

زوج درمانی

حسن حیدری^۱، محمد جواد جزینی درچه^۲

مدیر گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی خمین

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه آزاد اسلامی خمین

چکیده

زمینه و هدف: به وجود آمدن اختلاف و تعارض بین زن و شوهر امری طبیعی است، به دلیل ماهیت تعامل زوج ها گاهی اوقات پیش می آید که اختلاف نظر روی می دهد و در نتیجه زوج ها نسبت به همدیگر احساس خشم، ناامیدی و نارضایتی می کنند. بنابراین زن و شوهر باید یاد بگیرند که تعارض های خود را حل کنند و یا از یک درمانگر جهت برطرف کردن مشکل به وجود آمده کمک بگیرند. هدف در زوج درمانی کم به زنان و مردان است تا همدیگر را بهتر درک کنند و اگر تصمیم دارند و یا می خواهند که تغییر کنند، به آن ها کمک شود تا به خواسته و هدفشان برسند. بنابراین این موضوع ضرورتی را ایجاد کرده که به بیان مسئله زوج درمانی و انواع شیوه های زوج درمانی و روش درمان پرداخته شود. روش پژوهش: این نوع مطالعه از نوع مروری است. یافته ها: درمانگر به زوج کمک می کند که زندگی مشترکشان را مورد بررسی قرار دهند و تصمیم بگیرند که چه تغییراتی لازم است. آن ها سعی می کنند سوء تفاهم های دوجانبه، انتظارات غیر معقول و تصورات بیان نشده ای که باعث تداوم تعارض میان آن دو می شود را برطرف کنند. و درمانگر طی درمان از شیوه های درمانی سیستمی و الگوهای خانوادگی، رفتاری- شناختی، هیجانی، خودتنظیمی و مثبت نگر و مانند این ها استفاده می کند. نتیجه گیری: به طور کلی افزایش جدایی زن و شوهر و نارضایتی زناشویی از یک سو و درخواست شمار قابل توجهی از آن ها برای پروری و بهبود روابط زناشویی از سوی دیگر، نشان دهنده نیاز همسران به مداخله ها و آموزش های تخصصی در این زمینه است.

واژگان کلیدی: زوج درمانی، خودتنظیمی، رفتاری- شناختی، هیجانی، مثبت نگر