

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه پیام نور

واحد مرکز تهران

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته روانشناسی عمومی

موضوع:

اثر بخشی زوج درمانی کوتاه مدت خود تنظیمی بر ارتقاء سازگاری

زناشویی و شیوه های حل تعارض ارتباطی دانشجویان متأهل دانشگاه پیام نور تبریز

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر علیرضا آقا یوسفی

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر فرهاد شقاقی

نگارش:

سعیده داودی تبریزی

اسفند ماه ۱۳۸۹

## تصویب نامه

پایان نامه خانم سعیده داودی تبریزی دانشجوی کارشناسی

ارشد رشته روانشناسی عمومی تحت عنوان:



" اثربخشی زوج درمانی کوتاه مدت خودتنظیمی بر ارتقاء سازگاری زناشویی و شیوه

های حل تعارض ارتباطی دانشجویان متأهل دانشگاه پیام نور تبریز "

ساعت: ۱۰-۱۲  
درجه ارزشیابی:

تاریخ دفاع: سه شنبه ۸۹/۱۲/۱۰  
نمره: ۱۹,۹۰

هیات داوران:

امضاء	مرتبۀ علمی	نام و نام خانوادگی	داوران
		دکتر آقا یوسفی	استاد راهنما
		دکتر شقایق	استاد مشاور
			استاد مشاور
		دکتر ترخان	استاد داور
			نماینده تحصیلات تکمیلی

سپاسگزاری:

بدینوسیله بر خود فرض میدانم که از تمامی اساتید و سروران ارجمند، بویژه استاد محترم راهنما جناب آقای دکتر آقایوسفی و استاد محترم مشاور پایان نامه جناب آقای دکتر شقاقی و همینطور همسرم دکتر شهبازی که در بخش های مختلف این طرح پژوهشی بنده را یاری فرموده و موجبات پر بار شدن این تحقیق را فراهم آوردند صمیمانه قدردانی و سپاسگزاری نمایم.

تقدیم به:

ترنم هستی بخش جان زندگی،

مادرم

سختوت بی دریغ باران زندگی،

پدرم

همراه همیشگی زندگی ام،

همسرم

و شیرین ترین میوه زندگی ام،

هستی عزیزم

## چکیده

پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی زوج درمانی کوتاه مدت خودتنظیمی بر ارتقاء سازگاری زناشویی و شیوه های حل تعارض ارتباطی دانشجویان متأهل صورت گرفت. در یک مطالعه نیمه تجربی تعداد ۲۰ زوج دانشجوی متأهل از میان کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور تبریز انتخاب و در یکی از دو گروه آزمایشی و گروه کنترل (۱۰ زوج گروه آزمایشی، ۱۰ زوج گروه کنترل) جایگزین شدند. از پرسشنامه سازگاری زناشویی لاک-والاس و مقیاس شیوه حل تعارض ارتباطی "رحیم" برای جمع آوری داده ها استفاده شد. تحلیل داده ها به کمک روش آماری تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر، تی تست مستقل، و ضریب همبستگی پیرسون انجام شد. نتایج نشان داد که اثر تعاملی مراحل آزمون با گروه در سازگاری زناشویی و سبک های حل تعارض همراهانه، حاضر خدمتی، اجتنابی، مصالحه گرانه، معنی دار بود. اما اثر تعاملی مراحل آزمون و جنسیت در سازگاری زناشویی و هیچ کدام از سبک های حل تعارض معنی دار نبود. زوجین کمتر از سه سال زندگی مشترک، در سبک اجتنابی از میانگین بیشتری برخوردار بودند. بین شیوه های حل تعارض ارتباطی سازنده و سازگاری زناشویی همبستگی مثبت وجود داشت. بین سبک های حل تعارض ارتباطی غیرسازنده و سازگاری زناشویی همبستگی منفی وجود داشت.

