

## بررسی تاثیر میزان خود کنترلی بر رضایت مندی زناشویی در دوگروه زوجین که زندگی عادی دارند و زوجین در شرف طلاق

غلامرضا ثناگوی محرر<sup>۱</sup>، سعیده سنجرانی<sup>۲</sup>، هانیه سندگل<sup>۳</sup> و فروغ براهویی<sup>۴</sup>

۱ گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران،

پست الکترونیک: Reza.sanagoo@gmail.com

۲ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران،

۳ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران،

۴ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران،

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی تاثیر میزان خود کنترلی بر رضایت مندی زناشویی در دوگروه زوجین که زندگی عادی دارند و زوجین در شرف طلاق است. این تحقیق از نظر اهداف تحقیقی جز تحقیق های بنیادی و از نظر روش و ماهیت از نوع تحقیق توصیفی- همبستگی می باشد. در این تحقیق جامعه آماری مراجعان به مراکز قضایی و انتظامی که درخواست طلاق را دارند، می باشند و به تعداد ۱۲۰ پرسشنامه بین آنان توزیع و ارسال خواهد گردید. که در فاصله زمانی سال ۱۳۹۳-۱۳۹۴ میباشند...متغیرها با استفاده از پرسشنامه های پرسشنامه استاندارد خود کنترلی تانجی و همکاران (۲۰۰۴) و پرسشنامه استاندارد رضایت زناشویی انریچ که توسط (اولسون، فورنیر، دراکمن ۱۹۸۹) سنجیده شد. اطلاعات با استفاده از روشهای t مستقل و آزمون همبستگی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج همبستگی نشان داد که بین خود کنترلی و میزان طلاق رابطه وجود دارد. و خود کنترلی در بین زوجین در شرف طلاق در سطح پایین می باشد همچنین بین خود کنترلی و سازگاری زناشویی رابطه وجود دارد. و در پایان نتایج حاصل از فرضیه چهارم نشان می دهد که خود کنترلی در بین زوجین که زندگی عادی دارند در حد بالایی است.

واژه های کلیدی: خود کنترلی، رضایت مندی زناشویی، طلاق

## مقدمه

بخش اعظم رشد انسان حاصل زندگی اجتماعی اوست؛ همانطور که بسیاری از مشکلات و بحرانهای حیات آدمی نیز حاصل کشاکشهای زندگی اجتماعی است. خانواده کوچکترین واحد اجتماعی است و رایجترین، اجتماع پسندترین و خدایسندترین شکل تشکیل یک خانواده جدید، ازدواج یک زن و یک مرد است. البته به تدریج اعضای جدید شامل فرزندان وارد سیستم می شوند با این حال زن و شوهری که اکنون نقش پدر و مادری را هم دارند، هسته اصلی خانواده اند و روابط بین این دو نفر بیشترین تاثیر را در سیستم خانواده به جا می گذارد. یکی از مفاهیم مرتبط با روابط زناشویی، رضایتمندی زناشویی است. از این مفهوم تعاریف متعددی به عمل آمده است. اما به نظر می رسد مفید و مختصرترین تعریف ارائه شده مربوط به وینچ باشد وی رضایتمندی زناشویی را این گونه تعریف می کند: رضایتمندی زناشویی انطباق بین وضعیت فعلی و وضعیت مورد انتظار است. طبق این تعریف رضایتمندی زناشویی زمانی وجود دارد که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با آنچه که وی انتظار داشته، مطابق باشد و عدم رضایتمندی زناشویی زمانی است که وضعیت زناشویی فعلی فرد با آنچه مورد انتظار اوست منطبق نباشد. خانواده ها و دیگر گروههای اجتماعی تاثیر زیادی روی نحوه تفکر، احساس و عمل اعضا خود دارند. از مجموع تعاریفی که در مورد خود کنترلی ارائه شده چنین برداشت می شود که میزان خود کنترلی افراد بسته به این که تا چه میزان قادرند رفتارهای خود را در جهت خاصی هدایت کنند؛ متفاوت است. و این کنترل از درون فرد رخ می دهد و نه از بیرون. برخی افراد قادرند رفتارهای خود را در جهت اهداف خاص سازمان دهی کنند بدین معنی که گاهی برخی رفتارها را به تعویق انداخته و گاهی به وسیله زنجیره ای از پاسخ ها احتمال وقوع رویداد مورد نظر خود را افزایش دهند. گاهی رسیدن به برخی از اهداف نیازمند حدی از همرنگی است. (گاطع زاده، ۱۳۸۹)

