



اصغری گنجی، عسکری؛ نوایی نژاد، شکوه (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل درونی در افزایش رضایت زناشویی. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۵(۱)، ۱۱۵-۱۰۱.

## اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل درونی در افزایش رضایت زناشویی

عسکری اصغری گنجی ، شکوه نوایی نژاد

دریافت: ۱۳۹۳/۴/۹ پذیرش: ۱۳۹۴/۱/۲۷

### چکیده:

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل درونی در افزایش رضایت زناشویی است. روش پژوهش، از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش، شامل دانشجویان متأهل دانشگاه فرهنگیان بابل بود. نمونه اولیه شامل ۱۰۰ زوج بود، که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. سپس از این جامعه، زوج‌هایی که در ابزار پژوهشی (مقیاس رضایت زناشویی و منبع کنترل) نمرات شان از میانگین نمونه کمتر بود، ۲۰ زوج انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه (۱۰ زوج در گروه آزمایش و ۱۰ زوج در گروه کنترل) جایگزین شدند. ابزار پژوهش شامل مصاحبه تشخیصی، تست رضایت زناشویی انریچ و مقیاس منبع کنترل راتر بود. داده‌ها با روش آماری تحلیل کوواریانس تحلیل شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که، آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل درونی در افزایش رضایت زناشویی مؤثر بوده است. بنابراین، مداخله آموزشی مبتنی بر منبع کنترل درونی می‌تواند به عنوان یکی از روش‌های مداخله‌ای برای زوج‌هایی که از نارضایتی زناشویی رنج می‌برند مورد استفاده قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت‌های ارتباطی، منبع کنترل درونی، رضایت زناشویی.

۱. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه فرهنگیان، بابل، ایران، (نویسنده مسئول)، asghariganji@yahoo.com

۲. استاد گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران، navabinejad@yahoo.com

## مقدمه

به جرأت می‌توان گفت که همه در فکر آن هستند که همسر مناسب انتخاب کنند و زندگی زناشویی رضایت بخش و پایداری داشته باشند. آرزویی که نیل به آن در عصر حاضر بسیار دشوار و یا غیر ممکن به نظر می‌رسد. افزایش آمار طلاق در دنیای معاصر نشانگر این مدعاست. روز به روز، ازدواج‌های غیررضایت‌بخش و ناموفق بیش‌تری به طلاق ختم می‌شود (Bali, Dhingra & Baru, 2010).

با وجود آن که هیچ زوجی با هدف جدایی، ازدواج نمی‌کند و تقریباً همه زوج‌ها به امید یک زندگی زناشویی رضایت بخش و پایدار پیمان می‌بندند، اما دیری نمی‌گذرد که آنچه با شادی و خوشی شروع می‌شود به یأس و تنهایی منتهی می‌شود. بسیاری از زن و شوهرها تصمیم می‌گیرند زندگی زناشویی خود را پایان دهند و چندی بعد، همین رابطه را با فرد دیگری شروع می‌کنند. کسانی که طلاق گرفته‌اند، علی‌رغم تجربه تلخی که داشته‌اند حدود ۶۵/۵ درصد زنان و ۷۰ درصد مردان مجدداً ازدواج می‌کنند و حدود ۵۰ درصد افرادی که برای بار دوم ازدواج کرده‌اند، دوباره طلاق می‌گیرند. آنچه آنها در بار اول و در هر بار ازدواج تقریباً همیشه تجربه می‌کنند، وقفه و اوفول روابط زناشویی شادمانه و رضایت بخش است (Glasser, 2011).

نارضایتی زناشویی<sup>۱</sup> و فروپاشی خانواده هزینه‌های گزافی پدید می‌آورد. زوج‌هایی که نارضایتی زناشویی<sup>۲</sup> دارند بیشتر احتمال دارد دچار درگیری لفظی و فیزیکی، خشونت خانگی، روابط جنسی بدون صمیمیت، اعتیاد به موادمخدر، سوء رفتار با همسر، خیانت به همسر، اضطراب، افسردگی و خودکشی شوند و از مشکلات پزشکی حاد و مزمن چون کارکرد ایمنی مختل و فشار خون و چربی خون بالا رنج ببرند و نسبت به رفتارهای پر خطر مثل بیماری‌های مقاربتی جنسی و تصادفات آسیب‌پذیرتر گردند (Scuka, 2011). در زمینه علل ناسازگاری و نارضایتی زناشویی و روش‌های درمان آن پژوهش‌های متعددی به عمل آمده است. یک فرض عمومی، مبنی بر اینکه مشکلات زناشویی، ناشی از نقص مهارت‌های ارتباطی زوجین است، وجود دارد (Nazari, 1993). این عقیده‌ی کلی که مهارت‌های برقراری ارتباط تعیین‌کننده‌ی اصلی رضایت زناشویی است توسط نظریه‌های زوج درمانی و پژوهش‌های متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. بر اساس نظریه انتخاب<sup>۳</sup> گلاسر، بجز بیماری، فقر، سایر مشکلات انسانی مانند خشونت، بزهکاری، بد

1. marital dissatisfaction  
2. marital maladjustment  
3. Choice Theory

رفتاری با فرزندان، ضرب و شتم همسر، اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی، روابط جنسی نامشروع و دیگر مشکلات هیجانی، همگی ناشی از روابط ناخشنود هستند (Glasser, 2011).

پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهند مسائل و مشکلات ارتباطی، منبع اصلی مشکلات بین فردی است و بسیاری از مشکلات زناشویی ناشی از ارتباط غیر مؤثری است که نتیجه‌ی آن احساس ناکامی و خشم به خاطر عدم برآورده شدن انتظارات و آرزوهای نهفته می‌باشد (Bali, Dhingra & Baru, 2010). مشکلات ارتباطی از مهم‌ترین عوامل بروز ناسازگاری و نارضایتی در زندگی زناشویی بشمار می‌رود، به طوری که شایع‌ترین مشکلی که توسط زوج‌های ناراضی مطرح می‌شود، عدم موفقیت در برقراری ارتباط است (Murat & Karaban, 2007). نتایج پژوهش نشان می‌دهد نارضایتی زناشویی حاصل وجود مشکل در رابطه است (Olson & Miller, 2007). Olson & Miller (1994) در پی مرور مقالات متعدد مشاهده نمودند که تعداد زیادی از آنها آشکارا یا ضمنی بر اهمیت مهارت‌های ارتباطی در تعارض‌های زناشویی تأکید داشته و یافته‌هایشان آن را تأیید کرده است. Baumeister و Twenge (2002)، در پژوهش‌ها و مطالعات خود دریافته‌اند که تعارض زناشویی بطور مستقیم ناشی از نقض در مهارت‌های ارتباطی یک یا هر دو زوج است. به همین دلیل Breznsnyak (2001) و Glasser (2012) اظهار می‌دارند، مرکز و هسته‌ی درمان مشکلات زناشویی اصلاح مهارت‌های ارتباطی است. بر این اساس، زوجین برای دستیابی به احساس رضایتمندی در زندگی مشترک به یک رابطه خوب و معنادار نیازمندند.

رویکردهای گوناگون جدیدی در زمینه آموزش مهارت‌های ارتباطی با هدف بهبود و غنی‌سازی روابط زناشویی به وجود آمده است. نظریه منبع کنترل<sup>۱</sup> راتر<sup>۲</sup> و نظریه انتخاب گلاسر از جمله رویکردهای جدیدی است که در زمینه آموزش مهارت‌های ارتباطی انسانی به ویژه روابط زوجین طراحی شده است. منبع کنترل به عنوان یک سازه‌ی روان‌شناختی برای نخستین بار توسط راتر در سال ۱۹۵۴ مطرح شد و گسترش یافت. راتر در جریان یک برنامه پژوهش گسترده دریافت که برخی از افراد معتقدند تقویت‌کننده‌ها به رفتار و اعمال خودشان بستگی دارد، در حالی که دیگران باور دارند که تقویت‌کننده‌های آنها به وسیله‌ی دیگران و نیروهای بیرونی کنترل می‌شود. او در ابتدا این مفهوم را کنترل تقویت و بعد منبع کنترل نامید (Rotter, 1999).

رشد و گسترش منبع کنترل، از زمانی افزایش یافته است که پژوهشگرانی مشغول مطالعه و تحقیق در زمینه‌ی درک علل رفتار در آزمایشگاه بوده‌اند. در این میان ویلیام گلاسر در اواخر دهه‌ی ۷۰ به

1. Locus of control

2. Rotter

سیستم نظریه کنترل از طریق نوشته‌های ویلیام پاورز معرفی شد. Glasser (1998) با ابداع نظریه‌ی جدیدی در روان‌شناسی به نام نظریه‌ی انتخاب، کمک شایانی به درک رفتار انسان در شرایط و موقعیت‌های گوناگون نموده است.

بر اساس نظریه‌ی انتخاب Glasser (2013) زوجین، هنگامی در رابطه‌ی زناشویی دچار مشکل می‌شوند که می‌کوشند همدیگر را کنترل کنند. کنترل کردن و کنترل شدن به خوشبختی زوجین آسیب جدی می‌زند. اغلب زوج‌ها، روش‌های نامناسبی را برای پرداختن به موضوع کنترل به کار می‌برند، زوج‌هایی که نشانه‌های ناسازگاری و نارضایتی زناشویی را از خود بروز می‌دهند، روش‌های ارتباطی مخرب را برای کنترل یکدیگر به کار می‌برند. او نام این روان‌شناسی جهانی که روابط را تخریب می‌کند چون اختیار را می‌گیرد، روان‌شناسی کنترل بیرونی<sup>۱</sup> نامیده است. این روان‌شناسی به این جهت جهانی است که اکثر انسان‌ها ازدواج می‌کنند و وقتی در زندگی زناشویی خود به مشکل برخورد می‌کنند، به روش‌های ارتباطی مخرب روان‌شناسی کنترل بیرونی متوسل می‌شوند. متأسفانه این گونه افراد، کم نیستند، ۹۹/۹۹ درصد مردم جهان به دلیل کنترل بیرونی که در کنار آمدن با دیگران دچار مشکل می‌شوند. این عادت منحصر به ازدواج نیست، اما در زندگی زناشویی شدیدتر خود را نشان می‌دهد. به نظر Glasser (2007) آنچه رابطه‌ی زناشویی را تخریب می‌کند، رفتارهای مخرب کنترل بیرونی (انتقاد کردن، سرزنش کردن، شکایت کردن، غرغر کردن، تهدید کردن، تنبیه کردن و باج دهی برای کنترل کردن دیگری) است که زن و شوهر معمولاً پس از ازدواج نسبت به یکدیگر به کار می‌گیرند. اگر زن و شوهر در روابط زناشویی از این رفتارهای تخریب‌گر رابطه را انتخاب کنند، پس از مدتی هر دو نفر از زندگی مشترک احساس ناخشنودی و بدبختی می‌کنند.

