



دانشگاه علامه طباطبائی

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

(گروه مشاوره)

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده

موضوع

اثر بخشی آموزش نظریه‌ی انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های شاکی از رفتار

متقابل

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر احمد اعتمادی

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر نور علی فرخی

استاد داور:

سرکار خانم دکتر مهوش شهیدی

پژوهشگر:

عادل کریمی

بهار ۱۳۸۷

تقدیم به :

دو کبوتر در قفسی که مرا آزاد
آفریدند
به پدر و مادرم

به خواهر و برادرانم
به دوست و برادر عزیزم سیدمنصور
حیدری

تشکر و قدردانی :

از استاد گرامیم جناب آقای دکتر احمد
اعتمادی که در طول تحصیل و انجام همواره

مشوق و راهنمای من بوده اند کمال تشکر را دارم و برایشان آرزوی تندرستی و توفیق مینمایم .

از جناب آقای دکتر نورعلی فرخی که اینجانب را در طول انجام و نگارش پایان نامه راهنمایی نمودند تشکر و برای ایشان سلامتی و موفقیت در تمام مراحل زندگی آرزو مینمایم .

چکیده :

در این پژوهش با هدف بررسی اثر بخشی آموزش نظریه ی انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی ناشی از رگتار متقابل و دست یافتن به شیوه ی عینی ، ساده و مفید برای حل تعارضات زناشویی انجام گرفت. گروه نمونه ۱۶ زوج از مراجعین به مراکز مشاوره ی شهرستان سنندج را شامل می شد. در این پژوهش با طرح آزمایش ،گروه نمونه به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم به دو گروه آزمایش نظریه ی انتخاب آموزش داده شد. اثر بخشی آموزش نظریه ی انتخاب ، با استفاده از پرسشنامه تعارض

زناشویی به صورت مقایسه‌ی نتایج پیش‌آزمون - پس‌آزمون با استفاده از آزمون t مستقل، مورد ارزیابی قرار گرفت. از ۹ فرضیه جزئی ۷ مورد اول تایید شدند. این هفت فرضیه خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه بودند. دو فرضیه ۸ و ۹ که متغیرهای تعدیل‌کننده‌ی جنس و وضعیت شغلی را بیان می‌کردند، رد شدند دو فرضیه‌ی اخیر تایید اثر بخشی آموزش نظریه انتخاب مستقل از جنس و وضعیت شغلی می‌باشد. با تایید اثر بخشی آموزش نظریه انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی ناشی از رفتار متقابل:

۱. پژوهشگران می‌توانند با تحقیق در مورد مفاهیم تئوری انتخاب به صورت دقیق‌تری اثر بخشی آنرا تایید یا رد نمایند.

۲. استفاده از آموزش نظریه‌ی انتخاب در درمان‌های فردی و گروهی توسط درمانگران علاوه بر اثر بخشی منبع تحقیقی بسیار با ارزشی خواهد بود.

۳. آموزش نظریه انتخاب در رسانه‌های جمعی باعث مطلوب‌تر شدن ارتباطات اجتماعی افزون بر روابط زناشویی خواهد شد. مخاطبین به یادگیری نظریه انتخاب ترغیب می‌شوند.

۴. آموزش به مربیان جهت آموزش نظریه‌ی انتخاب به مراجعین فردی یا گروهی. پیشنهادات کاربردی این پژوهش می‌باشد.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول : کلیات پژوهش

2.....مقدمه

4..... بیان مسأله

- 6.....اهمیت و ضرورت تحقیق
- 7.....اهداف تحقیق
- 8.....فرضیه های تحقیق
- 9.....تعاریف نظری و عملیاتی واژگان یا اصطلاحات

فصل دوم: مروری بر ادبیات و پیشینه ی پژوهشی تحقیق

- 11.....تعارض زناشویی
- 12.....یک روانشناسی جدید
- 14.....مفاهیم اساسی نظریه ی انتخاب و مفاهیم نزدیک به آنها
- 14-1.....نیازهای اساسی
- 15-1-1.....نیاز به بقا
- 15-1-2.....نیاز به عشق و تعلق خاطر و سکس (رابطه ی جنسی) عاشقانه / رابطه جنسی پس از ازدواج
- 17-1-3.....نیاز به قدرت
- 19-1-4.....نیاز به آزادی
- 19-1-5.....نیاز به تفریح
- 20.....نیازها و روابط
- 21.....رابطه ی بین نیازهای اساسی (بنیادین) و خشتودی از ازدواج
- 23.....جور بودن شخصیت با قوت نیازها