ازدواج یکی از اساسی ترین و در عین حال حساسترین مراحل زندگی انسان به شمار می رود. انسان بنا بر سرشت و ماهیت وجودی خویش و وابستگی به غیر در پاسخ به نیازهای درونی و بیرونی خود همواره از فردگرایی گریزان بوده است. حتی انسان بدوی نیز بی نیاز از زندگی مشترک (خانوادگی و گروهی) نبود. ازدواج اصلی ترین و عالی ترین نمود این پاسخ است و مظهری از قانون گروه گرایی اوستاز دیدگاه جامعه شناسی، ازدواج یک قرارداد اجتماعی و ضامن بقای نسل انسان است و آرامش و امنیت در یک جامعه، نتیجه ازدواج سالم و محیط آرام بخش خانواده است. از دید روانشناسی ازدواج یکی از بالاترین ترکیبات روانی را در بر دارد. (بهاری، ۱۳۸۷)

خانواده به عنوان هسته اجتماع از دیرباز مورد توجه مسؤولان جامعه و متخصصان جامعه شناسی بوده است. در جوامع سنتی بویژه جوامعی که با زیربنای اخلاقی محکم شکل گرفته اند ازدواج بعنوان یک واقعه مهم حیاتی محسوب می شود و بسیاری از جوانان یکی از ایده آل های خود را در تشکیل خانواده می بینند. در واقع هم، آغاز زندگی مشترک و قبول مسؤولیت اداره خانواده یک رویداد مهم حیاتی است زیرا ازدواج و گزینش همسر از مهمترین شاخصهای تحرک اجتماعی در هر جامعه است اما متأسفانه همه زندگیهای مشترک عاقبت خوش ندارند و درصدی از خانواده های تازه تشکیل شده به دلایل مختلف پس از مدتی از هم می پاشد بسیاری از جامعه شناسان و روانشناسان عدم شناخت کامل دو طرف، نرسیدن زوجین به بلوغ روانی و عاطفی، عدم مسؤولیت پذیری آنان و اختلاف فرهنگی را از مهمترین دلایل طلاق می دانند. متأسفانه در سالهای اخیر، سستی و گسیختگی در میان خانواده ها رو به افزایش بوده، بطوری که به شکل یک معضل بخصوص در شهرهای بزرگ درآمده است و ضرورت دارد که مسؤولان امر و تصمیم گیران، اقدامات و تصمیماتی را جهت پیشگیری این معضل اجتماعی اتخاذ نمایند. البته بایستی متذکر شد که خود واقعه طلاق نیز پیامد عواملی مانند بیکاری، فقر، اعتیاد و ... می باشد. (رقیبی، ۱۳۸۸)

با توجه به اینکه رضایتمندی زناشویی، انطباق بین وضعیت فعلی و وضعیت مورد انتظار است. رضایتمندی زناشویی زمانی وجود دارد که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با آنچه که وی انتظار داشته، مطابق باشد و عدم رضایت زناشویی زمانی است که وضعیت زناشویی فعلی فرد با آنچه که مورد انتظار و دلخواه. (رضایی، ۱۳۹۱)

بنابراین در این پژوهش به بررسی تاثیر میزان خود کنترلی بر رضایت مندی زناشویی در دو گروه زوجین که زندگی عادی دارند و زوجین در شرف طلاق "پرداخته خواهد شد.

## روش

روش تحقیق در این پژوهش به صورت توصیفی-همبستگی است.

