

شماره:
تاریخ:
پوست:

باسمه تعالی



پایان نامه

فرم ارائه

- کارشناسی ارشد دکتری حرفه ای دکتری تخصصی

درخواست تصویب موضوع پایان نامه کارشناسی ارشد ، دکتری حرفه ای و دکتری تخصصی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان

شماره دانشجویی: ۹۸۰۰۸۰۲۷۵

نام و نام خانوادگی: ثمانه صفدری

گرایش: عمومی

رشته تحصیلی: روانشناسی

عنوان تحقیق به فارسی: اثربخشی آموزش شفقت ورزی بر خودگویی درونی، خوش بینی و خرسندی در بین زوجین مراجعه کننده
به مراکز مشاوره استان گلستان

عنوان تحقیق به انگلیسی :

The effectiveness of self-compassion training on inner self-talk, optimism and satisfaction
among couples referring to counseling centers in Golestan province

تایید رئیس دانشکده:

لازم به ذکر است که مسوولیت هرگونه اشتباه در درج شماره دانشجویی و همچنین درج نمودن پیوند فامیلی در پروپوزال به عهده دانشجو بوده و دانشجو موظف است که اطلاعات خود را صحیح وارد نماید. در صورت اشتباه وارد کردن اطلاعات خواسته شده از دفاع دانشجو جلوگیری به عمل می آید.

نام: ثمانه	نام خانوادگی: صفدری	شماره دانشجویی: ۹۸۰۰۸۰۲۷۵
رشته تحصیلی: روانشناسی	گرایش: عمومی	
مقطع: کارشناسی ارشد	دانشکده: آزاد اسلامی واحد گرگان	
دوره:	تاریخ و سال ورود: ۹۸/۷/۱	
نشانی پستی: گرگان - سرخط نصرآباد-شهرک مهدیه-یاس اول کدپستی ۴۹۱۶۱۶۱۸۵۱	تلفن: ۰۱۷۳۲۱۷۶۴۹۱	
نشانی پستی در شهرستان:	تلفن:	

۲- اطلاعات مربوط به استاد راهنما
استاد راهنمای ۱:

نام: افسانه	نام خانوادگی: خواجه وند خوشلی	شماره شناسنامه:
سال تولد:	محل تولد:	آخرین مدرک تحصیلی دانشگاهی: دکتری تخصصی حوزوی:
رتبه دانشگاهی: استادیار	تخصص: کودکان	سمت: استاد
سنوات تدریس کارشناسی ارشد ۱۲ سال دکترای ۶ سال	نحوه همکاری: تمام وقت <input type="checkbox"/> نیمه وقت <input type="checkbox"/> مدعو <input type="checkbox"/>	
نشانی: گرگان - خیابان گلها - ساختمان گلبرگ ۴ - واحد ۶	تلفن: ۰۹۱۱۱۹۰۱۰۸۱	کد ملی: ۶۲۶۹۵۳۷۸۷۸
<p>در صورتیکه استاد راهنما از اساتید واحد نمی باشد حتما باید مدارک ذیل ضمیمه پروپوزال باشد و یا مستقیما به دفتر امور پایان نامه ها تحویل گردد. در غیر اینصورت کد پایان نامه صادر نمی گردد.</p> <p>۱- تصویر آخرین حکم کارگزینی ۲- تصویر آخرین مدرک تحصیلی ۳- تصویر کارت ملی ۴- تصویر شناسنامه ۵- رزومه پژوهشی در یک صفحه ۶- شماره حساب سیبا(حتما بانک ملی) ۷- صفحه اول دفترچه بیمه</p> <p>اساتید محترم راهنما و مشاور موظف میباشند پیش از پذیرش دانشجو، به سقف ظرفیت خود توجه نمایند تا از بروز تأخیر در تصویب پروپوزال در گروه، دانشکده و معاونت پژوهش و فناوری و در نهایت اخذ کد پایاننامه/ رساله جلوگیری گردد. مسئولیت کنترل این ظرفیت در زمان تصویب موضوع در گروه آموزشی بر عهده مدیر محترم گروه میباشد.</p>		

استاد راهنمای ۲:

نام:	نام خانوادگی:	شماره شناسنامه:
سال تولد:	محل تولد:	آخرین مدرک تحصیلی دانشگاهی: حوزوی:
رتبه دانشگاهی:	تخصص:	سمت:
سنوات تدریس دکترای	کارشناسی	نحوه همکاری: تمام وقت <input type="checkbox"/> نیمه وقت <input type="checkbox"/> مدعو <input type="checkbox"/>

نشانی:	تلفن: کد ملی:
<p>در صورتیکه استاد راهنما از اساتید واحد نمی باشد حتما باید مدارک ذیل ضمیمه پروپوزال باشد و یا مستقیما به دفتر امور پایان نامه ها تحویل گردد. در غیر اینصورت کد پایان نامه صادر نمی گردد.</p> <p>۱- تصویر آخرین حکم کارگزینی ۲- تصویر آخرین مدرک تحصیلی ۳- تصویر کارت ملی ۴- تصویر شناسنامه ۵- رزومه پژوهشی در یک صفحه ۶- شماره حساب سیبا(حتما بانک ملی) ۷- صفحه اول دفترچه بیمه</p> <p>اساتید محترم راهنما و مشاور موظف میباشند پیش از پذیرش دانشجو، به سقف ظرفیت خود توجه نمایند تا از بروز تأخیر در تصویب پروپوزال در گروه، دانشکده و معاونت پژوهش و فناوری و در نهایت اخذ کد پایاننامه/ رساله جلوگیری گردد. مسئولیت کنترل این ظرفیت در زمان تصویب موضوع در گروه آموزشی بر عهده مدیر محترم گروه میباشد.</p>	

۳. اطلاعات مربوط به استاد یا استادان مشاور:

استاد مشاور ۱:

نام: لیلا	نام خانوادگی: عزیزی	شماره شناسنامه:
سال تولد:	محل تولد:	آخرین مدرک تحصیلی دانشگاهی: دکتری تخصصی حوزوی:
رتبه دانشگاهی:	تخصص: عمومی	سمت: استاد
سنوات ارشد	تدریس کارشناسی	نحوه همکاری: تمام وقت <input type="checkbox"/> نیمه وقت <input type="checkbox"/> مدعو <input type="checkbox"/>
	دکترا	
نشانی:	تلفن: کد ملی:	

<p>در صورتیکه استاد راهنما از اساتید واحد نمی باشد حتما باید مدارک ذیل ضمیمه پروپوزال باشد و یا مستقیما به دفتر امور پایان نامه ها تحویل گردد. در غیر اینصورت کد پایان نامه صادر نمی گردد.</p> <p>۱- تصویر آخرین حکم کارگزینی ۲- تصویر آخرین مدرک تحصیلی ۳- تصویر کارت ملی ۴- تصویر شناسنامه ۵- رزومه پژوهشی در یک صفحه ۶- شماره حساب سیبا(حتما بانک ملی) ۷- صفحه اول دفترچه بیمه</p> <p>اساتید محترم راهنما و مشاور موظف میباشند پیش از پذیرش دانشجو، به سقف ظرفیت خود توجه نمایند تا از بروز تأخیر در تصویب پروپوزال در گروه، دانشکده و معاونت پژوهش و فناوری و در نهایت اخذ کد پایاننامه/ رساله جلوگیری گردد. مسئولیت کنترل این ظرفیت در زمان تصویب موضوع در گروه آموزشی بر عهده مدیر محترم گروه میباشد.</p>		
---	--	--

استاد مشاور ۲:

نام:	نام خانوادگی:	شماره شناسنامه:
سال تولد:	محل تولد:	آخرین مدرک تحصیلی دانشگاهی: حوزوی:
رتبه دانشگاهی:	تخصص:	سمت:
سنوات ارشد	تدریس کارشناسی	نحوه همکاری: تمام وقت <input type="checkbox"/> نیمه وقت <input type="checkbox"/> مدعو <input type="checkbox"/>
	دکترا	
نشانی:	تلفن: کد ملی:	
<p>در صورتیکه استاد راهنما از اساتید واحد نمی باشد حتما باید مدارک ذیل ضمیمه پروپوزال باشد و یا مستقیما به دفتر امور پایان نامه ها تحویل گردد. در غیر اینصورت کد پایان نامه صادر نمی گردد.</p> <p>۱- تصویر آخرین حکم کارگزینی ۲- تصویر آخرین مدرک تحصیلی ۳- تصویر کارت ملی ۴- تصویر شناسنامه ۵- رزومه پژوهشی در یک صفحه ۶- شماره حساب سیبا(حتما بانک ملی) ۷- صفحه اول دفترچه بیمه</p>		

اساتید محترم راهنما و مشاور موظف میباشند پیش از پذیرش دانشجو، به سقف ظرفیت خود توجه نمایند تا از بروز تأخیر در تصویب پروپوزال در گروه، دانشکده و معاونت پژوهش و فناوری و در نهایت اخذ کد پایاننامه/ رساله جلوگیری گردد. مسئولیت کنترل این ظرفیت در زمان تصویب موضوع در گروه آموزشی بر عهده مدیر محترم گروه میباشد.