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
24.....	2- دایره ی حل
24.....	3- دنیای کیفی
27.....	4- رفتار کلی
30.....	تعارض و واقعیت درمانی

- 32..... 5- خلافت
- 33..... 6- مشاوره‌ی ازدواج مبتنی بر واقعیت درمانی ساختماند
- 35..... 7- عشق و ازدواج و فرزند پروری در نظریه‌ی انتخاب
- 36..... چه کسانی از نظریه‌ی انتخاب نمی‌توانند بهره بگیرند؟ یا
- 38..... پیشینه تحقیق:
- 38..... تحقیقات داخلی
- 39..... تحقیقات خارجی

فصل سوم: روش شناسی

- 42..... طرح تحقیق
- 42..... جامعه‌ی آماری
- 42..... گروه نمونه و روش نمونه گیری
- 42..... مراحل اجرای نمونه گیری
- 43..... ابزار اندازه گیری
- 44..... روش‌های تجزیه و تحلیل داده ها

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل آماری

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

- 56..... محدودیت‌های تحقیق
- 57..... پیشنهادات

منابع

ضمائم

اگر کل هستی را یک سیستم در نظر بگیریم جامعه ی انسانی یکی از خرده سیستم‌های آن می‌باشد. همه‌ی افراد انسانی جزء این خرده سیستم بزرگ می‌باشند. علاوه بر عوامل تعیین کننده‌ی محیط طبیعی مانند انقراض دایناسورها و... جامعه‌ی انسانی بزرگترین عامل تأثیر گذار بر محیط می‌باشد. آدمی به کمک قدرت تعقل و آگاهی سعی بر آن داشته و دارد که جهان را برای رفاه هر چه بهتر خود تغییر دهد یا حتی دگرگون سازد.

انقلاب‌های بزرگ انسانی، علمی و صنعتی در این راستا به وقوع پیوسته اند. انقلاب صنعتی، انقلاب کبیر فرانسه و... از لحاظ رفاهی جامعه بشری اکنون در سطح مطلوبی است ولی چرا آدم‌ها رفته رفته از شاد بودن فاصله می‌گیرند؟ رابطه‌ی آنها با دیگر انسانها، به دلیل پیشرفت تکنولوژی و به تبع آن احساس عدم نیاز بیشتر نسبت به یکدیگر کم‌رنگ تر شده است. مخصوصاً در جوامع پیشرفته، ماشین آلات و حیوانات بخش گسترده‌ای از دامنه ارتباطی یک انسان را به خود اختصاص داده‌اند. زوجین، خانواده‌های آشنایان و... روابط گرم و صمیمانه را که در گذشته با یکدیگر داشته اند کم کم از دست می‌دهند. اگر عامل آزادی را در برقراری ارتباط به مسأله اضافه کنیم، تمایل انسانها به دور شدن از آدم‌هایی که به آنها نیازی ندارند بیشتر می‌شود. به احتمال زیاد تعارض بین دو انسان، دو خانواده، دو قشر و حتی دو کشور به دلیل عدم رابطه‌ی مناسب می‌باشد.

اگر طرفین رابطه خود را هم ردیف و هم سنگ و معادل قرار می‌دادند و به اندازه‌ی خود برای دیگری حق امتیاز گرفتن قائل بودند شاید هیچ تعارضی پیش نمی‌آمد. به قول ویلیام گلاسر (1998) ما چنان به کنترل کردن و کنترل شدن عادت کرده ایم که فراموش کرده ایم می‌توانیم انتخاب کنیم. روان‌شناسی کنترل بیرونی روابط انسانها را از حالت مطلوب خارج می‌کند. هر فردی تمایل دارد با استفاده از هر شیوه‌ای دیگران را کنترل کند. پس در جامعه‌ی انسانها برخورد و تعارض بر اثر استفاده از روان‌شناسی کنترل بیرونی اجتناب ناپذیر است.