## شرکت کنندگان

کل جامعه آماری این پژوهش مراجعان به مراکز قضایی و انتظامی که درخواست طلاق را دارند، می باشند و به تعداد ۱۲۰ پرسشنامه بین آنان توزیع و ارسال گردید. و با استفاده از فرمول نمونه گیری تعداد ۱۲۰ نفر بعنوان نمونه انتخاب شده که بصورت خوشه ای تصادفی با توزیع پرسشنامه بین آنان مورد آزمون قرار گرفتند.

## شیوه اجرا

تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات در دو سطح توصیفی و استنباطی به انجام رسید. در سطح توصیفی از فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی از آزمون T مستقل، همبستگی و رگرسیون استفاده گردید.

## ابزارهای پژوهشی

با توجه به هدفهای پژوهش و ماهیت آن، مناسبترین روش برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز، استفاده از پرسشنامه بود و بدین منظور از دو پرسشنامه زیر استفاده شد.

تحقیق جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های ذیل استفاده شده است.

۱- پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ ۴۷ ماده ای.

این پرسشنامه حاوی ۴۷ سوال است که براساس طیف ۵ درجه ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تدوین گردیده است. آلفای کرونباخ محاسبه شده این پژوهش مربوط به این پرسشنامه ۰/۸۴ بدست آمد که نشان دهنده اعتبار بالای پرسشنامه می باشد.

۲- پرسشنامه استاندارد خود کنترلی تانجی و همکاران (۲۰۰۴)

این پرسشنامه حاوی ۳۶ سوال است که براساس طیف ۵ درجه ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تدوین گردیده است. آلفای کرونباخ محاسبه شده این پژوهش مربوط به این پرسشنامه ۰/۸۱ بدست آمد که نشان دهنده اعتبار بالای پرسشنامه می باشد. میزان آلفای کرونباخ ارائه شده به طور قابل ملاحظه به یک نزدیک می باشد و بدین ترتیب می توان اظهار داشت پرسشها دارای همبستگی متقابل نسبتاً مناسبی می باشند. از وجود این همبستگی می توان چنین نتیجه گیری نمود که پرسشهای مورد بررسی مفهومی واحد را مورد سنجش قرار می دهد لذا پایایی پرسشنامه تحقیق مورد تایید می باشد

## نتایج

۱- فرضیه اول: بین خود کنترلی و میزان طلاق رابطه وجود دارد..

جهت آزمون فرضیه آماری فوق از آزمون T مستقل استفاده می شود. چنانچه سطح معناداری بین خود کنترلی و میزان طلاق در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد معنی دار باشد، در این صورت، فرضیه مورد نظر تایید می گردد.

## جدول شماره (۱) خلاصه آزمون تحلیل T مستقل خود کنترلی و میزان طلاق

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
خود کنترلی	۱۱۴۷/۰۰۸	۳	۱۱۴۷/۰۰۸	۱۴/۱۶	۰/۰۰
میزان طلاق	۸۶/۷۰	۳	۸۶/۷۰	۱۸۷/۴۳	۰/۰۰۲
خطا	۷۰۹/۸۷	۳۸۲	۶/۱۲		
کل	۲۸۰۵۳/۶۲	۳۸۵			

منبع: نگارنده

باتوجه به خروجی های نرم افزار spss و جداول نشان می دهد، از آن جا  $p < 0.00$  است یا به عبارت دیگر سطح معناداری

کمتر از پنج درصد است، وابستگی بین متغیرها مثبت خواهد بود. همچنین با توجه به اینکه  $f$  بدست آمده برای هر دو متغیر عدد مثبتی می باشد بنابراین از لحاظ آماری معنی دار می باشد و میانگین بین دو متغیر عدد مثبتی می باشد و میتوان به تفاوت جزئی بین میانگین تجربی (نمونه) و میانگین نظری تاکید کرد. همچنین  $p < 0.05$  است و معنی دار می باشد لذا فرضیه مورد نظر تایید می گردد.

▪ همچنین میانگین مجذورات محاسبه شده برای متغیر خود کنترلی نیز عدد مطلوبی را نشان می دهد که برازش مناسبی از تغییرات متغیر خود کنترلی توسط متغیر میزان طلاق ارائه می کند.

