



The Effectiveness of Paradoxical Approach-Based Training on Behavioral Emotion Regulation Strategies and Forgiveness in Couples with Marital Conflict

Ebrahim Namani 

Associate Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Literature and Humanities, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran. (Corresponding Author), Email: a.namani@hsu.ac.ir

Fatemeh Kachouian Fini

PhD Candidate in Counseling, Islamic Azad University, Qom Branch, Qom, Iran. Email: s.kachooyan49@yahoo.com

Extended Abstract

Introduction

Marital conflict is one of the most prevalent issues in couples' relationships, with the potential to impact familial stability and increase the probability of divorce (Till & Niederkrotenthaler, 2022). Furthermore, the persistent nature of marital conflict has been demonstrated to be associated with a decline in quality of life and an escalation in the propensity for divorce (Elahi Chooran et al., 2024). Recent studies have also demonstrated that marital conflict increases the probability of adverse outcomes within the context of couple relationships (Ho, 2025). The effective use of behavioral emotion regulation strategies has been identified as a critical factor in the management of such conflicts. Research has demonstrated that the implementation of these strategies is associated with a reduction in marital tensions (Bazyari et al., 2024). Furthermore, the implementation of strategies such as providing support and responding appropriately during conflict situations has been shown to enhance marital satisfaction (Wang, 2025) and facilitate conflict resolution among couples (Falconier et al., 2023).

In addition to emotion regulation, forgiveness is a critical component in the maintenance and repair of couples' relationships. Research findings indicate that forgiveness is associated with a reduction in the negative effects of conflict (Jain & Arya, 2024; Kaleta & Jaśkiewicz, 2024). Consequently, the concurrent enhancement of emotion regulation and forgiveness has the potential to serve as a pivotal factor in the mitigation of marital conflict. Training Based on the Paradoxical Approach, as a native modality, has demonstrated efficacy in mitigating marital conflict and enhancing couples' relationships through the modification of maladaptive behavioral patterns. As demonstrated in the research by Besharat (2020), this approach has been shown to be effective in reducing conflicts, enhancing behavioral emotion regulation strategies, correcting dysfunctional thoughts, and improving couple interactions (Chitgarzadeh et al., 2023; Dehaqin et al., 2023; Ebrahimpour Khartoomi & Khedmatgozar, 2024). Therefore, the present study was designed to investigate the effectiveness of training based on the paradoxical approach on behavioral emotion regulation strategies and forgiveness in couples with marital conflict.

Method

The present study was quasi-experimental in nature, employing a pretest-posttest design, a control group, and a follow-up phase. The statistical population of this study included couples

experiencing marital conflict who were referred to counseling centers in Kashan. Among the eligible individuals, 20 couples were selected through purposive sampling and randomly assigned to an experimental and a control group (10 couples in each group). The experimental group underwent intervention during training sessions based on the paradoxical approach, as outlined in the Besharat (2020) educational program. In contrast, the control group did not receive any structured training. The data were collected using two instruments: the Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ) (Kraaij & Garnefski, 2019) and the Heartland Forgiveness Scale (HFS) (Thompson et al., 2005). These instruments were administered in three stages: a pretest, a posttest, and a follow-up. The analysis of the data was conducted using SPSS software, and employed both descriptive statistics and repeated measures analysis of variance.

Findings

The descriptive results indicated a decrease in the mean score of distraction in the experimental group from the pretest (17.50 ± 0.81) to the posttest (10.95 ± 2.22) and the follow-up (11.70 ± 2.87). Additionally, the mean score of isolation exhibited a decline from the pretest (80.9 ± 2.88) to the posttest (5.35 ± 1.29) and the follow-up (5.05 ± 1.12). In the ignoring component, the mean scores demonstrated a significant decrease from the pretest (17.25 ± 2.05) to the posttest (11.55 ± 2.75) and the follow-up (11.45 ± 2.04). Conversely, the mean score of active coping strategy exhibited an increase from the pretest (9.20 ± 2.38) to the posttest (17.35 ± 1.65) and the follow-up (17.60 ± 2.10). A similar trend was observed in the mean score of social support seeking, which increased from the pretest (12.30 ± 2.29) to the posttest (17.50 ± 1.59) and the follow-up (18.10 ± 1.76). The findings indicated that the training approach based on the paradoxical method led to an enhancement in the level of forgiveness among the experimental group. The mean score of total forgiveness exhibited an increase from the pretest (64.30 ± 7.96) to the posttest (74.45 ± 5.73) and the follow-up (76.65 ± 9.61).

The findings of the repeated measures analysis of variance indicated that the primary effect of group on the components of forgiveness was not statistically significant ($P < 0.05$). However, the interaction effect of time $\times$ group was found to be significant in all three components of forgiveness: forgiveness towards self ($P = 0.001$, $F = 16.58$), forgiveness towards others ($P = 0.009$, $F = 5.40$), and forgiveness towards the situation ($P = 0.038$, $F = 4.12$). Furthermore, the findings of a repeated measures analysis of variance revealed that the primary effect of group on all components of behavioral emotion regulation—including distraction, withdrawal, active approach, social support, and ignoring—was significant ($P < 0.05$). Furthermore, the interaction between time and group was found to be statistically significant for the variables of distraction ($P = 0.0001$ and $F = 49.04$), isolation ($P = 0.0001$ and $F = 10.68$), active approach ($P = 0.0001$ and $F = 79.93$), social support ($P = 0.0001$ and $F = 57.21$), and ignoring ($P = 0.0001$ and $F = 13.08$).

Discussion

The findings of the study demonstrated that training based on the paradoxical approach reduced maladaptive strategies for behavioral emotion regulation and increased adaptive strategies in couples with marital conflict, and these changes were sustained until the follow-up stage. Furthermore, this intervention led to an enhancement in forgiveness, particularly towards oneself. These findings are consistent with the results of the studies of Asayesh and

Parsakia (2025), Hashemizadeh et al. (2024), Dehaqin et al. (2023), and Ebrahimpour Khartoomi and Khedmatgozar (2024). The efficacy of this approach in the domain of behavioral emotion regulation appears to be attributable to the induction of controlled exposure to negative emotions, enhanced emotional self-awareness, modification of cognitive patterns, and reduction of avoidance behaviors. This process culminates in an augmentation of the utilization of adaptive strategies and a diminution of maladaptive emotional reactions. This explanation aligns with the perspective outlined by Gross (1998) and the findings reported by Viguer et al. (2024) and Reeck et al. (2016). It appears that alterations in forgiveness towards oneself manifest earlier than other dimensions of forgiveness, as the modification of intrapersonal processes occurs before interpersonal changes. This finding is consistent with the results of Skalski-Bednarz et al. (2025).

The present study is not without its limitations, which must be considered when interpreting the findings. The restricted sample size and the selection of subjects from a single city compromise the generalizability of the results. Additionally, the collaborative completion of the questionnaires by couples may have influenced the autonomy of the responses. Furthermore, the implementation of brief, non-educational sessions for the control group does not preclude the potential impact of social interactions on specific variables. Therefore, it is recommended that subsequent research be carried out with larger and more heterogeneous samples, more rigorous control groups, independent responses from couples, and an examination of the effectiveness of combined emotion-focused and paradoxical training.

Keywords: Paradoxical approach, Behavioral emotion regulation strategies, Forgiveness, Couples with marital conflict

پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره



مقاله پژوهشی

<https://tpccp.um.ac.ir>

دسترسی آزاد

اثربخشی آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی بر راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان و بخشش در زوجین با تعارض زناشویی

ابراهیم نامنی ^{۱b}

دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران. (نویسنده مسئول)،

a.namami@hsu.ac.ir

فاطمه کچویان فینی

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی قم، قم، ایران. s.kachooyan49@yahoo.com

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی بر راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان و بخشش در زوجین با تعارض زناشویی انجام شد.

روش: روش این پژوهش با توجه به اهداف و ماهیت آن، نیمه‌آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه کنترل ناهمسان بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین با مشکلات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر کاشان در اردیبهشت ۱۴۰۴ بود که به شیوه نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۴۰ نفر (۲۰ زوج) از آنها انتخاب شد. زوجین با همفکری یکدیگر به پرسشنامه‌های تنظیم رفتاری هیجان کرایچ و مقیاس بخشش تامپسون و همکاران پاسخ دادند. داده‌های پژوهش با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون بن‌فرونی مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد اثر اصلی گروه بر مؤلفه‌های بخشش معنادار نبود ($P > 0.05$). با این حال، اثر تعاملی زمان $\times$ گروه در هر سه مؤلفه بخشش نسبت به خود ($P = 0.001$ و $F = 16.58$)، بخشش نسبت به دیگران ($P = 0.009$ و $F = 5.40$) و بخشش نسبت به موقعیت ($P = 0.038$ و $F = 4.12$) معنی‌دار گزارش شد. همچنین، نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد اثر اصلی گروه بر همه مؤلفه‌های نظم‌جویی رفتاری هیجان — شامل پرت کردن حواس، گوشه‌گیری، روی آورد فعالانه، حمایت اجتماعی و نادیده گرفتن — معنادار بود ($P < 0.05$). همچنین اثر زمان $\times$ گروه برای پرت کردن حواس ($P = 0.001$ و $F = 49.04$)، گوشه‌گیری ($P = 0.001$ و $F = 68.10$)، روی آورد فعالانه ($P = 0.001$ و $F = 79.93$)، حمایت اجتماعی ($P = 0.001$ و $F = 57.21$) و نادیده گرفتن ($P = 0.001$ و $F = 13.08$) معنی‌دار بود.

نتیجه‌گیری: از یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان اینگونه نتیجه گرفت که آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی یک روش مؤثر برای ارتقای بخشش و نظم‌جویی رفتاری هیجان در زوجین با تعارض زناشویی است.

واژه‌های کلیدی: رویکرد تناقضی، راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان، بخشش، زوجین با تعارض زناشویی.

مقدمه

تعارض زناشویی^۱ یکی از چالش‌های شایع و تعیین‌کننده در روابط زوجین است که می‌تواند تأثیرات مخربی بر سلامت جسمی و روانی زوجین داشته باشد (Till & Niederkrotenthaler, 2022). علاوه بر تأثیرات مخربی که بر سلامت جسمی و روانی زوجین دارد، بر کیفیت زندگی زوجین نیز اثر نامطلوب گذاشته و گرایش آنان را به طلاق را دوچندان می‌نماید (Elahi Chooran et al, 2024). پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که تعارض زناشویی پدیده‌ای رایج در فرهنگ‌های مختلف است و می‌تواند به دو شکل در روابط زوجین در نظر گرفته شود: از یک سو، به عنوان عاملی که در بروز پیامدهای مهم زندگی زناشویی مانند طلاق نقش دارد و از سوی دیگر، به عنوان یک ویژگی زمینه‌ای در رابطه زوجین که احتمال وقوع چنین پیامدهایی را افزایش می‌دهد (Ho, 2025). به طور کلی، تعارض زناشویی پدیده‌ای شایع است که با کاهش کیفیت زندگی و افزایش احتمال طلاق در زوجین همراه بوده و ضرورت شناسایی مؤلفه‌های مؤثر برای کاهش این تعارضات و ارتقای سلامت خانواده را برجسته می‌سازد. یکی از عواملی که در درک و مدیریت تعارضات زناشویی نقش اساسی دارد، نحوه نظم‌جویی رفتاری هیجان در تعاملات میان زوجین است.