۴. اطلاعات مربوط به پایان نامه

۱- الف: عنوان پایان نامه:

اثربخشی آموزش شفقت به خود بر خودگویی درونی، خوش بینی و خرسندی در بین زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره استان گلستان

ب: نوع کار تحقیقاتی: بنیادی □ نظری □^۱ کاربردی □^۲ عملی □^۳

پ: تعداد واحد پایان نامه: ۶

ت: پرسش اصلی تحقیق (مسأله تحقیق): آیا آموزش شفقت به خود بر خودگویی درونی، خوش بینی و خرسندی در بین زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره استان گلستان

۵. بیان مسأله (تشریح ابعاد، حدود مسأله، معرفی دقیق مسأله، بیان جنبه‌های مجهول و مبهم و متغیرهای مربوط به پرسش‌های تحقیق، منظور تحقیق):

یکی از مهمترین نهاد ها در همه جوامع به ویژه جامعه ایرانی خانواده است که عملکرد صحیح آن موجب تندرستی و زندگی بهتر از اعضای آن می شود به طوری که این نهاد از اساسی ترین نظامی در سیستمی تحت عنوان نظام زوجینی مطرح می شود که شروعی برای پیمان ازدواج می باشد (یانایی، جونزاروسکی، تورود و همکاران، ۲۰۱۹). افراد جامعه بنا به علت‌هایی همچون عشق، شادمانی، همدم یکدیگر بودن، فرزندآوری، جذابیت ظاهری و یا به دلیل آن که بخواهند از یک موقعیتی که موجب ناراحتی شان رهایی یابند ازدواج می نمایند (روا، ۲۰۱۷). همانطور که با ازدواج ویژگی‌های مثبت زیادی شامل حال زوج‌ها می شود علیرغم این ویژگی‌های خوب اگر زندگی زناشویی آنها متلاشی بشود می تواند مشکلات فراوانی از نظر روانی و همچنین افت سلامت فیزیکی و به دنبال آن موجب پایین آمدن وضعیت اقتصادی و اجتماعی زوجین شود (خجسته مهر و محمدی، ۱۳۹۵). مطالعات حاکی از آن است افرادی که رضایت مندی و رابطه دوستانه‌ای با شریک زندگی خود دارند نسبت به افراد دیگری که در زندگی خود ناسازگاری بالایی دارند طول عمر بیشتری را تجربه می کنند (کپلر، ۲۰۱۵). و همچنین به میزان بالاتری از سلامت جسمی بهره مند می شوند (اسلاچر و شوبی، ۲۰۱۷). یکی از عوامل مهمی که در راستای این مسئله به اعتقاد ایدلسون و اپستین (۱۹۸۲) ممکن است به بهتر شدن و یا وخیم تر شدن مشکلات زوجین منجر شود خودگویی و افکاری که زوجین در رابطه با یکدیگر و شرایط زندگی خود با هم به صورت مداوم تکرار می کند خودگویی نوعی مکالمه با درمان خود

۲۱. تحقیق نظری: نوعی پژوهش بنیادی است و از روش‌های استدلال و تحلیل عقلانی استفاده می‌کند و بر پایه مطالعات کتابخانه‌ای انجام می‌شود.

۳۲. تحقیق کاربردی: پژوهشی است که با استفاده از نتایج تحقیقات بنیادی به منظور بهبود و به کمال رساندن رفتارها، روش‌ها، ابزارها، وسایل، تولیدات، ساختارها و الگوهای مورد استفاده جوامع انسانی انجام می‌شود.

۴۳. تحقیق عملی: پژوهشی است که با استفاده از نتایج تحقیقات بنیادی و با هدف رفع مسائل و مشکلات جوامع انسانی انجام می‌شود.

4 Yannai A. Gonczarowski, A., Nisan, N., Ostrovsky R & Rosenbaum, W.

5. Rao

6. Campbell

7. Slather

است که فرد توسط آن احساسات و آنچه نسبت به خود می‌داند مورد بررسی قرار می‌دهد و ارزیابی‌های را در این میان با خود تنظیم نموده و با تغییر آنها تقویت‌هایی نسبت به خود انجام می‌دهد. به گفتگوی درونی با خود که شامل افکار خودآیند است که در غالب این افکار افراد جمله‌هایی به صورت آشکار یا در خفا در مورد افراد دیگر نسبت به یک ادامه داد به خود می‌گویند خود گوی درونی نامیده می‌شود (لپاداتو، ۲۰۱۲). طبق نظر میشل و فیلمن (۱۹۹۶) خود گویی درونی مثبت در فرایند خودکارآمدی عمومی نقش مهمی دارد به گونه‌ای که آنها این خودروی درونی را تجلی بالاتری از رفتارهای فردی و نحوه رسیدن به اهداف در افراد می‌دانند و همچنین به باور آنها خود گوی درونی مثبت بر واکنش‌های هیجانی و پاسخ فرد به کمبودهای رفتاری تاثیرگذار می‌باشد یعنی این خود گوی درونی مثبت و راهی برای یک زندگی پویا است تا زندگی بی حرکت (میشل و فیلمن، ۱۹۹۶). بر اساس نتایج حاصل از مطالعات متفاوتی که انجام شده در مورد خود گویی می‌توان اینگونه بیان کرد که در جهت سازش درمانی و اجتماعی فرد حائز اهمیت است (هیز، هود و همکاران، ۲۰۱۹). در این میان یکی دیگر از ویژگی‌های درونی افراد که در راستای پذیرش مسئولیت و رضایت داشتن زندگی زناشویی می‌باشد خوش بینی است (کارور و همکاران، ۲۰۱۴). یکی از برجسته‌ترین و مورد توجه ترین سازه‌های شخصیتی که متشکل از شناخت مثبت می‌باشد خوش بینی است و گونه ای انتظار بوده که در پی آن می‌توان احتمال داد که اتفاق خوشایند بیشتر از اتفاق بد رخ خواهد داد (رضایی و همکاران، ۲۰۱۳؛ کارور و همکاران، ۱۹۹۳). خوش بینی یک سرمایه روانی مطلوب محسوب می‌شود که به طور مشخص و قابل توجهی می‌تواند شادمانی را پیش‌بینی نماید (زانگ و مکوسکی، ۲۰۱۶). و همچنین پیش‌بینی کننده بسیار خوب و بهزیستی روانی و کارکردهای عنوان شناختی است (دوانکانیاتا و زوکاسکایی، ۲۰۱۲). که در بعضی مطالعات این خوشبینی به عنوان یک نقش واسطه‌ای بیان شده که در جهت رفتار توأم با مسئولیت و تعهد در زندگی هدفمندانه مطرح گردیده و با توجه به آن که یک صفت شخصیت می‌باشد لذا می‌تواند تضمین کننده پذیرش مسئولیت فرد در زندگی مد نظر قرار گیرد (مونزانی، استکا و همکاران، ۲۰۱۵). پژوهشگران سعی بر آن دارند که رابطه میان مفاهیمی چون شادمانی و سطح خوشبینی را در زندگی مشخص نمایند که این امر با در نظر گرفتن گرایش‌های فرهنگی در مطالعات دیگر آشکار شده و خود عاملی اثرگذار در پیش‌بینی نمودن بهزیستی روانی می‌باشد (فورد و همکاران، ۲۰۱۵).

بنا به دیدگاه تیلور و همکاران (۲۰۰۰) مفهوم مثبت نسبت به خود و خوشبین بودن نسبت به آینده هم در کنترل کردن مسائل روزمره زندگی و نیز در مواجه شدن با رخدادهای استرس آور فراوانی که موجب تهدید شدن زندگی فرد می‌شود به وی یاری می‌رساند. انسان‌های خوشبین به شیوه‌های مختلفی با استرس مقابله می‌کند از همان موجب می‌شود رفتارهای سلامتی با میزان سالش بالاتری از خود نشان دهند. در تبیین نقش خوشبینی بیان می‌کنند که این خوشبینی مانند روش مقابله‌ای در پایین آمدن آشفستگی روانی مؤثر واقع شده که بنا به اعتقاد آنها افراد خوش بین در زمان روبرو شدن با فشار روانی از راه‌های سودمندتری برای مواجهه استفاده می‌کنند و همین مسئله موجب لذت بردن بسیاری در افراد می‌شود (هامارات و همکاران، ۲۰۰۱). رزیابی و قضاوت ای که یک شخص از میزان بهزیستی و رضایتمندی خود در ارتباط با همسرش تجربه می‌کند خرسندی زناشویی گفته می‌شود که نشان دهنده کیفیت ازدواج در زندگی زوجین می‌باشد (فینچام، استنلی و بیچ، ۲۰۰۷). کمبدوشل و همکاران (۲۰۱۰) بر این باورند که خرسندی زناشویی به عنوان شاخصی است که می‌تواند کیفیت زندگی زناشویی را پیش‌بینی نماید. به موازات این مسئله خوشنودی زوجین که از سوی برادبوری (۲۰۱۰) مطرح شده است خود ارزیابی کننده وضعیت ارتباط زناشویی و رابطه عاشقانه فعلی فرد می‌باشد. خوشنودی بین زوجین مفهومی است که دارای ابعاد مختلفی از جمله بعد روانی اجتماعی اقتصادی و اجزای معنوی زندگی زناشویی است (ضیاعی و همکاران، ۲۰۱۴). یکی از جنبه‌های مهم در رابطه زناشویی خوشنودی است به تعبیر دیگر