برای پیشگیری از تعارض و یا درمان و بهبود روابط انسانها باید چاره‌ای اندیشید. زیرا همه‌ی

تعارض‌های آدمی ناشی از روابط ناسالم است (گلاسر و گلاسر 2002).

رابطه ی زناشویی که از روابط بنیادین بین انسانها می باشد، در صورت مطلوب و رضایت بخش بودن می تواند مبنای سعادت نوع بشر باشد. از سوی دیگر وجود تعارض در آن به طور نسبی بر کل جامعه تأثیر سوء می گذارد. پس تمرکز چاره اندیشانه بر تعارض زناشویی بر اساس رویکردهای ارتباط انسانی می تواند شادی را در نهایت به جامعه تزریق کند. رویکرد ویلیام گلاسر (واقعیت درمانی) هم که از ابتدا رویکردی آموزشی، مستقیم، کاربردی بود و در دهه ی اخیر به صورت کامل تر در تئوری انتخاب خودنمایی می کند، یکی از همین رویکردهاست.

بیان مسأله

خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی در حال پیچیده تر شدن است. به طوری که عضویت و تداوم زندگی در آن توسط یک زوج مستلزم مهارتهایی بسیار بیشتر از دوران گذشته است. فقدان این مهارتها موجب افزایش تعارض و نتیجتاً طلاق می شود به طوری که طلاق در کشورهای غربی به صورت چشمگیری افزایش یافته است. در کشور ما نیز با وجود شرایط خاص فرهنگی و دینی بازدارنده‌ی طلاق، میزان آن در حال افزایش است. در غرب با استفاده از یافته‌های علوم رفتاری الگوهایی را برای پیشگیری و درمان تعارضات زناشویی و جلوگیری از طلاق طراحی کرده اند و برای پیشگیری و درمان به صورت کارگاههای عملی، طی یک دوره هایی برای زوجین دارای مشکل اجرا می گردند (فرح بخش 1383).

تعارضات زناشویی از روابط نامناسب زوجین نشأت می گیرد شو تصور باطل حقارت زن، برتری مرد و پیامدهای آن به طور پیوسته هماهنگی میان جنس مذکر و مؤنث را بر هم می زند. در نتیجه در تمام روابط جنسی یک تنش غیر معمول وجود دارد و از این رهگذر سعادت میان زوجها را تهدید می کند (آدلر 1935). رابطه ی زناشویی پایدارتر از دیگر روابط بین انسانهاست و به همین دلیل اختلال در آن بر همه ی ابعاد زندگی آدمی تاثیر سوء می گذارد. پژوهش درباره ی تعارضات زناشویی، با توجه به حساسیت و قابلیت تاثیر مثبت یا منفی آن بر زندگی فردی، اجتماعی و خانوادگی آدمی، بسیار مهم و پژوهش حاضر نیز بر همین اساس انجام شده است.

رویکردهای گوناگون روان درمانی در دهه‌های اخیر کوشیده اند از لحاظ تئوری و علمی در حوزه‌های مشاوره‌ی زناشویی و خانواده گسترش یابند. دیدگاه واقعیت درمانی در دهه‌ی اخیر نظریه خود را به مشاوره‌ی زناشویی تعمیم داده است. واقعیت درمانی روشی برای حل مشکلات رفتاری و عاطفی و رسیدن به هویت موفق ارائه کرده و مراجع را در پذیرش و ارزیابی رفتار درست یا نادرست یاری می دهد (شفیع آبادی 1378).

به گفته گلاسر (1998) نظریه ی انتخاب چهارچوب واقعیت درمانی است. واقعیت درمانی همان روشی است که وی در سال 1960 آن را ابداع کرده است. در این نظریه رفتار انسان بهترین تلاش او برای کنترل دنیا و

