵ گردد. بنابراین این نتیجه حاصل می‌شود که با تفکیک اثر متغیر پیش‌آزمون، میانگین نمرات متغیرهای بازداری هیجانی و ارزیابی مجدد شناختی زوج‌های دارای تعارضات زناشویی با ارائه زوج درمانی پارادوکسی دچار تغییر معنادار شده است. مقدار تاثیر زوج درمانی پارادوکسی بر میزان بازداری هیجانی و ارزیابی مجدد شناختی زوج‌های دارای تعارضات زناشویی به ترتیب ۰/۳۸ و ۰/۳۷ بوده است. این بدان معناست که به ترتیب ۳۸ و ۳۷ درصد تغییرات متغیرهای بازداری هیجانی و ارزیابی مجدد شناختی زوج‌های دارای تعارضات زناشویی توسط ارائه متغیر مستقل (زوج درمانی پارادوکسی) تبیین می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی زوج درمانی پارادوکسی بر تعارضات زناشویی و تنظیم هیجان در زوج‌های دارای تعارضات زناشویی بود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که زوج درمانی پارادوکسی توانست بر میزان مولفه‌های کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جدا کردن امور مالی از یکدیگر زوج‌های دارای تعارضات زناشویی اثر معنادار و مطلوبی بگذارد. نتیجه این یافته با تحقیقات کاظمیان مقدم، رضایی و رضایی

(۱۳۹۷)؛ زارعی، نظری و زهراکار (۱۳۹۹)؛ بشارت، (۱۳۹۹)؛ رجبی، لیاقت و عباسپور (۱۴۰۰)؛ ویلسون و همکاران (۲۰۱۷) و گائو و همکاران (۲۰۱۹) همسو است. این نتایج، تأثیرات درمانی عمیق و پایدار مدل زوج‌درمانی به روش PTC را در کوتاه‌ترین زمان ممکن تأیید می‌کند. بشارت (۱۳۹۷) در این زمینه بیان داشت که زوج درمانی شکل خاصی از روان‌درمانی است که به دلیل تمرکز بر زوج و تلاش برای حل مشکلات و اختلافات آنان زوج درمانی نامیده می‌شود. با تکیه بر اصول و نظریه‌های متفاوت، مدل‌های مختلف زوج درمانی شامل: رفتاری، شناختی، بینش محور، هیجان محور و سیستمی پا به این از نهاده‌اند قدیمی نوران و همکاران (۱۳۹۹) نیز به این نتیجه رسیدند که پروتکل درمانی مبتنی بر مدل برنامه زمانی پارادوکسی از نظر متخصصان دارای روایی محتوایی مناسب بود. علاوه بر این ایمانی‌زاد، گل محمدیان، مرادی و گودرزی (۱۴۰۰) در پژوهش بیان داشتند که زوج درمانی هیجان‌مدار می‌تواند به طور معناداری موجب افزایش بخشودگی و کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین دارای تجربه پیمان شکنی زناشویی گردد.

در تبیین یافته حاضر باید گفت تا پیش از تجویز و از شروع اجرای تکلیف برنامه زمانی گفت و گوی دوجانبه پارادوکسی و تجربه عملی قطع رابطه بین مشاجرات و نزاع‌های زوجین با هیجان‌های منفی پیشایند و پسایند این تعاملات پاتولوژیک، باور و انتظار زوجین از گفت و گو و رابطه و تعامل، چیزی جز تکرار تشنج و تلخ‌کامی را برایشان پیش‌بینی نمی‌کرد. حاکمیت مطلقه بدبینی، لجبازی، انتقادگری و لکن انتقام‌گیری بر رابطه و تعاملات زوجین، واقعیتی انکارناپذیر و دیگر پایان‌ناپذیر بود. (بشارت، ۱۳۹۹). با شروع فرایند مصاحبه و درمان و برقراری رابطه درمانی، از جایی که قرار می‌شود زوجین مشاجرات و نزاع‌هایشان را بازسازی و در قالبی جدید تجربه کنند، معنی نشانه‌ها برای آنها تغییر می‌کند. نشانه‌ها از این پس مجاز و معتبرند و قرار است که وجود داشته باشند و زوجین به بودن آنها در چهارچوب برنامه زمانی گفت و گوی دوجانبه پارادوکسی رای مثبت می‌دهند و آنها را با اراده خود تجربه می‌کنند. اینها دیگر نمی‌توانند ویژگی نشانه‌هایی باشند که حاکم و سلطه‌گر و شکست‌ناپذیر توصیف می‌شدند، بلکه حالا معنی قبلی را از دست داده‌اند. در گام بعدی، پس از اولین اجرا و تجربه عملی نشانه‌های نزاع‌ها و مشاجرات با طعم و بو و مزه متفاوت، و این بار مثبت به جای منفی، به یکباره آن باورها درهم فرو می‌ریزند (به جای درهم فروریختن اعصاب زوجین)، و آن انتظارات به باد فنا سپرده می‌شوند. هیجان‌های مثبت، جایگاه هیجان‌های منفی را تسخیر می‌کنند و بدبینی و انتقادگری و انتقام‌گیری جای خود را به خوش‌بینی و آرامش و درک و فهم متقابل زوجین می‌دهد. بر بنیاد این تجربه‌های هیجانی شفاف‌بخش، شناختی جدید بنا می‌شود، تغییر معنی نشانه، بدبینی‌ها، لج‌بازی‌ها، انتقادگری‌ها و انتقام‌گیری‌ها دیگر نمی‌توانند مصداق هیجان‌های منفی باشند؛ همه، معانی جدیدی یافته‌اند. بر این اساس زوجین دارای تعارضات زناشویی با دریافت زوج درمانی پارادوکسی می‌توانند مفهومی جدید از زندگی مشترک بنا نهاده و با کاهش مشکلات فی‌ما بین، تعارضات زناشویی کمتری را نیز تجربه نمایند.