بررسی پیشینه تحقیق نشان می‌دهد که استفاده مؤثر از راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان^۲ یکی از عوامل مهم در کاهش تعارضات زناشویی است (Bazyari et al, 2024). بررسی یک مطالعه نشان داد که استفاده از راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان، مانند پاسخ‌دهی حمایتی، حمایت شناختی و حضور فیزیکی، در روزهای تعارض با افزایش رضایت و کاهش تنش در روابط زوجین مرتبط است (Wang, 2025). علاوه بر این، یافته‌ها نشان می‌دهند که توانایی زوجین در نظم‌جویی رفتاری هیجان خود و یکدیگر می‌تواند با کاهش تنش و افزایش رضایت در روزهای تعارض، به بهبود کیفیت روابط کمک کند (Falconier et al, 2023). در تعریف نظم‌جویی رفتاری هیجان می‌توان گفت، نظم‌جویی رفتاری هیجان به عنوان فرایندی متمایز و سازگارانه تعریف می‌شود که به مدیریت و تعدیل تجارب عاطفی و دستیابی به ثبات هیجانی به منظور سازگاری و عملکرد اجتماعی بهتر کمک می‌کند (Domic-Siede et al, 2024). با توجه به نقش نظم‌جویی رفتاری هیجان در کاهش تعارضات زوجین، محقق بر آن شد تا مؤلفه راهبردهای نظم‌جویی رفتاری را در بین زوجین درگیر تعارض زناشویی مورد بررسی قرار دهد. با این حال، نظم‌جویی رفتاری هیجان نمی‌تواند همه ابعاد ترمیم روابط آسیب‌دیده را توضیح دهد و در این میان، متغیر مهم دیگری به نام بخشش نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در بهبود روابط زوجین ایفا می‌کند.

یافته‌ها نشان می‌دهند بخشش^۳ به عنوان یکی از راهبردهای حفظ زندگی زناشویی و افزایش رضایت زوجین از یکدیگر اهمیت دارد (Kaleta & Jaśkiewicz, 2024). آنچنان‌که نتایج یک بررسی نشان داد، بخشش در پیش‌بینی رضایت زناشویی مؤثر بوده و ارتباط بین تعارض و رضایت را تقویت می‌کند، به گونه‌ای که با افزایش بخشش، کیفیت رابطه زناشویی نیز بهبود می‌یابد (Jain & Arya, 2024). بعلاوه، بررسی‌های دیگر حاکی از این هستند که زوج‌هایی که قادر به بخشش پس از تعارضات یا خطاهای میان‌فردی هستند، نسبت به زوج‌هایی که بخشش نمی‌کنند، سطوح بالاتری از صمیمیت، رضایت و عملکرد رابطه را تجربه می‌کنند (Sharma & Kola, 2024). این شواهد نشان می‌دهند که پرداختن به بخشودگی در پژوهش‌ها و

¹ marital conflict

² behavioral emotion regulation strategies

³ forgiveness

مداخلات زوج‌درمانی می‌تواند به‌عنوان یک مسیر کلیدی در کاهش تعارضات و جلوگیری از فروپاشی زناشویی مطرح شود. به اعتقاد چی و همکاران (Chi et al., 2019)، بخشش ابزار قدرتمندی است که به یک رابطه شکسته یا دردناک پایان می‌دهد و شرایط را برای آشتی با شریک زندگی فراهم می‌کند؛ به‌طور مشابه، بخشش بین‌فردی به‌عنوان تغییر مثبت در واکنش فرد نسبت به خطاها و آسیب‌های رابطه‌ای تعریف می‌شود (Liao et al, 2024). با توجه به نقش مهم راهبردهای نظم‌جویی هیجان و بخشش در کاهش تعارضات زناشویی، استفاده از رویکردهای آموزشی که بتوانند این مؤلفه‌ها را به‌طور هم‌زمان تقویت کنند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

یکی از رویکردهای مؤثر بر روی زوجین با تعارض زناشویی، آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی است (Joudari & Anasseri, 2024). بشارت (Besharat, 2020) عنوان نمود درمان تناقضی با تمرکز بر بازسازی رفتارها و تجدید معنای تجربه‌های هیجانی و بین‌فردی، توانسته به شکل مؤثری در کاهش تعارضات، تعدیل هیجانات منفی و بهبود روابط بین‌فردی نقش ایفا کند. آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی، رویکردی نوین و یکپارچه است که توسط بشارت (۱۳۹۶) بر اساس فرهنگ زوجین ایرانی تدوین شده و ریشه در مدل کامل روان‌درمانی پارادوکسی دارد. این مدل با تلفیق مفاهیم و فنون نظریه‌های روان‌پویشی، رفتاری، شناختی و سیستمی، یک رویکرد کوتاه‌مدت، کارآمد، اخلاقی و اقتصادی برای مداخله در مشکلات زوجین ارائه می‌دهد و در مقایسه با سایر رویکردهای دیگر، از نرخ موفقیت بالاتر و بازگشت کمتر برخوردار است (Besharat, 2020).

رویکرد تناقضی اصولاً یک تکنیک فردی است که بر اساس آن فرد نگرانی‌ها، اضطراب‌ها، استرس‌ها، تجربه‌ها و درماندگی‌های هیجانی، خشم‌ها و نفرت‌ها، ناپایداری عملکردی و نقاط ضعف ادراک‌شده‌اش را به صورت تجسمی در موقعیت‌های از قبل تعیین‌شده بازسازی و بازتجربه می‌کند (Besharat, 2025). از منظر نظری، این فرایند می‌تواند با ایجاد نوعی مواجهه هدایت‌شده با تجربه‌های هیجانی و بازسازی شناختی موقعیت‌های تنش‌زا، به فعال‌سازی فرایندهای نظم‌جویی رفتاری هیجان در افراد منجر شود. در واقع، زمانی که فرد در یک چارچوب درمانی کنترل‌شده به بازتجربه و بازمعناسازی موقعیت‌های تعارض‌آمیز می‌پردازد، امکان شناخت و مدیریت هیجان‌های منفی افزایش یافته و راهبردهای سازگارانه‌تری برای نظم‌جویی هیجان شکل می‌گیرد.

در زمینه تأثیر آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی، نتایج مطالعه چیتگرزاده و همکاران (Chitgarzadeh et al, 2023) نشان داد، آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی بر تعارضات زناشویی و راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان (پرت کردن حواس، گوشه‌گیری، روی آورد فعالانه، جستجوی حمایت اجتماعی و نادیده گرفتن) در زوج‌های با تعارضات زناشویی تأثیر معنادار و مطلوبی دارد. آنچنان‌که نتایج مطالعات (Dehaqin et al., 2023) و (Ebrahimipour Khartoomi & Khedmatgozar, 2024) نشان داد، فنون تناقضی همچون تجویز و مصنوعی‌سازی باعث می‌شوند فرد هنگام مواجهه با هیجانات منفی و روابط ناسالم، از طریق یک ساختار رفتاری منظم، بر افکار ناکارآمد خود فائق آید. علاوه بر این، از آنجا که بسیاری از تعارضات زناشویی با تجربه هیجانات منفی شدید مانند خشم، رنجش و سرزنش متقابل همراه است، بازسازی شناختی و هیجانی حاصل از مداخلات تناقضی می‌تواند زمینه کاهش واکنش‌های هیجانی منفی و افزایش درک متقابل میان زوجین را فراهم سازد. چنین فرایندی می‌تواند به تسهیل نگرش‌های همدلانه‌تر و در نهایت تقویت ظرفیت بخشش در روابط زوجین منجر شود. در مجموع، با توجه به شیوع تعارضات زناشویی و نقش تعیین‌کننده راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان و بخشش در کاهش این تعارضات و ارتقای کیفیت روابط زوجین، به‌کارگیری رویکردهای آموزشی مؤثر و متناسب با بافت فرهنگی ضرورت دارد.

با وجود پیشینه پژوهشی موجود، مرور مطالعات نشان می‌دهد که هرچند پژوهش‌هایی به بررسی تأثیر مداخلات هیجان‌محور، شناختی یا رفتاری بر تعارضات زناشویی پرداخته‌اند و برخی مطالعات نیز به‌صورت جداگانه نقش نظم‌جویی هیجان یا بخشش را در کیفیت روابط زوجین بررسی کرده‌اند، اما مطالعات اندکی به بررسی هم‌زمان این دو متغیر در چارچوب یک رویکرد مداخله‌ای بومی، به‌ویژه رویکرد تناقضی، پرداخته‌اند. به‌ویژه، رابطه میان راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان و بخشش در بستر آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی و در جمعیت زوجین دارای تعارض زناشویی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. از این رو، خلأ پژوهشی حاضر در فقدان مطالعاتی است که بتوانند به‌صورت تجربی، اثر آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی را بر هر دو مؤلفه نظم‌جویی رفتاری هیجان و بخشش به‌طور هم‌زمان بررسی کنند. پژوهش حاضر درصدد است با تمرکز بر این شکاف، به تبیین اثربخشی این رویکرد بومی در بهبود مؤلفه‌های هیجانی و بین‌فردی زوجین دارای تعارض زناشویی بپردازد و بدین ترتیب گامی در جهت غنای ادبیات مداخله‌ای در حوزه زوج‌درمانی بردارد.