**کلیدواژه ها:** زوج درمانی کوتاه مدت خودتنظیمی، سازگاری زناشویی، شیوه های حل تعارض ارتباطی

## فهرست مطالب

### فصل اول : کلیات تحقیق

۱-۱	مقدمه	۲
۱-۲	بیان مساله	۳
۱-۳	اهمیت و ضرورت تحقیق	۸
۱-۴	مبانی نظری و پیشینه پژوهشی جهت تدوین فرضیه های تحقیق	۹
۱-۵	سوالات تحقیق	۱۲
۱-۶	اهداف تحقیق	۱۳
۱-۶-۱	هدف اصلی تحقیق	۱۳
۱-۶-۲	اهداف جزئی	۱۳
۱-۶-۳	اهداف کاربردی	۱۵
۱-۷	فرضیه های تحقیق	۱۵
۱-۸	متغیرهای تحقیق	۱۶
۱-۹	تعاریف متغیرها	۱۸

### فصل دوم : کلیات تحقیق

۲-۱	مقدمه	۲۳
۲-۲	خانواده و سیر تحولات آن	۲۳
۲-۳	انواع خانواده	۲۵
۲-۴	کارکردهای خانواده	۳۲
۲-۵	علل شکل گیری خانواده نابسامان	۳۳

- ۳۳..... ۲-۵-۱ علل فردی
- ۳۴..... ۲-۵-۲ علل خانوادگی
- ۳۷..... ۲-۵-۳ علل اجتماعی
- ۳۷..... ۲-۵-۴ علل فرهنگی
- ۳۷..... ۲-۵-۵ علل اقتصادی
- ۳۸..... ۲-۶-۱ خانواده درمانی
- ۳۸..... ۲-۶-۱ تاریخچه خانواده درمانی
- ۳۹..... ۲-۶-۲ رویکردهای خانواده درمانی
- ۴۰..... ۲-۶-۲-۱ رویکردهای بنیادی
- ۴۱..... ۲-۶-۲-۲ رویکرد سیستمی
- ۴۱..... ۲-۶-۲-۳ رویکردهای درمانی سیستمی در مقابل فردی
- ۴۲..... ۲-۶-۲-۴ رویکرد خانواده درمانی استراتژیک
- ۴۳..... ۲-۶-۲-۵ رویکرد غنی سازی ارتباط
- ۴۴..... ۲-۶-۲-۵-۱ باورهای اساسی رویکرد غنی سازی ارتباط
- ۴۵..... ۲-۶-۲-۵-۲ پایه های اساسی رویکرد غنی سازی ارتباط
- ۴۶..... ۲-۶-۲-۶ رویکرد روان پوشی
- ۴۷..... ۲-۶-۲-۷ رویکرد گشتالت درمانی خانواده
- ۴۹..... ۲-۶-۲-۸ خانواده درمانی رفتاری و شناختی- رفتاری
- ۵۰..... ۲-۷-۱ زوج درمانی
- ۵۱..... ۲-۷-۱ سیستم ها و الگوهای خانوادگی
- ۵۲..... ۲-۷-۲ زوج درمانی رفتاری



