MEJDS. 2022; 12:27.

Published online 2022 May. **Original Article**

The Effectiveness of Teaching Marital Skills Based on Choice Theory on Decreasing Marital Conflicts

*Asghariganji A[1], Tabaripour M[2]

Author Address
1. Ph.D. in Counseling Family, Assistant Professor Farhangian University, Tehran, Iran;
2. MSc in Counseling Family, Counselor of Noshirvani University of Technology Health Center, Babol, Iran.
***Corresponding author's Email**: asghariganji@yahoo.com

Received: 18 July 2021; **Accepted:** 13 March 2022

Abstract

Background & Objectives: Marital conflict is one of the most common problems today, and psychologists and family counselors are both concerned about its destructive effects. Conflict in human relationships, especially in couples, is inevitable, and no matter how much couples try to avoid conflict in their married life, disputes and problems will inevitably arise. Evidence suggests that couples in today's society have severe and pervasive problems in establishing a satisfying and lasting marital relationship. Because of the increasing statistics of marital disputes and divorce, the use of effective interventions to improve relationships between couples is of particular importance. That is why learning to resolve conflict is essential. According to choice theory, marital conflict is caused by opposing demands of couples, unrealistic desires, irresponsible behaviors in marital relationships, inability to evaluate each other's behaviors, and choosing destructive behaviors of external locus of control. Therefore, this study aimed to investigate the effectiveness of marital skills training based on choice theory in reducing marital conflicts.

Methods: This research is a quasi–experimental study with a pretest–posttest and two–month follow–up design with a control group. The statistical population includes 350 married students of the Education University of Babol. Twenty volunteer couples with a score of 115 and more obtained in the Marital Conflict Questionnaire (MCQ) (Sanaei, 2000) and a score of 9 and more obtained in the Locus of Control Scale (LCS) (Rutter, 1966) were selected by purposive sampling method and randomly assigned to the experimental and control groups (10 couples were in the experimental group and 10 in the control group). The inclusion criteria for couples included having a locus of external control, having marital conflict, being married for 2 to 10 years, being 22 to 40 years old, studying at the university, and participating both husband and wife in all stages of the study. The exclusion criteria for couples were drug addiction, receiving simultaneous psychological and counseling services individually or in groups, getting a divorce, or being on the verge of divorce. The research instruments were the MCQ (Sanaei, 2000) and the LCS (Rutter, 1966). For the experimental group, an educational intervention based on choice theory was performed in nine 90–minute sessions once a week. However, no intervention was provided for the control group. In this study, descriptive statistics, including mean and standard deviation, were calculated, and inferential statistics, including analysis of variance with repeated measures and Tukey post hoc test, were performed in SPSS software version 26. The significance level for all statistical tests was 0.05.

Results: The results showed that the effects of time (p<0.001), group (p<0.001), and the time×group interaction (p<0.001) were significant for the marital conflict variable. In the experimental group, the mean values of the marital conflict variable in the pretest stage were significantly different from the posttest and follow–up stages (p<0.001). However, this mean value in the posttest stage was not significantly different from the follow–up stage (p=1.000). It means that the marital skills training based on choice theory reduced marital conflict in the experimental group couples in the posttest, and its effects lasted till the follow–up.

Conclusion: Teaching marital skills based on choice theory can be used as one of the interventions for couples who suffer from marital conflict and are going to divorce.

Keywords: Teaching marital skills, Choice theory, Marital conflicts.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۱؛ (۱۲):۲۷.

انتشار برخط اردیبهشت ۱۴۰۱ مقاله پژوهشی اصیل

اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی

*عسکری اصغری گنجی[۱]، معصومه‌السادات طبری‌پور[۲]

توضیحات نویسندگان

۱. دکترای مشاورهٔ خانواده، استادیار دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران؛

۲. کارشناسی‌ارشد مشاورهٔ خانواده، مشاور مرکز بهداشت دانشگاه صنعتی نوشیروانی، بابل، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** asghariganji@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۲۷ تیر ۱۴۰۰؛ **تاریخ پذیرش:** ۲۲ اسفند ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: تعارض زناشویی، از مشکلات شایع در دنیای امروز به‌شمار می‌رود که به‌دلیل اثرات مخرب آن توجه روان‌شناسان و مشاوران خانواده را جلب کرده است. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی انجام شد.

روش‌بررسی: روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دوماهه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را ۳۵۰ دانشجو ـ معلم متأهل دانشگاه فرهنگیان بابل تشکیل دادند. بیست زوج داوطلب با نمرهٔ ۱۱۵ و بیشتر در پرسش‌نامهٔ تعارض زناشویی (ثنایی، ۱۳۷۹) و نیز نمرهٔ ۹ و بیشتر در مقیاس منبع کنترل (راتر، ۱۹۶۶) به‌صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش، پرسش‌نامهٔ تعارض زناشویی (ثنایی، ۱۳۷۹) و مقیاس منبع کنترل (راتر، ۱۹۶۶) بود. صرفاً برای زوج‌های گروه آزمایش در نُه جلسهٔ نوددقیقه‌ای و هفته‌ای یک‌بار مداخلهٔ آموزشی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب انجام شد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی توکی در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۶ تحلیل شد. در این پژوهش سطح معناداری آزمون‌های آماری ۰/۰۵ بود.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، اثر زمان، اثر گروه و اثر تعامل زمان و گروه برای متغیر تعارض زناشویی معنادار بود (p<۰/۰۰۱). در گروه آزمایش، میانگین متغیر تعارض زناشویی در مرحلهٔ پیش‌آزمون با مراحل پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری داشت (p<۰/۰۰۱)؛ اما این میانگین در مرحلهٔ پس‌آزمون با مرحلهٔ پیگیری تفاوت معناداری نداشت (p=۰/۰۰۱)؛ یعنی تأثیر آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب در زوج‌های گروه آزمایش علاوه‌بر کاهش تعارضات زناشویی در پس‌آزمون، در مرحلهٔ پیگیری نیز ماندگار بود.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود که مداخلهٔ آموزشی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب می‌تواند به‌عنوان یکی از روش‌های مؤثر در بهبود مشکلات ارتباطی زوجین استفاده شود.