▪ یعنی بین بین خود کنترلی و میزان طلاق رابطه معناداری وجود دارد و فرض خطی بودن رابطه بین دو متغیر تایید می گردد. و با افزایش خود کنترلی قطعاً میزان طلاق کاهش می یابد.

فرضیه دوم: خود کنترلی در بین زوجین در شرف طلاق در سطح پایین است

جهت آزمون فرضیه آماری فوق از آزمون  $T$  مستقل استفاده می شود. چنانچه سطح معناداری بین خود کنترلی و میزان شرف طلاق در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد معنی دار باشد، در این صورت بین متغیرها رابطه معنادار وجود دارد. خروجی اول آمار توصیفی مربوط به آزمون فرضیه است. که نتایج خروجی اول از نرم افزار SPSS به شرح جدول ذیل می باشد.

جدول شماره (۱) خلاصه آزمون تحلیل  $T$  مستقل خود کنترلی و میزان زوجین شرف طلاق

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
خود کنترلی	۸۶/۷۰	۱	۸۶/۷۰	۱۴/۱۶	۰/۰۰۰
میزان زوجین در شرف طلاق	۱۱۴۷/۰۰۸	۱	۱۱۴۷/۰۰۸	۱۸۷/۴۳	۰/۰۰۰
خطا	۷۰۹/۸۷	۱۱۶	۶/۱۲		
کل	۲۸۰۵۳/۶۲	۱۲۰			

منبع: نگارنده

باتوجه به خروجی های نرم افزار SPSS، جداول نشان می دهد، از آن جا  $p < 0.05$  است، ارتباط بین متغیرها تایید می گردد. همچنین با توجه به اینکه  $f$  بدست آمده برای هر دو متغیر عدد مثبتی می باشد بنابراین از لحاظ آماری معنی دار میباشد و میانگین بین دو متغیر نیز عدد مثبتی می باشد و میتوان به تفاوت جزئی بین میانگین تجربی (نمونه) و میانگین نظری تاکید کرد. و  $p < 0.05$  است و ارتباط بین مولفه ها معنی دار می باشد

▪ همچنین میانگین مجذورات محاسبه شده برای متغیر خود کنترلی نیز عدد مطلوبی را نشان می دهد که برازش مناسبی از تغییرات متغیر خود کنترلی توسط متغیر زوجین در شرف طلاق ارائه می کند.

▪ یعنی بین بین خود کنترلی و زوجین در شرف طلاق رابطه معناداری وجود دارد و فرض خطی بودن رابطه بین دو متغیر تایید می گردد. و نتایج تجزیه و تحلیل نشان می دهد که در بین زوجینی که در شرف طلاق می باشند میزان خود کنترلی پایین می باشد.

فرضیه سوم: بین خود کنترلی و سازگاری زناشویی رابطه وجود دارد.

جهت آزمون فرضیه آماری فوق از آزمون  $T$  مستقل استفاده می شود. چنانچه سطح معناداری بین خود کنترلی و سازگاری زناشویی در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد معنی دار باشد، در این صورت، فرضیه تایید می گردد. خروجی اول آمار توصیفی مربوط به آزمون فرضیه است. که نتایج خروجی اول از نرم افزار SPSS به شرح جدول ذیل می باشد.

جدول شماره (۳) خلاصه آزمون تحلیل T مستقل خود کنترلی و سازگاری زناشویی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
خود کنترلی	۲۵۵۷/۶۳	۱	۲۵۵۷/۶۳	۱۶/۰۲	۰/۰۰۰
سازگاری زناشویی	۱۳۰۲۰/۸۳	۱	۱۳۰۲۰/۸۳	۸۱/۵۹	۰/۰۰۰
تعامل خود کنترلی و سازگاری زناشویی	۴۸۰	۱	۴۸۰	۳/۰۰۸	۰/۰۰۰
خطا	۱۸۵۱۱/۵۳	۱۱۶	۱۵۹/۵۸		
کل	۲۹۹۶۵۰	۱۲۰			

منبع: نگارنده

باتوجه به خروجی های نرم افزار SPSS ، جداول نشان می دهد، از آن جا  $p < 0.00$  است کمتر از پنج درصد است، ارتباط بین متغیرها تایید می گردد. همچنین با توجه به اینکه  $f$  بدست آمده برای هر دو متغیر عدد مثبتی می باشد بنابراین از لحاظ آماری معنی دار میباشد و میانگین بین دو متغیر نیز عدد مثبتی می باشد و میتوان به تفاوت جزئی بین میانگین تجربی (نمونه) و میانگین نظری تاکید کرد. همچنین چون  $p < 0.05$  است لذا بین متغیرها رابطه معنی دار وجود دارد.