خود به عنوان قسمتی از دنیاست. آنچه که به بهترین وجه نیازهای اساسی او را ارضا می کند. به نظر وی فرد مضطرب یا عصبانی نیست بلکه برای ارضای نیازهایش و کنترل ادراک خود افسرده کردن، مضطرب کردن یا عصبانی کردن خود را انتخاب می کند. از نظر گلاسر ممکن است مردم ادراکی از واقعیت داشته باشند اما نمی توانند خود واقعیت را بدانند. به نظر وی فرد با نحوه ی اعمال کنترل خود نوع مسئولیت خویش را مشخص می کند. از نظر او رفتار غیر مسئولانه و ناتوانی در ارزیابی از رفتار خود موجب آشفتگی زناشویی می گردد. نظریه کنترل گلاسر امکان توصیف روابط و نحوه ی تغییر آن را فراهم کرده است. گلاسر رابطه ی زناشویی را ساختاری می داند که در آن دو نظام کنترل با هم مرتبط هستند، تعارض زمانی پیش می آید که زوجین بخواهند به یکی از دو شیوه ی کنترل بیرونی متوسل شوند. این دو شیوه عبارتند از کنترل همدیگر و تصمیم گیری به جای یکدیگر (گلاسر 1998).

نظریه ی انتخاب، با توجه به ساده بودن و به تبع آن قابل آموزش بودن، عینی بودن و تناسب آن با جامعه ی ما انتخاب شده و اثر بخشی آن مورد بررسی قرار گرفت

در این پژوهش سعی بر آن است به این سؤال پاسخ داده شود که آیا آموزش نظریه انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی ناشی از رفتار متقابل تأثیر دارد یا نه؟

اهمیت و ضرورت تحقیق

واقعیت‌ها بسیار تکان دهنده‌اند. مهم نیست؟ چند زوج سر سفره عقد می‌نشینند. آمار طلاق رو به افزایش است. راز داشتن یک ازدواج موفق در چیست؟ و حتی مهمتر از آن چگونه می‌توان در کنار یکدیگر ماند؟ در جامعه‌ی ما که سنت‌ها و باورهای دینی مانع بروز طلاق در بیشتر ازدواج‌هاست، ولی با وجود این نیز آمار طلاق رو به افزایش است. با مراجعه به مراکز مشاوره و دفاتر خانواده‌ی دادگاه‌ها مواردی را می‌بینیم که زوجین به دلیل تعارض زناشویی مراجعه کرده‌اند ولی قصد طلاق ندارند. این عده، از زوجهای خواهان طلاق بیشترند. آنها با ترس و تردید به جدایی می‌نگرند و در بیشتر موارد با هم می‌مانند. در سطح جامعه زوجهای بسیاری وجود دارند که به مراکز مشاوره یا دفتر خانواده‌ی دادگاه‌ها مراجعه نمی‌کنند، ولی دارای درجات متفاوتی از تعارضات زناشویی می‌باشند.

تأثیرات سوء تعارضات زناشویی پایدارتر و گسترده‌تر از طلاق است و اثرات آن به افراد نزدیک زوجین، آشنایان و مخصوصاً فرزندان کشیده می‌شود. بیشتر تحقیقات جامعه‌شناختی و روانشناختی نشان می‌دهد که اختلالات روانی و رفتاری در فرزندان خانواده‌های متعارض بیشتر است. این پدیده بر کل اجتماع نیز اثر سوء می‌گذارد، زیرا افراد پرورش یافته در خانواده‌های نا به سامان بلاخره وارد اجتماع می‌شوند. ورود این افراد به درون جامعه باعث تحمیل هزینه‌های کلان اقتصادی، نا به سامانی فرهنگی، آسیب‌های اجتماعی، فشار روانی و در نتیجه‌ی کنونی تحول و پویایی اجتماع می‌گردد. اهمیت این موضوع تا حدی است که اگر پژوهشها در حوزه‌های جامعه‌شناسی و روان‌شناسی در مورد آسیب‌شناسی روابط زناشویی تمرکز یابند راه‌خطا نرفته‌ایم زیرا یکی از علل عمده‌ی همه‌ی آسیب‌های روانی - اجتماعی به دورن خانواده و رابطه‌ی والدین برمی‌گردد. دست‌اندرکاران نیز باید با استفاده از منابع تحقیقی برای برنامه‌ریزی آموزشهای اثر بخش در جهت پیشگیری و درمان تعارضات زناشویی برای اقشار مختلف جامعه همت گمارند. در جامعه‌ی ما که از سنت به مدرنیته در حال گذار است تعارضات فرهنگی، اجتماعی و عقیدتی می‌توانند از عوامل تشدید تعارضات زناشویی باشند. پس تحقیق در مورد کارایی شیوه‌های گوناگون درمان و تطبیق آنها با جامعه‌ی خودمان می‌تواند ابتدای راه باشد. نظریه‌ی انتخاب که دامنه‌ی آن همه روابط انسانی را در بر می‌گیرد، در تمام زمینه‌ها از جمله کاهش