کلیدواژه‌ها: آموزش مهارت‌های زناشویی، نظریهٔ انتخاب، تعارضات زناشویی.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار ـ غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12]

۱ مقدمه

یکی از مشکلات شایع در دنیای امروز که توجه زوج‌درمانگران و مشاوران خانواده را جلب کرده است، تعارض زناشویی[1] است. اکنون که در قرن بیست‌ویکم زندگی می‌کنیم وجود تعارض زناشویی و افزایش آمار طلاق در جامعه بیش از قرون گذشته است؛ اما زمینه و پیش‌درآمد جدایی زوجین، تعارضات زناشویی است که از بگو و مگوهای ساده شروع می‌شود و امکان دارد تا درگیری‌های شدید کلامی، نزاع و کتک‌کاری و گاهی جدایی گسترش پیدا کند (۱). تعارضات زناشویی، درواقع نارضایتی از زندگی زناشویی است که به‌عنوان اختلال تعارض زناشویی با خشونت و بدون خشونت تعریف می‌شود (۲). به‌نظر دیویس و همکاران، تعارض در روابط انسانی به‌ویژه زوجین هنگامی بروز می‌کند که رفتار یک شخص با انتظارات و خواسته‌های شخص دیگر متفاوت باشد (۳). تعارض زناشویی ناشی‌از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و خواسته‌ها، روش‌های ارضای آن و رفتار غیرمسئولانه درقبال ارتباط زناشویی و ازدواج است (۴). تعارض زناشویی زمانی شدت می‌گیرد که درجات مختلف استقلال یا وابستگی زوجین به یکدیگر برای همکاری و تصمیم‌گیری نیاز باشد (۵). همسرانی که در ایجاد روابط مناسب زناشویی ناتوان هستند، بیشتر از همسرانی که در این زمینه توانایی دارند، در روابط زناشویی خود دچار تعارض می‌شوند (۶). مرور پژوهش‌ها نشان می‌دهد، ارتباط ضعیف، ناهماهنگی نقش، فقدان صمیمیت و نبود عاطفهٔ مثبت، نوع رابطهٔ زوج‌های پرتعارض را تعیین می‌کند (۶). اگرچه تعارض در زندگی زناشویی تاحدی طبیعی است، در صورت تشدیدشدن می‌تواند اثرات بسیار بدی بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی زوجین و دیگر اعضای خانواده داشته باشد و ثبات رابطهٔ زناشویی و خانواده را تهدید و تخریب کند. در مطالعات گزارش شده است، اثرات منفی تعارضات زناشویی به‌صورت افسردگی، اعتیاد، رشد رفتار اختلال‌آمیز بین فرزندان، سوءرفتار با همسر و درگیری لفظی و فیزیکی بین هر دو زوج بروز می‌کند و درنهایت منجربه طلاق می‌شود که از عوامل مهم‌تر آن ناتوانی زوجین در حل تعارض‌های زناشویی است (۷).

افزایش روزافزون تعارض‌های زناشویی در دنیای معاصر به‌دلایل گوناگون و نیز خطر بروز جدایی و تأثیر منفی آن بر سلامت روانی و اجتماعی زوجین و فرزندان موجب شده است که مشاوران و زوج‌درمانگران، نظریه‌ها و طرح‌هایی را برای کمک به زوجین دچار تعارض و در حال طلاق ارائه دهند. در زمینهٔ زوج‌درمانی و مداخله در خانواده، انواع الگوهای عملی براساس دیدگاه‌ها و نظریه‌های متفات، به‌وجود آمده که هدف عمدهٔ آن‌ها کمک به زوجین برای پیشگیری از تعارض، افزایش کارآمدی خانواده و نیز درمان تعارضات زناشویی است.

در این پژوهش مداخلهٔ آموزشی مهارت‌های زناشویی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب[2] گلاسر به این دلیل انتخاب شد که به بحث‌های مذکور توجه می‌کند. براساس نظریهٔ انتخاب، تعارض زناشویی ناشی‌از تضاد خواسته‌های زوجین، غیرواقعی‌بودن خواسته‌ها، انتخاب رفتارهای غیرمسئولانه در روابط زناشویی، ناتوانی در ارزشیابی از رفتارهای خود و انتخاب رفتارهای مخرب کنترل بیرونی است (۸). به‌اعتقاد گلاسر، اغلب زوج‌ها در مواجهه با مسائل و مشکلات زناشویی و خانوادگی، از هفت رفتار مخرب کنترل بیرونی (انتقادکردن، سرزنش‌کردن، شکایت‌کردن، غرغرکردن، تهدیدکردن، تنبیه‌کردن، باج‌دهی برای کنترل‌کردن دیگری) استفاده می‌کنند. درحقیقت زوجین در صورت ناتوانی در حل مسائل مشترکشان، متوسل به این هفت رفتار کنترل بیرونی در روابط زن و شوهری می‌شوند که این امر تعارضات زناشویی و درنهایت طلاق را در پی دارد (به نقل از ۸). هدف نظریهٔ انتخاب، کاهش و حذف رفتارهای کنترلگری بیرونی و افزایش رفتارهای کنترل درونی در زوجین است. در این دیدگاه بهترین روش درمان تعارض زناشویی، تغییر رفتار ازطریق انتخاب رفتارهای سالم و سازندهٔ کنترل درونی است. تغییر ازطریق انتخاب هفت رفتار مهرورزانهٔ کنترل درونی مانند پذیرش، احترام، اعتماد، حمایت، تشویق، گفت‌وگو و گوش‌دادن روی می‌دهد که موجب بهبود رابطهٔ زن و شوهر می‌شود (۹). فرض اصلی نظریهٔ انتخاب این است که اگر زوجین در روابط زناشویی دست از رفتارهای کنترل بیرونی برای اصلاح و تغییردادن همسر بردارند و از رفتارهای کنترل درونی به‌منظور تغییر رفتار خود استفاده کنند، آن‌گاه تعارضات زناشویی کاهش و سازگاری و رضایت زناشویی افزایش می‌یابد (۱۰). از نظر گلاسر، برای کاهش تعارض زناشویی، وظیفهٔ زوج‌درمانگران آن است که زوجین را برای انتخاب رفتارهای مهرورزانهٔ کنترل درونی تشویق و هدایت کنند (به نقل از ۱۱).