- ۵۴.....زوج‌درمانی با تمرکز عاطفی ..... ۲-۷-۳
- ۵۵.....زوج‌درمانی روان‌پویشی ..... ۲-۷-۴
- ۵۶.....زوج‌درمانی شناختی ..... ۲-۷-۵
- ۵۶.....زوج‌درمانی خودتنظیمی ..... ۲-۷-۶
- ۶۰.....آموزش‌های زوجین و انواع آن ..... ۲-۷-۷
- ۶۱.....برنامه ارتباط زوجین ..... ۲-۷-۷-۱
- ۶۲.....برنامه تقویت رابطه ..... ۲-۷-۷-۲
- ۶۳.....برنامه تقویت رابطه پیش از ازدواج ..... ۲-۷-۷-۳
- ۶۳.....برنامه آماده‌سازی / غنی‌سازی ..... ۲-۷-۷-۴
- ۶۴.....مهارت‌های زندگی موثر در سازگاری زناشویی زوجین ..... ۲-۸
- ۶۶.....مهارت خودآگاهی / همدلی و سازگاری زناشویی ..... ۲-۸-۱
- ۶۹.....مهارت ارتباط / روابط بین فردی و سازگاری زناشویی ..... ۲-۸-۲
- ۷۲.....تعارض و تضاد ..... ۲-۹
- ۷۲.....سطوح تعارض ..... ۲-۹-۱
- ۷۴.....انواع تعارض و تاثیرات آن بر بهداشت روانی ..... ۲-۹-۲
- ۷۶.....الگوهای حل تعارض بین فردی ..... ۲-۹-۳
- ۷۹.....شرایط کاربرد سبک‌های حل تعارض ..... ۲-۹-۴
- ۷۹.....موقعیتهای مناسب برای کاربرد استراتژی رقابت ..... ۲-۹-۴-۱
- ۷۹.....موقعیتهای مناسب برای کاربرد استراتژی سازش ..... ۲-۹-۴-۲
- ۷۹.....موقعیتهای مناسب برای کاربرد استراتژی اجتناب ..... ۲-۹-۴-۳
- ۸۰.....موقعیتهای مناسب برای کاربرد استراتژی همکاری ..... ۲-۹-۴-۴

۸۰	۲-۹-۴-۵ موقعیتهای مناسب برای کاربرد استراتژی مصالح
۸۱	۲-۹-۵ مراحل تعارض
۸۲	۲-۱۰ سازگاری زناشویی
۸۳	۲-۱۱ رضایت زناشویی
۸۶	۲-۱۲ عوامل موثر بر سازگاری زناشویی
۸۶	۲-۱۲-۱ تجارب قبلی و پیشینه خانوادگی
۸۸	۲-۱۲-۲ وضعیت اقتصادی زوج ها
۸۸	۲-۱۲-۳ جنس و رضایت زناشویی
۸۹	۲-۱۲-۴ فرزندان
۹۰	۲-۱۲-۵ اعتقادات دینی
۹۰	۲-۱۲-۶ رضایتمندی جنسی
۹۲	۲-۱۲-۷ سلامت جسمانی
۹۲	۲-۱۳ سبک های حل تعارض و سازگاری زناشویی
۹۳	۲-۱۴ پژوهش های انجام شده
<b>فصل سوم: روش تحقیق</b>	
۱۰۳	۳-۱ مقدمه
۱۰۳	۳-۲ نوع مطالعه
۱۰۴	۳-۳ جامعه آماری
۱۰۴	۳-۴ حجم نمونه و روش نمونه گیری
۱۰۵	۳-۵ ابزار های پژوهش
۱۰۵	۳-۵-۱ پرسشنامه محقق ساخته جمعیت شناختی