بر طبق نظریه انتخاب، اکثر افراد ناخشنودی، درد، فلاکت، بدبختی، شکست، عدم موفقیت و مشکلات روزانه خود را به عامل بیرونی مثل همسر، رئیس، حقوق کم، دولت، پدر، مادر، معلم، دوستان، همسایه بد و ... نسبت می‌دهند، در حالی که بنابر دلایل عملی، اکثر کارهایی که انجام می‌دهیم، از جمله احساس بدبختی، افسردگی و ناراحتی را نیز خودمان انتخاب می‌کنیم. دیگران (عوامل بیرونی) نه می‌توانند ما را ناراحت، افسرده و بدبخت کنند و نه خشنود و خوش بخت (Glasser, 2012).

نظریه انتخاب بر این فرض استوار است که ما تمامی افکار و رفتارهای مان را از جمله احساس بدبختی مان را انتخاب می‌کنیم. دیگران نه می‌توانند ما را بدبخت کنند و نه خوشبخت. تمام آنچه ما می‌توانیم از دیگران بگیریم یا به آن‌ها بدهیم، اطلاعات است. اما اطلاعات فی‌نفسه و به خودی خود نمی‌تواند ما را

1. External control psychology

و ادار به انجام کاری یا داشتن احساسی کند. اطلاعات وارد مغز ما می‌شود و ما آن را پردازش می‌کنیم و آنگاه خود تصمیم می‌گیریم چه کار کنیم.

بنابراین، روان‌شناسی کنترل درونی بر این اندیشه استوار است که زوجین خودشان مسئول انتخاب‌ها، تصمیم‌گیری‌ها، هدف‌ها و میزان رضایتمندی‌شان در زندگی خویش هستند. رویدادهای خارجی و دیگران بر ما کنترل ندارند، مگر آنکه خود اجازه دهیم آنان ما را کنترل کنند. در هر ارتباطی از هر نوع و شکلی، هر کس صرفاً می‌تواند خود را تغییر دهد و نه دیگری را. هر چه افراد بکوشند رفتار خود را تغییر دهند نه آنکه دیگران را، روابط بین آنان بهتر و بهبود خواهد یافت. در این رویکرد بهترین شیوه بهبود رابطه زن و شوهر از طریق انتخاب روش‌های ارتباطی مفید و سازنده روان‌شناسی کنترل درونی (گوش کردن، حمایت کردن، تشویق نمودن، احترام گذاردن، اعتماد کردن، پذیرفتن فرد همان گونه که هست و گفتگوی همیشگی بر سر اختلافات) است.

در مورد منبع کنترل درونی و بیرونی که شباهت بسیاری به مفهوم منبع کنترل راتر و نظریه انتخاب گلاسر دارد، پژوهش‌های کمی انجام شده است. مطابق این پژوهش‌ها وجود و افزایش مهارت‌های ارتباطی کنترل درونی موجب افزایش رضایت و سازگاری زناشویی می‌گردد. Hunler (2003)، در پژوهشی نقش مهارت‌های ارتباطی منبع کنترل درونی را در رضایت زناشویی مورد مطالعه قرار داد و به این نتیجه دست یافت که بین متغیرهای مهارت‌های ارتباطی منبع کنترل درونی و مهارت حل مسئله با رضایت زناشویی همبستگی‌های معنی‌داری وجود دارد. همچنین مشخص شد که دو متغیر فوق، میزان بالایی از رضایت زناشویی را تبیین می‌کنند. Camp و Ganong (1995)، در یک پژوهش نشان دادند زمانی که هم در زن و هم در مرد مهارت‌های ارتباطی منبع کنترل درونی افزایش یابد، رضایت و سازگاری زناشویی افزایش می‌یابد. همچنین مشخص شده است که برای زوج‌های دارای منبع کنترل درونی بیشتر، احتمال کمتری وجود دارد که انتظار داشته باشیم ازدواج‌شان به طلاق منتهی گردد (Lachman & Weaver, 1998).

Bradbury و Fincham (1990)، نشان دادند که زوجین آشفته وقایع و حوادث منفی زندگی زناشویی را پایدار و فراگیر دانسته آن را عمدتاً متوجه همسر خویش می‌دانند و علاوه بر آن رفتار منفی همسر خود را عمدی، خود انگیخته و قابل سرزنش می‌دانند. آنها همچنین نشان دادند که رفتارهای تعارض آمیز با الگوهای اسنادی مرتبط است. Scuka (2011)، گزارش داد زوجینی که درصد کنترل همدیگر هستند مقدار بیشتری از روش‌های سرزنش‌آمیز علیه همدیگر استفاده می‌کنند، و سطح سازگاری و رضایت

زناشویی آنها نیز پایین است، در عوض در ازدواجی که هر یک از همسران معتقد به کنترل رفتار خویش است میزان سرزنش و ایراد گرفتن به همسر اندک و سطح رضایت و سازگاری زناشویی بالاتر است. همچنین گزارش داده شده است که رضایت‌بخش‌ترین و کم‌نزاع‌ترین ازدواج در میان زوجینی اتفاق می‌افتد که احساس می‌کنند بر روی حوادث زناشویی کنترل دارند (Bali, Dhingra & Baru, 2010).