1. Hase, A., Hood, A., Moore, L. J & Freeman, P

2. Carver CS, Scheier MF

3. Zhang, Z. H., & Makowski, C

4. Daukantaitė, D., & Zukauskienė

5. Monzani D, Steca P, Greco A, D'Addario M, Pancani

6. Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., Mauss

خشنودی زناشویی از ضروری‌ترین ابعاد زندگی زناشویی است که توأم با تجربه احساس رضایت در رابطه زن و شوهری می‌باشد (مهیدی پور و صداقتی فرد، ۱۳۹۶). مطالعات پیشین نشان داده است که خرسندی زناشویی در جهت بهزیستی روانشناختی، عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن، ایجاد روحیه مثبت، کم شدن میزان افسردگی و رابطه جنسی مطلوب مؤثر واقع می‌شود و به کمتر شدن طلاق مدد می‌رساند (ساندمیا، ۲۰۰۹). بنابر باورتالمن و شاو (۲۰۰۴) بسیاری از افرادی که ازدواج می‌کنند در ابتدا زندگی میزان بالایی از رضایت زناشویی خود را اعلام می‌کند و این مسئله در حالی است که در گذر زمان کاهش این میزان رضایت به طور آهسته رو به افول رفته که اگر برطرف نشود موجب به خطر افتادن رضایتمندی و پایداری و ثبات زندگی زناشویی شود. راهکارهای درمانی که در زمره درمانهای شناختی مرسوم در رابطه با خودروهای درونی وجود دارد که عمدتاً در فرهنگ‌های غیر غربی مورد استفاده قرار می‌گیرد که امکان دارد به طور مؤثر کارایی نداشته باشد لذا به کارگیری این دسته درمان‌های لازم است مورد توجه به ویژگی مدنظر قرار گیرد (کوژلین، ۲۰۱۰). اخیراً رویکردهایی مورد توجه درمانگران قرار گرفته است که از بین این رویکردها، درمان متمرکز بر شفقت کانون توجه واقع شده و به وسیله گیلبرت مطرح شد. سازه‌ای که دارای سه مؤلفه شامل مهربانی نسبت به خود در برابر قضاوت گری خود، یکسان بودن و دارای اشتراکات با سایر افراد در مقابل گوشه‌گیری و ذهن آگاه بودن در مقابل همانند بودن مفرط می‌باشد شفقت به خود تعریف می‌شود (سعادت‌ی و همکاران، ۲۰۱۷). سازه شفقت به خود یکی از سازه‌های مهمی است که از سوی افراد نسبت به موقعیت‌های ناراحت کننده مشاهده می‌شود به طوری که این مسئله در مطالعه لیری و همکاران (۲۰۱۷) بارز می‌باشد. شفقت به خود نوعی استراتژی نظم‌جویی هیجانی است و در زمانی که کار گرفته می‌شود که بخواهیم از احساساتی که درد آور و منجر به ایجاد تنش می‌شوند دوری نماییم به این خاطر شفقت انسانها را به صورت آگاهانه نسبت به حس مشترک بین هموعان خود حفظ می‌کند (چائو، فان، لیوژو، ۲۰۱۸). افرادی که دارای شفقت به خود هستند به سمت روابطی گرایش پیدا می‌کند که در آن حمایت دیگران و همچنین صادق بودن با آنها را در بر دارد و ارتباط دوستانه آنها با صداقت همراه است (جاکبسون، ویلسون، سولومانکروزوکوم، ۲۰۱۸). درمان متمرکز بر شفقت اشاره به این مسئله دارد که افکار، عامل و تصویرها و رفتارهایی که از سمت بیرونی موجب رفتارهای آرامبخش به فرد می‌شوند باید به درون فرد کشیده شوند و لذا در این حالت روان فرد نسبت به عواملی که از بیرون دریافت می‌کند تسکین یابد در مواجهه با عوامل درونی نیز به آرامش می‌رسد (نفر، ۲۰۱۳). درمان متمرکز بر شفقت به دنبال آن است که از طریق توسعه ذهن مشفق تغییری آسان ایجاد نماید که بتوان با به کارگیری آن مراجعین را به سوی تمرکز بر درک و احساس شفقت خود ضمن فرآیندهای فکر منفی با متمرکز شدن قدرتمند در پروراندن شفقت به خود هدایت کند (خلعتبری و همکاران، ۱۳۹۷). در این نوع درمان به افراد آموزش می‌دهند که از احساسات توأم با درد خود دوری ننموده و آنها را سرکوب نسازند بر این اساس در اولین گام این تجاوز به خود را شناخته و می‌توانند نسبت به آن حس شفقت داشته باشند (قاسم زاده و همکاران، ۱۳۹۸).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عواملی چون افسردگی اضطراب نشخوار فکری و سرکوب افراد با میزان بالایی از شفقت به خود ارتباط منفی دارد (وان دام، شپارد، فورسیدوارلی وین، ۲۰۱۱). و همینطور رابطه مثبت با شادی خوشبین بودن روزه بودن از زندگی و انگیزش درونی مهارتهای مقابله تاب‌آوری و میزان بالای بهزیستی عاطفی نشان می‌دهد (نفر، هیسه و دیجیرات، ۲۰۰۵). در زندگی زناشویی و تشخیص داده‌اند که علاوه بر اینکه شفقت به خود موجب میزان بالای کیفیت زندگی (وان دام و همکاران، ۲۰۱۱) و راضی بودن از زندگی زناشویی (قزلسفلو، جزایری، بهرامی و محمدی، ۱۳۹۵)، همچنین موجب برطرف شدن چالش‌ها (پارنل و نفر، ۲۰۱۳) و ارتباطات عاشقانه خوب (نفر، برات رأس، ۲۰۱۳) می‌شود. پارنل و نفر (۲۰۱۲) نشان دادند که افراد نشان دادند که افرادی که دارای بیشترین میزان شفقت به خود هستند به وسیله حک کردن تعارضات که منجر به صلح می‌شود می‌توانند اذیت زن و شوهری را به حالت تعادل در آورد و از این طریق نیازهای خود و فرد مقابلشان را برطرف کنند. رجبی، جزایری و تقی پور (۱۳۹۵) به موازات همین مسئله شده است و خود را به عنوان

1. Chu, X.-W., Fan, C.-Y., Liu, Q.-Q., & Zhou, Z.-K

2. Jacobson, N. S., Schmalings, K., & Holtzworth-Munroe, A

3. Neff

یک نقش راهبردی جهت مقابله با کاستن از مسابقاتی زناشویی مطرح کردند و مشخص نمودند که این شفقت به خود موجب افزایش کیفیت زندگی نیز می‌شود. با توجه به این که یاری رساندن به زوج‌ها به منظور بهتر شدن ارتباط زناشویی آنها با بهره گرفتن از شیوه‌های متفاوتی در حوزه درمان اخیر مورد توجه بوده است و رغم اینکه در پژوهش‌های تجربه محدودی به کار رفته و انتشار یافته و همچنین از سوی دیگر به دلیل گستردگی این رویکرد نیازمند آن است که در مورد سایر جمعیت‌های نیز مورد بررسی قرار گیرد. لذا مسئله پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش شفقت ورزی بر خود گویی درونی، خوش بینی و خرسندی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره استان گلستان می‌باشد.