نتایج برخی از پژوهش‌ها حاکی‌از آن بود که نظریهٔ انتخاب در کاهش تعارضات و اختلافات زناشویی مؤثر است؛ برای مثال، نتایج پژوهش میرزانیا و همکاران نشان داد، اثربخشی واقعیت‌درمانی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب در افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق تأثیر دارد (۱۲). در پژوهش جلدکار و همکاران، اثربخشی نظریهٔ انتخاب بر کاهش الگوهای ارتباطی منفی زن مثبت گزارش شد (۱۳). در پژوهش یحیایی و همکاران، اثربخشی واقعیت‌درمانی بر بهبود عملکرد خانواده شامل حل مشکلات ارتباطی، عاطفی و رفتاری مؤثر بود (۱۴). زارعی و همکاران در پژوهشی تأثیر مشاورهٔ گروهی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب را بر افزایش صمیمیت و رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی مطالعه کردند و به این نتیجه دست یافتند که مشاورهٔ گروهی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب بر افزایش صمیمیت و رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی در زنان متأهل مؤثر واقع شده است (۱۵).

بروز تعارض زناشویی یکی از زمینه‌های جدایی و طلاق است و اگر این مشکل به‌گونه‌ای حل و مهار شود، ازدواج به طلاق ختم نمی‌شود؛ همچنین اگر مشکل به‌روش علمی بررسی و شناسایی نشود، نمی‌توان راه‌حل‌های علمی و منطقی برای آن انتخاب کرد؛ بر این اساس، باتوجه به مطالب بیان‌شده و نیز با درنظرگرفتن جدید و بدیع‌بودن موضوع، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب بر کاهش تعارض‌های زناشویی بود.

[1]. Marital conflict

[2]. Choice Theory

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12]

۲ روش‌بررسی

پژوهش حاضر، به‌لحاظ هدف از نوع کاربردی و از نظر روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دوماهه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری این پژوهش را ۳۵۰ دانشجو ـ معلم متأهل دانشگاه فرهنگیان بابل تشکیل دادند که در رشته‌های آموزش ابتدایی، الهیات، ادبیات فارسی، حرفه‌وفن، علوم تربیتی و ریاضی در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل بودند. نمونه‌گیری با استفاده از اجرای پیش‌آزمون به‌صورت هدفمند انجام شد. به این صورت که ابتدا تمامی دانشجویان متأهل فرم رضایت‌نامه را تکمیل کردند و پیش از اجرای پژوهش بیست زوج داوطلب با نمرهٔ ۱۱۵ و بیشتر در پرسش‌نامهٔ تعارض زناشویی[1] (۱۶) و نیز نمرهٔ ۹ و بیشتر در مقیاس منبع کنترل[2] (۱۷)، انتخاب شدند. سپس با همتاسازی گروه‌ها ده زوج در گروه آزمایش و ده زوج در گروه گواه به‌صورت تصادفی قرار گرفتند.

ملاک‌های ورود زوجین به پژوهش شامل داشتن منبع کنترل بیرونی، تعارض زناشویی، طول زندگی مشترک ۲تا۱۰ سال، سن ۲۲تا۴۰ سال، اشتغال به تحصیل در دانشگاه و حضور توأم زوج و زوجه در تمام مراحل پژوهش بود. ملاک‌های خروج زوجین از پژوهش عبارت بود از: اعتیاد به مواد مخدر؛ دریافت هم‌زمان خدمات روان‌شناختی و مشاوره به‌صورت فردی یا گروهی؛ اقدام به طلاق یا در آستانهٔ طلاق بودن. صحت ملاک‌های ورود برای شرکت‌کنندگان در پژوهش ازطریق پرسش‌نامهٔ تعارض زناشویی (۱۶) و مقیاس منبع کنترل (۱۷) بررسی شد.

در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها ابزارها و جلسات مداخلهٔ زیر به‌کار رفت.