مرور بر پژوهش‌های انجام شده در ایران نشان می‌دهد که پژوهشگران ایرانی بیشتر از نظر بنیادی و علت‌شناسی ناسازگاری و نارضایتی زن و شوهرها به تحقیق پرداخته‌اند و به جنبه کاربردی و مشاوره با زوج‌های ناسازگار توجه چندانی نداشته‌اند. هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل درونی در افزایش رضایت زناشویی در جامعه ایران است. براین اساس، سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل درونی در افزایش رضایت زناشویی و ابعاد آن تأثیر دارد؟

## روش

پژوهش حاضر، از نظر هدف جزء تحقیقات کاربردی و از نظر میزان کنترل محقق بر متغیرهای تحقیق از نوع پژوهش‌های شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانشجویان متأهل دانشگاه فرهنگیان بابل در رشته‌های الهیات، ادبیات، حرفه و فن، ریاضی، آموزش ابتدایی و علوم تربیتی بود. نمونه اولیه شامل ۱۰۰ زوج بود، که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. سپس از این جامعه، زوج‌هایی که در ابزار پژوهشی (مقیاس رضایت زناشویی و منبع کنترل) نمرات شان از میانگین نمونه کمتر بود، ۲۰ زوج انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه (۱۰ زوج در گروه آزمایش و ۱۰ زوج در گروه کنترل) جایگزین شدند.

**ابزار پژوهش:** در این پژوهش برای اندازه‌گیری متغیرهای مورد مطالعه از سه ابزار زیر استفاده شده است:

۱- **مصاحبه تشخیصی:** به منظور توجیه کار، جلب اعتماد آزمودنی‌ها، اهداف و فرایند آموزش و ارزیابی این که آیا نمونه‌ها متناسب با اهداف پژوهش می‌باشند، انجام شد. همچنین در مصاحبه به موارد زیر توجه شد: کسب نمره در مقیاس منبع کنترل راتر (E ° I) بالاتر از ۹، کسب نمره در مقیاس رضایت زناشویی انریچ کم‌تر از ۱۵۰، عدم وجود اختلال روان‌شناختی یا سابقه بیماری روانی، طول مدت ازدواج

بالا تر از ۲ سال، هیچ کدام از زوجین به بیماری سخت و صعب العلاج مبتلاء نباشند، عدم اعتیاد به مواد مخدر و هیچ کدام از زوجین طرحی برای طلاق نداشته باشند.

**۲- آزمون رضایت زناشویی انریچ:** این آزمون ترجمه‌ی متن اصلی پرسشنامه‌ی انریچ است، که توسط Olson (2002) طراحی و تدوین گردیده است. این مقیاس به عنوان یک ابزار تشخیصی برای زوج‌هایی که در جستجوی مشاوره زناشویی و غنی‌سازی زندگی زناشویی بودند به کار گرفته شد. به اعتقاد Olson (2007)، این مقیاس به تغییراتی که در طول دوره حیات آدمی رخ می‌دهد و به تغییرات خانواده حساس است. هر یک از موضوع‌های این آزمون در ارتباط با یکی از زمینه‌های مهم زندگی زناشویی است. ارزیابی این زمینه‌ها در درون رابطه‌ی زناشویی می‌تواند مشکلات بالقوه‌ی زوج‌ها را توصیف یا می‌تواند زمینه‌های نیرومندی آنها را مشخص نماید. Olson (2002)، اعتبار آن را با استفاده از روش ضریب آلفا ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. Olson (2007)، در یک کار پژوهشی میزان اعتبار و کاربرد کلینیکی سیاهه‌ی انریچ را مورد بررسی قرار دادند. بررسی‌ها نشان داد که توانایی تمیز زوجین خوشبخت از زوجین غیرخوشبخت از طریق این مقیاس ۰/۸۵ تا ۰/۹۵ است. در کشور ایران، Soleimani و Navvabinejad (1994) همبستگی درونی آزمون رضایت زناشویی را برای فرم ۱۱۵ سؤالی ۰/۹۳ و برای فرم ۴۷ سؤالی ۰/۹۵ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش از پرسشنامه کوتاه ۴۷ سؤالی استفاده شد.

**۳- مقیاس منبع کنترل راتر (I - E):** این مقیاس توسط Rotter (1966) برای ارزیابی انتظارات تعمیم‌یافته فرد در زمینه‌ی منبع کنترل درونی - بیرونی ( $I^{\circ} E$ ) تقویت طراحی و تدوین شده است. روایی و پایایی منبع کنترل راتر، تاکنون توسط محققان متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. راتر در سال ۱۹۶۶، پایایی مقیاس فوق را به روش تصنیفی که بر روی دانشجویان دانشگاه اوهایو در امریکا صورت گرفت، برابر ۰/۷۳ و پایایی با روش کودر ریچاردسون با شرکت ۴۰۰ آزمودنی را برابر ۰/۷۰ گزارش کرد. در ایران نیز Movaffgh (1993) ضریب پایایی مقیاس منبع کنترل راتر را با روش کودر ریچاردسون برابر ۰/۶۲۸ و با روش دو نیمه‌ای گاتمن برابر با ۰/۶۳۴ و همچنین ضریب پایایی این مقیاس را با استفاده از فرمول اسپیرمن براون برابر با ۰/۶۳۵ به دست آورده است.