اهمیت و ضرورت پژوهش

انسان یک موجود اجتماعی است و همین مسئله موجب تبادل وی با دیگر افراد مخصوصاً فردی از جنس مخالف می‌شود لذا این ارتباط و نه پیوستن به لحاظ عاطفی و جنسی را با خود به همراه می‌آورد (جیمز، ۲۰۱۵؛ شفیق آبادی، ۲۰۱۴). پیوند با دیگران و ارتباط نزدیک با آنها به منظور یک غریزه اصلی و پایه انسان به جهت برقراری رابطه صمیمانه با سایر افراد کبیر می‌شود (میری و شریفی زاده، ۲۰۱۴). تنها نهاد اجتماعی که در بردارنده اصلی‌ترین و گسترده‌ترین روابط بین انسانی می‌باشد خانواده است که در گروه ازدواج و زندگی زناشویی تشکیل می‌گردد (محمدی و همکاران، ۲۰۱۶). بالاترین آیین اجتماعی که با ایجاد یک رابطه انسانی پویا همراه می‌باشد و دارای خصیصه‌های مخصوص به خود است که از آن به نام ازدواج نام می‌برند (رفاهی و مقتدری، ۱۳۹۲). در زندگی فردی ازدواج یک رخداد مهمی است که در قالب آن یک فرد دیگر به عنوان شریکی برای تمام طول عمر، انسان را در زمینه‌های مختلفی مانند اطمینان متقابل به هم، تعهد، پشتیبانی، عشق به یکدیگر حمایت می‌کند (بگم، مقتهار، وانی و سنتق، ۲۰۱۷). قراردادی که میان زن و مرد جهت ارضای نیازهای خود منعقد شده و به دنبال آن انجام همه امورات زندگی از جمله روحیه همکاری، تقسیم کار، پرورش فرزندان، محبت و مهربانی را شامل می‌شود تحت عنوان زندگی مشترک نامیده می‌شود (کمپل، ۲۰۱۳). لازمه داشتن خانواده سالم برخوردار بودن اعضای آن از سلامت ذهن و دارا بودن در رابطه خوب با یکدیگر می‌باشد که این مسئله در دست یافتن به یک جامعه سالم محقق می‌شود که با توجه به این مسئله می‌توان بیان کرد که خانواده خود یک واحد اجتماعی که مرکز پرورش و رشد اعضای آن می‌باشد و تحولات آن می‌تواند موجب شکوفایی و متلاشی شدن رابطه بین اعضای خود شود (گلدنبرگ، ۲۰۰۰). در این میان خوشبینی یا فکر مثبت به عنوان متغیری است که جایگاه خاصی در روانشناسی به خود اختصاص می‌دهد و یکی از مسائل مورد اهمیت است که به لحاظ روانی موجب توانمندی بالایی در انسان به جهت سازگاری در روابط بین زوجین می‌شود (سلیگمن، ۲۰۰۰). خوش بینی می‌تواند موجب افت افسردگی و استرس شود بدین لحاظ فرصت بسیاری را در اختیار زوجین قرار می‌دهد که منجر به افزایش تجربه در آنها می‌شود (جانسون و فاولز، ۲۰۱۱). وجود یک عنصر لازم در زندگی زوجین نگرش صمیمانه است زیرا وجود این نگرش موجب پاسخگویی آسان فرد شده و زمینه نشاط در زندگی را فراهم می‌کند که شریک شدن در حالات هیجانی و کسب بازخورد در رابطه بین فردی در زندگی زناشویی را موجب می‌شود که خود به برطرف کردن تعارضات زوجین کمک نموده و منجر به بهبودی ارتباط آنها می‌شود و همین امر از طریق توانمند بودن زن و مرد در ایجاد آن امکان پذیر است به طوری که خود موجبات رضایت و خرسندی را فراهم می‌نماید (سوسا، مک دونالد، روشبای، دیموسکا و جیمز، ۲۰۱۲). نگرش صمیمانه‌ای که بین زوجین برقرار است اگر در سطح پایین باشد می‌تواند باعث به وجود آمدن تعاملات نامناسب شود که می‌تواند شادمانی را در روابط بین آنها بر هم بزند (الدون و تیلور، ۲۰۱۳). یکی از مهمترین پیش بینی کننده‌های سازش زناشویی در حوادث زندگی شادمانی زناشویی است (لیوایز و اسپنیر، ۱۹۷۹). که بیشتر ماهیتی میان فردی دارد تا درون شخصی (عیسی نژاد، ۱۳۸۷). در زوجین آشفته ویژگی‌های شناختی وجود دارد که مدل اثرگذاری بر رفتارهای بعدی آنها در مورد همسرانشان می‌شود به گونه‌ای که با منفی‌گرایی و می‌باشد و منجر به نارضایتی زوجین از افکار منفی در رابطه با همسر و بروز رفتارهای منفی آتی شده که به نظر می‌رسد این عوامل واکنشی نسبت به تصورات ذهنی باشد که از ارتباط با یکدیگر دریافت می‌کنند (هالفورد، ۱۳۸۴، ترجمه شده تبریزی و همکاران). یکی از شایع‌ترین صدماتی که متوجه خانواده‌های ایران است، مسئله به هم ریختگی رابطه زوجین بوده که بنا به گزارش مرکز آمار میزان طلاق‌ها اخیراً رو به افزایش بوده و با شتاب بیشتری رو به جلو می‌باشد (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۴). به توجهی که توأم با آگاهی ذهن نسبت به ناراحتی و اطلاع از آن که با انگیزه ماندگاری در حالت گشودگی در مورد رنج‌ها به منظور التیام گذاشتن برآن است شفقت به خود گفته می‌شود (نف، ۲۰۰۹). شفقت ورزی به خود

1. James

2. Campbell

3. Seligman

4. Sousa, A.D., McDonald, S., Rushby, J., Li, S., Dimoska, A., & James, C.

5. Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W

در افراد موجب می‌شود که احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند و بر این اساس رضایت بالاتری در روابط میان فردی خود تجربه نمایند (مورادی، هولمز و گریفین، ۱۹۹۶). و در آخر لازم است بیان شود که داشتن شفقت به خود که خود مستلزم این است که شخص بنا به اینکه ناکامی‌هایی تجربه کرده و به انتقاد در مورد خودش روی می‌آورد و این مطلب مرتبط با اصلاح شکست‌ها نبوده زیرا در مواقعی که فرد با این اعتقاد که می‌تواند خود را در مسیر تغییر و پیشرفت قرار دهد لذا به جهت اشتباهاتی که مرتکب شود به شیوه دشوار مورد قضاوت واقع شود و عملکردهایی در زندگی داشته باشد که در جهت حمایت از خود برای حفظ حرمت خود به منظور پنهان نمودن نواقصی که نسبت به خود دارد اعمال نماید (هن، ۲۰۱۴). بدین خاطرهدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش شفقت ورزی بر خودگویی درونی، خوش بینی و خرسندی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره استان گلستان است.

۶. سوابق و پیشینه پژوهش (بیان مختصر سابقه تحقیقات انجام شده درباره موضوع و نتایج به دست آمده در داخل و خارج از کشور نظریات علمی موجود درباره موضوع تحقیق)

پیشینه پژوهش های داخلی

در مطالعه ای که صلا یانی، اصغری ابراهیم آباد و همکاران (۱۳۹۹) با عنوان نقش واسطه ای سبک های عشق ورزی در رابطه بین ویژگی های شخصیتی و رضایت زناشویی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند افراد واقع بین که به دنبال سازش هستند از زندگی با شریک خود رضایت بیشتری دارند.

کیان، اعتمادی و بهرامی (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان اثربخشی زوج درمانی گروهی هیجان مدار بر دلبستگی زوجین و شادمانی زناشویی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که این رویکرد بر میزان شادمانی و دلبستگی آنها مؤثر است.

در مطالعه دیگری که شاملی، متقی دستنایی و حسین جانی (۱۳۹۸) با عنوان ارتباط شکنندگی باورهای شادی و شادمانی تجربه شده (نقش تعدیل گر خوش بینی) انجام شد، به این نتیجه رسیدند افرادی که به خوش بینی بالایی رسیدند می توانند بطور عمیق در مورد تعارضات پیش آمده تأمل کنند و احساسات خود را بیان نموده و بطور مناسب کنترل امور را بدست بگیرند.

پژوهش دیگری که توسط فطوره چی، شاه مرادی، نقش (۱۳۹۷) با عنوان اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر واقعیت درمانی بر میزان رضایت زناشویی و شادمانی زنان در دوران آشیانه خالی انجام شد، نتیجه گرفتند که این گونه مشاوره بر میزان رضایت و شادمانی زنان تأثیر داشته است.

مطالعه فرهمند و دادستان (۱۳۹۷) که با عنوان نوگرایی، انتظارات مادی-معنوی و خشنودی زناشویی انجام دادند، نشان داد که با بالا رفتن میزان نوگرایی در زنان، انتظارات مادی و معنوی آنها نیز بیشتر می شود که این انتظارات با خشنودی زناشویی رابطه مستقیم دارد.

پیشینه خارجی

شیرالینا و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی با عنوان اثربخشی روان درمانی شفقت به خود بر افسردگی و اضطراب در زنان مطلقه به این نتیجه رسیدند که درمان متمرکز بر شفقت بر کاهش افسردگی و اضطراب زنان مطلقه اثر معناداری دارد. بنابراین، این درمان میتواند به عنوان روشی جدید در کاهش افسردگی و اضطراب برای رواندرمانگران و خانواده درمانگران مورد استفاده قرار گیرد.

موریس و پاتروچی (۲۰۱۷) در پژوهشی با عنوان محافظت یا آسیب پذیری فراتحلیل روابط بین مولفه های مثبت و منفی از خود شفقت و آسیب شناسی روانی به این نتایج دست یافتند که شاخصهای مثبت شفقت به خود (خودمهربانی، تجربه مشترک بشری و ذهن آگاهی) به طور منفی با آسیب شناسی روانی ارتباط دارند، این یافته از نقش محافظتی شفقت به خود حکایت میکند. در حالی که جنبه های منفی شفقت به خود (خوسرزنش-گری، انزوا و همانند سازی بیش از حد) رابطه مثبتی با آسیب شناسی روانی دارند و موجب آسیب پذیری فرد به مشکلات سلامت روان می شود.