▪ همچنین میانگین مجذورات محاسبه شده برای متغیر خود کنترلی نیز عدد مطلوبی را نشان می دهد که برازش مناسبی از تغییرات متغیر خود کنترلی توسط متغیر سازگاری زناشویی ارائه می کند.

یعنی بین خود کنترلی و سازگاری زناشویی زوجین رابطه معناداری وجود دارد و فرض خطی بودن رابطه بین دو متغیر تایید می گردد. و نتایج تجزیه و تحلیل نشان می دهد که در بین زوجینی که از خود کنترلی بالایی برخوردارند میزان سازگاری زناشویی آنان به مراتب بالا می باشد.

فرضیه چهارم: خود کنترلی در بین زوجین که زندگی عادی دارند در حد بالایی است جهت آزمون فرضیه آماری فوق از آزمون T مستقل استفاده می شود. چنانچه سطح معناداری بین خود کنترلی و زندگی عادی زوجین در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد معنی دار باشد، در این صورت بین متغیرها رابطه همبستگی وجود دارد. یعنی بین خود کنترلی و زندگی عادی زوجین رابطه معنادار وجود دارد. خروجی اول آمار توصیفی مربوط به آزمون فرضیه است. که نتایج خروجی اول از نرم افزار SPSS به شرح جدول ذیل می باشد.

جدول شماره (۴) خلاصه آزمون تحلیل T مستقل خود کنترلی و زندگی عادی زوجین

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
خود کنترلی	۲۵۵۷/۶۳	۱	۲۵۵۷/۶۳	۱۶/۰۲	۰/۰۰۰
زندگی عادی زوجین	۱۳۰۲۰/۸۳	۱	۱۳۰۲۰/۸۳	۸۱/۵۹	۰/۰۰۰
خود کنترلی و زندگی عادی زوجین	۴۸۰	۱	۴۸۰	۳/۰۰۸	۰/۰۰۵
خطا	۱۸۵۱۱/۵۳	۱۱۶	۱۵۹/۵۸		
کل	۲۹۹۶۵۰	۱۲۰			

منبع: نگارنده

باتوجه به خروجی های نرم افزار SPSS ، جداول نشان می دهد، از آن جا که  $p < 0.00$  است درصد است، فرضیه مورد نظر تایید می گردد یعنی بین متغیر خود کنترلی و زندگی عادی زوجین رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین با توجه به اینکه  $f$  بدست آمده برای هر دو متغیر عدد مثبتی می باشد بنابراین از لحاظ آماری معنی دار میباشد و میانگین بین دو متغیر نیز عدد مثبتی می باشد و میتوان به تفاوت جزئی بین میانگین تجربی (نمونه) و میانگین نظری تاکید کرد. همچنین چون  $p < 0.05$  است و معنی دار می باشد لذا رابطه مثبت بین متغیرها وجود دارد. همچنین میانگین مجذورات محاسبه شده برای متغیر خود کنترلی نیز عدد مطلوبی را نشان می دهد که برازش مناسبی از تغییرات متغیر خود کنترلی توسط متغیر زندگی

عادی زوجین ارائه می کند.

یعنی بین خود کنترلی و زندگی عادی زوجین رابطه معناداری وجود دارد و فرض خطی بودن رابطه بین دو متغیر تایید می گردد. و فرضیه مورد نظر پذیرفته می شود. و نتایج تجزیه و تحلیل نشان می دهد که زوجینی که از خودکنترلی بالایی برخوردارند از زندگی عادی و آرامی بدون تنش برخوردار می باشند.