تعارضات زناشویی مفید و قابل کاربرد می باشد. این نظریه با تأکید بر نیازهای اساسی و کنترل درونی در بستر روابط انسانی در همه‌ی محیط‌های انسانی، از رابطه‌ی زناشویی تا تعلیم و تربیت، مدعی اثر بخشی است. با توجه به ساده و قابل کاربرد بودن برای بخش وسیعی از جامعه و شیوه‌ی مستقیم این نظریه در آموزش و درمان، که با فرهنگ نسبتاً سنتی ما هماهنگ است، آموزش نظریه انتخاب بسیار مناسب و حتی ضروری است. نتایج این پژوهش می تواند در کلاس‌های آموزش خانواده، جلسات مشاوره‌ی فردی و گروهی مورد استفاده قرار گیرد.

اهداف تحقیق

هدف کلی:

بررسی میزان اثربخشی آموزش نظریه‌ی انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی ناشی از رفتار متقابل

اهداف کاربردی:

- 1) بررسی اثر بخشی آموزش نظریه‌ی انتخاب بر افزایش همکاری زوجین.
- 2) بررسی اثر بخشی آموزش نظریه‌ی انتخاب بر افزایش رابطه‌ی جنسی زوجین.
- 3) بررسی اثر بخشی آموزش نظریه‌ی انتخاب بر کاهش واکنش‌های هیجانی زوجین نسبت به یکدیگر.
- 4) بررسی اثر بخشی آموزش نظریه‌ی انتخاب بر کاهش جلب حمایت فرزند یا فرزندان توسط زوجین (والدین).
- 5) بررسی اثر بخشی آموزش نظریه‌ی انتخاب بر افزایش رابطه با خویشاوندان همسر و دوستان یکدیگر.
- 6) بررسی اثر بخشی آموزش نظریه‌ی انتخاب بر کاهش رابطه‌ی فردی با خویشاوندان خود (هر زوج).
- 7) بررسی اثر بخشی آموزش نظریه‌ی انتخاب بر کاهش جدا کردن امور مالی از یکدیگر.
- 8) بررسی تفاوت اثر بخشی آموزش نظریه انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی در مردان و زنان.
- 9) بررسی تفاوت اثر بخشی آموزش نظریه‌ی انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی زوجهای دو شغلی و یک شغلی.

فرضیه های تحقیق

فرضیهی اصلی:

آموزش نظریه‌ی انتخاب باعث کاهش تعارضات زناشویی ناشی از رفتار متقابل می‌شود.

فرضیه‌های جزئی:

- 1- آموزش نظریه‌ی انتخاب باعث افزایش همکاری زوجین می‌شود.
- 2- آموزش نظریه‌ی انتخاب باعث افزایش رابطه‌ی جنسی زوجین می‌شود.
- 3- آموزش نظریه‌ی انتخاب باعث کاهش واکنش‌های هیجانی زوجین می‌شود.
- 4- آموزش نظریه‌ی انتخاب باعث کاهش جلب حمایت فرزند یا فرزندان توسط زوجین می‌شود.
- 5- آموزش نظریه‌ی انتخاب باعث افزایش رابطه با خویشاوندان همسر و دوستان وی می‌گردد.
- 6- آموزش نظریه‌ی انتخاب باعث کاهش رابطه‌ی فردی با خویشاوندان - هر زوج - می‌شود.
- 7- آموزش نظریه‌ی انتخاب باعث کاهش جدا کردن امور مالی از یکدیگر می‌شود.
- 8- اثر بخشی آموزش نظریه‌ی انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی مردان و زنان متفاوت است.
- 9- اثر بخشی آموزش نظریه‌ی انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی زوجهای دو شغلی و یک شغلی متفاوت است.