بر این اساس، پرسش اساسی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی بر راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان و بخشش در زوجین با تعارض زناشویی اثرگذار است؟

روش

روش این پژوهش با توجه به اهداف و ماهیت آن، نیمه‌آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه کنترل بود. با توجه به استفاده از نمونه‌گیری هدفمند و عدم همسان‌سازی آزمودنی‌ها پیش از تخصیص به گروه‌ها، این طرح در زمره طرح‌های نیمه‌آزمایشی قرار می‌گیرد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین با مشکلات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر کاشان در اردیبهشت ۱۴۰۴ بود. پس از هماهنگی با مراکز مشاوره، زوج‌هایی که گرفتار تعارض زناشویی بودند و تمایل به شرکت در پژوهش داشتند به روش نمونه‌گیری هدفمند، غربال‌گری شدند. در مرحله غربالگری اولیه جهت انتخاب نمونه پژوهش، زوجین به‌صورت فردی و در دسترس به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند و زوج‌هایی که هر دو نفر آنان در پرسشنامه تعارض زناشویی نمره‌ای بالاتر از نقطه برش این پرسشنامه کسب کرده بودند (نشان‌دهنده سطح بالای تعارض زناشویی)، به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند، پس از انتخاب نمونه‌ها، زوج‌ها به‌عنوان واحد تحلیل در نظر گرفته شدند و سپس به‌صورت تصادفی و با استفاده از قرعه‌کشی در دو گروه آزمایش و کنترل تخصیص یافتند. با این حال، در فرایند اجرای پژوهش، زوجین با همفکری یکدیگر به پرسشنامه‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه پاسخ دادند؛ بدین معنی که برای هر گویه پس از بحث و توافق، یک پاسخ واحد انتخاب می‌شد. بنابراین برای هر زوج یک پاسخ مشترک برای هر گویه ثبت شد و همان پاسخ به عنوان نمره زوج در تحلیل‌های آماری مورد استفاده قرار گرفت. ملاک‌های ورود نمونه به پژوهش شامل متأهل بودن زوجین و داشتن حداقل یک سال سابقه زندگی مشترک، مراجعه به مراکز مشاوره شهر کاشان به دلیل تعارضات زناشویی، کسب نمره بالاتر از نقطه برش در پرسشنامه تعارض زناشویی توسط هر دو نفر زوجین یا گزارش وجود تعارض معنادار توسط درمانگر، داشتن حداقل سطح سواد خواندن و نوشتن جهت پاسخ‌دهی به پرسشنامه‌ها، رضایت آگاهانه زوجین برای شرکت در پژوهش و حضور منظم در جلسات درمانی و همچنین عدم دریافت هم‌زمان سایر مداخلات روان‌درمانی زوجی در طول اجرای پژوهش بود.

همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش شامل غیبت بیش از دو جلسه در جلسات مداخله درمانی، عدم همکاری زوجین در تکمیل پرسشنامه‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون یا پیگیری، بروز بحران‌های حاد روان‌پزشکی در یکی از زوجین (مانند روان‌پریشی، اقدام به خودکشی یا مصرف شدید مواد) در طول اجرای پژوهش، شروع هم‌زمان سایر درمان‌های روان‌شناختی زوجی یا فردی مؤثر بر متغیرهای پژوهش و انصراف داوطلبانه هر یک از زوجین از ادامه شرکت در پژوهش در هر مرحله از مطالعه بود.

پس از غربالگری و احراز ملاک‌های ورود، زوجین واجد شرایط به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۰ زوج) گمارده شدند. گمارش تصادفی با استفاده از قرعه‌کشی انجام شد. در ادامه، از هر دو گروه پیش‌آزمون به عمل آمد؛ سپس مداخله درمانی برای گروه آزمایش اجرا شد، در حالی که گروه کنترل در این مدت آموزشی دریافت نکرد. پس از پایان جلسات، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و دو ماه پس از اتمام مداخله نیز مرحله پیگیری انجام شد.

آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی به صورت گروهی (با حضور همزمان زن و شوهر در جلسات درمان) برای گروه آزمایش اجرا شد. انتخاب این رویکرد در پژوهش حاضر به این دلیل بود که بسیاری از زوج‌های دارای تعارض زناشویی در چرخه‌های تعاملی تکرار شونده و ناکارآمد گرفتار می‌شوند و تلاش‌های مستقیم برای تغییر رفتار در برخی موارد با مقاومت یا تداوم همان الگوها همراه است. رویکرد تناقضی با استفاده از مداخلات غیرمستقیم و تأکید بر تغییر ادراک زوجین از موقعیت‌های تعارض‌آمیز، می‌تواند به شکستن این چرخه‌ها کمک کند و زمینه را برای بهبود تنظیم هیجان و افزایش بخشش در روابط زناشویی فراهم سازد. همچنین شواهد پژوهشی پیشین نشان داده‌اند که این رویکرد می‌تواند در بهبود کیفیت تعاملات زوجین و کاهش تعارضات زناشویی مؤثر باشد (Besharat, 2020)؛ از این رو در پژوهش حاضر به عنوان چارچوب مداخله انتخاب شد. آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی براساس سرفصل جلسات درمانی بر اساس تحقیق بشارت (Besharat, 2020) تنظیم گردید و به صورت یک فعالیت گروهی انجام شد؛ در این پژوهش این برنامه در ۱۰ جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای در هفته یک جلسه در مورد گروه آزمایش اجرا شد. در خصوص گروه کنترل باید عنوان نمود، به افراد گروه کنترل در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پرسشنامه‌ها داده شد؛ ولیکن این گروه، تحت هیچ آموزشی قرار نگرفتند؛ با این حال، اعضای گروه کنترل ساعتی را گرد هم آمدند و به فعالیت‌هایی همچون بحث آزاد و یا بازی‌های گروهی همچون گل یا پوچ پرداختند. گروه کنترل در طول دوره اجرای مداخله درمانی هیچ گونه آموزش یا مداخله درمانی ساختاریافته دریافت نکرد. با این حال، به منظور حفظ ارتباط پژوهشی و جلوگیری از ریزش نمونه، چند نشست کوتاه به صورت گردهمایی برگزار شد که در آن شرکت‌کنندگان صرفاً در قالب گفت‌وگوی آزاد و فعالیت‌های ساده گروهی حضور داشتند. این نشست‌ها فاقد هرگونه محتوای آموزشی یا مداخله روان‌شناختی هدفمند بودند و درمانگر در آن‌ها از ارائه تکنیک‌های درمانی یا هدایت بحث در جهت اهداف درمانی خودداری می‌کرد. هدف از این جلسات صرفاً حفظ ارتباط با شرکت‌کنندگان و مدیریت شرایط پژوهش بود؛ بنابراین این فعالیت‌ها به عنوان مداخله درمانی در نظر گرفته نشدند. داده‌های پژوهش با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون بن فرونی مورد تحلیل قرار گرفتند.

ابزارها

پرسشنامه نظم‌جویی رفتاری هیجان^۱

این ابزار که کرایج و گارنفسکی (Kraaij & Garnefski, 2019) با هدف سنجش راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان در شرایط تنیدگی‌زا، آن را طراحی و اعتباریابی کرده‌اند، دارای ۲۰ ماده است که پنج راهبرد رفتاری پرت کردن حواس (ماده‌های ۱ تا ۴)، گوشه‌گیری (ماده‌های ۵ تا ۸)، روی آورد فعالانه (ماده‌های ۹ تا ۱۲)، جست‌وجوی حمایت اجتماعی (ماده‌های ۱۳ تا ۱۶) و نادیده گرفتن (ماده‌های ۱۷ تا ۲۰) را بررسی می‌کند. این ماده‌ها روی طیف لیکرت پنج درجه‌ای از خیلی کم (نمره ۱) تا خیلی زیاد (نمره ۵) نمره‌گذاری می‌شود. بنابراین دامنه نمره هر زیرمقیاس از ۴ تا ۲۰ خواهد بود. سازندگان آزمون جهت بررسی روایی مقیاس از تحلیل اکتشافی استفاده کردند و بر اساس ارزش ویژه بالاتر از ۰/۱ تعداد ۵ عامل استخراج

¹ behavioral emotion regulation questionnaire (BERQ)

گردید که روی هم ۷۸/۶ درصد از کل واریانس کل را تبیین می‌کرد. بار عاملی شناسایی شده برای تک تک سوالات بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۴ متغیر بود. هر سوال بالاترین بار عاملی را در خرده‌مقیاسی که به لحاظ تئوری به آن متعلق بود حفظ کرد. مقدار آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های پرت کردن حواس ۰/۸۶، کناره‌گیری ۰/۹۳، روی آورد فعالانه ۰/۹۱، جستجوی حمایت اجتماعی ۰/۹۱ و نادیده گرفتن ۰/۸۹ بوده است. همچنین بین زیر مقیاس‌های این آزمون، با زیرمقیاس‌های آزمون نظم‌جویی شناختی هیجان^۱، همبستگی معناداری وجود داشت (Kraaij & Garnefski, 2019). در پژوهش سادات رسول و علیزاده فرد (Sadatrasol & Alizadehfard, 2021) ضریب پایایی با استفاده از روش بازآزمایی برای عامل‌های پرت کردن حواس، عقب‌نشینی، روی آورد فعال، جستجوی حمایت اجتماعی، و نادیده گرفتن به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۶، ۰/۹۳، ۰/۸۷ و ۰/۷۹ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ بوده است. همچنین ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای عامل‌های پرت کردن حواس، عقب‌نشینی، روی آورد فعال، جستجوی حمایت اجتماعی، و نادیده گرفتن به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۷۰، ۰/۷۹، ۰/۷۸، ۰/۸۴ و برای کل مقیاس ۰/۷۳ به دست آمد که در سطح معتبری قرار دارد. در بررسی روایی عاملی مقیاس با استفاده از روش تحلیل اکتشافی و با ارزش افزوده بالاتر از یک، نتایج حاکی از وجود پنج عامل بود که در مجموع ۶۶/۸۴ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کرد. همچنین در بررسی روایی عاملی این مقیاس از تحلیل عامل تأییدی نیز استفاده شد که نتایج تحلیل عامل تأییدی حاکی از برازش خوب مدل در تعیین عامل‌ها بود (Sadatrasol & Alizadehfard, 2021). در پژوهش حاضر، ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای عامل‌های پرت کردن حواس، عقب‌نشینی، رویکرد فعال، جستجوی حمایت اجتماعی، و نادیده گرفتن به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۷، ۰/۸۶، ۰/۸۲، ۰/۹۴ و برای کل مقیاس ۰/۸۰ به دست آمد.

مقیاس بخشش هارتلند^۲

این مقیاس یک آزمون ۱۸ گویه‌ای است که توسط تامپسون و همکاران (Thompson et al, 2005) ساخته و اعتباریابی شده است و میزان عفو را در سه زمینه‌ی عفو در جهت خود، دیگران و موقعیت می‌سنجد. سوالات این پرسشنامه بر روی طیف ۷ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. آلفای کرونباخ این ابزار برای بخشش نسبت به خود، نسبت به دیگران و نسبت به موقعیت به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۲ و ۰/۷۷ گزارش شده است. پایایی بازآزمایی مجدد برای بخشش نسبت به خود ۰/۷۲، بخشش نسبت به دیگران ۰/۷۵ و نسبت به موقعیت ۰/۷۳ به دست آمده است (Thompson et al, 2005). تامپسون و همکاران (Thompson et al, 2005) با اجرای همزمان مقیاس بخشش هارتلند با مقیاس‌های دیگر مشخص کردند بخشش با انعطاف‌پذیری شناختی (۰/۳۱)، مقیاس عاطفه مثبت (۰/۲۳)، مقیاس عاطفه منفی (۰/۴۸-)، مقیاس انتقام (۰/۳۶-) و مقیاس افکار خودکار کینه‌توزانه (۰/۳۵-) رابطه معنادار دارد. این نتایج، روایی همزمان مقیاس بخشش هارتلند را تأیید می‌کند. ضرایب آلفای کرونباخ مقیاس بخشش در پژوهش (Kashanaki & Besharat, 2018) بر روی نمونه ۲۸۶ نفری از دانشجویان، در بخشش خود، بخشش دیگران، بخشش موقعیت‌ها و نمره کل بخشش به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۱، ۰/۷۰ و ۰/۸۱ ارزیابی شده است که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب مقیاس است. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که پرسشنامه از روایی سازه مناسبی برخوردار است و تحلیل عاملی، ساختار سه‌عاملی آن را تأیید می‌کند. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای عامل‌های بخشش خود، بخشش دیگران، بخشش موقعیت‌ها و نمره کل بخشش به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۰، ۰/۸۷ و ۰/۹۶ به دست آمد.