مطالعه ای که توسط خوش لهجه و صلیبی (۲۰۱۶) انجام شد، نشان دادند که در زوجین با سبک دلبستگی ایمن رضایت زناشویی بیشتری نسبت به زوجینی که دارای سبک دلبستگی اضطرابی اند مشاهده می شود.

در مطالعه ای که توسط ایندور و همکاران (۲۰۱۵) در آمریکا انجام شد نشان دادند که ۲۱ تا ۲۵ درصد از مردان و ۱۱ تا ۱۵ درصد از زنان طی زندگی مرتکب خیانت زناشویی شده اند و مطالعاتی در این راستا مشخص کرده اند که نحوه پاسخگویی مردان و زنان به انواع متفاوتی از خیانت تفاوت دارد به طوری که زنان میل به نشان دادن حسادت بیشتری نسبت به خیانت احساسی دارند در حالی که مردان حسادت بالاتری به خیانت جنسی نشان می دهد (گوآداگنو، ۲۰۱۵).

کراسبی و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی تحت عنوان کیفیت زندگی زناشویی و رضایت جنسی بیتن کردند که بین رضایت جنسی و کیفیت زندگی زناشویی ارتباط وجود دارد به طوری که کاهش رضایت جنسی، با کاهش کیفیت زندگی زناشویی در ارتباط است

هدف اصلی

اثربخشی آموزش شفقت ورزی بر خودگویی درونی، خوش بینی، و خرسندی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره

اهداف فرعی

اثربخشی آموزش شفقت ورزی بر خودگویی درونی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره

اثربخشی آموزش شفقت ورزی بر خوش بینی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره

اثربخشی آموزش شفقت ورزی بر خرسندی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره

سوال اصلی

آیا آموزش شفقت ورزی بر خودگویی درونی، خوش بینی و خرسندی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره تاثیر معنی داری دارد؟

سوالات فرعی

آیا آموزش شفقت ورزی بر خودگویی درونی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره تاثیر معنی داری دارد؟

آیا آموزش شفقت ورزی بر خوش بینی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره تاثیر معنی داری دارد؟

آیا آموزش شفقت ورزی بر خرسندی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره تاثیر معنی داری دارد؟

فرضیه‌های پژوهش (هر فرضیه به صورت یک جمله خبری نوشته می شود):

فرضیه اصلی

آموزش شفقت ورزی بر خودگویی درونی، خوش بینی و خرسندی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره تاثیر معنی داری دارد

فرضیه فرعی

آموزش شفقت ورزی بر خودگویی درونی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره تاثیر معنی داری دارد

آموزش شفقت ورزی بر خوش بینی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره تاثیر معنی داری دارد

آموزش شفقت ورزی بر خرسندی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره تاثیر معنی داری دارد

10- متغیرهای پژوهش:

متغیر مستقل: شفقت ورزی

متغیر وابسته: خودگویی درونی، خوش بینی، خرسندی

۱۱. در صورت داشتن هدف کاربردی بیان نام بهره وران (اعم از موسسات آموزشی و اجرایی و غیره)

بهبودی، مراکز مشاوره و درمانی

۱۲- تعریف مفاهیم: (کلمات کلیدی پژوهش حداکثر شامل ۵ واژه)

تعریف نظری متغیرها:

شفقت ورزی شفقت ورزی توسط نف (۲۰۱۳) به عنوان سازه ای بیان شده است که دارای سه مؤلفه شامل ذهن آگاهی و رئوف بودن با خویشتن و حس مشترک بودن با سایر افراد تعریف کرده است.

خودگویی درونی : گفتگوی یک فرد با خود به صورت صحبتی که فرد انجام می دهد و توسط آن احساس و ادراکاتش را تفسیر نموده و عمل و رفتار خود را تنظیم می کند از آن به عنوان خودگویی درونی تعریف می شود (دیز و برگ، ۱۹۹۲؛ هاردی، ۲۰۰۶؛ برین تاپ و هین و کرامر، ۲۰۰۹).

خوش بینی : به گرایشی که در آن افراد میل دارند که رخدادهای منفی را به عامل خارجی و اتفاقات خود را به عوامل درونی و پایدار ربط دهند خوشبینی می گویند (سلیگمن، ۲۰۱۱).

خرسندی : به میزان شادی که افراد در زندگی زناشویی تجربه می کنند که این عامل تأثیرگذار بر سلامت خانواده و زوجین می باشد خرسندی زناشویی می گویند (ناتان و همکاران، ۲۰۰۸).

تعریف عملیاتی متغیرها:

شفقت به خود: منظور استفاده از برنامه آموزشی شفقت به خود که برگرفته از کتاب درمان متمرکز بر شفقت گیلبرت است.

خودگویی درونی: عبارت است از میزان نمره ای که فرد از محاسبه آزمون برین تاپ و همکاران (۲۰۰۸) بدست می آورد.

خوش بینی : عبارت است از میزان نمره ای که فرد از محاسبه آزمون شیرووکارور (۱۹۸۵) بدست می آورد.

خرسندی : عبارت است از میزان نمره ای که فرد از محاسبه آزمون آرزین، باستر و جونز (۱۹۷۳) بدست می آورد.

۱۳. جنبه نوآوری و جدید بودن تحقیق در چیست؟ (این قسمت توسط استاد راهنما تکمیل و امضاء شود).

از جمله جنبه های نوآوری این پژوهش این است که تاکنون پژوهشی با عنوان آموزش شفقت ورزی بر خودگویی، خوش بینی، و خرسندی در بین زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره استان گلستان در ایران انجام نشده است.

امضاء

۱۴. روش پژوهش:

الف. نوع روش پژوهش:

- نوع روش پژوهش: روش تحقیق از نوع شبه آزمایشی می باشد روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی می باشد. متغیر مستقل شفقت ورزی و متغیرهای خودگویی درونی، خوش بینی و خرسندی متغیرهای وابسته اند. جامعه آماری پژوهش زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره استان گلستان خواهد بود که با استفاده از نمونه گیری به روش تصادفی به تعداد ۱۵ نفر در گروه آزمایش و تعداد ۱۵ نفر در گروه گواه قرار خواهند گرفت.

.

ملاک های ورود به مطالعه

- ۲-۵ سال از زندگی آن ها گذشته باشد

- عدم وجود مشکل روانی

ملاک خروج از مطالعه

-عدم همکاری آزمودنی در حین مصاحبه

-ابتلا به مشکل عصبی

ب. روش گردآوری اطلاعات (میدانی، کتابخانه ای و غیره)

گردآوری اطلاعات به دو روش میدانی و کتابخانه ای صورت گرفت.

روش کتابخانه ای: برای گردآوری داده های مورد نیاز در خصوص بخش نظری پژوهش از کتب، پایان نامه ها و جهت دستیابی به مقالات مرتبط با موضوع پژوهش کلید واژه های خودگویی درونی، خوش بینی و خرسندی زوجین در سایت های مختلف از جمله نورمگز، سیولیکا، گوگل اسکالر، ایرانداک و پرتال جامع علوم انسانی جستجو شد.

روش میدانی: در روش میدانی به منظور گردآوری اطلاعات از پرسشنامه های خوش بینی، خودگویی درونی و خرسندی استفاده میشود.

پ. ابزار گردآوری اطلاعات (پرسشنامه، مصاحبه، مشاهده، آزمون، فیش، جدول، نمونه برداری، تجهیزات آزمایشگاهی و بانک های اطلاعاتی و شبکه های کامپیوتری و ماهواره ای و غیره)

ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه است.

پرسشنامه خودگویی برین تاپ و همکاران (۲۰۰۸): این آزمون بوسیله برین تاپ و همکاران با هدف مورد سنجش قرار دادن خودگویی درونی در سال ۲۰۰۸ ابداع شد. این پرسشنامه که یک آزمون خودسنجی از نوع مدادکاغذی است با داشتن ۱۶ سؤال که ۴ عامل ارزیابی اجتماعی، خودتقویتی، خودمدیریتی و خودانتقادی را آزمون می کند. در این آزمون شخص پاسخ دهنده طبق مقیاس لیکرتی ۴ درجه ای از ۱ به هیچ وجه تا ۴ خیلی زیاد میزان خودگویی خود را سطح بندی می نماید. جهت نمره گذاری در این آزمون به گزینه های (هرگز ۱، به ندرت ۲، گاهی اوقات ۳، معمولا ۴، اکثر اوقات ۵ و همیشه ۶) نمره گذاری انجام می شود. دامنه نمرات در مورد خرده مقیاس ارزیابی اجتماعی، خودتقویتی، خودمدیریتی ۴ تا ۲۴ و برای خرد مقیاس خودانتقادی ۳ تا ۱۸ است. پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای هر کدام از خرده مقیاس های خودتقویتی، خودمدیریتی، خودانتقادی و ارزیابی اجتماعی به ترتیب ۰/۵۸، ۰/۶۹، ۰/۶۵، ۰/۷۷ بوده و به روش همسانی درونی ۰/۹۴ گزارش شد. به جهت آنکه در طراحی این ابزار از بنیان نظری بهره گرفته شده و ترجمه آن با نظارت متخصصان روانسنجی انجام شده لذا می توان روایی تحلیل آیتماها و خرده مقیاس های آن را تأیید کرد. و به منظور بررسی میزان تفاهم میان نتایج تحلیل عاملهای اکتشافی و روایی محتوایی (آیتماهای بارگذاری شده هر عامل) خرده مقیاس ها مجددا بررسی شد که مشخص نمودند به هریک از خرده مقیاس های اختصاص یافته از این راه ۹۵ درصد همپوشانی دارد که روایی بالای این ابزار را نشان می دهد.