تعاریف نظری و عملیاتی واژگان یا اصطلاحات

تعارض زناشویی:

تعریف نظری: اگر دو عکس (تصویر) در دنیای کیفی زوجین با هم متعارض باشند در صورت حل نشدن اختلاف، آن زوج دچار تعارض زناشویی خواهند شد (گلاسر 1998).

تعریف عملیاتی: نمره‌ای که اعضای گروه نمونه در پیش آزمون و پس آزمون، بر اساس پرسش‌نامه‌ی تعارض زناشویی (پ ت ز)، کسب می‌کنند.

نظریه‌ی انتخاب:

تعریف نظری: نظریه‌ی انتخاب توسط ویلیام گلاسر ارائه شده است. این نظریه، چارچوب واقعیت‌درمانی است و بر مفاهیمی چون نیازهای اساسی (بقا، عشق، سکس، عاشقانه، تعلق خاطر، قدرت، آزادی و تفریح)، رفتار کلی، دنیای کیفی، کنترل درونی و خلاقیت استوار است.

تعریف عملیاتی: آنچه که در جلسات گروهی در مورد مفاهیم نظریه‌ی انتخاب آموزش داده و بحث می‌شود و اثر آن به وسیله‌ی آزمون (پ ت ز) تعیین می‌گردد. این مفاهیم در بستری از زوج‌درمانی ساختمان‌د مورد آموزش و بحث قرار می‌گیرد.

تعارض زناشویی¹

زن و شوهر تازه ازدواج کرده بر مرکب عشق سوارند و به جز یک ازدواج موفق چیزی در سر ندارند. اغلب آنها در آغاز معتقدند که روابط آنان «متفاوت از دیگران است» و عشق عمیق و خوشبختی آنها پشتوانه ی زندگی مشترکشان خواهد بود. اما دیر یا زود، اغلب این زوجها می بینند که برای برخورد با مسائل و تضادهایی که به تدریج در زندگی مشترکشان ریشه می دواند، از آمادگی لازم بی بهره اند. به تدریج با حقیقت افزایش بی قراری و ناامیدی و دلتنگی آشنا می شوند و این در شرایطی است که اغلب نمی دانند مشکلشان در کجاست و از چه سرچشمه می گیرد (بک، ترجمه قراچه داغی 1384).

تعارض زناشویی بیشتر در چهار چوب تئوری های دارای رویکرد ارتباطی مانند شناخت درمانی، نظریه ی انتخاب، رفتار درمانی عقلانی-هیجانی الیس و... قابل بحث و درمان می باشد. ساختار ذهنی افراد عامل اصلی چگونگی برقراری ارتباط با دیگران، مثلاً همسر است. پس تعارض زمانی پیش می آید که طرفین رابطه (زوجین) به هر دلیلی نتوانند یکدیگر را درک کنند.

درک نادرست و برداشت اشتباه و ذهن خوانی و بی توجهی به خواسته ها و انتظارات یکدیگر از عوامل ایجاد تنش می باشد. (بک، ترجمه قراچه داغی 1384).

علل ایجاد کننده ی این عوامل کدامند؟ هر چند تعیین عوامل ایجاد کننده موارد فوق منحصر به روابط بین زوجین می باشد، ولی شرایطی وجود دارد که همه ی روابط زناشویی از آن تأثیر می پذیرد. این شرایط عبارتند از: اضطراب، استرس شغلی، افسردگی ناشی از مشکلات ارتباطی، افسردگی مستقل از مشکلات ارتباطی، تفاوت های شخصیتی، تفاوت های مذهبی- عقیدتی و... (الیری، هیمن و جانگسما، ترجمه ی کیمیایی و باقریان زاده 1384).

به بیان ساده تر عوامل ایجاد کننده ی تعارضات زناشویی به عوامل فردی و محیطی تقسیم می شوند. عوامل فردی مانند ژنتیک خود پنداره، چارچوب شناختی و میزان یادگیری و عوامل محیطی از قبیل: فرهنگ، فاصله ی جغرافیایی و مسائل اقتصادی و قوانین اجتماعی و سیاسی. البته تقسیم بندی علل تعارض زناشویی با

¹ - marital conflict

هدف آموزش صورت می‌گیرد وگرنه باید یک زندگی زناشویی را به صورت یک کل در نظر گرفت. رویکرد کل نگر در عین اینکه رابطه ی زناشویی را یک کل در نظر می‌گیرد، هر رابطه را منحصر به زوج می‌داند. تئوری انتخاب با تأکید بر اینکه همه ی مشکلات آدمی ناشی از یک رابطه ی نامناسب است، تعارض زناشویی را این طور تبیین می‌کند.