¹ cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ)

² heartland forgiveness scale (HFS)

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی مبتنی بر رویکرد تناقضی (Besharat, 2020)

جلسات	هدف	محتوا	تکلیف
اول	شناخت افراد از اهداف پژوهش و شروع درمان بین فردی	معرفی افراد، بیان قوانین گروه، اجرای پیش آزمون، تعریف تعارض زناشویی و عوامل فردی و بین فردی مؤثر بر آن، ارائه اهداف درمانی	انجام تکنیک مدیریت نوبتی در رابطه بین فردی
دوم	تصحیح انجام تکالیف و ارائه تکنیک دوم جهت اصلاح هیجانات منفی بین فردی	بررسی گزارشات تکلیف، اصلاح تکالیف، معرفی فن جدید گفتگو تناقضی	ادامه برنامه مدیریت نوبتی و انجام گفتگوی تناقضی
سوم	اطمینان از انجام درست تکالیف زوجی، شروع تمرینات فردی	بررسی گزارش تکالیف، تجویز برنامه زمانی تناقضی تجسمی	ادامه برنامه مدیریت نوبتی و گفتگوی دوجانبه همراه با برنامه تجسمی تناقضی
چهارم	بررسی و تصحیح برنامه زمانی تناقضی تجسمی برای هر فرد	تنظیم برنامه زمانی تناقضی تجسمی، کم و زیاد کردن تجویز نشانه در زمان های مربوط به هر فرد با توجه به شدت و ضعف هیجانات هر فرد	ادامه تکالیف تجسمی تناقضی
پنجم	اضافه شدن تکالیف عملی تناقضی	بررسی تعارضات زناشویی افراد گروه، اضافه کردن برنامه زمانی تناقضی عملی به تمرینات تجسمی در زمان های مشخص	انجام تکالیف تجسمی به همراه تکالیف عملی و ادامه برنامه مدیریت نوبتی
ششم	کاهش هیجانات منفی	بررسی تکالیف و اصلاح آنها، برحسب نیاز کم یا زیاد کردن تکالیف با توجه به پیشرفت هر فرد	ادامه برنامه زوجی در صورت نیاز و ادامه برنامه تجسمی و عملی فردی
هفتم	کاهش تکالیف تجسمی و عملی	اصلاح تکالیف تجسمی و عملی و تقلیل به دو نوبت	ادامه برنامه تجسمی و عملی فردی

در روز

هشتم	اطمینان از کاهش هیجانات	بررسی تکالیف و عملکرد افراد و تقلیل برنامه	ادامه برنامه تجسمی
	منفی و قطع تنش و درگیری	تجسمی و عملی به روزی یک نوبت	و عملی فردی
	زوجین		
نهم	بررسی تمرینات درمانی و	بررسی عملکرد افراد در طول مدت درمان و	ادامه برنامه تجسمی
	پیشرفت هر فرد در تمرینات	تقلیل تکالیف تجسمی و عملی یک روز در میان	و عملی فردی
	تجسمی و عملی تناقضی		
دهم	بررسی بازخورد افراد از	گرفتن بازخورد از آنها راجع به طرح درمانی و	اتمام جلسات
	درمان. اتمام درمان و ارائه	گرفتن پس آزمون	
	توصیه های لازم		

یافته‌ها

نتایج یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین سن مردان در گروه آزمایش ۳۸/۶۰ و در گروه گواه ۴۲/۸۰ سال است. همچنین میانگین سن زنان در گروه آزمایش ۳۴/۹۰ و در گروه گواه ۴۰/۴۰ سال گزارش شد. در مجموع، میانگین سنی زوجها در گروه آزمایش ۳۶/۷۵ و در گروه گواه ۴۱/۶۰ سال به دست آمد که نشان می‌دهد زوجها گواه به طور نسبی مسن‌تر هستند. علاوه بر این، میانگین طول مدت ازدواج در گروه آزمایش ۱۱/۷۰ سال و در گروه گواه ۱۷/۲۰ سال گزارش شد که بیانگر طولانی‌تر بودن مدت ازدواج در گروه گواه است. از نظر تعداد فرزندان نیز توزیع فراوانی نشان می‌دهد که در گروه آزمایش ۱۰ درصد از زوجها بدون فرزند، ۵۰ درصد تک‌فرزند، ۱۰ درصد دارای دو فرزند و ۳۰ درصد دارای بیش از دو فرزند هستند. در مقابل، در گروه گواه ۱۰ درصد بدون فرزند، ۱۰ درصد تک‌فرزند، ۳۰ درصد دارای دو فرزند و ۵۰ درصد دارای بیش از دو فرزند گزارش شده است. به طور کلی، این یافته‌ها نشان می‌دهد که در گروه آزمایش بیشتر زوجها دارای یک فرزند هستند، در حالی که در گروه گواه سهم بیشتری از زوجها دارای بیش از دو فرزند می‌باشند. همچنین هر دو گروه از نظر تعداد کل نمونه‌ها برابر بوده و هر کدام شامل ۱۰ زوج هستند. با این حال، مقایسه توصیفی این متغیرهای جمعیت‌شناختی نشان می‌دهد که میان دو گروه در برخی شاخص‌ها مانند سن زوجین، مدت زمان ازدواج و تعداد فرزندان تفاوت‌هایی مشاهده می‌شود؛ به گونه‌ای که زوجها گواه به طور نسبی مسن‌تر بوده، مدت ازدواج طولانی‌تری دارند و تعداد فرزندان آن‌ها نیز بیشتر است. این تفاوت‌های احتمالی می‌تواند در تفسیر نتایج پژوهش نقش داشته باشد و لازم است در تحلیل و بحث نتایج مورد توجه قرار گیرد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف استاندارد و نیز روش‌های آمار استنباطی مانند تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. داده‌های بدست آمده از نمرات این پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل گردید. برای توصیف داده‌های مربوط به نمونه، ابتدا به محاسبه شاخص‌های مرکزی و پراکندگی پژوهش پرداخته شد که به شرح زیر است (جدول ۲).

جدول شماره ۲- میانگین و انحراف معیار متغیر راهدیهای نظم‌جویی رفتاری هیجان و بخشش در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

در سه گروه

مؤلفه	مرحله	زوج درمانی تناقضی				گروه گواه
		میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	
		معیار	معیار	معیار	معیار	
پرت	پیش آزمون	۱۷/۵۰	۰/۸۱	۱۶/۰۵	۱/۸۳	
کردن حواس	پس آزمون	۱۰/۹۵	۲/۲۲	۱۷/۷۵	۱/۶۷	
	پیگیری	۱۱/۷۰	۲/۸۷	۱۷/۴۵	۱/۵۸	
گوشه	پیش آزمون	۹/۸۰	۲/۸۸	۷/۴۵	۲/۳۶	
گیری	پس آزمون	۵/۳۵	۱/۲۹	۱۲/۲۰	۱/۹۰	
	پیگیری	۵/۰۵	۱/۱۲	۱۱/۸۵	۲/۲۲	
روی	پیش آزمون	۹/۲۰	۲/۳۸	۱۲/۷۰	۲/۸۱	
آورد فعالانه	پس آزمون	۱۷/۳۵	۱/۶۵	۱۱/۸۵	۲/۸۷	
	پیگیری	۱۷/۶۰	۲/۱۰	۱۲/۱۵	۳/۱۴	
جست	پیش آزمون	۱۲/۳۰	۲/۲۹	۱۲/۲۰	۲/۸۷	
وجوی حمایت	پس آزمون	۱۷/۵۰	۱/۵۹	۱۲/۴۵	۲/۴۵	
اجتماعی	پیگیری	۱۸/۱۰	۱/۷۶	۱۲/۴۰	۲/۴۴	
نادیده	پیش آزمون	۱۷/۲۵	۲/۰۵	۱۷/۶۵	۲/۲۲	
گرفتن	پس آزمون	۱۱/۵۵	۲/۷۵	۱۶/۱۰	۲/۴۳	
	پیگیری	۱۱/۴۵	۲/۰۴	۱۶/۳۵	۲/۷۰	
گذشت	پیش آزمون	۲۲/۸۰	۳/۵۲	۲۶/۵۰	۶/۱۶	
از خود	پس آزمون	۲۵/۱۵	۳/۵۳	۲۵/۱۰	۶/۴۳	
	پیگیری	۲۷/۲۰	۴/۲۸	۲۴/۶۰	۶/۴۶	
گذشت	پیش آزمون	۱۹/۹۵	۵/۲۴	۲۲/۹۰	۴/۳۵	
از دیگران	پس آزمون	۲۳/۸۵	۵/۷۳	۲۳	۳/۴۵	
	پیگیری	۲۳/۹۵	۵/۵۰	۲۲/۷۵	۳/۹۵	
گذشت	پیش آزمون	۲۱/۵۵	۴/۵۷	۲۴/۳۵	۴	
از شرایط	پس آزمون	۲۵/۴۵	۳/۶۷	۲۴/۸۰	۴/۹۸	
	پیگیری	۲۵/۵۰	۴/۹۸	۲۴/۶۵	۵/۴۴	
نمره	پیش آزمون	۶۴/۳۰	۷/۹۶	۷۳/۷۵	۸/۰۸	
کل بخشش	پس آزمون	۷۴/۴۵	۵/۷۳	۷۲/۹۵	۸/۹۹	

پیگیری	۷۶/۶۵	۹/۶۱	۷۲	۹/۵۴
--------	-------	------	----	------

نتایج ۲ جدول نشان می‌دهد که آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی موجب کاهش راهبردهای ناسازگارانه نظم‌جویی رفتاری هیجان (پرت کردن حواس، گوشه‌گیری و نادیده گرفتن) و افزایش راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی رفتاری هیجان (روی آوردن فعالانه و جستجوی حمایت اجتماعی) شده است. همچنین آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی به‌طور قابل توجهی سطح بخشش، به‌ویژه بخشش نسبت به خود، را افزایش داده است؛ در حالی که در گروه گواه تغییر معناداری مشاهده نشده است. این یافته‌ها بیانگر اثربخشی آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی در بهبود راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان و ارتقای بخشش در زوجین است.