یافته دیگر پژوهش حاضر این بود که زوج درمانی پارادوکسی بر ابعاد تنظیم هیجان (بازداری هیجان و ارزیابی مجدد شناختی) تأثیر معنادار دارد. به طوری که زوج درمانی پارادوکسی بر میزان بازداری هیجانی و ارزیابی مجدد شناختی زوج‌های دارای تعارضات زناشویی توانست تأثیر معنادار و مطلوبی بگذارد. این نتیجه با تحقیقات میرزایی (۱۳۹۸)؛ ولی‌پور شیخی (۱۳۹۸)؛ همسو است. در تبیین یافته حاضر باید گفت هنر ظریف و شریف و شفاف‌بخش مدل زوج درمانی به روش پارادوکسی این است که با سرعت و بدون تحمیل هیچ فشاری بر زوجین، به سادگی تمام، هیجان‌های منفی را از آنها و تعاملاتشان می‌گیرد؛ همان هیجان‌هایی که جوهر مشکلات و اختلاف‌های خانمان‌سوز زندگی زوجین است (بشارت، ۱۳۹۹). اصل حاکم بر مدل زوج درمانی به روش زوج درمانی به روش پارادوکسی در این است که فرایند حذف هیجان‌های منفی را به ساده‌ترین و سریع‌ترین راه ممکن عملی می‌کند. با بازی نقشی که درمانگر بر عهده دو بازیگر صحنه تئاتر زندگی، یعنی زن و شوهر می‌گذارد؛ زوجین صاحب تجربه‌ای جدید می‌شوند. بازی و بازسازی هیجان‌های منفی (انتقاد و مشاجره و رفتن روی اعصاب هم) بدون طعم و بو و مزه تلخ و تند و بد و بلکه با طعم تعجب و بوی آرامش و مزه خنده، تجربه‌ای است عجیب، چون پیش‌تر حتی تصور اینکه دوباره بخواهند با هم از این جنس حرف‌ها بزنند، حالشان را دگرگون می‌کرد و اعصابشان را به هم می‌ریخت؛ اما اکنون با اینکه دارند همان حرف‌ها را به هم می‌زنند، انگار نه انگار؛ بر عکس، جوری دارند با آرامش از هم انتقاد می‌کنند و تا حتی روی اعصاب همدیگر می‌روند، که گاه آرامشی ورای ریلکسیشن دارد. این تجربه‌ها، از طریق قلع رابطه بین نشانه‌های نزاع و مشاجره و دعوای آن معمول زوجین، با اضطراب و استرس و همه هیجان‌های منفی مرتبط با آن نشانه‌ها، تغییر درمانی و شفاف‌بخش دیگری است که زوجین در فرایند زوج درمانی به شیوه پارادوکسی تجربه می‌کنند. بر این اساس زوج درمانی پارادوکسی با کاهش اضطراب و استرس روابط زوجی و حذف هیجان‌های منفی سبب می‌شود تا زوجین بازداری هیجانی کمتری را تجربه نموده و در عوض با ارزیابی هیجانات خود، تنظیم هیجان بالاتری را نیز ادراک نمایند.