۳-۵-۲ پرسشنامه سازگاری زناشویی لاک-والاس (LWMAT) ..... ۱۰۵

۳-۵-۲-۱ پایایی و روایی پرسشنامه سازگاری زناشویی لاک-والاس ..... ۱۰۵

۳-۵-۳: نسخه دوم مقیاس شیوه حل تعارض ارتباطی "رحیم" (RCI-2) ..... ۱۰۶

۳-۵-۳-۱ پایایی و روایی نسخه دوم مقیاس شیوه حل تعارض ارتباطی ..... ۱۰۷

۳-۶ روش اجرای تحقیق ..... ۱۰۸

۳-۶-۱ برنامه زوج درمانی کوتاه مدت خودتنظیمی ..... ۱۰۹

۳-۷ استفاده کنندگان از نتیجه پایان نامه ..... ۱۱۱

۳-۸ روش های تحلیل آماری ..... ۱۱۲

#### فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۴-۱ مقدمه ..... ۱۱۴

۴-۲ فرضیه های تحقیق ..... ۱۱۴

#### فصل پنجم: نتیجه گیری و بحث

۵-۱ مقدمه ..... ۱۶۰

۵-۲ فرضیه های تحقیق ..... ۱۶۰

۵-۳ نتیجه گیری ..... ۱۶۸

۵-۴ محدودیتهای پژوهش ..... ۱۶۹

۵-۵ پیشنهادهای تحقیق ..... ۱۷۰

۵-۵-۱ پیشنهادهای تحقیقی ..... ۱۷۰

۵-۵-۲ پیشنهادهای کاربردی ..... ۱۷۱

منابع ..... ۱۷۳

## فهرست جداول

- جدول ۱-۲: ساختار زوج درمانی خود تنظیمی ..... ۵۹
- جدول ۱-۳: ساختار زوج درمانی خود تنظیمی ..... ۱۱۰
- جدول ۱-۴: میانگین و انحراف معیار آزمودنی ها سازگاری زناشویی در گروه آزمایش و کنترل ..... ۱۱۵
- جدول ۲-۴: نتایج تاثیرات درون آزمودنی تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر جهت بررسی تاثیر زوج درمانی کوتاه مدت خودتنظیمی بر سازگاری زناشویی ..... ۱۱۷
- جدول ۳-۴: نتایج تاثیرات بین آزمودنی تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر جهت بررسی تاثیر زوج درمانی کوتاه مدت خودتنظیمی بر سازگاری زناشویی ..... ۱۱۸
- جدول ۴-۴: نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی جهت مقایسه مراحل مختلف آزمون ..... ۱۱۹
- جدول ۴-۵: میانگین و انحراف استاندارد شیوه حل تعارض همراهان در گروه آزمایش و کنترل به تفکیک جنسیت ..... ۱۲۲
- جدول ۴-۶: نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر جهت بررسی تاثیر زوج درمانی کوتاه مدت خودتنظیمی بر شیوه حل تعارض ارتباطی همراهان ..... ۱۲۴
- جدول ۴-۷: نتایج تاثیرات بین آزمودنی تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر جهت بررسی تاثیر زوج درمانی کوتاه مدت خودتنظیمی بر حل تعارض ارتباطی همراهان ..... ۱۲۵
- جدول ۴-۸: نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی در مقایسه مراحل مختلف آزمون نمرات سبک همراهان ..... ۱۲۸
- جدول ۴-۹: میانگین و انحراف استاندارد نمرات سبک حاضر خدمتی در مراحل مختلف آزمون به تفکیک جنسیت ..... ۱۲۹
- جدول ۴-۱۰: نتایج تاثیرات درون آزمودنی تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر جهت بررسی تاثیر زوج درمانی کوتاه مدت خودتنظیمی بر شیوه حل تعارض حاضر خدمتی ..... ۱۳۱
- جدول ۴-۱۱: نتایج تاثیرات بین آزمودنی تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر جهت بررسی تاثیر زوج درمانی کوتاه مدت خودتنظیمی بر شیوه حل تعارض حاضر خدمتی ..... ۱۳۲
- جدول ۴-۱۲: نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی در مقایسه مراحل مختلف آزمون نمرات سبک حاضر خدمتی ..... ۱۳۳
- جدول ۴-۱۳: میانگین و انحراف استاندارد نمرات شیوه حل تعارض ارتباطی اجتنابی در گروه آزمایش و کنترل به تفکیک جنسیت ..... ۱۳۶