قبل از انجام آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر سه پیش فرض مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۳ نشان داده شده است:

جدول ۳. نتایج آزمون پیش‌فرض‌های آماری شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و کرویت برای

متغیرهای پژوهش

متغیرها		نرمال بودن توزیع داده‌ها		همگنی واریانس‌ها		کرویت واریانس	
متغیرها	نوع	شاپیرو-ویلکز	معنی	لوین	معنی-	آ	P
آزمون	پیش	پس	پیش	پس	پیش	پس	پس
پرت کردن حواس	پیش	۰/۹۳	۰/۱۹۷	۲/۹۱	۰/۰۷۲	۸	۰/۳۰۶
آزمون	پس	۰/۸۹	۰/۰۳۰	۱/۰۴	۰/۳۶۶	۰/۷	۰
پس	پیش	۰/۹۱	۰/۰۶۳	۳/۵۴	۰/۰۴۳	۷	۰/۰۵۳
پیش	پس	۰/۹۵	۰/۴۳۳	۰/۰۱	۰/۹۹۹	۰/۱	۰
پس	پیش	۰/۹۱	۰/۰۵۸	۳/۵۱	۰/۰۴۴	۰/۱	۰
پس	پیش	۰/۹۱	۰/۰۶۲	۲/۰۱	۰/۱۵۳	۵	۰/۰۰۶
پیش	پس	۰/۹۲	۰/۰۷۵	۱/۲۳	۰/۲۸۳	۰/۵	۰
پس	پیش	۰/۹۳	۰/۱۸۹	۵/۷۷	۰/۰۰۸	۰/۵	۰

				۰/۱۸۵	۱/۸۰	۰/۱۰۸	۰/۹۲	پیگیری	
جست	پیش	۰/۹۶	۰/۶۳۲	۰/۰۹	۰/۹۰۶	۷	۱۱۱/		
وجوی حمایت	آزمون	۰/۸۹	۰/۰۴۰	۰/۵۱	۰/۶۰۶	۰/۷	۰		
اجتماعی	پس	۰/۹۰	۰/۰۳۴	۲/۳۴	۰/۱۱۵				
آزمون	پیگیری	۰/۹۱	۰/۰۵۸	۱/۵۶	۰/۲۲۸	۷	۱۴۸/		
نادیده	پیش	۰/۸۹	۰/۰۴۰	۰/۲۳	۰/۷۹۸	۰/۹	۰		
گرفتن	آزمون	۰/۹۵	۰/۴۲۲	۰/۸۴	۰/۴۴۱				
	پیگیری	۰/۸۵	۰۰/۰۰۵	۲/۶۹	۰/۰۰۰۱	۷	۱۲۶/		
گذشت	پیش	۰/۹۴	۰/۳۳۸	۳/۴۳	۰/۰۴۷	۰/۸	۰		
از خود	آزمون	۰/۹۲	۰/۰۸۷	۲/۷۲	۰/۰۸۳				
	پیگیری	۰/۹۷	۰/۷۷۹	۰/۳۴	۰/۷۱۶	۹	۴۰۷/		
گذشت	پیش	۰/۹۸	۰/۹۸۵	۳/۲۸	۰/۰۵۳	۰/۰	۰		
از دیگران	آزمون	۰/۹۶	۰/۷۱۶	۱/۹۵	۰/۱۶۱				
	پیگیری	۰/۹۳	۰/۱۲۱	۲/۶۶	۰/۰۸۸	۶	۰۲۴/		
گذشت	پیش	۰/۹۴	۰/۲۲۷	۳/۱۳	۰/۰۶۰	۰/۵	۰		
از شرایط	آزمون	۰/۹۲	۰/۱۲۸	۳/۲۴	۰/۰۵۵				
	پیگیری								

نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که بیشتر نمرات مربوط به مؤلفه‌های راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان و بخشش در گروه‌های مطالعه از لحاظ آماری نرمال هستند، زیرا مقادیر معناداری اغلب بالاتر از سطح ۰/۰۵ بوده و تنها در برخی موارد جزئی کمتر از ۰/۰۵ است که تغییرات اندکی را نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها در اکثر متغیرهای این پژوهش برقرار است. پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در خصوص برخی مؤلفه‌ها همچون پرت کردن حواس (پیگیری)، گوشه‌گیری و روی آورد فعالانه (پس‌آزمون)، و گذشت از خود (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) رعایت نشده است.

همچنین، آزمون ماچلی برای بررسی کروییت نشان داد که فرض کروییت برای اکثر متغیرها برقرار بوده است، اما برای متغیر «روی آورد فعالانه» و «گذشت از شرایط» کروییت نقض شده است؛ بنابراین در تحلیل این متغیرها از اصلاح گرین‌هاوس-گایزر یا هیون-فلت استفاده شده است. به طور کلی، با توجه به نتایج آزمون‌ها، استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با اعمال اصلاح‌های لازم برای برخی متغیرها قابل توجیه است.

به منظور بررسی فرضیه تحقیق مبنی بر بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی بر بخشش در زوجین با تعارض زناشویی از روش آماری واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد که نتایج آن به شرح زیر است:

جدول ۴- اثرات بین‌آزمودنی و درون‌آزمودنی حاصل از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بر روی میانگین بخشش

متغیرها	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
بخشش	گروه	۲/۰۱	۱	۲/۰۱	۰/۰۲۶	۰/۸۷۳	۰/۰۱
نسبت به خود							
بخشش	گروه	۱/۳۵	۱	۱/۳۵	۰/۰۲۳	۰/۸۸۱	۰/۰۱
نسبت به دیگران							
بخشش	گروه	۲/۸۱	۱	۲/۸۱	۰/۰۵۲	۰/۸۲۳	۰/۰۱
نسبت به موقعیت							
بخشش	زمان	۱۵/۸۳	۲	۷/۹۱	۲/۶۲	۰/۰۸۷	۰/۱۳
نسبت به خود	زمان & گروه	۱۰۰/۲۳	۲	۵۰/۱۱	۱۶/۵۸	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸
	خطا	۱۰۸/۷۶	۳۶	۳/۰۲			
بخشش	زمان	۵۱/۴۰	۲	۲۵/۷۰	۵/۲۴	۰/۰۱۰	۰/۲۳
نسبت به دیگران	زمان & گروه	۵۲/۹۷	۲	۲۶/۴۸	۵/۴۰	۰/۰۰۹	۰/۲۳
	خطا	۱۷۶/۲۸	۳۶	۴/۸۹			
بخشش	زمان	۶۱/۶۵	۱/۴۷	۴۱/۷۴	۶/۰۳	۰/۰۱۲	۰/۲۵
نسبت به موقعیت	زمان & گروه	۴۲/۱۰	۱/۴۷	۲۸/۵۰	۴/۱۲	۰/۰۳۸	۰/۱۸
	خطا	۱۸۳/۹۰	۲۶/۵۸	۶/۹۱			

نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که اثر اصلی «گروه» بر هیچ‌یک از مؤلفه‌های بخشش (بخشش نسبت به خود، دیگران و موقعیت) معنادار نیست، که بیانگر مشابه بودن گروه‌ها در سطح کلی بخشش بدون در نظر گرفتن عامل زمان است. در مقابل، اثر زمان در برخی مؤلفه‌ها معنادار بود. به‌طور مشخص، در مؤلفه بخشش نسبت به دیگران و بخشش نسبت به موقعیت تغییرات معناداری در طول زمان مشاهده شد، که بیانگر آن است که نمرات این مؤلفه‌ها در مراحل مختلف اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) دچار تغییر شده‌اند. هرچند اثر زمان در بخشش نسبت به خود معنادار نبود. مهم‌تر از آن، اثر

تعاملی «زمان × گروه» در هر سه مؤلفه بخشش معنادار بوده است؛ معنادار بودن تعامل زمان × گروه نشان می‌دهد که الگوی تغییرات در طول زمان در دو گروه یکسان نبوده و گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تغییر بیشتری را تجربه کرده است. به عبارت دیگر، رویکرد آموزشی باعث شده است که روند تغییر نمرات بخشش در گروه آزمایش متفاوت از گروه کنترل باشد. بررسی اندازه اثر نشان داد که بیشترین تغییر مربوط به مؤلفه بخشش نسبت به خود با اندازه اثر ۰/۴۸ در تعامل زمان × گروه بود که بیانگر اثر نسبتاً بزرگ مداخله در این مؤلفه است. پس از آن، مؤلفه‌های بخشش نسبت به دیگران (۰/۲۳) و بخشش نسبت به موقعیت (۰/۱۸) قرار دارند که نشان‌دهنده اثر متوسط آموزش بر این ابعاد است. این نتایج بیانگر آن است که رویکرد آموزشی بیشترین تأثیر را بر افزایش بخشش نسبت به خود داشته و در ابعاد دیگر نیز موجب بهبود معنادار شده است.

بر این اساس، بعد از معنی داری تفاوت‌ها در گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۵ ارائه گردیده است:

جدول ۵- نتایج آزمون بنفرونی بر روی میانگین بخشش در ۲ گروه آزمایش تناقضی و کنترل در ۳ زمان پیش‌آزمون،

پس‌آزمون و پیگیری

اختلاف میانگین های هر دوره				دوره	متغیرها
کنترل		آزمایش			
پیگیری	پس آزمون	پیگیری	پس آزمون		
۱/۹۰	۱/۳۵	-۴/۴۰*	-۲/۳۵	پیش	بخشش
				آزمون	نسبت به خود
۰/۵۵	-	-۲/۰۵	-	پس	
				آزمون	
۰/۱۵	-۰/۱۰	-۴	-۳/۹۰	پیش	بخشش
				آزمون	نسبت به دیگران
۰/۲۵	-	-۰/۱۰	-	پس	
				آزمون	
-۰/۳۰	-۰/۴۵	-۳/۹۵	-۳/۹۰	پیش	بخشش
				آزمون	نسبت به موقعیت
۰/۱۵	-	-۰/۰۵	-	پس	
				آزمون	

($P < ۰/۰۵$)*

نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی نشان داد که در گروه آزمایش، افزایش معنادار بخشش فقط در بعد «بخشش نسبت به خود» و آن هم در فاصله پیش‌آزمون تا پیگیری مشاهده شد، در حالی که تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون و بین پس‌آزمون و پیگیری معنادار نبود. در مؤلفه‌های بخشش نسبت به دیگران و موقعیت، بهبود مشاهده شد اما معنادار نبود. در گروه کنترل نیز هیچ

تفاوت معناداری در هیچ‌یک از ابعاد بخشش دیده نشد. به‌طور کلی، اثر آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی بر بخشش، به‌ویژه بخشش نسبت به خود، به‌صورت تدریجی و در بلندمدت آشکار شده است.