ـ پرسش‌نامهٔ تعارض زناشویی: این ابزار توسط ثنایی در سال ۱۳۷۹ به‌منظور سنجش تعارض زناشویی ساخته شد (به نقل از ۱۶). این پرسش‌نامه، ابزاری ۵۴سؤالی است که تعارض زوج‌ها را در هفت بُعد می‌سنجد و شدت تعارض زناشویی را برآورد می‌کند. این ابعاد عبارت است از: ۱. کاهش همکاری؛ ۲. کاهش رابطهٔ جنسی؛ ۳. افزایش واکنش هیجانی؛ ۴. افزایش رابطهٔ فردی با خویشاوندان خود؛ ۵. کاهش رابطهٔ خانوادگی با خویشاوندان همسر؛ ۶. جداکردن امور مالی از یکدیگر؛ ۷. افزایش جلب حمایت فرزندان (۱۶). برای تعیین پایایی و روایی پرسش‌نامه، ثنایی و همکاران آن را روی گروهی ۱۱۱ نفری متشکل از ۵۳ مرد و ۵۸ زن مراجعه‌کننده به مَراجع قضایی و مرکز مشاوره برای رفع تعارض زناشویی خود و نیز یک گروه گواه ۱۰۸ نفری از زوج‌های عادی و متشکل از ۵۳ مرد و ۵۵ زن اجرا کردند. مقایسهٔ میانگین دو گروه سازگاری و ناسازگاری در مردان و زنان و در ابعاد مختلف تعارض زناشویی تفاوت معناداری داشت که می‌تواند دال بر قدرت تمیز پرسش‌نامه در تشخیص زوج‌های متعارض و نامتعارض باشد (۱۶). ضریب آلفای کرونباخ توسط ثنایی و همکاران بر نمونه‌ای تصادفی برای هفت بُعد تعارض شامل کاهش همکاری ۰/۳۰، کاهش رابطهٔ جنسی ۰/۵۰، افزایش واکنش هیجانی ۰/۷۳، افزایش رابطهٔ فردی با خویشاوندان خود ۰/۶۴، کاهش رابطهٔ خانوادگی با خویشاوندان همسر ۰/۶۲، جداکردن امور مالی از یکدیگر ۰/۵۱ و افزایش جلب حمایت فرزندان ۰/۶۰ بود و ضریب آلفا برای کل پرسش‌نامه ۰/۵۲ به‌دست آمد (۱۶). برای نمره‌گذاری، هر سؤال دارای مقیاسی پنج‌درجه‌ای شامل همیشه، اکثراً، گاهی، به‌ندرت و هرگز است که برحسب پاسخ به هر گزینه نمره‌های بین ۱ تا۵ تعلق می‌گیرد. به گزینهٔ همیشه نمرهٔ ۵ و به گزینهٔ هرگز نمرهٔ ۱ داده می‌شود. نمرهٔ بیشتر در این پرسش‌نامه به‌منزلهٔ شدیدبودن تعارض است (۱۶).

ـ مقیاس منبع کنترل: در این پژوهش، برای سنجش منبع کنترل زوجین از مقیاس منبع کنترل استفاده شد. این مقیاس را راتر در سال ۱۹۶۶ برای ارزیابی انتظارات تعمیم‌یافتهٔ فرد در زمینهٔ منبع کنترل درونی ـ بیرونی طراحی و تدوین کرد (۱۷). این مقیاس ۲۹ ماده دارد. هر ماده دارای دو گزینهٔ پاسخ (الف ـ ب) است. گزینهٔ الف شامل سؤالات و پاسخ‌هایی می‌شود که نوع منبع کنترل درونی را می‌سنجد و گزینهٔ ب شامل سؤالات و پاسخ‌هایی می‌شود که نوع منبع کنترل بیرونی را می‌سنجد. شش مادهٔ این مقیاس خنثی است و برای پوشیده نگه‌داشتن هدف مقیاس طراحی شده است. همچنین ۲۳ مادهٔ دیگر، جنبه‌های درونی و بیرونی منبع کنترل را می‌سنجد؛ بنابراین نمرهٔ کل به‌دست‌آمده برای هر فرد، درجه و میزان کنترل درونی و بیرونی وی را بیان می‌کند. دامنهٔ نمرات این مقیاس از صفر تا ۲۳ متغیر است. به این صورت که نمرهٔ ۹ و بیشتر از آن در این مقیاس نشان‌دهندهٔ جهت‌گیری بیرونی (منبع کنترل بیرونی) و نمرهٔ ۸ و کمتر از آن، بیانگر جهت‌گیری درونی (منبع کنترل درونی) است (۱۷). راتر پایایی مقیاس مذکور را بر دانشجویان دانشگاه اوهایو در آمریکا، برابر با ۰/۷۳ و پایایی را به‌روش کودرریچاردسون با شرکت چهارصد آزمودنی برابر با ۰/۷۰ گزارش کرد. پایایی بازآزمایی روی سی دانشجو و با فاصلهٔ زمانی یک ماه، برابر ۰/۸۳ و با فاصلهٔ زمانی دو ماه برابر ۰/۵۵ بود (۱۷). در ایران نیز موفق، برای بررسی روایی مقیاس منبع کنترل درونی ـ بیرونی راتر از روایی ملاک هم‌زمان استفاده کرد و مقیاس منبع کنترل درونی ـ بیرونی نویکی ـ استریکلند[3] به‌عنوان ملاک این بررسی به‌کار رفت که روایی هم‌زمان ۰/۳۹ به‌دست آمد (۱۸).