هر پژوهشی خالی از محدودیت نیست. پژوهش حاضر نیز از این قاعده مستثنی نبود. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به این موارد اشاره کرد: ۱) عدم کنترل متغیرهای تاثیرگذار بر تعارضات زناشویی و تنظیم هیجان در زوج‌های دارای تعارضات زناشویی و ۲) عدم برگزاری مرحله پیگیری در جهت بررسی کارایی زوج درمانی پارادوکسی در طول زمان بنابراین به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود که پژوهش حاضر در دیگر گروه‌ها و با تعداد بیشتر نیز اجرا شود تا دارای قدرت تعمیم پذیری بالاتری شود. در نهایت پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی مرحله پیگیری نیز اجرا شود تا پایداری اثربخشی زوج درمانی پارادوکسی در طول زمان نیز مورد آزمون قرار گیرد. همچنین بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود که از این روش در جهت بهبود مولفه‌های روان‌شناختی و ارتباطی زوجین متعارض در سطح مراکز درمانی و آموزشی، متولیان آموزشی و مرکز مشاوره دادگستری استفاده شود. همچنین روان‌درمانگران، زوج درمانی پارادوکسی را به عنوان درمانی موثر و کارآمد در جهت بهبود سلامت روان زوجین دارای تعارضات زناشویی بکار بندند. همینطور ضروری است که آموزش عمومی در راستای توجه به آسیب‌های روان‌شناختی، هیجانی و ارتباطی تعارضات زناشویی مورد توجه قرار گیرد.

منابع

- اصلی آزاد، م. (۱۳۹۸). تعیین اعتبار محتوایی بسته آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور و مقایسه اثربخشی آن با فراشناخت درمانی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر علائم وسواس، خلاقیت هیجانی، تنظیم شناختی هیجان، تحمل ابهام و آمیختگی فکر و عمل دانش‌آموزان دارای اختلال وسواس فکری- عملی شهر اصفهان، رساله دوره دکتری تخصصی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان).
- انجمن روانشناسی آمریکا (۲۰۱۳). راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی. (ویراست پنجم). ترجمه: یحیی سید محمدی (۱۳۹۳). تهران: نشر روان
- ایمانی‌زاد، ا.، گل محمدیان، م.، مرادی، ا.، گودرزی، م. (۱۴۰۰). اثربخشی زوج درمانی هیجان‌مدار بر بخشودگی و باورهای ارتباطی زوجین درگیر در پیمان شکنی زناشویی. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۰(۱۰۰)، ۶۵۳-۶۶۵. Doi: 20.1001.1.17357462.1400.20.100.9.2
- محمدی، حاتم؛ موسوی، سیدولی الله (۱۳۹۴). مقایسه تنظیم هیجان و خودمهارگری در کودکان با و بدون اختلال نارسیایی توجه- فزون کنشی. *مجله سلامت روان کودک*، ۲(۲)، ۲۱-۳۳.
- ثنایی، باقر (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: موسسه انتشارات بعثت.
- براتی، طاهره؛ ثنایی‌ذاکر، باقر (۱۳۷۵). *تأثیر تعارضات زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر*. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- بشارت، م.ع. (۱۳۹۶). *پارادوکس + برنامه زمانی = درمان: مدل کامل درمان اختلال‌های روانشناختی - راهنمای عملی*. تهران: رشد.
- بشارت، م.ع. (۱۳۹۷). *پارادوکس + برنامه زمانی = درمان: مدل کامل زوج درمانی به روش PTC - راهنمای عملی*. تهران: رشد.
- بشارت، م.ع. (۱۳۹۷). سنجش اثربخشی پارادوکس درمانی بر اختلال وسواس فکری-عملی: مطالعه موردی. *مطالعات روانشناختی*، ۱۴(۴)، ۱۵۶-۱۶۳. Doi: 10.22051/psy.2019.23631.1801
- بشارت، م.ع. (۱۳۹۸). سنجش اثربخشی پارادوکس درمانی بر اختلال اضطراب اجتماعی: مطالعه موردی. *مجله علوم روانشناختی*، ۷۶، ۳۹۵-۳۸۳. Doi: 20.1001.1.17357462.1398.18.76.12.3
- بشارت، م.ع. (۱۳۹۹). پارادوکس درمانی برای درمان اختلال بدشکلی بدنی: مطالعه موردی. *مجله علوم روانشناختی*، ۹۵، ۱۳۸۷-۱۳۷۱. Doi: 20.1001.1.17357462.1399.19.95.13.9
- بشارت، م.ع. (۱۳۹۹). سنجش اثربخشی زوج درمانی پارادوکسی بر مشکلات زوجین. *مطالعه موردی، دوفصلنامه روانشناسی خانواده*، ۷(۱)، ۶۳-۷۵. Doi: 10.52547/ijfp.7.1.1
- حاجی کرم، آ. (۱۳۹۵). ارتباط تعارض خانواده-کار با سلامت روان و تعارض زناشویی در زنان شاغل شهر تهران. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۱(۱)، ۱۲۷-۱۱۳. Doi: 10.22067/ijap.v6i1.13756
- سلیمانی، اسماعیل؛ حبیبی، یعقوب (۱۳۹۳). ارتباط تنظیم هیجان و تاب‌آوری با بهزیستی روانشناختی در دانش‌آموزان. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۳(۴)، ۵۱-۷۳.