به منظور بررسی فرضیه تحقیق مبنی بر بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی بر راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان در زوجین با تعارض زناشویی از روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد که نتایج آن به شرح زیر است:

جدول ۶- اثرات بین‌آزمودنی و درون‌آزمودنی حاصل از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بر روی میانگین

راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان در گروه کنترل و گروه آزمایش

متغیرها	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
پرت کردن حواس	گروه	۲۰۵/۳۵	۱	۲۰۵/۳۵	۲۸/۵۶	۰/۰۰۰۱	۰/۶۱
گوشه گیری	گروه	۲۱۲/۸۱	۱	۲۱۲/۸۱	۲۴/۷۸	۰/۰۰۰۱	۰/۵۷
روی آورد فعالانه	گروه	۹۲/۵۰	۱	۹۲/۵۰	۵/۷۴	۰/۰۲۸	۰/۲۴
حمایت اجتماعی	گروه	۱۹۶/۲۰	۱	۱۹۶/۲۰	۱۴/۰۳	۰/۰۰۱	۰/۴۴
نادیده گرفتن	گروه	۱۶۱/۷۰	۱	۱۶۱/۷۰	۱۳/۱۲	۰/۰۰۲	۰/۴۲
پرت کردن حواس	زمان	۷۱/۸۰	۲	۳۵/۹۰	۱۷/۴۶	۰/۰۰۰۱	۰/۴۹
گوشه گیری	زمان & گروه	۲۰۱/۶۷	۲	۱۰۰/۸۳	۴۹/۰۴	۰/۰۰۰۱	۰/۷۳
	خطا	۷۴/۰۲	۳۶	۲/۰۵			
گوشه گیری	زمان	۱/۰۵	۲	۰/۵۳	۰/۲۶	۰/۷۷۵	۰/۰۱
	زمان & گروه	۲۸۰/۶۱	۲	۱۴۰/۳۰	۶۸/۱۰	۰/۰۰۰۱	۰/۷۹
روی آورد فعالانه	خطا	۷۴/۱۶	۳۶	۲/۰۶			
	زمان	۱۹۲/۰۲	۱/۳۷	۱۳۹/۶۳	۵۷/۱۶	۰/۰۰۰۱	۰/۷۶
جست وجوی حمایت اجتماعی	زمان & گروه	۲۶۸/۵۱	۱/۳۷	۱۹۵/۲۵	۷۹/۹۳	۰/۰۰۰۱	۰/۸۲
	خطا	۶۰/۴۶	۲۴/۷۵	۲/۴۴			
جست وجوی حمایت اجتماعی	زمان	۱۱۰/۰۱	۲	۵۵/۰۱	۶۷/۰۸	۰/۰۰۰۱	۰/۷۹
	زمان & گروه	۹۳/۸۰	۲	۴۶/۹۰	۵۷/۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۶
جست وجوی حمایت اجتماعی	خطا	۲۹/۵۱	۳۶	۰/۸۲			

۰/۶۶	۰/۰۰۰۱	۳۵/۸۵	۸۵/۸۲	۲	۱۷۱/۶۵	زمان	نادیده
۰/۴۲	۰/۰۰۰۱	۱۳/۰۸	۳۱/۳۳	۲	۶۲/۶۵	زمان & گروه	گرفتن
			۲/۳۹	۳۶	۸۶/۱۸	خطا	

نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که بین گروه‌ها تفاوت معناداری در تمامی مؤلفه‌های راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان وجود دارد. در خصوص اثر زمان، نتایج نشان داد که تغییرات معناداری در طول زمان در متغیرهای پرت کردن حواس، روی آورد فعالانه، جست‌وجوی حمایت اجتماعی و نادیده گرفتن وجود داشته است؛ در حالی که اثر زمان در مؤلفه گوشه‌گیری معنادار نبود. این یافته بیانگر آن است که نمرات برخی از راهبردهای مقابله‌ای در مراحل مختلف اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) دچار تغییر شده‌اند. همچنین اثر تعامل زمان و گروه در تمامی مؤلفه‌ها معنادار بود. معنادار بودن تعامل زمان × گروه نشان می‌دهد که الگوی تغییرات این راهبردها در طول زمان در دو گروه یکسان نبوده و گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تغییرات بیشتری را تجربه کرده است؛ به بیان دیگر، مداخله اجرا شده موجب تغییر متفاوت روند نمرات در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. بررسی اندازه اثر نشان داد که بیشترین تغییر مربوط به مؤلفه روی آورد فعالانه با اندازه اثر ۰/۸۲ و پس از آن گوشه‌گیری با اندازه اثر ۰/۷۹ و جست‌وجوی حمایت اجتماعی با اندازه اثر ۰/۷۶ بوده است که بیانگر اثر بزرگ مداخله در این مؤلفه‌ها است. همچنین در مؤلفه پرت کردن حواس اندازه اثر ۰/۷۳ و در مؤلفه نادیده گرفتن اندازه اثر ۰/۴۲ مشاهده شد که نشان می‌دهد رویکرد آموزشی در این ابعاد نیز تأثیر قابل توجهی داشته است. در مجموع، نتایج حاکی از آن است که رویکرد آموزشی مورد نظر توانسته است تغییرات معنادار و پایداری در مؤلفه‌های راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان ایجاد کند.

بر این اساس، بعد از معنی‌داری تفاوت‌ها در گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری از آزمون تعقیبی بن‌فرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۷ ارائه گردیده است:

جدول ۷- نتایج آزمون بن‌فرونی بر روی میانگین راهبردهای نظم‌جویی رفتاری در ۲ گروه آزمایش تناقضی و کنترل در

۳ زمان پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

اختلاف میانگین های هر دوره				دوره	متغیرها
کنترل		آزمایش			
پس پیگیری	پس آزمون	پس پیگیری	پس آزمون		
۱/۴۰-	۱/۷۰-	۵/۸۰*	۶/۵۵*	پیش آزمون	پرت کردن حواس
۰/۳۰	-	-۰/۷۵	-	پس آزمون	

گوشه گیری	پیش	۴/۴۵*	۴/۷۵*	۴/۴۰*
آزمون	پس	-	۰/۳۰	۰/۳۵
روى آورد	پیش	-۸/۱۵*	-۸/۴۰*	۰/۵۵
فعالانه	پس	-	-۰/۲۵	۰/۳۰
جست	پیش	-۵/۲۰*	-۵/۸۰*	-۰/۲۰
وجوى حمايت	پس	-	-۰/۶۰	۰/۰۵
اجتماعى	پیش	۵/۷۰*	۵/۸۰*	۱/۳۰
نادیده گرفتن	پس	-	۰/۱۰	-۰/۲۵
آزمون	پس	-	۰/۱۰	-۰/۲۵

*(P<۰/۰۵)

به‌طور خلاصه، نتایج نشان داد آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی در گروه آزمایش موجب کاهش راهبردهای ناسازگارانه و افزایش راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی رفتاری هیجان شد و این اثرات تا مرحله پیگیری پایدار ماند؛ در حالی که در گروه کنترل تغییر معناداری مشاهده نشد.

نتیجه

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی بر راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان و بخشش در زوجین با تعارض زناشویی انجام شد. نتایج نشان داد آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی در گروه آزمایش موجب کاهش راهبردهای ناسازگارانه و افزایش راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی هیجان شد و این تغییرات نه تنها در مرحله پس‌آزمون معنادار بود، بلکه در مرحله پیگیری نیز حفظ شد و پایداری اثرات آموزش را نشان داد؛ در حالی که در گروه کنترل در هیچ‌یک از مراحل زمانی تغییر معناداری مشاهده نشد. این الگوی متفاوت تغییرات در دو گروه نشان می‌دهد که بهبودهای مشاهده‌شده ناشی از گذر زمان یا عوامل بیرونی نبوده، بلکه مستقیماً به مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد تناقضی مربوط بوده است. همخوان با این یافته‌ی پژوهش، مطالعات آسایش و پارساکیا (Asayesh & Parsakia, 2025)، هاشم زاده و همکاران (Hashemizadeh et al, 2024)، ده‌اکین (Dehaqin et al, 2023)، ابراهیم پور خارتومی و خدمتگزار (Ebrahimpour Khartoomi & Khedmatgozar, 2024)، آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی را رویکردی اثربخش بر کاهش هیجانات منفی مطرح نمودند. با این حال، بیشتر این پژوهش‌ها بر پیامدهایی مانند کاهش هیجانات منفی، صمیمیت زناشویی یا کیفیت رابطه تمرکز داشته‌اند و

به طور مستقیم به دو سازه «نظم جویی رفتاری هیجان» و «بخشش» نپرداخته‌اند؛ از این رو تمرکز پژوهش حاضر بر این دو متغیر را می‌توان یکی از وجوه تمایز آن نسبت به مطالعات پیشین دانست.

ساختار و محتوای آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی به کاررفته در پژوهش حاضر که توسط بشارت (Besharat, 2020) تنظیم شده است به گونه‌ای طراحی شده است که به صورت تدریجی، از افزایش آگاهی و تنظیم تعاملات بین فردی آغاز شده و به کاهش پایدار هیجانات منفی و اصلاح الگوهای رفتاری ناکارآمد منتهی می‌شود. در جلسات ابتدایی، با معرفی مفهوم تعارض زناشویی، عوامل فردی و بین فردی مؤثر بر آن و آموزش فن مدیریت نوبتی، بستر ایمن ارتباطی برای زوجین فراهم شد که این امر مطابق با رویکردهای نظم جویی هیجانی بین فردی، پیش شرط اساسی کاهش رفتارهای اجتنابی و تکانشی در روابط صمیمانه است. در ادامه، استفاده از گفت‌وگوی تناقضی و تمرین‌های تجسمی تناقضی به زوجین کمک کرد تا به جای سرکوب یا اجتناب از هیجانات منفی، به صورت کنترل شده و هدفمند با آن‌ها مواجه شوند؛ فرایندی که از منظر نظریه مواجهه هیجانی (Gross, 1998)، موجب کاهش شدت هیجان و افزایش تحمل هیجانی می‌شود. در تأیید این مطالب، مطالعه‌ای نظام‌مند درباره‌ی مداخلات تناقضی در روان‌درمانی نشان داده که تکنیک‌های تناقضی (که شامل «افزایش یا نگاه داشتن رفتار/هیجانی است که فرد می‌کوشد از آن اجتناب کند») می‌تواند به نظم جویی رفتاری هیجان کمک کند و به طور نظام‌مند به تغییر در چگونگی مواجهه فرد با هیجانات منفی منجر شود، چون این تکنیک‌ها باعث می‌شوند که فرد به جای تلاش برای سرکوب یا اجتناب، به شکل هدفمند و ساختارمند با آن‌ها روبه‌رو شود (Viguer et al, 2024).