ـ در این پژوهش مداخلهٔ آموزشی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب، مطابق با پروتکلی از کتاب *دور هم بودن و با هم ماندن: حل معمای ازدواج* (*ازدواج بدون شکست*) از گلاسر و گلاسر (۱۹) بود. مداخلهٔ آموزشی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب، توسط پژوهشگر روی زوج‌های گروه آزمایش انجام پذیرفت. مداخله به‌صورت زوجی، برای زوج‌ها در نُه جلسهٔ نوددقیقه‌ای و هفته‌ای یک‌بار و به‌طور هم‌زمان اجرا شد. در هر دو گروه پژوهش، پس از اتمام دورهٔ آموزش، به‌طورمجدد پرسش‌نامهٔ تعارض زناشویی (۱۶) و مقیاس منبع کنترل (۱۷) به‌عنوان پس‌آزمون اجرا شد و بعد از دو ماه نیز پیگیری صورت گرفت. همچنین، برای گروه گواه پس از پایان پژوهش، مداخلهٔ آموزشی مهارت‌های زناشویی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب ارائه شد.

رئوس برنامهٔ مداخلهٔ آموزشی در جدول ۱ آمده است.

[1]. Marital Conflict Questionnaire (MCQ)
[2]. Locus of Control Scale
[3]. Nowicki-Strickland Locus of Control Scale

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12]

جدول ۱. پروتکل آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب

جلسه	محتوای جلسه
اول	آماده‌سازی زوج‌ها برای آشنایی باهم و با رهبر گروه، آشنایی زوج‌ها با فرایند، اهداف، قواعد حاکم بر جلسات، فواید برنامهٔ آموزشی مهارت‌های ارتباطی مبتنی‌بر کنترل درونی و انجام پیش‌آزمون صورت گرفت.
دوم	فرمول‌بندی و شناسایی چرخه‌های تعامل منفی ایجادکنندهٔ تعارضات زناشویی انجام شد. مشکل شامل وجود روش‌های ارتباطی مخرب کنترل بیرونی بین زن و شوهر بود. درک مفهوم تعارض و آشنایی با عوامل مؤثر در تعارضات و بررسی تکنیک دایرهٔ حل تعارض صورت گرفت.
سوم	آموزش زوجین به‌منظور درک تازه و بینش دربارهٔ کنترل درونی و بیرونی، روش‌های ارتباطی منفی و مخرب روان‌شناسی کنترل بیرونی و روش‌های ارتباطی مهرورزی روان‌شناسی کنترل درونی، شناسایی و آموزش هفت عادت مخرب و هفت عادت مهرورزی، مذاکره دربارهٔ حل مشکل و کمک به زوجین برای کاهش تعارضات زناشویی ازطریق کاهش و حذف روش‌های ارتباطی مخرب کنترل بیرونی صورت گرفت. زوج‌ها تشویق شدند فهرستی از جنبه‌های مثبت زندگی و فهرستی از کارهایی را که می‌توانند، تهیه کنند تا موجب استحکام و تقویت ازدواج آن‌ها شود.
چهارم	کمک به زوجین در پذیرش مسئولیت انتخاب‌ها و اعمال تصدیق‌نشدهٔ خود که اساس این وضعیت تعاملی است. فرمول‌بندی مجدد تعارض زناشویی براساس چرخهٔ منفی کنترل بیرونی و روش‌های ارتباطی کنترل بیرونی به‌عنوان ناسازگاری و نارضایتی زناشویی زوجین محسوب شد.
پنجم	تغییر وضعیت تعاملی، برنامه‌ریزی برای بهبود تعارض زناشویی، تبیین نقش هریک از زوجین در ایجاد تغییر و فراهم‌کردن زمینهٔ همکاری در بین زن و شوهر برای بهبود تعارض زناشویی صورت گرفت. از زوج‌ها خواسته شد مذاکره را برای ارضای نیازهای یکدیگر و توجه به دنیای کیفی همسر و خود، به‌عنوان تکلیف خانگی انجام دهند.
ششم	تشویق زوجین در تمرین و کاربرد روش‌ها و مهارت‌های کنترل درونی به‌منظور افزایش سازگاری زناشویی صورت گرفت. به‌عنوان تکلیف بین جلسه زوج‌ها تشویق شدند وقت بیشتری را باهم بگذرانند و تعامل‌ها و ارتباط‌های مثبت را تمرین کنند تا دریابند تنها می‌توانند رفتار خود را تغییر دهند؛ همچنین متوجه شوند برای آنکه علاقه، عشق و محبت همسر را جلب کنند، چه کارهای مفیدی را می‌توانند برای یکدیگر انجام دهند.
هفتم	تبیین این موضوع که هریک از زوجین توانایی و فرصت انتخاب‌های تازه را دارد و باید مسئولیت پیامدهای آن انتخاب‌ها را به عهده بگیرد. تأکید و ترغیب زوجین به تمرین و کاربرد روش‌ها و مهارت‌های کنترل درونی در روابط زن و شوهری صورت گفت.
هشتم	تبیین پنج نیاز اساسی زوجین و نقش آن‌ها در روابط زناشویی و آموزش نحوهٔ ترسیم نیم‌رخ نیازها برای تعیین شدت هریک از نیازها انجام گرفت. به‌عنوان تکلیف بین جلسه، از زوج‌ها خواسته شد ازطریق مذاکره با همسر معین کنند چگونه می‌توانند پنج نیاز اصلی همسر خود را برآورده سازند. به‌عنوان تکلیف خانگی، مذاکره برای ارضای نیازهای همدیگر و ارزیابی شدت نیازهایشان تعیین شد.
نهم	جمع‌بندی و آماده‌سازی زوجین برای اختتام برنامه صورت گرفت. در این جلسه سه کار عمده انجام شد. ۱. تأکید و ترغیب زوجین به کاربرد دستاوردهای برنامهٔ آموزشی ازطریق تمرین در زندگی واقعی؛ ۲. شناسایی زوجین نیازمند به مداخلهٔ فردی و برنامه‌ریزی جلسهٔ مشاورهٔ انفرادی با آن‌ها؛ ۳. اجرای پس‌آزمون

در این پژوهش، از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی شامل روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی توکی در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۶ استفاده شد. سطح معناداری برای همهٔ آزمون‌های آماری ۰/۰۵ بود. درضمن پیش‌فرض‌های روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، نرمال‌بودن داده‌ها ازطریق آزمون کولموگروف‌اسمیرنف، برابری ماتریس‌های کوواریانس مشاهده‌شدهٔ متغیرهای وابسته در بین گروه‌های مختلف ازطریق آزمون ام‌باکس و سنجش برابری واریانس‌های خطای متغیر زمان ازطریق آزمون لون بررسی شد.