استفاده از روان شناسی کنترل بیرونی در مقابل همسر رابطه ی زناشویی مطلوب را از بین می‌برد. روان شناسی کنترل بیرونی بر اثر تفاوت فاحش در نیازهای اساسی زوجین مورد استفاده قرار می‌گیرد. تفاوت در سطوح نیازها به استفاده از رفتارهای کلی نا مناسب منجر می‌شود. زوجین از طریق هفت عادت مخرب روان شناسی کنترل بیرونی سعی در تغییر یکدیگر دارند. وقتی زوجین هر دو، چنین موضعی اتخاذ کنند، تعارض شدید بین آنها اجتناب ناپذیر خواهد بود و تصویر آنها از یکدیگر در دنیای کیفی با واقعیت فاصله ی بسیار خواهد داشت. زوجین تلاش می‌کنند یکدیگر را با عکس درون دنیای کیفی خود منطبق کنند و همین اساس ایجاد تعارض و استفاده از روان شناسی کنترل بیرونی است (گلاسر 1998).

به نظر گلاسر (1998) ما در هر ارتباطی اگر بر اساس روان شناسی کنترل بیرونی رفتار کنیم تعارض پیش خواهد آمد. از سوی دیگر اگر بر اساس نظریه ی انتخاب را بطه برقرار کنیم دیگران نیز متقابل این نظریه را به کار خواهند برد.

یک روان شناسی جدید:

بنا به نظر گلاسر (1998) مکاتب روان شناسی از گذشته تا به حال از یک سنت پیروی کرده اند و آن عمل بر اساس کنترل بیرونی است. روانکاوی، رفتار درمانی و ... مراجع را به عنوان کسی در نظر گرفته اند که باید وی را کنترل کرد تا درمان شود.

در درمانهای سنتی مشاور کنترل‌گر و مراجع کنترل شونده محسوب و ساختار جلسه ی مشاوره، تشخیص و فرایند درمان توسط درمانگر تعیین می‌گردد. ولی نظریه ی انتخاب¹ هر چند رویکردی مستقیم است ولی ادامه ی جلسات مشاوره وابسته به انتخاب مراجع می‌باشد. گلاسر (1998) رفتار درمانی عقلانی - هیجانی

¹ - choice theory

آلبرت ایس را به نظریه‌ی انتخاب نزدیکتر از دیگر مکاتب می‌داند. گلاسر در مقابل سنت گذشته که بر روان‌شناسی کنترل‌بیرونی متکی بود نظریه‌اش را ارائه کرده است. بنا به نظر وی این فرد است که انتخاب می‌کند افسرده یا بدبخت باشد. اگر خود انتخاب نکنیم کسی نمی‌تواند ما را به انجام کاری مجبور کند.

هر چند در مکاتب و نظریه‌های دیگر به مانند نظریه‌ی انتخاب، به آزادی مراجع و حق انتخاب برای او به صورت مستقیم و بدون اشاره نشده است، ولی درمان کل‌نگر آلفرد آدلر، درمان شخص محور کارل راجرز و... به صورت غیر مستقیم به آن پرداخته‌اند در درمان آدلری فرد باید به بیش برسد و پس از آن مرحله‌ی بازآموزی و جهت دادن مجدد می‌آید. کسب بیش با کمک درمانگر ولی به صورت درونی در مراجع شکل می‌گیرد. مراجع خود باید به بیش برسد (شفیع آبادی 1383).

در درمان راجرزی نیز که می‌توان آن را نماینده‌ی درمان غیر مستقیم نامید، از همان ابتدا تلاش می‌شود مراجع مسئولیت جلسات را به عهده بگیرد (جونز 2001).

اصل پذیرش بدون قید و شرط نیز بر ارزشمند بودن مراجع تأکید می‌کند و اینکه او می‌تواند در جلسه‌ی مشاوره آزادی ابراز افکار و احساسات داشته باشد.