- دانشمندی، س.، سهرابی شگفتی، ن. (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای تعارضات زناشویی در ارتباط با تنظیم شناختی هیجان در زوجین شهر شیراز، هشتمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.
- دائمی، ف. (۱۳۹۵). بررسی یک دهه پژوهش در زمینه مداخله در تعارض‌های خانوادگی و زناشویی. *مجله آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۲(۲)، ۸۳-۱۰۱. Doi: 20.1001.1.24234869.1395.2.2.5.3

- دوائی مرکزی، م.، کریمی، ج.، گودرزی، ک. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی مداخلات زوج درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی و هیجان مدار بر شادکامی و تاب آوری زوجین. *پژوهش‌های مشاوره*، ۲۰ (۷۷)، ۸۹-۱۲۱. Doi: 10.18502/qjcr.v20i77.6143
- رجبی، غ.، لیاقت، ح.، عباسپور، ذ. (۱۴۰۰). بررسی مدل مهارت‌های ارتباطی زناشویی و تعارض زناشویی به عنوان میانجی‌های بین خانواده‌ی اصلی و رضایت زناشویی. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، ۱۹ (۴)، ۲۷۵-۲۸۶.
- رضایی، س.، رضایی، ف. (۱۳۹۷). پیش‌بینی فرسودگی زناشویی بر اساس سبک‌های حل تعارض و انتظارات زناشویی. *مشاوره کاربردی*، ۲۸ (۲)، ۲۷-۳۸. Doi: 10.22055/JAC.2018.27034.1620
- زارعی، م.، نظری، ع.، زهراکار، ک. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بخشش و جهت‌گیری مذهبی با تعارض زناشویی. *پژوهش در دین و سلامت*، ۶ (۲)، ۸۷-۹۹. Doi: 10.22037/jrrh.v6i2.23602
- طلایی زاده، ف.، بختیارپور، س. (۱۳۹۵). رابطه رضایت زناشویی و رضایت جنسی با سلامت روان زوجین. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*، ۱۰ (۴۰)، ۳۷-۴۶.
- کاظمیان مقدم، ک.، مهرابی زاده هنرمند، م.، کیامنش، ع.، حسینیان، س. (۱۳۹۷). رابطه علی تمایز یافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی با دزدگی زناشویی از طریق میانجی‌گری تعارض زناشویی و رضایت زناشویی. *روشها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۹ (۳۱)، ۱۳۱-۱۴۶. Doi: 20.1001.1.22285516.1397.9.31.8.8
- میرزایی، غ. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر ابعاد تعارضات زناشویی کارکنان متاهل بیمارستان شهید بهشتی شیراز. *روشها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱۰ (۳۶)، ۱۴۴-۱۳۱. Doi: 20.1001.1.22285516.1398.10.36.7.4
- ولی‌پور، ز. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین دچار تعارض زناشویی. *نشریه روان‌پرستاری*، ۷ (۱)، ۲۳-۲۳. Doi 10.21859/ijpn-070110.۳۳-۲۳
- Bayerman, S., Kleverson, E. (2014). Family therapy and Self Differentiation in women with and without mental disorders. *Procedia social and Behavioral Sciences*, 2 (11), 223-232. .Doi: 0.1016/j.sbspro.2013.07.030
- Benfer, N. , Bardeen, J. R. , Clauss, K. (2018). Experimental manipulation of emotion regulation self-efficacy: Effects on emotion regulation ability, perceived effort in the service of regulation, and affective reactivity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 10: 108-114. Doi: 10.1016/j.jcbs.2018.09.006
- Cribbet, M.R., Smith, T.W., Uchino, B.N., Baucom, B.R.W., Nealey-Moore, J.B. (2020). Autonomic influences on heart rate during marital conflict: Associations with high frequency heart rate variability and cardiac pre-ejection period. *Biological Psychology*, 151, 107-112. Doi: 10.1016/j.biopsycho.2020.107847
- Cribbet, M.R., Smith, T.W., Uchino, B.N., Baucom, B.R.W., Nealey-Moore, J.B. (2020). Autonomic influences on heart rate during marital conflict: Associations with high frequency heart rate variability and cardiac pre-ejection period. *Biological Psychology*, 151, 107-112. Doi: 10.1016/j.biopsycho.2020.107847
- Gao, T., Meng, X., Qin, Z., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., Hu, Y., Mei, G. (2018). Association between parental marital conflict and Internet addiction: A moderated mediation analysis. *Journal of Affective Disorders*, 240, 27-32. Doi:10.1016/j.jad.2018.07.005
- Gao, T., Meng, X., Qin, Z., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., Hu, Y., Mei, G. (2018). Association between parental marital conflict and Internet addiction: A moderated mediation analysis. *Journal of Affective Disorders*, 240, 27-32. Doi: 10.1016/j.jad.2018.07.005
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V., & Ten Cate, R. (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of adolescence*, 32 (2), 449-454. Doi: 10.1016/j.adolescence.2008.01.003
- Goldberg, D. P. & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire, *Psychological Medicine*, 9, 139-145 Doi: 10.1017/S0033291700021644
- Gross, J.J., & John, O.P.(2003). Individual difference in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85: 348-362. Doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348.