۳ یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی متغیر تعارض زناشویی در جدول ۲ ارائه شده است.

همان‌گونه که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، در متغیر تعارض زناشویی در گروه آزمایش میانگین تعارض زناشویی از ۹۴/۹۰ (انحراف معیار ۸/۹۶) در پیش‌آزمون به ۷۳/۴۰ (انحراف معیار ۵/۶۵) در پس‌آزمون کاهش یافته و در مرحلهٔ پیگیری به ۷۳/۵۵ (انحراف معیار ۵/۶۳) رسیده است؛ درحالی‌که در گروه گواه در هر سه مرحله اندازه‌گیری میانگین تعارض زناشویی تغییر درخورتوجهی نکرده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیر تعارض زناشویی زوج‌های دانشجویان متأهل در سه مرحلهٔ پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به‌تفکیک گروه آزمایش (n=۲۰) و گروه گواه (n=۲۰)

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تعارض زناشویی	آزمایش	۹۴/۹۰	۸/۹۶	۷۳/۴۰	۵/۶۵	۷۳/۵۵	۵/۶۳
	گواه	۹۴/۸۵	۸/۹۴	۹۴/۹۰	۸/۸۵	۹۴/۸۵	۸/۸۲

برای بررسی معناداری این تفاوت‌ها، روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به‌کار رفت که قبل از استفاده از آن، پیش‌فرض‌هایش بررسی شد؛ به‌طوری‌که نتایج آزمون کولموگروف‌اسمیرنف نشان داد، متغیر تعارض زناشویی در گروه آزمایش و گروه گواه و در سه مرحله اندازه‌گیری از توزیع نرمال تبعیت کرد ($p>۰/۰۵$). آزمون لون مشخص کرد، واریانس خطای متغیر تعارض زناشویی بین گروه‌ها برابر بود

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12]

(p>۰/۰۵). آزمون کرویت موچلی معنادار شد (p<۰/۰۰۱)؛ بنابراین ماتریس کوواریانس خطای متغیر تعارض زناشویی نرمال‌شده با ماتریس همانی برابر نبود؛ ازاین‌رو از نتایج آزمون گرین‌هاوس‌گیسر برای بررسی اثر درون‌گروهی استفاده شد. همچنین نتایج آزمون لون نشان داد، واریانس خطای متغیر تعارض زناشویی بین دو گروه مطالعه‌شده برابر بود (p>۰/۰۵). باتوجه به برقراری مفروضه‌های مذکور، روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای متغیر تعارض زناشویی انجام شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر برای متغیر تعارض زناشویی

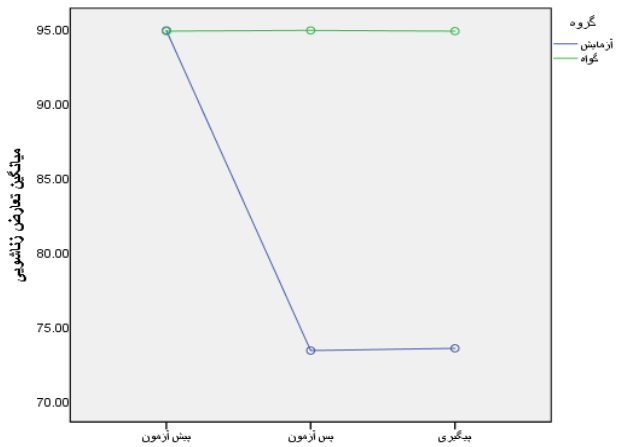
متغیر	منبع تغییرات	مقدار F	مقدار p	توان آزمون
تعارض زناشویی	اثر زمان	۵۲/۰۴	<۰/۰۰۱	۱/۰۰
	اثر گروه	۳۳/۱۰	<۰/۰۰۱	۱/۰۰
	اثر تعامل زمان و گروه	۵۲۳/۵۰	<۰/۰۰۱	۱/۰۰

همان‌گونه که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، اثر زمان و اثر گروه هر دو معنادار بود (p<۰/۰۰۱)؛ به این معنا که در پیش‌آزمون میانگین نمرات هر دو گروه در متغیر تعارض زناشویی یکسان بود؛ ولی در پس‌آزمون و پیگیری این تفاوت معنادار بود. در نمودار ۱ می‌توان روند کاهشی میانگین نمرهٔ تعارض زناشویی را در پس‌آزمون در گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه ملاحظه کرد که این امر حاکی‌از تأثیر مداخله است. برای بررسی دقیق تأثیر مداخلهٔ آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب و میزان ماندگاری تأثیر این مداخله از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی توکی برای مقایسهٔ دوبه‌دوی زمان‌های اندازه‌گیری متغیر تعارض زناشویی

متغیر	زمان (i)	زمان (j)	اختلاف میانگین	خطای معیار	مقدار p
تعارض زناشویی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۱۰/۷۲	۰/۴۴	<۰/۰۰۱
		پیگیری	۱۰/۶۷	۰/۴۶	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	ـ ۰/۰۵	۰/۱۷۷	۰/۰۰۱

همان‌گونه که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، میانگین متغیر تعارض زناشویی در مرحلهٔ پیش‌آزمون با مراحل پس‌آزمون و پیگیری دارای تفاوت معناداری بود (p<۰/۰۰۱)؛ اما این میانگین در مرحلهٔ پس‌آزمون با مرحلهٔ پیگیری تفاوت معناداری نداشت (p=۰/۰۰۱). این مطلب به آن معنا بود که تأثیر آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب در زوج‌های گروه آزمایش، علاوه‌بر کاهش تعارض زناشویی در پس‌آزمون، در مرحلهٔ پیگیری نیز ماندگار بود.