- جدول ۱۴-۴: نتایج تاثیران درون آزمودنی تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر جهت بررسی تاثیر زوج درمانی کوتاه مدت خودتنظیمی بر شیوه حل تعارض اجتنابی ..... ۱۳۸
- جدول ۱۵-۴: نتایج تاثیرات بین آزمودنی تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر جهت بررسی تاثیر زوج درمانی کوتاه مدت خودتنظیمی بر شیوه حل تعارض اجتنابی ..... ۱۳۹
- جدول ۱۶-۴: نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی در مقایسه مراحل مختلف آزمون نمرات سبک اجتنابی ..... ۱۴۰
- جدول ۱۷-۴: میانگین و انحراف معیار شیوه حل تعارض سلطه گرانه در گروه آزمایش و کنترل به تفکیک جنسیت ..... ۱۴۲
- جدول ۱۸-۴: نتایج تاثیرات درون آزمودنی تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر جهت بررسی تاثیر زوج درمانی کوتاه مدت خودتنظیمی بر شیوه حل تعارض سلطه گرانه ..... ۱۴۴
- جدول ۱۹-۴: نتایج تاثیرات بین آزمودنی تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر جهت بررسی تاثیر زوج درمانی کوتاه مدت خودتنظیمی بر شیوه حل تعارض سلطه گرانه ..... ۱۴۵
- جدول ۲۰-۴: نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی در مقایسه مراحل مختلف آزمون نمرات سبک سلطه گرانه ..... ۱۴۶
- جدول ۲۱-۴: میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش و کنترل در شیوه حل تعارض ارتباطی مصالحه گرانه به تفکیک جنسیت ..... ۱۴۹
- جدول ۲۲-۴: نتایج تاثیرات درون آزمودنی تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر جهت بررسی تاثیر زوج درمانی کوتاه مدت خود تنظیمی بر حل تعارض ارتباطی مصالحه گرانه ..... ۱۵۱
- جدول ۲۳-۴: نتایج تاثیرات بین آزمودنی تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر جهت بررسی تاثیر زوج درمانی کوتاه مدت خودتنظیمی بر حل تعارض ارتباطی مصالحه گرانه ..... ۱۵۲
- جدول ۲۴-۴: نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی در مقایسه مراحل مختلف آزمون نمرات سبک مصالحه گرانه ..... ۱۵۳
- جدول ۲۵-۴: نتایج آزمون تی تست جهت مقایسه میانگین نمرات سازگاری زناشویی در دو گروه زوجین با طول مدت زندگی کمتر از سه سال و بیشتر از سه سال ..... ۱۵۵
- جدول ۲۶-۴: نتایج آزمون تی مستقل جهت مقایسه میانگین نمرات سبکهای حل تعارض ارتباطی در دو گروه زوجین با طول مدت زندگی کمتر از سه سال و بیشتر از سه سال ..... ۱۵۶
- جدول ۲۷-۴: نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین شیوه های حل تعارض ارتباطی و سازگاری زناشویی ..... ۱۵۸

## فهرست نمودارها

- نمودار ۱-۴: میانگین نمره سازگاری زناشویی گروه آزمایش و کنترل در مراحل مختلف آزمون ..... ۱۲۰
- نمودار ۲-۴: میانگین نمره سازگاری زناشویی زنان و مردان در مراحل مختلف آزمون ..... ۱۲۱
- نمودار ۳-۴: میانگین نمرات زنان و مردان در شیوه حل تعارض همراهانه در مراحل مختلف آزمون ..... ۱۲۶
- نمودار ۴-۴: میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل در شیوه حل تعارض همراهانه در مراحل مختلف آزمون ..... ۱۲۷
- نمودار ۵-۴: میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در شیوه های حل تعارض سازنده حاضر خدمتی در مراحل آزمون  
..... ۱۳۴
- نمودار ۶-۴: میانگین مردان و زنان در شیوه های حل تعارض سازنده حاضر خدمتی در مراحل آزمون ..... ۱۳۵
- نمودار ۷-۴: میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل در شیوه حل تعارض ارتباطی اجتنابی ..... ۱۴۱
- نمودار ۸-۴: میانگین نمرات زنان و مردان در شیوه حل تعارض اجتنابی در مراحل مختلف آزمون ..... ۱۴۱
- نمودار ۹-۴: میانگین نمرات زنان و مردان در شیوه حل تعارض سلطه گرانه در مراحل مختلف آزمون ..... ۱۴۷
- نمودار ۱۰-۴: میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل در شیوه حل تعارض سلطه گرانه در مراحل مختلف آزمون ..... ۱۴۸
- نمودار ۱۱-۴: میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل در سبک حل تعارض ارتباطی مصالحه گرانه ..... ۱۵۴
- نمودار ۱۲-۴: میانگین نمرات زنان و مردان در سبک حل تعارض ارتباطی مصالحه گرانه ..... ۱۵۵