### شیوه اجرا

پس از مشخص شدن نمونه‌ها و جایگزینی تصادفی در گروه آزمایش و کنترل، جلسه‌های آموزش مهارت های ارتباطی کنترل درونی برای گروه آزمایش انجام شد و گروه کنترل در معرض آموزش قرار نگرفت. مداخله آموزشی مبتنی مهارت ارتباطی کنترل درونی در ۱۴ جلسه و مدت زمان هر جلسه ۲ ساعت

و تواتر جلسه‌ها هفته‌ای یکبار بود. پس از اتمام دوره‌ی آموزش، مجدداً آزمون رضایت زناشویی و منبع کنترل بر روی دو گروه آزمایش و کنترل به عنوان پس آزمون اجرا شد. سپس نتایج پیش آزمون و پس آزمون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### ساختار جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل

محتوا و اهداف آموزشی مهارت‌های ارتباطی منبع کنترل درونی در چهارده جلسه به شرح زیر است:

جلسه	عنوان جلسه	اهداف جلسه
جلسه اول	برقراری ارتباط و ارائه منطق درمان	آماده‌سازی زوج‌ها برای آشنایی با هم و با رهبر گروه. بیان اصول، اهداف و قواعد حاکم بر جلسات.
جلسه دوم	ارزیابی اولیه زوجین	مصاحبه تشخیصی و اجرای پیش آزمون‌ها (تست منبع کنترل راتر و تست رضایت زناشویی انریچ).
جلسه سوم	آسیب‌شناسی مشکلات زناشویی	آماده‌سازی زوجین جهت بررسی عوامل مؤثر در نارضایتی از زندگی زناشویی
جلسه چهارم	شناسایی عوامل نارضایتی زناشویی از طریق منبع کنترل	ارائه و تبیین الگوهای ارتباطی روان‌شناسی کنترل بیرونی به عنوان علت اصلی نارضایتی از زندگی زناشویی
جلسه پنجم	افزایش شناخت زوجین در مورد انتخاب افکار و اعمال	کمک به زوجین در پذیرش مسئولیت انتخاب‌ها و اعمال تصدیق نشده خود که اساس چرخه‌های منفی تعاملات زناشویی است.
جلسه ششم	قاب‌گیری مجدد به مشکلات زناشویی از طریق منبع کنترل	درک جدید و بینش عمیق‌تر نسبت به کارکرد‌های روان‌شناختی الگوهای کنترل بیرونی به عنوان چرخه‌های منفی تعاملات زناشویی
جلسه هفتم	تغییر وضعیت تعاملی	طرح ریزی و برنامه‌ریزی مناسب برای بهبود روابط زناشویی.
جلسه هشتم	توصیف و تبیین وظایف زوجین در اجرای برنامه	آشنایی زوجین با مسئولیت‌های خویش و کمک به پذیرش مسئولیت‌پذیری آنها در قبال انتخاب رفتارهایی که منجر به گرایش رضایت زناشویی می‌شوند.
جلسه نهم	تعهد و مسئولیت‌پذیری زوجین در اجرای برنامه	ارائه تکالیف تا جلسه بعد و گرفتن تعهد کتبی از زوجین برای اجرای حتمی آن و نپذیرفتن هیچ‌گونه عذر و بهانه.
جلسه دهم	تنظیم روابط زناشویی	بهبود ارتباط زناشویی، از طریق کاهش و حذف روش‌های ارتباطی مخرب کنترل بیرونی (انتقاد، سرزنش، شکایت، غرغر، تهدید، تنبیه و رشوه دادن).
جلسه یازدهم	تحکیم روابط زناشویی	کاربرد روش‌های ارتباطی مهرورزی کنترل درونی در روابط فی مابین (گوش دادن، حمایت، تشویق، احترام، اعتماد، پذیرش و



گفتگوی همیشگی بر سر اختلافات) به منظور افزایش رضایت و پایداری زندگی زناشویی.		
دریافت بازخورد از جلسات قبل، تأکید مجدد بر قبول مسئولیت، کمک به زوجین برای جایگزین کردن الگوهای ارتباطی کنترل درونی در روابط بین فردی	کنترل و ارزیابی اقدامات	جلسه دوازدهم
تشویق زوجین در استمرار تمرین و کاربرد هفت روش ارتباطی روان شناسی کنترل درونی در روابط زناشویی	ادامه تحکیم روابط زناشویی	جلسه سیزدهم
جمع بندی و خاتمه درمان، اجرای پس آزمون ها و تعیین زمان مرحله پیگیری	اختتام جلسات	جلسه چهاردهم

**یافته ها**

در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس که برای بررسی تفاوت بین گروه های پژوهش در ابعاد رضایت زناشویی استفاده شد و نتایج زیر به دست آمد:

**جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات کل رضایت زناشویی با مهمترین خرده مقیاس های آن در گروه آزمایش بر حسب جنسیت**

آزمایش						گروه
پس آزمون			پیش آزمون			آزمون
انحراف معیار	میانگین	تعداد	انحراف معیار	میانگین	تعداد	جنس
۲/۹۶	۹/۶۹	۱۰	۱/۷۲	۷/۲۹	۱۰	مرد
۲/۹۸	۹/۴۸	۱۰	۱/۷۶	۷/۸۸	۱۰	زن
۳/۵۱	۸/۴۲	۱۰	۱/۹۶	۶/۴۱	۱۰	مرد
۳/۲۱	۹/۳۹	۱۰	۱/۹۸	۶/۵۸	۱۰	زن
۵/۵۰	۱۰/۱۱	۱۰	۲/۳۰	۷/۶۳	۱۰	مرد
۳/۰۲	۹/۴۱	۱۰	۳/۸۰	۸/۱۹	۱۰	زن
۴/۷۱	۹/۸۲	۱۰	۲/۷۰	۷/۹۱	۱۰	مرد
۳/۴۰	۱۲/۵۹	۱۰	۲/۳۱	۸/۷۴	۱۰	زن
۵/۳۱	۲۲/۱۱	۱۰	۳/۰۶	۱۳/۱۱	۱۰	مرد
۶/۸۰	۲۲/۷۹	۱۰	۴/۱۴	۱۳/۵۵	۱۰	زن
۵/۵۱	۲۰/۶۱	۱۰	۴/۵۱	۱۴/۵۰	۱۰	مرد

۵/۴۰	۱۸/۶۰	۱۰	۵/۱۷	۱۵/۶۱	۱۰	زن
------	-------	----	------	-------	----	----

اطلاعات توصیفی مداخله آموزشی مهارت‌های ارتباطی در گروه آزمایش مبتنی بر منبع کنترل درونی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۱ نشان داده شده است. نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که در گروه آزمایش میانگین نمرات پس‌آزمون رضایت زناشویی و خرده‌مقیاس‌های آن بیشتر از میانگین همان نمرات در پیش‌آزمون است، بدین معنی که در ابعاد ارتباط زناشویی، روابط جنسی، حل تعارض، مدیریت مالی، ارتباط با خانواده همسر و اوقات فراغت تفاوت، آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل درونی در افزایش رضایت زناشویی مؤثر بوده است.

### جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات کل رضایت زناشویی

با مهمترین خرده‌مقیاس‌های آن در گروه کنترل بر حسب جنسیت

آزمایش							گروه
پس‌آزمون			پیش‌آزمون				آزمون
انحراف معیار	میانگین	تعداد	انحراف معیار	میانگین	تعداد	جنس	شاخص‌ها
۲/۱۱	۱۱/۵۹	۱۰	۱/۹۰	۱۲/۵۱	۱۰	مرد	ارتباط زناشویی
۱/۷۱	۱۱/۳۰	۱۰	۲/۰۷	۱۲/۱۱	۱۰	زن	
۲/۱۸	۱۷/۶۰	۱۰	۲/۳۷	۱۸/۵۱	۱۰	مرد	ارتباط با خانواده همسر و دوستان
۲/۳۰	۱۸	۱۰	۲/۶۰	۱۹	۱۰	زن	
۱/۷۱	۱۵/۵۰	۱۰	۲/۲۹	۱۶/۱۱	۱۰	مرد	روابط جنسی
۱/۹۱	۱۵/۱۰	۱۰	۱/۹۰	۱۵/۹۰	۱۰	زن	
۲/۰۶	۱۴/۵۱	۱۰	۲/۷۳	۱۵/۲۱	۱۰	مرد	مدیریت مالی
۱/۵۸	۱۴/۴۳	۱۰	۱/۹۷	۱۵/۰۴	۱۰	زن	
۲/۱۴	۲۰/۲۱	۱۰	۲/۵۴	۲۰/۵۰	۱۰	مرد	حل تعارض
۲/۲۲	۲۱/۵۰	۱۰	۱/۸۲	۲۰/۷۰	۱۰	زن	
۲/۱۴	۱۹/۸۰	۱۰	۲/۳۹	۲۰/۸۰	۱۰	مرد	اوقات فراغت
۲/۱۶	۱۹/۷۰	۱۰	۲/۳۲	۲۰/۵۰	۱۰	زن	

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که در گروه کنترل میانگین نمرات پس‌آزمون رضایت زناشویی و

خرده‌مقیاس‌های آن با میانگین همان نمرات در پیش‌آزمون تفاوت چندانی وجود ندارد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت بین گروه‌های پژوهش در ابعاد رضایت زناشویی

توان آماری	میزان تاثیر	سطح معنی داری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیر ها
۱	۰/۶۷	۰/۰۰۰	۷۹/۰۲	۸۲/۰۱	۱	۸۲/۰۱	ارتباط زناشویی
۱	۰/۶۳	۰/۰۰۰	۶۴/۶۶	۱۰۴/۳۰	۱	۱۰۴/۳۰	ارتباط با خانواده همسر و دوستان
۱	۰/۸۳	۰/۰۰۰	۱۸۷/۱۸	۲۰۲/۰۶	۱	۲۰۲/۰۶	روابط جنسی
۱	۰/۸۸	۰/۰۰۰	۲۸۸/۰۱	۱۵۶/۹۸	۱	۱۵۶/۹۸	مدیریت مالی
۱	۰/۷۹	۰/۰۰۰	۱۴۶/۰۵	۱۶۴/۰۳	۱	۲۶۴/۰۳	حل تعارض
۱	۰/۸۴	۰/۰۰۰	۱۹۵/۹۹	۴۵۸/۲۰	۱	۴۵۸/۲۰	اوقات فراغت

پس از کنترل اثر پیش آزمون، تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل در نمره رضایت زناشویی و ابعاد آن در مرحله پس از آزمون دو گروه بررسی شد. با توجه به نتایج جدول ۳، نتیجه گرفته می شود در گروه آزمایش که آموزش مهارت های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل را دریافت کرده اند در ابعاد ارتباط زناشویی، روابط جنسی، حل تعارض، مدیریت مالی، ارتباط با خانواده همسر و اوقات فراغت تفاوت معنی داری وجود دارد. می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل درونی بر مهمترین خرده مقیاس های رضایت زناشویی مؤثر بوده است.

### نتیجه

در پژوهش حاضر، اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل درونی در افزایش رضایت زناشویی زوجین مورد بررسی قرار گرفت. مقایسه نتایج گروه آزمایش با گروه کنترل نشان داد که، آموزش مهارت های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل درونی در افزایش رضایت زناشویی زوجین مؤثر بوده است، بدین معنا که با افزایش کنترل درونی در گروه آزمایش، نارضایتی و ناسازگاری زناشویی، کاهش و در بهبود رابطه فی مابین، رابطه جنسی، ارتباط با خانواده همسر و دوستان، اوقات فراغت، امور مالی، حل تعارض و نقش های مساوات طلبانه مؤثر بوده است. بنابراین، می توان نتیجه گرفت که با افزایش مهارت های ارتباطی منبع کنترل درونی زوجین، میزان رضایت از زندگی زناشویی آنان نیز افزایش می یابد.