پرسشنامه خوش بینی شیرو و کارور (LOT_R): (1985) این پرسشنامه اولین بار در سال (۱۹۸۵) توسط شیرو و کارور به منظور سنجش خوش بینی گرایشی تدوین شد و یکی از پرکاربردترین ابزار اندازه گیری خوش بینی گرایشی محسوب می شود. این آزمون در واقع نسخه کوتاه شده پرسشنامه جهت گیری زندگی اصلی می باشد که دربرگیرنده ۱۰ سؤال بوده که به شیوه لیکرتی با ۵ طیف از کاملا مخالفم تا کاملا موافقم تشکیل می شود. تحلیل عاملی خوش بینی و سازه هایی که با آن در رابطه هستند نشان می دهند که خوش بینی یک سازه جداگانه است (شیر و کارور و بریدز، ۱۹۹۴). این پرسشنامه بوسیله خدابخشی در سال ۱۳۸۳ در ایران مورد هنجاریابی قرار گرفته است. روایی به شیوه (همگرایی و افتراق) و پایایی (۰/۷۸) مطلوبی برای مقیاس اعلام کرده است (خدابخشی، ۱۳۸۳). طبق بررسی هایی که توسط خدابخشی انجام شد، نمره افسردگی ارتباط منفی (۰/۶۵) و ۰/۷۲ با تسلط به خود ارتباط مثبت دارد و میزان پایایی این آزمون ۰/۷۴ به شیوه آلفای کرونباخ و به شیوه بازآزمایی ۰/۸۷ حاصل شده است (خدابخشی، ۱۳۸۳).

پرسشنامه خرسندی (شادمانی) زناشویی (آرزین، باستر و جونز (۱۹۷۳): این آزمون توسط آرزین و باستر و جونز (۱۹۷۳) جهت اندازه گیری میزان خرسندی زناشویی ساخته شد. این آزمون دارای طیف درجه بندی از کاملا خرسند تا کاملا ناخرسند می باشد و به منظور مشخص کردن مسئولیت ها و معین نمودن میزان خرسندی زن و شوهر مناسب است (آزین و همکاران، ۱۹۷۳) و دارای ۱۰

سوال ۱۰ گزینه ای می باشد که هر پرسش برای سنجش میزان شادمانی زناشویی اندازه گیری می شود (ثنایی، ۱۳۷۹). مقیاس این ابزار برای اندازه گیری سطح تغییر طبق نتایج سازندگان این آزمون حساس است به طوری که نشان داده شده در رابطه با مقیاس سازگاری لاک-والاس دارای ارتباط معنی داری است (هارینگ، هویت و فلت، ۲۰۰۳) و همچنین همبستگی آن با مقیاس کیفیت زناشویی اسپنیر (RDAS) ۰/۷۱ می باشد و ساختار تک عاملی با شاخص برازش عالی در جامعه ایرانی نتیجه تحلیل عاملی است که مورد تأیید قرار گرفته است. شیوه پایایی درونی در مورد همسانی درونی (آلفای کرونباخ) این پرسشنامه که در مطالعه هاریت، هویت و فلت، ۲۰۰۳) میزان ۰/۹۰ و در تحقیق عیسی نژاد (۱۳۸۷) ۰/۹۴ بدست آمده است. بکار رفته از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۸۱ اعتباریابی شده است (امین پور و آذری (۱۳۹۲). روایی سازه این آزمون بوسیله روش تحلیل مؤلفه های اصلی و با استفاده از چرخش واریماکس، بعد از ۲۵ بار چرخیدن، ۱ عامل استخراج گردید. این عامل تنها ۸۷/۳۴ درصد واریانس کل آزمون را بیان می کند. کلیه سؤالات آزمون با ضریب همبستگی بالاتر از ۰/۴۰ داشته اند و هیچ سؤالی از انتهای آزمون حذف نشد. در این آزمون از هر شاخص مستقل به منظور اندازه گیری خرسندی زناشویی در زمینه های خاصی در ارتباطات زناشویی بکار گرفته می شود. هر سؤال نمره بین ۰ تا ۱۰ می گیرد. جهت بدست آوردن نمره آزمون، نمره تمامی سؤالات را با هم جمع می کنند که بالاترین نمره نشان دهنده خرسندی زناشویی می باشد (ثنایی، ۱۳۷۹).

ت. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار spss نسخه بیست استفاده میگردد، که شامل دو بخش توصیفی: میانگین، انحراف استاندارد، جدول، نمودار و در بخش استنباطی در صورت نرمال بودن توزیع داده ها از آزمون تحلیل واریانس مانوا و در صورت نرمال نبودن از آزمون یومان ویتنی استفاده می گردد.

پژوهش حاضر در پنج فصل انجام خواهد گرفت

فصل اول: مقدمه، بیان مسئله، ضرورت و اهمیت تحقیق، اهداف، سوالات، فرضیه ها، بیان متغیرها و تعاریف نظری و

عملیاتی متغیرها

فصل دوم: ادبیات نظری و پیشینه تحقیق

فصل سوم: روش تحقیق، جامعه آماری، نمونه و روش اندازه گیری، روش گردآوری اطلاعات و روش تجزیه و تحلیل داده ها

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری **SPSS0**.

فصل پنجم: تبیین هر یک از فرضیه ها؛ ارائه محدودیت ها، پیشنهاد های پژوهشی و پیشنهادهای کاربردی.

۱۶. جدول زمان بندی مراحل انجام دادن تحقیق از زمان تصویب تا دفاع نهایی

تا تاریخ	از تاریخ	تاریخ تصویب
		مطالعات کتابخانه ای
		جمع آوری اطلاعات
		تجزیه و تحلیل داده ها
		نتیجه گیری و نگارش پایان نامه
		تاریخ دفاع نهایی
طول مدت اجرای تحقیق:		

۱۷ - برآورد هزینه های پایان نامه (پرسنلی، مواد، انجام آزمایش، وسایل مصرفی، مسافرت، متفرقه) و محل تامین بودجه

آن

الف. منابع تامین بودجه پایان نامه و میزان هر یک (ریالی، ارزی، تجهیزاتی و غیره)

مبلغ (ریال)	شرح هزینه	ردیف
		جمع به ریال

مبلغ (ریال)	محل تامین بودجه	ردیف
	سازمان (مؤسسه، نهاد، دستگاه اجرایی، شرکت) که از پایان نامه/ رساله حمایت مالی میکند (با ذکر نام سازمان)	1
	دانشجو	2

۱۸- فهرست منابع و مأخذ (فارسی و غیرفارسی) مورد استفاده در پروپوزال

توجه: فهرست نویسی بسته به رشته تحصیلی (مطابق نظر گروه آموزشی) باید لزوماً به یکی از روشهای APA یا ونکور صورت گیرد. نحوه ارجاع منابع (استناددهی) در متن پروپوزال نیز باید متناسب با روش فهرست نویسی صورت گیرد. راهنمای این دو روش در وبسایت واحد قرار داده شده است.

منابع فارسی

شاملی، لیلا، متقی دستنایی، شکوفه، حسین جانی، ملیحه (۱۳۹۹) ارتباط شکنندگی باورهای شادی و شادمانی تجربه شده: نقش تعدیل

گر خوش بینی. مجله دستاوردهای روانشناختی، (۴)، ۲۷، ۱، ۱۵۱-۱۶۶

ثنایی، ب. (۱۳۸۷). مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج، تهران: بعثت

خجسته مهر، ر.، و محمدی، ر. (۱۳۹۵). تجربه خوشبختی در ازدواجهای پایدار: یک مطالعه کیفی. مجله روانشناسی خانواده، ۷۰، ۳-۵۹

خدابخشی، م. (۱۳۸۳). هنجاریابی، پایایی و روایی مقیاس خوش بینی در شهر اصفهان. پایانامه چاپ نشده کارشناسی ارشد روانشناسی.

دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان

رجبی، غ.، جزایری، م. و تقی پور، م. (۱۳۹۵). ارزیابی مدل رابطه خوددلسوزی، همدلی زناشویی و افسردگی با میانجیگری بخشش

زناشویی در زنان. دو فصلنامه مشاوره کاربردی، (۲)، ۱، ۶-۲۲.