پیوستها

# فصل اول:

## کلیات تحقیق

۱-۱: مقدمه

۱-۲: بیان مساله

۱-۳: اهمیت و ضرورت تحقیق

۱-۴: مبانی نظری و پیشینه پژوهشی جهت تدوین فرضیه های تحقیق

۱-۵: سؤال های تحقیق

۱-۶: اهداف تحقیق

۱-۷: فرضیه های تحقیق

۱-۸: متغیرهای تحقیق

۱-۹: تعاریف متغیرها

## ۱-۱: مقدمه

ازدواج یک مولفه بسیار مهم و با ارزش در حیات انسان تلقی می گردد و بهتر می توان گفت، که ازدواج یک نهاد اجتماعی است که پایه و اساس ارتباط انسانی را تشکیل می دهد. بواسطه ازدواج، مرد و زن از طریق یک نیروی ناشی از غرایز و آیین محبت و عشق به هم جذب می شوند تا واحد پویایی را به عنوان خانواده ایجاد نمایند (احمدی و همکاران، ۱۳۸۴). خانواده تنها نظام اجتماعی است که رسماً در همه جوامع پذیرفته شده است. خانواده محیطی مقدس، باصفا و به زیباترین تعبیر قرآنی محل سکون و آرامش واقعی است (سوره روم، آیه ۲۱). بواسطه مقدس بودن، خانواده نیازمند توجه و جلوگیری از هم پاشیدگی است.

آمارها حاکی از افزایش طلاق در جامعه ما است. بر اساس پژوهش کیهان نیا (نقل از شکرکن و همکاران، ۱۳۸۵) ایران چهارمین کشور جهان از نظر میزان طلاق است. همچنین بر اساس سالنامه آماری کشور در سال ۱۳۸۰ آمار طلاق در ایران از ۷٪ در سال ۱۳۷۰ به ۱۶٪ در سال ۱۳۷۹ رسیده است. براساس سالنامه آماری استان خوزستان در سال ۱۳۸۲ در مقابل ۳۹۶۷۹ ازدواج ۳۶۴۶ حدود ۱۰٪ طلاق صورت گرفته است (امان الهی فرد، ۱۳۸۴). وضعیت این آمار در استان آذربایجان شرقی حاکی از بالا رفتن ۱۰ درصدی آمار طلاق در استان در سال ۱۳۸۷ می باشد (عبدالهی، ۱۳۸۷). این در حالی است که طلاق پیامدهای منفی فراوانی از قبیل افزایش آسیب روانی و جسمی و تصادفات جاده ای، خودکشی، خشونت، قتل زوجین و خطر افسردگی و خودکشی، انزوا و احساس شایستگی پایین، مشکلات سلامت و عملکرد تحصیلی پائین برای فرزندان بدنبال دارد (شکر کن، ۱۳۸۵).



بواسطه اهمیت زندگی مشترک زناشویی و آسیب های متعدد ناشی از طلاق، لزوم توجه به مداخلات روانی، در جهت ارتقاء عواملی که موجب تداوم زندگی زوجین می شود اهمیت فراوان دارد. در همین رابطه، شیوه های حل تعارض ارتباطی و سازگاری زناشویی به عنوان مهمترین عوامل در حفظ و پایداری خانواده از طرف روانشناسان مورد توجه بوده است و رویکردهای مختلفی (مانند زوج درمانی سیستمی رفتاری، زوج درمانی کوتاه مدت راه حل مدار، ...) جهت ارتقاء آن در بین زوجین ارائه شده است که هر کدام با توجه به جهت گیری خودشان، برنامه ای برای زوج درمانی ارائه می کنند. در همین رابطه به نظر می رسد زوج درمانی کوتاه مدت به شیوه خود تنظیمی رویکردی است که اگر به خوبی به خدمت گرفته شود می تواند در رفع مشکلات زوجین و ارتقاء رضایت زناشویی آنها موثر واقع شود.