پژوهش‌های حوزه نظم جویی رفتاری هیجان نیز نشان داده‌اند که بهبود راهبردهای نظم جویی رفتاری هیجان می‌تواند به کاهش واکنش‌های تکانشی، افزایش کنترل رفتاری و بهبود تعاملات بین فردی در روابط نزدیک منجر شود (Reeck et al., 2016). علاوه بر این، شواهد ضمنی از تحلیل‌های کیفی در درمان‌های زوجی تناقضی نشان می‌دهد که این نوع مداخله می‌تواند نه تنها به کاهش واکنش‌های هیجانی شدید کمک کند بلکه موجب افزایش آگاهی و انعطاف هیجانی در تعاملات زوجین شود، به طوری که زوجین در مواجهه با هیجانات منفی یاد می‌گیرند به شیوه‌ای کنترل شده و آگاهانه واکنش نشان دهند (Asayesh & Parsakia, 2025).

افزودن تدریجی تکالیف عملی تناقضی در جلسات میانی، موجب انتقال آموخته‌های شناختی و تمرین‌های تجسمی به تغییرات رفتاری واقعی شد. زوجین توانستند الگوهای ناسازگارانه‌ای مانند اجتناب و گوشه‌گیری را کاهش داده و واکنش‌های فعال‌تر و سازگارانه‌تری را جایگزین کنند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد درمان تناقضی می‌تواند نظم جویی رفتاری هیجان و پاسخ‌های رفتاری زوجین را در مواجهه با تعارض بهبود بخشد و واکنش‌های اجتنابی را کاهش دهد (Hashemizadeh et al., 2024). در مجموع، تمرین‌های عملی تناقضی به کاهش هیجانات منفی و اصلاح پایدار راهبردهای نظم جویی هیجانی در روابط زوجی کمک کردند.

تأکید بر گفت‌وگوی دوجانبه و تمرین‌های مشترک زوجی، موجب تقویت راهبردهای سازگارانه‌ای چون روی آورد فعالانه و جستجوی حمایت اجتماعی شد که در ادبیات نظم جویی رفتاری هیجان به عنوان شاخص‌های نظم جویی رفتاری هیجان مؤثر شناخته می‌شوند (Reeck et al, 2016). در جلسات پایانی، با کاهش تدریجی فراوانی تمرین‌ها و ارزیابی مداوم هیجانات، فرایند درونی‌سازی مهارت‌ها تسهیل شد؛ به گونه‌ای که زوجین توانستند بدون اتکای مداوم به تکالیف، الگوهای هیجانی و رفتاری اصلاح شده را حفظ کنند. پایداری این تغییرات در مرحله پیگیری نشان می‌دهد که مهارت‌های آموخته شده صرفاً اثرات کوتاه مدت ایجاد نکرده‌اند، بلکه به صورت درونی در الگوهای تعاملی زوجین تثبیت شده‌اند؛ در حالی که در گروه کنترل چنین

روند پایداری مشاهده نشد. این ساختار مرحله‌ای و انعطاف‌پذیر، تبیین‌کننده پایداری اثرات این رویکرد آموزشی در مرحله پیگیری و تفاوت معنادر الگوی تغییر گروه درمانی با گروه گواه است. این یافته نشان می‌دهد رویکرد آموزشی مبتنی بر تناقض توانسته است علاوه بر ایجاد تغییر در مرحله پس‌آزمون، پایداری اثرات را نیز در مرحله پیگیری نشان دهد؛ موضوعی که در بسیاری از پژوهش‌های پیشین کمتر مورد بررسی قرار گرفته است.

همچنین نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که گروه‌ها در سطح کلی بخشش تفاوت معنادر نداشتند، اما اثر زمان و تعامل زمان $\times$ گروه معنادر بود. این یافته نشان می‌دهد که گرچه در ابتدای مطالعه سطح بخشش در دو گروه مشابه بوده است، اما روند تغییرات آن در طول زمان در گروه آزمایش به‌طور معناداری متفاوت از گروه کنترل بوده و بهبود ایجادشده در اثر آموزش تا مرحله پیگیری نیز حفظ شده است. اندازه اثرها نشان می‌دهد که این تأثیر به‌ویژه در بخشش نسبت به خود و دیگران از قدرت متوسط تا نسبتاً بالا برخوردار است. با وجود جست‌وجوی گسترده در منابع علمی، مطالعه‌ای که به‌طور مستقیم اثربخشی آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی بر بخشش را بررسی کرده باشد، یافت نشد که این امر را می‌توان به جدید بودن این رویکرد آموزشی نسبت داد. در مقابل، برخی پژوهش‌ها رابطه میان تنظیم هیجان و بخشش را مورد بررسی قرار داده‌اند و نشان داده‌اند که توانایی تنظیم هیجانات منفی با افزایش تمایل به بخشش در روابط نزدیک مرتبط است. با این حال، این مطالعات عمدتاً ماهیت همبستگی داشته‌اند و کمتر به بررسی اثر یک رویکرد آموزشی مشخص بر بخشش پرداخته‌اند؛ از این رو پژوهش حاضر از نظر بررسی تجربی این رابطه دارای نوآوری است. با این حال، شواهد پژوهشی موجود همچون مطالعات آسایش و پارساکیا (Asayesh & Parsakia, 2025)، هاشم زاده و همکاران (Hashemizadeh et al, 2024)، ده‌ا‌کین (Dehaqin et al, 2023)، ابراهیم پور خارتومی و خدمتگزار (Ebrahimipour Khartoomi & Khedmatgozar, 2024)، نشان می‌دهد که آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی به‌طور معناداری موجب بهبود صمیمیت زناشویی، کیفیت رابطه، خودتمایزی و الگوهای تعاملی زوجین می‌شود. از آنجا که متغیرهایی نظیر صمیمیت، نظم‌جویی رفتاری هیجان و بهبود روابط بین‌فردی از پیش‌نیازهای اساسی شکل‌گیری بخشش در روابط زوجی محسوب می‌شوند، می‌توان استنباط کرد که آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی به‌صورت غیرمستقیم زمینه ارتقای بخشش را در زوجین فراهم می‌سازد. با این حال، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که این اثر در همه ابعاد بخشش به یک اندازه ظاهر نشده و تغییرات مشاهده‌شده عمدتاً در بعد «بخشش نسبت به خود» برجسته‌تر بوده است.

نتایج تحلیل واریانس نشان داد اثر زمان و تعامل زمان $\times$ گروه بر بخشش معنادر است، اما تفاوت کلی بین گروه‌ها معنادر نبود. این یافته نشان می‌دهد که تغییرات بخشش در طول زمان و بسته به نوع آموزش متفاوت بوده است. بررسی دقیق‌تر ابعاد بخشش نشان داد که بیشترین تغییر در بعد بخشش نسبت به خود رخ داده است، در حالی که تغییرات در بخشش نسبت به دیگران یا موقعیت محدودتر بوده است. در مراحل اولیه درمان، افزایش خودآگاهی و پذیرش هیجانات منفی در زوجین به کاهش واکنش‌پذیری هیجانی و افزایش درک متقابل کمک کرده و زمینه شکل‌گیری بخشش را فراهم کرده است. این فرایند پیش از آنکه به بازسازی کامل روابط بین‌فردی منجر شود، ابتدا نگرش فرد نسبت به خود و تجربه خطاهای شخصی را تعدیل می‌کند؛ از این رو انتظار می‌رود تغییرات در بخشش نسبت به خود سریع‌تر و آشکارتر ظاهر شود. همچنین یافته‌های اسکالسکی و بدنارز (Skalski-Bednarz et al, 2025) نشان می‌دهد خودآگاهی و پذیرش هیجانات از طریق ذهن‌آگاهی و خودمهربانی با بهبود بخشش مرتبط است.

در جلسات میانی، تمرین‌های فردی و زوجی تجسمی و گفت‌وگوی دوجانبه تناقضی با هدف اصلاح هیجانات منفی و

افزایش توان حل تعارض‌ها اجرا شد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی باعث بهبود مهارت‌های ارتباطی و تعامل زوجین می‌شود و این بهبود حل تعارض، زمینه تقویت بخشش را فراهم می‌کند (Joudari & Anasseri, 2024)؛ (Jain & Arya, 2024). با این حال، در پژوهش حاضر تکنیک‌های تناقضی تأثیر بیشتری بر بخشش نسبت به خود داشت تا بخشش نسبت به همسر یا موقعیت، که احتمالاً به دلیل شدت تعارض‌ها و دشواری بخشش متقابل است. همچنین شواهد نشان می‌دهد شدت خطا و ضعف در نظم‌جویی رفتاری هیجان، بخشش را در روابط نزدیک دشوارتر می‌کند (Kasprzak et al., 2025). از این رو، مداخلاتی که در گام نخست بر افزایش خودآگاهی هیجانی و تنظیم تجربه‌های درونی تمرکز دارند، احتمالاً ابتدا به بهبود بخشش نسبت به خود منجر می‌شوند و تغییر در ابعاد بین‌فردی بخشش نیازمند زمان و تحول بیشتر در الگوهای تعاملی رابطه است.

به طور خلاصه، بر اساس تحلیل سازوکارهای تغییر، می‌توان فرایند اثرگذاری آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی را به‌صورت مرحله‌ای تبیین کرد. این آموزش ابتدا از طریق افزایش آگاهی هیجانی و ایجاد فاصله مشاهده‌گرانه نسبت به هیجان، زمینه مواجهه کنترل‌شده با هیجانات منفی را فراهم می‌کند. مواجهه تناقضی با کاهش اجتناب و افزایش تحمل هیجانی، شدت واکنش‌پذیری هیجانی را کاهش داده و به اصلاح الگوهای رفتاری ناسازگار در تعامل زوجی می‌انجامد. در نتیجه، امنیت عاطفی و همدلی افزایش یافته و بازتفسیر شناختی خطاهای بین‌فردی تسهیل می‌شود. در این میان، بهبود نظم‌جویی هیجان ابتدا به تغییرات در سطح درون‌فردی منجر شده و به کاهش خودسرزنی و افزایش پذیرش خود کمک می‌کند؛ فرایندی که زمینه شکل‌گیری بخشش نسبت به خود را فراهم می‌سازد. در مراحل بعدی و با بهبود تعاملات زوجی، شرایط برای گسترش بخشش در سطح بین‌فردی نیز فراهم می‌شود. بدین ترتیب، نظم‌جویی رفتاری هیجان نقش میانجی تحولی میان مداخله تناقضی و ارتقای بخشش در روابط زوجی ایفا می‌کند.