نمودار ۱. میانگین نمرات متغیر تعارض زناشویی در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به‌تفکیک گروه آزمایش و گروه گواه

۴ بحث

پژوهش حاضر، با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی انجام شد. یافتهٔ پژوهش نشان داد، مداخلهٔ آموزشی مهارت‌های زناشویی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب بر کاهش تعارض‌های زناشویی مؤثر بود. این یافته با اصل

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12]

نظریهٔ انتخاب گلاسر که مدعی است کاهش رفتارهای کنترل بیرونی در زوجین موجب کاهش تعارضات زناشویی می‌شود، هماهنگی دارد (۱۰). همچنین یافتهٔ این پژوهش با نتایج سایر پژوهش‌هایی که از نظریهٔ انتخاب در حل مشکلات خانوادگی و تعارض زناشویی استفاده کردند، همخوان است. نتایج پژوهش میرزانیا و همکاران نشان داد، اثربخشی واقعیت‌درمانی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب در افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق مؤثر است (۱۲). نتایج پژوهش زارعی و همکاران مشخص کرد، مشاورهٔ گروهی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب بر افزایش صمیمیت و رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی در زنان متأهل تأثیر دارد (۱۵).

در تبیین یافتهٔ این پژوهش می‌توان گفت، یکی از دلایل کاهش نمرات گروه آزمایش پس از نُه جلسه مداخلهٔ آموزشی، آموزش زوجین در طی این جلسات برای کاهش تعارضات زناشویی ازطریق کاهش و حذف هفت رفتار مخرب کنترل بیرونی (انتقادکردن، سرزنش‌کردن، شکایت‌کردن، غرغرکردن، تهدیدکردن، تنبیه‌کردن، باج‌دهی برای کنترل‌کردن دیگری) در روابط زناشویی است. از عوامل مؤثر در بروز تعارض و ناسازگاری‌ها در زوجین، الگوهای ارتباطی ناکارآمد کنترل بیرونی است (۱۹). همچنین یکی دیگر از دلایل کاهش تعارضات زناشویی در زوجین، علاوه‌بر کاهش و حذف رفتارهای مخرب کنترل بیرونی در روابط زناشویی، تمرین و کاربرد الگوهای ارتباطی سالم، سازنده و مهرورزانه مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب در روابط زناشویی است. در این دیدگاه روش بهتر درمان تعارض زناشویی، تغییر رفتار ازطریق انتخاب رفتارهای سالم و سازندهٔ کنترل درونی است (۸). تغییر ازطریق انتخاب هفت رفتار مهرورزانهٔ کنترل درونی مانند پذیرش، احترام، اعتماد، حمایت، تشویق، گفت‌وگو و گوش‌دادن است که موجب بهبود رابطهٔ زن و شوهر می‌شود (۹)؛ زیرا تغییر رفتار ازطریق انتخاب خود فرد آسان‌تر و اثربخش‌تر است. احتمالاً علت این موضوع آن بود که در نظریهٔ انتخاب گلاسر بر انتخاب رفتار توسط فرد تأکید بسیار شده است. وقتی یکی یا هر دو زوج به این باور برسند که کنترل رفتار آن‌ها در اختیار خودشان است و هرکسی باید برای حفظ زندگی زناشویی خود تلاش کند و به آن عمل کند، به‌طرز معجزه‌آسایی تعارضات زناشویی آن‌ها بهبود خواهد یافت (۱۱). در جریان آزمایش، پژوهشگر بارها شاهد چنین اتفاقی بود. برطبق تئوری انتخاب، ایجاد هرگونه تغییری در رابطهٔ زناشویی، منوط به تغییر خود فرد است. پذیرش و پرداختن به کنترل درونی، به زوجین کمک می‌کند تا به‌جای پرداختن به کنترل و تغییر رفتار همسر، به کنترل و تغییر رفتار خود بپردازند و به ارزیابی نقش خود در بروز و مهار مشکلات زناشویی توجه کنند و درنتیجه روابط زناشویی خود را بهبود بخشند.

۵ نتیجه‌گیری

برمبنای نتایج پژوهش حاضر نتیجه گرفته می‌شود که یکی از روش‌ها و فنون مناسب برای کاهش و بهبود تعارضات زناشویی، کاربرد زوج‌درمانی مبتنی‌بر نظریهٔ انتخاب است. از این مدل می‌توان برای زوجینی که از تعارضات زناشویی رنج می‌برند و به طلاق فکر می‌کنند، استفاده کرد تا مشکلات زناشویی آن‌ها حل شود. بدین‌طریق می‌توان تاحدود زیادی از وقوع تعارضات زناشویی به‌ویژه پدیدهٔ شوم طلاق پیشگیری و آن را کنترل کرد.