## ۲-۱: بیان مساله

مشکلات ارتباطی از رایج ترین مشکلاتی است که زوجین بیان می کنند. بیش از ۹۰ درصد زوج های آشفته، این مشکلات را به عنوان مساله اصلی در روابط خود بیان می کنند. بر این اساس محققین و زوجین معتقدند که وجود مشکل در برقراری ارتباط، به آشفتگی رابطه (رضازاده، ۱۳۸۷) و در نهایت به نارضایتی از همدیگر منجر می شود. بنابراین آنچه در ازدواج مهم است داشتن رضایت از زندگی و متعاقب آن سازگاری زناشویی است. سازگاری زناشویی برون سازی زن و شوهر با یکدیگر، در هر مقطعی از زمان است (ثنایی، ۱۳۷۹) و فرایندی است که در طول زندگی زن و شوهر بوجود می آید، زیرا لازمه آن انطباق سلیقه ها، شناخت صفات شخصیتی و ایجاد الگوهای مرادده ای

است (احمدی، فتحی آشتیانی و نوابی نژاد، ۱۳۸۴). بواسطه رضایتمندی و سازگاری، احساس خوشبختی و توان حل مشکلات پیش روی زندگی حاصل می شود. سازگاری زناشویی از طریق علاقه متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش، درک یکدیگر و ارضای نیازها در طولانی مدت حاصل می شود (سین ها<sup>۱</sup> و ماکرچک<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰). زوجین سازگار، زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی دارند، از نوع و سطح روابط شان و کیفیت گذران اوقات فراغت رضایت دارند و مدیریت خوبی در زمینه وقت و مسایل مالی خودشان اعمال می کنند (گریف<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰).

بواسطه اهمیت ویژه سازگاری زناشویی و شیوه های مدیریت تضاد، روانشناسان از الگوهای و نظریه های بالینی مختلفی جهت ارتقاء آن سود می برند. یکی از نظریه هایی که اخیراً مورد استفاده قرار می گیرد زوج درمانی خود تنظیمی (SRCT) است. SRCT کاربرد تئوری خودکنترلی رفتاری در مسائل ارتباطی است. تاکید زوج درمانی خود تنظیمی بر این است که به زوجین آشفته کمک کند تا صلاحیت های بیشتری را برای تغییر الگوهای مشکل ساز رفتاری، شناختی و عاطفی بدست آورند و به وسیله این کار روابط شان را تقویت کنند (هالفورد، ۱۳۸۷، ص ۵۶). زوج درمانی خودتنظیمی (SRCT) شامل ترکیبی از زوج درمانی شناختی- رفتاری و زوج درمانی عاطفه مدار و بینش مدار است. این مساله در پژوهش هالفورد و ساندر<sup>۴</sup> (۱۹۸۸) مشخص شده است که استرس زناشویی تاثیر زیادی بر شناخت دارد و زوجین دارای استرس زناشویی بطور معنی داری ویژگی های بیشتری از شناخت های منفی و ویژگی های مثبت کمتری به روابط شریک جنسی شان دارند. زوج درمانی خود تنظیمی (SRCT) از روش های رفتاری، شناختی، عاطفه مدار و بینش مدار استفاده می کند تا زوجین

---

1 - Sinha

2 - Mukerjee

3 - Greef

4- Halford & Sanders

را در جهت دستیابی به تغییر در رابطه توانا سازد. در هنگام استفاده از زوج درمانی خود تنظیمی (SRCT) از روش های موجود در سایر رویکردها، تاکید بر افزایش توجه روی خود تغییری است (هالفورد، ۱۳۸۷).