به طور کلی، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که رویکرد آموزشی مبتنی بر تناقض از طریق بهبود نظم‌جویی رفتاری هیجان می‌تواند زمینه‌ساز افزایش بخشش در روابط زوجی شود. تمایز مهم پژوهش حاضر با مطالعات پیشین در آن است که علاوه بر بررسی همزمان دو سازه تنظیم هیجان رفتاری و بخشش، تلاش کرده است مکانیسم تبیینی تغییر را نیز توضیح دهد و پایداری اثرات آموزش را در مرحله پیگیری بررسی کند؛ موضوعی که در بسیاری از پژوهش‌های پیشین کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

پژوهش حاضر با وجود ارائه شواهد قابل توجه درباره اثرات آموزش مبتنی بر رویکرد تناقضی بر راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان و بخشش در زوجین با تعارض، محدودیت‌هایی دارد که توجه به آن‌ها ضروری است. نخست آنکه حجم نمونه نسبتاً کوچک (۲۰ زوج) و انتخاب نمونه از میان مراجعان یک شهر مشخص (کاشان)، قابلیت تعمیم نتایج را محدود می‌کند و ممکن است ویژگی‌های جمعیتی و فرهنگی خاص این جامعه در یافته‌ها اثرگذار بوده باشد. از این رو پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با نمونه‌های بزرگ‌تر، چندمرکزی و در بافت‌های فرهنگی متنوع‌تر انجام شوند تا امکان تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد. همچنین توصیه می‌شود مطالعات آتی از طراحی‌های آزمایشی قوی‌تر با حجم نمونه بیشتر بهره بگیرند. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده تأثیر آموزش ترکیبی رویکرد هیجان‌مدار و تناقضی را بر بخشش و کیفیت روابط زوجین بررسی کنند و با استفاده از روش‌های تحلیلی پیشرفته‌تر، مانند تحلیل‌های میانجی‌گری، نقش دقیق نظم‌جویی هیجان در تبیین اثر این رویکرد آموزشی بر بخشش و پیامدهای رابطه‌ای روشن‌تر شود.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش آن است که زوجین در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پرسشنامه‌ها را

به صورت مشترک و با همفکری تکمیل کردند. اگرچه این شیوه با هدف در نظر گرفتن زوج به عنوان واحد تحلیل انجام شد، اما ممکن است پاسخ‌های ثبت شده تا حدی تحت تأثیر تعامل، نفوذ نظر یکی از زوجین یا تمایل به رسیدن به توافق قرار گرفته باشد. بنابراین، احتمال دارد پاسخ‌ها به طور کامل بازتاب‌دهنده دیدگاه مستقل هر یک از زوجین نباشد و این موضوع می‌تواند تعمیم نتایج را با محدودیت‌هایی همراه سازد. از این رو، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده پاسخ‌دهی فردی و پاسخ‌دهی مشترک زوجین به طور جداگانه مورد بررسی و مقایسه قرار گیرد تا میزان تأثیر شیوه پاسخ‌دهی بر نتایج پژوهش روشن تر شود.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به نحوه مدیریت گروه کنترل اشاره کرد. اگرچه این گروه هیچ‌گونه آموزش ساختاریافته دریافت نکرد، اما برای جلوگیری از ریزش نمونه چند گردهمایی کوتاه شامل گفت‌وگوی آزاد و فعالیت‌های ساده گروهی برگزار شد. این نشست‌ها فاقد محتوای آموزشی بودند، با این حال ممکن است تعاملات اجتماعی و فرصت گفت‌وگو تا حدی موجب کاهش تنش یا تخلیه هیجانی شده باشد. چنین عاملی می‌تواند به طور غیرمستقیم بر برخی متغیرها اثر گذاشته باشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از گروه‌های کنترل غیرفعال یا طرح‌های مقایسه‌ای دقیق‌تر استفاده شود و در قالب طراحی‌های آزمایشی دقیق‌تر، امکان بررسی مکانیسم‌های اثر گذاری مداخلات - به ویژه نقش میانجی نظم‌جویی هیجان در تغییرات بخشش - فراهم گردد.

References

- Asayesh, M. H., & Parsakia, K. (2025). Paradoxical Therapy in Couple and Family Therapy: Mechanisms of Change and Implications. *KMAN Conseling and Psychology Nexus*, 3, 1-14. <http://doi.org/10.61838/kman.fct.psynexus.3.19>
- Bazaryi, K., Hooman, F., Shoushtari, M. T., & Saadi, Z. E. (2024). Effectiveness of Emotionally Focused Therapy for Couples in Improving Emotion Regulation and Relationship Distress of Emotionally Divorced Couples. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 26(2), e142128. <https://doi.org/10.5812/zjrms-142128>
- Besharat, M. A. (2020). Evaluating the effectiveness of paradoxical couple therapy for the treatment of couple problems: A case study. *Iranian Journal of Family Psychology*, 7(1), 1-18. <https://doi.org/10.52547/ijfp.7.1.1>. (In Persian).
- Besharat, M. A. (2025). The PTC model of paradox therapy for the treatment of personality problems: A case report. *Rooyesh*. 14(2), 1-14. <http://frooyesh.ir/article-1-6154-fa.html>. (In Persian).
- Chi, P., Tang, Y., Worthington, E. L., Chan, C. L., Lam, D. O., & Lin, X. (2019). Intrapersonal and interpersonal facilitators of forgiveness following spousal infidelity: A stress and coping perspective. *Journal of clinical psychology*, 75(10), 1896-1915. <https://doi.org/10.1002/jclp.22825>
- Chitgarzadeh M J, Asayesh M H, Besharat M A, Hakkak F. (2023). Investigating the effectiveness of paradoxical couple therapy (PTC) on marital conflicts and emotion regulation in conflicting couples. *Rooyesh*. 12(2), 39-50. <http://frooyesh.ir/article-1-4107-fa.html>. (In Persian).
- Dehaqin, V., Besharat, M. A., Gholamali Lavasani, M., & Naghsh, Z. (2023). The effectiveness of paradoxical therapy on relational practical obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 4(4), 118-133.

- <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.4.12>
- Domic-Siede, M., Guzmán-González, M., Sánchez-Corzo, A., Álvarez, X., Araya, V., Espinoza, C., ... & Marín-Medina, J. (2024). Emotion regulation unveiled through the categorical lens of attachment. *BMC psychology*, 12(1), 240. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01748-z>
- Ebrahimipour Khartoomi, F., & Khedmatgozar, H. (2024). The effectiveness of The Paradoxical Therapy Model on Behavioral Emotion Regulation, Perceived Rejection, and Cognitive State of Retirees from Bank Melli in Tehran. *Health*, 2(2), 48-56. <https://doi.org/10.61838/kman.hn.2.2.6>
- Elahi Chooran, M., Heydari, M. T., Khorshidi, H., & Zafary, M. (2024). Spatial analysis of divorce distribution in Iranian provinces using GIS. *Human Geography Research*, 56(3), 17-33. <https://doi.org/10.22059/jhgr.2022.340079.1008459>. (In Persian).
- Falconier, M. K., Wojda-Burlij, A. K., Conway, C. A., & Kim, J. (2023). The role of emotion regulation in couples' stress communication and dyadic coping responses. *Stress and Health*, 39(2), 309-322. <https://doi.org/10.1002/smi.3186>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hashemizadeh, F. S., Atashpour, S. H., & Farhadi, H. (2024). Comparison of the Effectiveness of Paradox Timetable Cure (PTC), Acceptance and Commitment Therapy Matrix (ACTM), and Emotion-Focused Therapy (EFT) on Differentiation and Emotional Self-Regulation in Women with Marital Conflict. *Applied Family Therapy Journal*, 5(4), 30-45. <http://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.4.5>
- Ho, W. C. (2025). Explaining the prevalence of marital conflict: conceptual bifurcation and sociological explanations. *Frontiers in Sociology*, 10, 1490385. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2025.1490385>
- Jain, S. K., & Arya, M. (2024). Role of conflict resolution and forgiveness in predicting marital satisfaction. *Shodhkosh Journal of Visual and Performing Arts*, 5(1). <https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v5.i1.2024.4508>
- Joudari, R., & Anasseri, M. (2024). Effectiveness of Paradoxical Couple Therapy on Self-Differentiation and Marital Intimacy in Couples With Marital Conflict. *Aftj*, 5(5), 218-26. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.5.25>
- Kaleta, K., & Jaśkiewicz, A. (2024). Forgiveness in marriage: From incidents to marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 45(7), 1764-1788. <https://doi.org/10.1177/0192513X231194294>
- Kashanaki, H., & Besharat, M. A. (2018). Quality of interpersonal relationships based on self-forgiveness, other-forgiveness and position-forgiveness. *Journal of Psychological Science*, 17(68), 409-417. <http://psychologicalscience.ir/article-1-176-fa.html>. (In Persian).
- Kasprzak, A., Martínez-Díaz, M. P., & Giráldez, C. A. M. (2025). Forgiveness in Romantic Relationships: The Moderating Role of Differentiation of Self in the Relationship Between Offense Severity and Post-Offense Distress. *Family Process*, 64(4), e70082. <https://doi.org/10.1111/famp.70082>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.036>
- Liao, S., Liu, Y., & Yuan, B. (2024). The effects of awe on interpersonal forgiveness: the mediating role of small-self. *Frontiers in Psychology*, 15, 1336068.

- <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1336068>
- Reeck, C., Ames, D. R., & Ochsner, K. N. (2016). The social regulation of emotion: An integrative, cross-disciplinary model. *Trends in cognitive sciences*, 20(1), 47-63. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.003>
- Sadatrassol, S., & Alizadehfard, S. (2021). The study of Psychometric characteristics of Behavioral Emotion Regulation Questionnaire. *Psychological Methods and Models*, 12(44), 13-24. <https://www.doi.org/10.30495/jpmm.2021.26235.3209>. (In Persian).
- Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L. L., Uram, P., Kocur, D., & Krok, D. (2025). Self-compassion mediates the influence of mindfulness on subsequent self-forgiveness in a Polish sample. *Scientific reports*, 15(1), 32704. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-21198-w>
- Sharma, K., & Kola, M. N. (2024). The Role of Forgiveness for Long-Term Satisfaction in Adult Relationships. *International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 1735-1763. <https://doi.org/10.25215/1202.149>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Till, B., & Niederkrotenthaler, T. (2022). Romantic Relationships and Mental Health During the COVID-19 Pandemic in Austria: A Population-Based Cross-Sectional Survey. *Front Psychol*, 13, 857329. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.857329>
- Viguer, J. V., Díaz, A., & Martín, M. (2024). Paradoxical Interventions in Psychotherapy: A Scoping Review on 'How' and 'When' They Should Be Employed. *Psychiatry International*, 5(4), 1011-1025. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint5040069>
- Wang, G. A., Belu, C. F., Allsop, D. B., & Rosen, N. O. (2024). Interpersonal emotion regulation during relationship conflict: Daily and longitudinal associations with couples' sexual well-being. *Emotion*, 25(2), 397-409. <https://doi.org/10.1037/emo0001400>