نتایج این پژوهش با اصل نظریه انتخاب Glasser (2012) که مدعی است کاهش رفتارهای مخرب کنترل بیرونی (انتقاد کردن، سرزنش کردن، شکایت کردن، غرغر کردن، تهدید کردن، تنبیه کردن و باج دهی برای کنترل کردن دیگری) موجب کاهش ناسازگاری و نارضایتی زناشویی می گردد، هماهنگ است.

همچنین نتایج این پژوهش با نظر Gottman (1999)، که معتقد است زوجین وقتی رابطه‌ای زناشویی ناسازگارانه و غیررضایت‌بخش دارند که تعاملات منفی خاصی (انتقاد، بی‌احترامی، حالت و رفتار تهاجمی و تدافعی، و قهر) داشته باشند، همخوانی دارد.

همچنین نتایج این پژوهش با یافته‌های Pervin (1998) Camp و Ganong (1997) Rose (1991) Spanhol و Agostini (1993) Myers Berg-Cross (1999) Hunler (2001) Bali (2002) , Dhingra و Baru (2010) و Scuka (2011) همسو است. بر طبق این پژوهش‌ها، افزایش منبع کنترل درونی، موجب افزایش سازگاری و رضایت زناشویی می‌گردد. Pervin (1998)، گزارش می‌کند که بین افزایش منبع کنترل درونی زوجین با رضایت زناشویی آنان همبستگی مثبت وجود دارد. Camp و Ganong (1997) ، در یک پژوهش نشان دادند زمانی که هم در زن و هم در مرد منبع کنترل درونی افزایش یابد، رضایت زناشویی آنان افزایش می‌یابد. نتایج مطالعه‌ی Scuka (2011) در ارتباط با منبع کنترل و رضایت زناشویی نشان می‌دهد، زوج‌هایی که دارای منبع کنترل درونی هستند، سازگاری زناشویی بالایی در زندگی دارند. همچنین نتایج تحقیقات Agostini و Spanhol (1993) نشان داد زوج‌های دارای منبع کنترل درونی، دارای سازگاری و رضایت بیشتری از زندگی زناشویی خود در مقایسه‌ی با زوج‌های دارای منبع کنترل بیرونی بودند. نتایج مطالعه‌ی Baru و Dhingra, Bali (2010)، نشان داد، زوجینی که در صدد کنترل همدیگر هستند مقدار بیشتری از روش‌های ارتباطی سرزنش آمیز علیه همدیگر استفاده می‌کنند، و سطح سازگاری و رضایت از زندگی زناشویی آنان نیز پایین است، بر عکس در ازدواجی که هر یک از همسران معتقد به کنترل رفتار خویش است، میزان سرزنش و ایراد گرفتن به همسر اندک و سطح سازگاری و رضایت از زندگی زناشویی بالاتر است. همچنین مطالعات نشان می‌دهد رضایت بخش‌ترین و کم‌جدال‌ترین ازدواج‌ها در میان زوج‌هایی اتفاق می‌افتد که احساس می‌کنند بر روی حوادث زندگی زناشویی کنترل دارند (Myers, 1999). نتایج پژوهش Hünler, (2002)، نشان داد، زوج‌های دارای منبع کنترل بیرونی با فراوانی بالاتر تاکتیک‌های منفی برای حل و فصل جدال و درگیری، سطوح بالاتر رفتار تهاجمی و پرخاشگری کلامی، خشونت فیزیکی، و با سبک پاسخ عصبانی که با سطوح پایین تر رضایت زناشویی مرتبط می‌باشد.

در تبیین این یافته‌ها، می‌توان گفت یک ساختار شناختی اصولی که ممکن است در روابط انسانی بویژه ارتباط زناشویی خیلی مهم باشد، منبع کنترل است. آموزه اصلی منبع کنترل این است که ما انسان‌ها بیش از آنچه تصور می‌کنیم بر زندگی خود کنترل داریم. هیچ یک از رفتارهای ما تصادفی نیست و شیوه رفتار ما با زندگی، کاملاً اختیاری است و ما همیشه به هنگام «انتخاب» هر رفتار، تمام تلاش خود را به کار

می گیریم تا چیزی را «انتخاب» کنیم که در آن لحظه بهترین گزینه در دسترس است. اعتقاد به داشتن منبع کنترل درونی به معنی آن است که آنچه در زندگی انجام می دهیم، انتخاب می کنیم و در خصوص انتخاب های خود مسئول هستیم. مسئولیت پذیری به نوبه خود به عمل منتهی می شود. وقتی افراد مسئولیت رفتارهای خود را می پذیرند، آنگاه تعیین کننده اصلی زندگی شان می باشند و می توانند افکار، احساس و رفتارهای خود را تغییر دهند. در واقع مسئولیت پذیری به بهبود وضعیت زندگی و افزایش سازگاری، شادکامی و رضایتمندی خواهد بود.

رویکرد های منبع کنترل و انتخاب، به افراد می آموزد که خوشبختی و موفقیت آن ها در زندگی بستگی به شانس و محیط ندارد بلکه وجود کنترل درونی فرد است که می تواند زمینه ساز خوشبختی و بدبختی او شود. افزایش کنترل درونی باعث افزایش مسئولیت پذیری و در نتیجه زمینه ساز سازگاری و رضایت زناشویی می شود. یکی دیگر از دلایل اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی منبع کنترل درونی، افزایش توان حل مسئله در زوجین است. این رویکرد درمانی به زوجین می آموزد که در برابر مسایل و مشکلات زندگی زناشویی نباید فرار کرد و یار مسئولیت آن را به دیگران نسبت داد، بلکه باید مسئولیت مشکلات پیش آمده را پذیرفت و در راستای حل آن تمام توان خود را به کار بست.