همچنان که ذکر شد هیچ کدام از نظریه‌های گذشته قدرت انتخاب افراد را مانند تئوری انتخاب ویلیام گلاسر مورد کند و کاو قرار نداده‌اند. گلاسر (1998) بیان می‌دارد که ما در دنیایی رشد و نمو یافته‌ایم که همه سعی در کنترل کردن ما داشته‌اند. والدین، معلمان و... بر این اساس ما کنترل کردن و کنترل شدن را یاد گرفته‌ایم و از توان خود برای انتخاب کردن غافل مانده‌ایم.

گلاسر (1998) در تأکید بر اینکه ما به یک روان‌شناسی نوین نیاز داریم بیان می‌دارد که:

« بعد از چهل سال روانپزشکی برای من مسجل شده است که تمام آدمهای ناراحت مشکل واحدی دارند. آنها نمی‌توانند با کسانی که می‌خواهند با آنها خوب کنار بیایند خوب کنار بیایند. اگر چه من موفقیت‌های زیادی در زمینه‌ی مشاوره داشته‌ام ولی همواره نظر معلم خودم، دکتر جی ال هرینگتون را که ماهرترین روانپزشکی است که تا به حال دیده‌ام به یاد می‌آورم. او می‌گوید: اگر تمام متخصصان رشته‌ی ما یک دفعه ناپدید شوند دنیا خیلی متوجه غیبت آنها نخواهد شد. البته او کار ما را تحقیر نمی‌کند بلکه می‌گفت اگر هدف روانپزشکان کم کردن بدبختی در دنیا و کمک کردن به انسانها جهت کنار آمدن با یکدیگر است، اقدامات آنها تأثیر چندانی نداشته است. »

گلاسر مشکلات انسانها را در روابط نامناسب آنها می بیند. زمینه‌ای که دیگران به صورت چاره اندیشانه به آن نپرداخته‌اند. به همین منظور است که می گوید ما به یک روان شناسی جدید نیاز داریم تا روابط آدمی را که بر اساس روان شناسی کنترل بیرونی است بهبود بخشیم. این روان شناسی جدید تئوری انتخاب است.

مفاهیم اساسی نظریه‌ی انتخاب و مفاهیم دیگر نزدیک به آنها

نیازهای اساسی¹

به قول گلاسر (1998) نیازهای اساسی ما ریشه در ژن‌های ما دارند. انسانها در سنین مختلف به گونه‌های مختلف نیازهای خود را بروز می دهند. مثلاً کودک هنگام تولد فقط می تواند گریه کند، نق و نوق کند، بمکد، دست و پا بزند، نق و نوق کردن تجلی ابتدایی عصبانیت است و راهی است برای اینکه کودک مادر را مجبور کند تا به او رسیدگی کند به عبارت دیگر نیازهایش را برآورده سازد.

آدمی چه نیازهایی دارد؟ بسیاری از نظریه‌های شخصیت و روان درمانی برای انسان نیازها و هدف‌هایی قائل شده‌اند.

در نظریه‌ی روانکاوی فروید نیاز به کسب لذت جنسی به معنای عام، در نظریه‌ی آدلر نیاز به جبران احساس حقارت، در نظریه‌ی هورنای نیاز به امنیت و ارضاء، در نظریه‌ی راجرز نیاز به تحقق خود و... و سلسله نیازهای مطرح شده توسط مازلو که به صورت هرمی مطرح می کنند (شولتز 1990).

در همه‌ی نظریات فوق نیاز یا نیازهای انسان به صورت فرایندی مرحله‌ای مطرح شده است. ولی در نظریه‌ی گلاسر هر چند نیازها به ترتیب (1 بقاء 2 تعلق خاطر 3 قدرت 4 آزادی 5 تفریح ظاهر می شوند و پس از ظهور همواره با انسان می مانند. در نظریه‌ی مازلو نیازهای مرحله‌ها باید به ترتیب از قاعده به طرف رأس هرم ارضاء شوند - هر مرحله باید به نسبت ارضاء شود تا فرد به سطح بالاتر نیازها برسد (شولتز 1990).

¹ - fundamental needs