#### بحث

در این پژوهش به بررسی تاثیر میزان خود کنترلی بر رضایت مندی زناشویی در دوگروه (زوجین که زندگی عادی دارند و زوجین در شرف طلاق) پرداخته شد. میزان خود کنترلی افراد بسته به این که تا چه میزان قادرند رفتارهای خود را در جهت خاصی هدایت کنند؛ متفاوت است. و این کنترل از درون فرد رخ می دهد و نه از بیرون. برخی افراد قادرند رفتارهای خود را در جهت اهداف خاص سازمان دهی کنند بدین معنی که گاهی برخی رفتارها را به تعویق انداخته و گاهی به وسیله زنجیره ای از پاسخ ها احتمال وقوع رویداد مورد نظر خود را افزایش دهند.

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل سوالات و فرضیات پژوهش نشان می دهد که در زوجینی که زندگی عادی دارند به نسبت زوجینی که در شرف طلاق می باشند به نوعی از توانایی خود کنترلی و مهار خشم بالاتر و زندگی با تنش کمتری برخوردار بوده و این خود باعث کاهش میزان طلاق در اینگونه افراد می باشد. همچنین نتایج حاصل از فرضیه دوم پژوهش نیز نشان می دهد که به جهت عدم ثبات زندگی، سازگاری مطلوب زندگی و به نوعی عدم اطمینان خاطر نسبت به ادامه زندگی در بین زوجین در شرف طلاق، که یکی از عوامل درخواست طلاق آنان می باشد، نشان می دهد از خود کنترلی پایینی برخوردار می باشد، لذا یکی از علل افزایش درخواست طلاق در بین زوجین پایین بودن سطح خود کنترلی در این نوع از افراد می باشد و به نوعی خود کنترلی در زوجین در شرف طلاق در سطح پایین می باشد. و براساس اینکه یکی از عوامل تاثیر گذار در رضایتمندی زندگی و ارتباط زناشویی زوجین نیز خودکنترلی می باشد و نتایج حاصل نیز گواه بر این ادعاست بنابراین می توان براساس نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل فرضیه سوم نیز بیان داشت که بین خود کنترلی و میزان سازگاری زناشویی در زوجینی که زندگی عادی و بدور از درگیری و تنش دارند نسبت به زوجین در معرض طلاق از سطح زندگی مطلوب زناشویی برخوردار بوده و به نوعی زندگی با آرامشی را سپری می نمایند رابطه وجود دارد به عبارت دیگر رضایتمندی زناشویی زمانی وجود دارد که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با آنچه که وی انتظار داشته، مطابق باشد. و در پایان نتایج حاصل از فرضیه چهارم نشان می دهد که خود کنترلی در بین زوجین که زندگی عادی دارند در حد بالایی است. افرادی که زندگی عادی دارند و شرایط موجود زندگی بر وفق مراد آنان می باشند و یا به عبارت دیگر سعی می نمایند که شرایط موجود زندگی و خواسته های خود را از زندگی محدود نمایند و تحت تاثیر شرایط بیرونی قرار نگرفته و رفتارهای خود را در جهت خاصی هدایت کنند و یا به عبارت دیگر عوامل بیرونی رفتار آنان را تحت تاثیر قرار ندهد و به نوعی رفتارهای ناهنجار را به تعویق می اندارند قطعاً این دسته از افراد از زندگی با آرامش مطلوب نسبی برخوردارند که نتایج حاصل از زندگی عادی زوجین عادی نشان داد که خود کنترلی در بین این گونه افراد در سطح بالایی می باشد و بین خود کنترلی و زندگی زوجین عادی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. که نشان می دهد فرضیه چهارم پذیرفته می شود. لذا پیشنهادات ذیل در این راستا بیان می گردد:

- ۱- بر اساس نتایج حاصل از فرضیه اولیه پیشنهاد می گردد بمنظور مهار و افزایش خود کنترلی افراد و زوجین در جامعه بسترهای مناسب و شرایط موجود زندگی برای آنان فراهم گردد. تا خود کنترلی نهادینه شود.
- ۲- بر اساس نتایج حاصل از فرضیه دوم پیشنهاد می گردد با توجه به افزایش طلاق در بین زوجین که یکی از علل آن ناکارمندی خانواده ها بمنظور افزایش اعتماد به نفس، نبود سازگاری مناسب در خانواده ها در ارتباطاتشان و همچنین نبود خود کنترلی در بنیان خانواده ها پیشنهاد می گردد بمنظور افزایش خود کنترلی در خانواده ها شرایط محیط خانواده برای آنان فراهم گردد.
- ۳- بمنظور سازگاری مطلوب زناشویی در بین زوجین پیشنهاد می گردد زوجین شرایطی را از جمله جذابیت های جسمی، عاطفه، منفی بافی، شرایط اقتصادی خانواده، داشتن علایق و هدف های یکسان و فعالیت جنسی بیشتر در نظر بگیرند.
- ۴- پیشنهاد می شود زوجین و خانواده ها جهت رضایتمندی زناشویی و افزایش خود کنترلی در آنان به سن ازدواج، فرزندان، و

جولوگیری از دخالت در امور زندگی یکدیگر بپرهیزند.

۵-جهت کاهش میزان طلاق در بین زوجین در شرف طلاق پیشنهاد می گردد از زندگی افراد عادی که شرایط مطلوبی را دارند الگو برداشته و زمینه آموزش را برای افراد غیر عادی فراهم نمایند.

۶-دولت شرایطی را از جمله انتظارات اجتماعی و اقتصادی را برای زوجین بمنظور سازگاری زناشویی و کاهش آمار طلاق فراهم نماید.

۷-خانواده ها در هنگام انتخاب شریک زندگی برای فرزندان خود بمنظور کاهش آمار طلاق به شرایط بلوغ فکری و عاطفی زوجین، داشتن تحصیلات، تطابق فرهنگی، و مشابهت طبقه خانوادگی و طرز تفکر مشترک که از جمله عوامل تاثیر گذار بر رضایت زناشویی می باشد بیشتر توجه نمایند.

#### منابع

احدی، حسین (۱۳۹۰). هدف بررسی ارتباط هوش هیجانی، سبک اسناد و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در زنان شاغل، روانشناسی یادگیری و آموزش. تهران: آگاه.

بهاری، فرشاد و میروسی، لیلی (۱۳۸۷) گونه شناسی طلاق و سیر آن. مجله پیام مشاوره، ۴، ۵۱-۴۳.

حسینی، محمدرضا (۱۳۹۱) بررسی نقش هوش هیجانی و مولفه های آن در رضایت مندی زناشویی و مقایسه آن با متغیرهای جمعیت شناختی، تهران: انتشارات سخن

گاطع زاده، عبدالامیر و نیسی، مریم و ساکی، امینه (۱۳۸۹) مقایسه بین سبک زندگی، مکانیزمهای دفاعی و تاب آوری در زوجهای در آستانه طلاق و عادی و ارایه راهکارهای پیشگیری از طلاق، دانشگاه آزاد واحد سوسنگرد.

رضایی، میدخت، آذر و کاظمی، سلطانعلی و تقی زاده، مهدی (۱۳۹۱)، بررسی علل و عوامل طلاق در بین زوجین، مجله اصلاح و تربیت شماره ۱۳۵

رقیبی، مهوش و قره چاهی، مریم (۱۳۸۸)، بررسی رابطه بین هوش هیجانی و هوش معنوی و خود کنترلی در زنان و مردان در شرف طلاق و سازگار، زاهدان.

هنرپروران، محمد (۱۳۹۲) ابطه سبک های دل بستگی با میزان اضطراب و رضایتمندی زناشوئی در بین زنان شاغل آموزش و پرورش ناحیه ۴ شیراز، دانشگاه آزاد واحد شیراز.

Britson, M, Drew C, Egan W, 2004, Human emceptionallity. Society, School, and Family.

Trans: Alizadeh H, Ganji

Schatz N, Marshall K., 2004, Exceptional Children and Youth: An Introduction to Special Education. 4th ed. Boston:

Tirgari, A. 2006, Off-line metacognition in children with mathematics learning disabilities [Online].; Available