

## تأثیر زوج‌درمانی کوتاه‌مدت مبتنی بر خودگردانی، بر رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی، وضعیت زناشویی، افسردگی، و اضطراب

### Effectiveness of Brief Self-Regulation Couple Therapy on Marital Satisfaction, Marital Adjustment, Marital Status, Depression, and Anxiety

Seyed Mohammadreza Alavizadeh, M.A.\*

سید محمدرضا علوی‌زاده

Malek Mirhashemi, Ph.D.

دکتر مالک میرهاشمی

Roudehen Islamic Azad University

دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

**چکیده:** این مطالعه به بررسی تأثیر زوج‌درمانی کوتاه‌مدت مبتنی بر خودگردانی، بر رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی، وضعیت زناشویی، افسردگی، و اضطراب می‌پردازد. نمونه این پژوهش از 23 زوج تشکیل شد که با روش نمونه‌گیری قضاوتی انتخاب شدند و به‌طور تصادفی به دو گروه 12 و 11 زوجی تقسیم شدند. از میان این دو گروه یک گروه به‌طور تصادفی به گروه آزمایش (دریافت درمان) و گروه دیگر به گروه کنترل (فهرست انتظار) تخصیص یافت. نتایج به‌دست آمده نشان دادند که زوج‌درمانی کوتاه‌مدت مبتنی بر خودگردانی، رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی را افزایش می‌دهد، وضعیت زناشویی را بهبود می‌بخشد، و افسردگی را کاهش می‌دهد ولی تأثیر معناداری بر اضطراب ندارد.

**Abstract:** This study surveyed the effectiveness of Brief Self-Regulation Couple Therapy (SRCT) on marital satisfaction and its impact on marital adjustment, marital status, depression, and anxiety. The participants who were selected through judgment sampling were randomly assigned to two groups: 22 participants (11 couples) to the experimental group (receiving treatment) and 24 participants (12 couples) to the control group (waiting list). The results indicated that Brief SRCT increased marital satisfaction and marital adjustment; improved marital status, and decreased depression. However, no significant effect on anxiety was observed.

**کلیدواژه‌ها:** زوج‌درمانی کوتاه‌مدت مبتنی بر خودگردانی؛ رضایت زناشویی؛ سازگاری زناشویی

**Keywords:** brief self-regulation couple therapy; marital satisfaction; marital adjustment