۶ تشکر و قدردانی

از تمامی عزیزانی که به‌نوعی در اجرای این پژوهش همکاری داشتند و فرایند اجرای پژوهش را تسریع و تسهیل کردند، صمیمانه قدردانی می‌شود؛ به‌ویژه از مدیریت محترم دانشگاه فرهنگیان شهید رجایی بابل به‌لحاظ در اختیار قراردادن مکان مناسب برای اجرای این پژوهش، تشکر و قدردانی می‌شود.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از بخشی از رسالهٔ دکتری نویسنده در رشتهٔ مشاورهٔ خانواده از آکادمی ملی علوم ارمنستان است. از همهٔ شرکت‌کنندگان قبل از انجام پژوهش تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامهٔ مکتوب دریافت شد.

رضایت برای انتشار

این امر غیر قابل اجرا است.

در دسترس بودن داده‌ها و مواد

بخشی از داده‌ها و نسخه‌ها نظیر اطلاعات مربوط به پیامدهای اصلی استفاده‌شده در این پژوهش امکان اشتراک‌گذاری دارد.

تضاد منافع

نویسندگان مقاله اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارند.

منابع مالی

این پژوهش با هزینهٔ شخصی و بدون حمایت مالی سازمان یا نهادی صورت گرفته است.

مشارکت نویسندگان

همهٔ نویسندگان سهم یکسانی در تهیهٔ پیش‌نویس مقاله، بازبینی و اصلاح مقالهٔ حاضر داشتند.

References

1. Ostenson JA, Zhang M. Reconceptualizing marital conflict: a relational perspective. Journal of Theoretical and Philosophical Psychology. 2014;34(4):229–42. https://doi.org/10.1037/a0034517
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th edition. American Psychiatric Association; 2013. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596
3. Davis D, Shaver PR, Vernon ML. Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: the roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. Pers Soc Psychol Bull. 2003;29(7):871–84. https://doi.10.1177/0146167203029007006
4. Gottman JM, Tabares A. The effects of briefly interrupting marital conflict. J Marital Fam Ther. 2018;44(1):61–72. https://doi.org/10.1111/jmft.12243

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12]

5. Sanford K. Communication during marital conflict: when couples alter their appraisal, they change their behavior. Journal of Family Psychology. 2006;20(2):256–65. https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.256
6. Lavner JA, Karney BR, Bradbury TN. Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? Journal of Marriage & Family. 2016;78(3):680–94. https://doi.org/10.1111/jomf.12301
7. Lavaf H, Shokri O, Ghanbari S. The mediating role of couples' communication patterns in the relationship between marital conflict and internalized and externalized disorders in girls. J Family Psychology. 2015;1(2):3–18. [Persian]
8. Asghari Ganji A, Navabinejad S. The effectiveness of the couple therapy based on internal control psychology in increasing marital satisfaction. Quarterly Journal of Family and Research. 2014;11(2):37–50. [Persian] http://qjfr.ir/article-1-84-en.html
9. Glasser W, Glasser C. Hasht dars baraye zendegi zanashoei shademane tar [Eight lessons for a happier married life]. Firouzbakht M. (Persian translator). Tehran: Virayesh Pub; 2019. [Persian]
10. Abbasi H, Ahmadi SA, Fatehi Zadeh M, Bahrami F. The effect of Glaser's reality therapy on personal commitment of couples. Family Pathology, Counseling & Enrichment Journal. 2016;2(1):39–53. [Persian] http://fpcej.ir/article-1-116-en.html
11. Dizjani F, Kharamin Sh. Reality therapy effect on marital satisfaction and women's quality of life. Armaghane Danesh. 2016;21(1):187–99. [Persian] http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-1071-en.html
12. Mirzania Z, Niknam Sharbiani E, Hayati M. The effectiveness of reality therapy based on choice theory to increase marital satisfaction and sexual self-esteem and reduce marital conflict in women seeking divorce. The Journal of New Advances in Behavioral Sciences. 2018;3(21):61-81. [Persian] http://ijndibs.com/article-1-213-fa.html
13. Jeldkar S, Najafi M, Sotoudeh N. Effectiveness of group education based on choice theory on increasing the marital flexibility and satisfaction. Journal of Counseling Research. 2015;13(52):23–37. [Persian] http://irancounseling.ir/journal/article-1-108-en.html
14. Yahyaee GA, Nooranipoor R, Shafiabadi A, Farzad V. The effectiveness of reality therapy on the improvement of couples' family functioning. Arch Hyg Sci. 2015;4(3):120–7. [Persian] https://jhygiene.muq.ac.ir/article-1-146-en.html
15. Zarei E, Borumand R, Sadeghifard M, Najarpourian S, Askari M. Effectiveness of group counseling based on choice theory on increasing intimacy and marital satisfaction and reducing marital conflicts in married women. Hormozgan Medical Journal. 2017;21(4):250–9. https://doi.org/10.29252/hmj.21.4.250
16. Sanaie B, Alaghemend S, Falahati Sh, Hooman A. Meghyashaye sanjesh khanevade va ezdevaj [Family and Marriage Scales]. First edition. Tehran: Besat; 2000. [Persian]
17. Rotter JB. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs: General and Applied. 1966;80(1):1–28. http://dx.doi.org/10.1037/h0092976
18. Movaffagh Kh. Hanjaryabi meghyas control daruni va biruni Rutter (I-E) baraye daneshamuzan dabirestanhaye Mashhad [Standardization of Rutter E-I External Internal Control Scale for high school students]. [Thesis for MSc]. [Mashhad, Iran]: Ferdowsi University of Mashhad; 1996. [Persian]
19. Glasser W, Glasser C. Getting together and staying together: solving the mystery of marriage. New York: Harper Collins; 2010.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12]