هدف اصلی در زوج درمانی خود تنظیمی این است که سبک ارزیابی زوجین از همسر و رابطه شان را تغییر داده، به نحوی که رفتارهای مثبت مورد توجه و ارزش قرار گیرند. در واقع افزایش احساس اثربخشی رابطه یا امکان بهبود رابطه، به وسیله اقدامات هر یک از زوجین، یکی از عناصر مهم در زوج درمانی است. بعضی از زوجین آشفته از بحث پیرامون موضوعات تعارض برانگیز عملاً اجتناب می کنند. چنین زوجینی احتمالاً مشاجره ی کمی دارند اما نارضایتی از رابطه شان زیاد است. به هر حال، مشکل کلی اکثر روابط آشفته، کنترل غیر موثر تعارض است. زوجین آشفته درمورد جنبه های مثبت رابطه شان بایکدیگر صحبت نمی کنند و یا در مورد احساساتشان همانند سایر زوجین، خود افشایی ندارند. برقراری گفت و گوی صمیمانه و ابراز علاقه در زوج درمانی مهم است (هالفورد، ۱۳۸۷).

نتایج پژوهش چیگر<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) که با عنوان خودتنظیمی و خرد<sup>۲</sup> در رضایتمندی روابط صورت گرفت، نشان داد که زوج درمانی خودتنظیمی در ارتقاء رضامندی زناشویی هر دو زوج تاثیر مثبتی دارد. همچنین هالفورد، لزیو، ویلسون و اوچپینتی<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) در پژوهشی که به منظور بررسی فرضیه تاثیر خود تنظیمی در رضایت زناشویی صورت گرفت نشان داد که رضایت زناشویی مقطعی و آینده نگر پیش بینی کننده قطع یا موانع<sup>۴</sup> رضامندی در روابط زناشویی بود.

---

1- Chaiker

2- Wisdom

3- Halford, Lizzio, Wilson, Occhipinti

4- intercept

هالفورد، پتچ و کریدی<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) در دو گروه الف: زوجینی که صاحب فرزند بودند تحت آموزش برنامه والدین مادروار قرار گرفتند. ب: زوجینی که می خواستند فرزند داشته باشند تحت آموزش برنامه روابط زوجین و آموزش والدین قرار گرفتند. نتایج نشان داد که ارتباطات منفی زوجین در قبل و بعد از مداخله کاهش یافته بود و موانع سازگاری رابطه و خود تنظیمی در زنان در پیش آزمون نسبت به آزمون پیگیری کاهش یافته بود. که در نهایت ارتباطات زوجین و سازگاری زنان در ورود به والدینی بهتر شده بود. پژوهش جانباغ فریدونی، تبریزی و نوابی نژاد (۲۰۰۸) نیز نشان داد که برنامه مداخله خودتنظیمی بر ارتقاء رضایت زناشویی، سازگاری، حل تعارض، ارتباط، اوقات فراغت، روابط جنسی، روابط خانوادگی و دوستان تاثیر مثبتی دارد و بین دو جنس زن و مرد تاثیر یکسانی مشاهده شد.

در مطالعه پیچ و هالفورد<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) این یافته مورد تاکید واقع شده است که رابطه اساسی بین رفتارهای والدینی موثر برای کودک و تداوم رضایت متقابل روابط زوجین وجود دارد. همچنین هالفورد، مارکمن و استنلی<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) در یک مطالعه مروری به این مساله تاکید می کنند که آموزش رابطه زوجین<sup>۴</sup> پایداری سلامت زوجین و روابط متعهد را افزایش می دهد و لزوم به کارگیری آن تاکید شده است.

مطابق با نظر هالفورد SRCT می تواند در سه حوزه پیامدهای رابطه، فرایندهای سازگاران زوجین و آسیب شناسی فردی مورد استفاده قرار گیرد. بر اساس نظریه هالفورد SRCT به طور کلی هر چه مشکلات ارتباطی شدیدتر باشد اثر بخشی زوج درمانی ضعیف تر است و تاثیر آن بر مشکلات بین

---

1- Halford, Petch, Creedy

2- Petch J, Halford WK

3- Halford, Markman, Stanley

4- couples relationship education (CRE)