صلایانی، فائزه، اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد، رسول زاده طباطبائی، کاظم، عباس زاده روگوشوئی، راضیه (۱۳۹۹). نقش واسطه ای

سبک های عشق و رزی در رابطه بین ویژگی های شخصیتی و رضایت زناشویی. مجله روانشناسی، (۱)، ۲۴، ۹۹، ۲۳-۴۰

فطوره چی، شادی، شاه مرادی، سمیه، نقش، زهرا (۱۳۹۷) اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر واقعیت درمانی بر میزان رضایت زناشویی

و شادمانی زنان در دوران آشیانه خالی. فصلنامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، (۲)، ۹، ۹۷، ۱۰۵-۱۲۴

فرهمند، مهناز، دادستان، مهدیه (۱۳۹۷) نوگرایی، انتظارات مادی-معنوی و خشنودی زناشویی. مجله مطالعات اجتماعی ایران،

۱۱ (۳)، ۹۷، ۱۰۳-۷۷

قزلسفلو، م؛ جزایری، ر. آ؛ بهرامی، ف؛ و محمدی، ر. آ (۱۳۹۵). رابطه سلامت خانواده اصلی و شفقت به خود با تعهد زناشویی، مجله

دانشگاه علوم پزشکی مازندران، (۲۶)، (۱۳۹)، ۱۳۷، ۱۴۸

قزلسفلو، م؛ جزایری، ر. آ؛ بهرامی، ف؛ و محمدی، ر. آ (۱۳۹۵). سبک های زوجی و شفقت به خود به عنوان پیش بین های رضایت

زناشویی، دو فصلنامه مشاوره کاربردی، (۲)، ۵، ۷۹، ۹۶

عیسی نژاد، آ. (۱۳۸۷). تاثیر غنی سازی روابط بر کیفیت روابط زناشویی. پایانامه چاپ نشده کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. دانشگاه علوم

تربیتی و روانشناسی دانشگاه تهران

کیان، فرناز، اعتمادی، عذرا، بهرامی، فاطمه (۱۳۹۹) اثربخشی زوج درمانی گروهی هیجان مدار بر دلبستگی زوجین و شادمانی زناشویی.

مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۲۱، (۱)، ۷۹، ۷۲-۸۳

گلدنبرگ، ا.، و گلدنبرگ، ه. (۲۰۰۰) خانواده درمانی. ترجمه حسین شاهی برواتی و سیامک نقشبندی، ۱۳۸۲. تهران. روان ناصر مهدی پور، مونا؛ صداقتی فرد، علی. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین با سازگاری در خانه. فصلنامه روانشناسی تحلیلی-شناختی، ۶(۲۲): ۲۱-۹۳

منابع لاتین

- Alden, L.E., & Taylor, C. T. (2013). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24: 857-882.
- Azrin, N., Naster, B. and R. Jones, (1973). Reciprocity Counseling: A Rapid Learning-based Procedure for Marital Counseling, *Behavior Research and Therapy*, 11: 365-382.
- Brinthaup, T, M., Hein, M, B & Kramer, T, E. (2009). The self talk scale: Development, Factor analysis and validation. *Journal of Personality Assessment*. 91(1), 82-92
- Boolell, M., & Quirk, F. (2015). Development of a questionnaire on sexual quality of life in women, *Journal of sex & marital therapy*, 31(5), 385-397.
- Brissette, I., Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 102-111.
- Behnampour, N. (2014). The Relationship between Marital and Sexual Satisfaction among Married Women Employees at Golestan University of Medical Sciences, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(2), 44-51.
- Bradbury, T.N, Fincham, D.F, Beach, S.R. (2010). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4): 964-980.
- Carver CS, Scheier MF. Dispositional optimism. *Trends Cogn Sci*. 2014;18(6):293-9. DOI: [10.1016/ j.tics.2014.02.003](https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003) PMID: 24630971
- Chu, X.-W., Fan, C.-Y., Liu, Q.-Q., & Zhou, Z.-K. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 86, 377-38.
- Campbell, T.L. (2013). The Effectiveness of Family Interventions for Physical Disorders. *Journal of Marital and Family*. 29 (2): 263-281.

-Camp, P. L. & Ganong L. H. (1997). Locus of control and marital satisfaction in long- term Marriages. *Families in Society*, 78.

-Eidelson, R.J.,&Epstein, N.(1982).Cognition and Relationship Maladjustment of a Measure of Dysfunctional Relationship Beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*,50(5),715-720.

-Diaz, R M, & Berk, L. E., (EDS.), (1992). *Private speech: from social interaction to self regulation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Association

-Dunn, D. S. (1996). Well-being following amputation: Salutary effects of positive meaning optimism and control .*Rehabilitation Psychology*, 41(4), 258-302.

-Daukantaitė, D., & Zukauskienė, R. (2012). Optimism and subjective well-being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. Longitudinal and cross-cultural findings. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 1-16.

-Ein-dor T, Perryvaldi A, Hirschberger G, Birnbaum EG, & Deutsch D. Coping with mate poaching: Gender differences in detection of infidelity-related threats. *Evol Hum Behav* 2015; 36(1): 17-24.

-Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., Mauss, I. B., & et al. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1053-1062.

-Fincham, F.D., Stanley, S., & Beach, S.R.H. (2007). Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. *Journal of Marriage and the Family*, 69, 275-292.

-Gordon, L. H., & Durana, C. (1999). The PAIRS program. In R. Berger & M.T. Hannah (Eds.), *Preventive Approaches in Couples Therapy* (pp. 217- 236). Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.

-Guadagno RE, Sagarin BJ. Sex differences in jealousy: An evolutionary perspective on online infidelity. *J Appl Soc Psychol* 2010; 40(10): 2636-55.

-Ghoroghi, S., Hassan, S. A., & Baba, M. (2012). Function of family-of-origin experiences and marital adjustment among married Iranian students of University of Putra Malaysia. *International Journal of Psychological Studies*, 4, 94-103.

Irons C, Lad S. Using Compassion Focused Therapy to Work with Shame and Self-Criticism in Complex Trauma. *Australian Clinical Psychologist*. 2017 May 21; 3(1).

-James, S. L. (2015). Variation in trajectories of women's marital quality. *Social Science Research*, 49(1), 16–30.

-Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Solomon Kurz, A., & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 8, 69–73.

-Jacobson, N. S., Schmaling, K., & Holtzworth-Munroe, A. (1987). Component analysis of behavioral marital therapy: 2-year follow-up and prediction of relapse. *Journal of Marital and Family Therapy*, 13(2), 187-195.

Kepler, A. (2015). Marital Satisfaction: The impact of premarital and couples counseling. A master of arts thesis in social work, St. Catherine University and the University of St Thomas, Minnesota

-Hase,A., Hood,A ., Moore,L. J & Freeman, P.(2019).The influence of Self-talk on challenge and threat states and performance.*Psychology of Sport and Exercise*. 1(45), no pages.

-Hardy, J.(2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Journal of Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-79

-Hin, Y. (2014). Self-compassion, achievement goals and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.

-Haring, M., Hewitt, P.L., and G.L. Flett, (2003). Perfectionism, Coping, and Quality of Intimate Relationships, *Journal of Marriage and Family*, 65: 143-158.

-Hamarat, E. R., Thompson, D. A., Zabrocky, K. M. & Matheny, K. B. (2001). Perceived stress and coping resource: Availability as predictors of life satisfaction in young, middle- aged, and older adults. *Experimental Aging Research*; 27 (4): 181-196

Rao, S. L. (2017). Marital adjustment and depression among couples. *The International Journal of Indian Psychology*, 4, 34-42.

-Keeper, A. (2015). Marital Satisfaction: The impact of premarital and couples counseling. A master of arts thesis in social work, St. Catherine University and the University of St Thomas, Minnesota.

-Monzani D, Steca P, Greco A, D'Addario M, Pancani The fostering effect of dispositional optimism on goal L, Cappelletti E. Effective pursuit of personal goals: commitment and goal progress. *Pers Individ Dif*. 2015;82:203-14. DOI: [10.1016/j.paid.2015.03.019](https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.019)

Mohammadi M, Salimi A, Zaharakar K, Davarniya R, Shakarami M. Investigating the performance of relationship enhancement program (REP) on reducing burnout in couples. *IJPN* 2016; 4(3):8-16. [Persian]

Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 79-88.

-Muraru, A. A., & Turliuc, M. N. (2012). Familyof- origin, romantic attachment, and marita adjustment: a path analysis model. *Social and Behavioral Sciences*, 33, 90-94.

Miri, M., Miri, M., Sharifzade, G., & Miri, M. (2014). Evaluating the impact of relationship enrichment education on marital satisfaction of primary school female teachers in Birjand,*Modrn Care Journal*, 11 (3), 177-185. (Persian)

Muris P, Petrocchi N. (2017). Protection or vulnerability? A meta- analysis of the relations

between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology & psychotherapy*. 24(2):373-83.

-Mischel, W., Cantor, N., & Feldman, S. (1996) principle of self-regulation. The nature of willpower and self-control. In E.T. Higgins & A.W. Kruglanski (Eds.). *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 329-360). New York: The Guilford Press. Mo

-Neff, K.D., Hseih, Y., & Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-87.