- Kraaij, V., Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137: 56-61. Doi: 10.1016/j.paid.2018.07.036

- Kraaij, V., Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137: 56-61. Doi: 10.1016/j.paid.2018.07.036
- Li, D., Li, D., Wu, N., Wang, Z.(2019). Intergenerational transmission of emotion regulation through parents' reactions to children's negative emotions: Tests of unique, actor, partner, and mediating effects. *Children and Youth Services Review*, 101: 113-122. Doi:10.1016/j.childyouth.2019.03.038
- Makhanova, A., McNulty, J.K., Eckel, L.A., Doi 10.21859/ijpn-070110 Nikonova, J., Maner, J.K.(2018). Sex differences in testosterone reactivity during marital conflict. *Hormones and Behavior*, 105: 22-27.
- Makhanova, A., McNulty, J.K., Eckel, L.A., Nikonova, J., Maner, J.K.(2018). Sex differences in testosterone reactivity during marital conflict. *Hormones and Behavior*, 105: 22-27. Doi: 10.1016/j.yhbeh.2018.07.007
- Malesza, M. (2019). Stress and delay discounting: The mediating role of difficulties in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 144: 56-60. Doi: 10.21859/ijpn-070110
- Onsy, E., Amer, M.M. (2014). Attitudes Toward Seeking Couples Counseling among Egyptian Couples: Towards a Deeper Understanding of Common Marital Conflicts and Marital Satisfaction. *Social and Behavioral Sciences*, 140: 470-475. Doi: 10.1016/j.sbspro.2014.04.455
- Shamasundar, C. ; Murthy, S. K. ; Prakash, O. M. ; Prabhakar, N. & Krishma, D. K. S. (1986). Psychiatric morbidity in a general practice in an Indian City, *British Medical Journal*, 292, 1713-15 Doi: 10.1136/bmj.292.6537.1713
- Wilson , S.J., Jaremka, L.M., Fagundes, C.P., Andridge, R., . J., Habash, D., Belury, M.A., Kiecolt-Glaser, J.K. (2017). Shortened sleep fuels inflammatory responses to marital conflict: Emotion regulation matters. *Psychoneuroendocrinology*, 79: 74-83. Doi: 10.1016/j.psyneuen.2017.02.015
- Wilson, S.J., Andridge, R., Peng, J, Bailey, B.E., Malarkey, W.B., Kiecolt-Glaser, J.K. (2017). Thoughts after marital conflict and punch biopsy wounds: Age-graded pathways to healing. *Psychoneuroendocrinology*, 85, 6-13. Doi: 10.1016/j.psyneuen.2017.07.489
- Wilson, S.J., Andridge, R., Peng, J, Bailey, B.E., Malarkey, W.B., Kiecolt-Glaser, J.K. (2017). Thoughts after marital conflict and punch biopsy wounds: Age-graded pathways to healing. *Psychoneuroendocrinology*, 85, 6-13. Doi: 10.1016/j.psyneuen.2017.07.489
- Wittenborn, A. K., Liu, T., Ridenour, T. A., Lachmar, E. M., Mitchell, E. A., & Seedall, R. B. (2019). Randomized controlled trial of emotionally focused couple therapy compared to treatment as usual for depression: Outcomes and mechanisms of change. *Journal of marital and family therapy*, 45(3), 395-409. Doi 10.1111/jmft.12350