بنابراین، با توجه به نتایج و تبیین های بالا می توان نتیجه گرفت که یکی از فنون مناسب برای بهبود نارضایتی زناشویی، مداخله آموزشی مبتنی بر منبع کنترل درونی است. از این مدل می توان به زوجینی که از نارضایتی زناشویی رنج می برند و به طلاق فکر می کنند، استفاده کرد تا مشکلات زناشویی شان را حل نمایند. بدین طریق می توان تا حدود زیادی از وقوع پدیده شوم طلاق پیشگیری و کنترل کرد.

### پیشنهادها و محدودیت ها

با توجه به اثر بخشی مداخله آموزشی مبتنی بر منبع کنترل درونی در افزایش رضایت زناشویی در این پژوهش، پیشنهاد می شود تأثیر این روش در زوج های ناسازگار و در آستانه طلاق مورد بررسی قرار گیرد. عدم امکان کنترل بعضی متغیرهای مزاحم مانند: سن، وضعیت اقتصادی- اجتماعی از جمله محدودیت های این پژوهش می باشد.

### Referenses

- Agostini, P. and Spanhol, R. (1993). Locus of control and marital satisfaction. Journal Psychology, 24, 14-24.

- Bali, A., Dhingra, R., & Baru, A. (2010). Marital adjustment of childless couples. *Journal of Social Science*, 24(1), 73-76.
- Berg-Cross, L. (2001). *Couples therapy*. Binghamton: The Haworth Press, Inc.
- Baumeister, R.F. & Twenge, J.M. (2002). Cultural suppression of female sexuality. *Review of General Psychology*, 6(2), 166-203.
- Bradbury, T.N. & Fincham, F.D. (1992). Attributions and behavior in marital interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 613-628.
- Breznyak, M. (2001). Sexual desire and relationship functioning: The effects of marital satisfaction and power. Unpublished doctoral dissertation, University of Colorado.
- Bird G, Melville K, 1994. *Families and intimate relationships*. London: McGraw-Hill. Inc. 83(3): 556-573.
- Camp, P. L. & Ganong L. H. (1997). Locus of control and marital satisfaction in long-tern Marriages. *Families in Society*, 78.
- Day, R. (2003). *Introduction to family processes*. London, Lawrence Erlbaum association. Inc. Publisher.
- Ginsberg, B.G. (2006). Relationship Enhancement couple therapy and couple group therapy. *Group*, 30(2), 5-24.
- Glasser, W. (1994). *Control Theory Manager*. New York: Harper & Row. (In Persian).
- Glasser, W. (1998) *Choice Theory: A New psychology of personal Freedom*. New York: Harper Collins. (In Persian).
- Glasser, W. (2000). *Counseling with choice theory a new reality therapy*. New York, Harper Collins Publisher. (In Persian).
- Glasser W, Glasser C, 2007. Eight lessons for happier marital life. Translation by Mehrdad Firouzbakht, Tehran. Virayesh Publications. 111-115. (In Persian).
- Glasser, W. (2012). *The Language of Choice Theory*. New York, Harper Collins Publisher. (In Persian).
- Glasser, W. (2013). *The Choice Theory chart workbook*. New York, Harper Collins Publisher. (In Persian).
- Gottman, J.M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology*, 7(1), 57-75.
- Gottman, J.M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of family psychology*: 1, 57-75. (In Persian).
- Gottman. John. (1999). *The Seven principles for making marriage work* (New York: Crown, 1999). (In Persian).
- Hanler, O.S. & Gençöz, T. (2003). Boyun e ici davran lar ve evlilik doyumunu ili kisi: Alg han evlilik problemleri nde rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- 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.
- Movaffagh, Kh. (1393). Finding the norm for Rotter's internal-external (I-E) locus of control scale in Mashhad city. M.A. thesis in psychology. Tehran: University of Allameh Taba-tabayee. (In Persian).
- Murat.Y.B, & Karaban, T.F. (2007). Effect of a couple communication program on marital adjustment. *Dio:10/3112/jafn.2007.01.060053*.

- Myers, S. (1999). Marital strains and marital quality: The role of high and low locus of control. *Journal of Marriage & Family*, 61(2), 45-48.
- Nazari, Mohammad. (2008). the essentials of couple therapy and family therapy, Tehran: Scientific publication. (In Persian).
- Olson, H., & Miller, s. (2007). Integrating prepare/ enrich and couple communication programs: A Longitudinal follow-up study.
- Olson, M. (2002). Emotional processes following disclosure of an extramarital affair. *Journal of Marital and Family Therapy*, Oct. 2002.
- Pervin, L. A. & John, O.P. (1998). *Personality theory and research*. New York, John Wiley.
- Rose, N. (1996). *Inventing our selves: Psychology, power, and personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rotter, J.B. (196 ). *Social learning and clinical psychology*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Rotter J B. (1990). Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist*. 45(4): 489-493.
- Sayers, S.L.; Kohn, C.S. & Fresco, D.M. (2001). Marital conflict and depression in the context of marital discord. *Cognitive therapy and Research*, 25(6). December.
- Scuka.R.F. (2011). The radical nature of the relationship enhancement expressive skill and its implications for therapy and psycho education. *The family Journal* .19(1), 30-35.
- Soleimanian, A. E. Navvabinejad, Shokouh. (1994). Studying the effect of illogical thoughts on marital dissatisfaction. M.A. thesis in consultation. Tehran: Teacher training university. (In Persian).