-

-Neff KD, Neff K. Editor's Corner The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Hum Dev* [Internet]. 2009 [cited 2020 Jul 29];52:211-4. Available from: www.karger.com/hdeFax+41613061234E-Mailkarger@karger.chwww.karger.com

-Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 1-21.

-Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development* 52(4), 211-214.

Lepadatu, I. (2012). Use self talking for learning progress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 33(1), 283 – 287.

--

-Lewis, R., & Spanier, G. (1979). *Theorizing About the Quality and Stability of Marriage, In Contemporary Theories about the Family*, 2ed. W.R. Burr, R. Hill, F.I. Nye, and I. Reiss, New York: Free Press.

-Leary, S.W., Kerr, C., Wasserman, R.J., Gray, J.R Greve D., Treadway, M. T. (2007). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893-1897.

-Lachman M E, Weaver S L. (1998). Socio-demographic variations in the sense of control by domain: Findings from the MacArthur Studies of midlife. *Psychology and Aging*. 13 (4): 33-37.

-Saadati N, Rostami M, Darbani S A. Comparing the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on improving self-esteem and post-divorce adaptation in women. *ijfp* 2017; 3 (2): 45-58.

-

Slatcher, R. B., & Schoebi, D. (2017). Protective processes underlying the link between marital quality and physical health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 148-152.

-Scheier, M.F., Carver, C.S., and M.W. Bridges, (1994). Distinguishing Optimism from Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-mastery, and Self-Esteem): A Re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67: 1063-1078.

- Seligman MA, Csikszent MH. Positive psychology: American Psychologist 2000; 55(1): 5-14.
- Scheier, M.F, Carver, C.S. Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health psychology, 1985. 4(3): p. 219-47
- Shiralina, L., Cohan, S., and Stein, M. B.(2018). The effectiveness of self-compassion psychotherapy on depression and anxiety in divorced women. Social and Behavioral Sciences, 2(11): 223-232.
- Sousa, A.D., McDonald, S., Rushby, J., Li, S., Dimoska, A., & James, C. (2012). Understanding deficits in empathy after traumatic brain injury: The role of affective responsivity. Cortex, 10 (5), 349-358.
- Shafi Abadi, A. (2014). *Group dynamics and group counseling*. Tehran: Roshd. (Persian)
- Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. New York: Random House.
- Shollenberger, M.A. (2001). Increasing Marital Adjustment in Graduate Students and Their Spouses Through Relationship Enhancement. Unpublished Doctoral Dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E. & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources positive illusions health. American Psychologist. 55 (1), 99-109.
- Tallman, I., & Hsiao, Y. (2004). Resources, cooperation and problem solving in early marriage. Social Psychology Quarterly, 67, 172-188.
- Van Dam, N.T., Sheppard, S.C., Forsyth, J. P. & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. Journal of Anxiety Disorders, 25, 123-130.
- Yannai A. Gonczarowski, A., Nisan, N., Ostrovsky R & Rosenbaum, W. (2019). A stable marriage requires communication. Games and Economic Behavior. In press, 1(119), 1-32.
- Yarnell, L., Neff, K. D. (2012). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Wellbeing. Self and Identity, 1-14.
- Zhang, Z. H., & Makowski, C. (2016). Design and kinetic study of a class of parallel mechanisms with three degrees of freedom. Journal Mechanical Engineering Research and Developments, 39(2), 433-440
- Ziaee, T. Jannati, Y. Mobasheri, E. Taghavi, T. Abdollahi, H. Modanloo, M. & Behnampour, N. (2014). The Relationship between Marital and Sexual Satisfaction among Married Women Employees at Golestan University of Medical Sciences, Iran. Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 8(2), 44-51.

۱۹. تأییدات

امضا	تاریخ	نام و نام خانوادگی دانشجو:
امضا	تاریخ	نام و نام خانوادگی استاد راهنما ۱:
امضاء	تاریخ:	نام و نام خانوادگی استاد راهنمای ۲:
امضا	تاریخ	نام و نام خانوادگی استاد مشاور ۱:
امضا	تاریخ	نام و نام خانوادگی استاد مشاور ۲:

ب- نظر گروه آموزشی

۱- موضوع تحقیق با رشته تحصیلی:	<input type="checkbox"/> ارتباط دارد.	<input type="checkbox"/> ارتباط ندارد.
۲- جدید بودن موضوع:	<input type="checkbox"/> بلی	<input type="checkbox"/> در ایران بلی
۳- اهداف پژوهش:	<input type="checkbox"/> ذکر شده است و قابل دسترسی است.	<input type="checkbox"/> ناقص است
۴- تعریف مسأله:	<input type="checkbox"/> رسا است.	<input type="checkbox"/> رسا نیست.
۵- فرضیات:	<input type="checkbox"/> درست تدوین شده است.	<input type="checkbox"/> درست تدوین نشده است.
۶- روش پژوهش:	<input type="checkbox"/> مناسب است.	<input type="checkbox"/> مناسب نیست.
۷- محتوا و چارچوب طرح:	<input type="checkbox"/> از انسجام برخوردار است.	<input type="checkbox"/> از انسجام برخوردار نیست.

پ- تأیید گروه آموزشی (برای دانشجویان دکتری تخصصی، دفاع از پروپوزال مطابق شیوه‌نامه‌های مربوطه ضروری است)
 پروپوزال خانم/ آقای: دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد دکترای تخصصی
 رشته: گرایش:
 عنوان:

در جلسه مورخ گروه مطرح شد و به اتفاق آرا مورد تصویب اعضا قرار گرفت قرار نگرفت .

ردیف	نام و نام خانوادگی	تخصص	نوع رأی	امضاء
1			<input type="checkbox"/> تائید <input type="checkbox"/> رد	
2			<input type="checkbox"/> تائید <input type="checkbox"/> رد	
3			<input type="checkbox"/> تائید <input type="checkbox"/> رد	
4			<input type="checkbox"/> تائید <input type="checkbox"/> رد	
5			<input type="checkbox"/> تائید <input type="checkbox"/> رد	

امضاء

تاریخ

نام و نام خانوادگی مدیر گروه

ت- نظریه شورای پژوهش و فناوری واحد دانشگاهی:

پروپوزال آقای/ خانم: دانشجوی کارشناسی ارشد دکترای تخصصی

د) دانشجو در صورت استفاده از کمک‌های مالی و غیر مالی نهادهای دولتی و غیر دولتی در انجام پایان‌نامه/ رساله، مراتب را کتباً به دانشکده اطلاع دهد. در غیر این صورت دانشکده مجاز به تغییر عنوان پایان‌نامه یا سایر اقدامات حقوقی می‌باشد.

نام و نام خانوادگی استاد راهنمای ۱ نام و نام خانوادگی استاد مشاور ۱

نام و نام خانوادگی دانشجو

نام و نام خانوادگی استاد راهنمای ۲ نام و نام خانوادگی استاد مشاور ۲

نحوه معرفی دانشگاه در مقالات و تولیدات علمی:

گروه، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

Department of, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran.

لازم است در ترکیب یاد شده هیچ یک از واژگان جابجا نشوند یا تغییر نکنند. به تولیداتی که به شکل بالا معرفی نشوند نمره، امتیاز، تشویقی و غیره تعلق نمی‌گیرد.

نحوه معرفی دانشگاه در مقالات و تولیدات علمی:

گروه، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

Department of, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran.

لازم است در ترکیب یاد شده هیچ یک از واژگان جابجا نشوند یا تغییر نکنند. به تولیداتی که به شکل بالا معرفی نشوند نمره، امتیاز، تشویقی و غیره تعلق نمی‌گیرد.



واحد گرگان

فرم داوری پروپوزال کارشناسی ارشد

همکار ارجمند سرکار خانم / جناب آقای
باسلام

به پیوست یک نسخه پروپوزال خانم / آقای..... دانشجوی رشته..... جهت اظهار نظر تقدیم می گردد. خواهشمند است در صورت لزوم نظرات خود را جهت اصلاح پروپوزال حداکثر یک هفته پس از دریافت پروپوزال به گروه اعلام فرمایید.

باتشکر

مدیر گروه- امضاء و تاریخ

الف- نظرات داور:

قسمتهای پروپوزال	کامل	نیاز به اصلاح	توضیحات (توضیحات بیشتر پشت صفحه)
عنوان تحقیق به فارسی			
عنوان تحقیق به انگلیسی			
بیان مساله			
سابقه تحقیق			
اهداف تحقیق			
سوالات تحقیق			
روش کار			
فهرست منابع			
سایر موارد			

نام و نام خانوادگی داور
امضاء و تاریخ

ب- نظر استاد راهنما

نیاز به اصلاحات دارد و اصلاحات در پروپوزال اعمال گردید.

با توجه به توضیحات زیر نیاز به اصلاحات ندارد (برای توضیحات بیشتر از پشت صفحه استفاده بفرمائید).

نام و نام خانوادگی استاد راهنما

امضاء و تاریخ