

تأثیر آموزش مفاهیم تئوری انتخاب بر منبع کنترل دانشجویانمریم امانلو^{۱*}، ابوالفضل حاتمی^۲، مسعود حجازی^۳^۱ کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران^۲ دکترای مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران^۳ دکترای روان‌شناسی کودکان استثنایی، دانشگاه علوم تحقیقات، تهران، ایران**چکیده**

هدف پژوهش حاضر مشخص کردن میزان تأثیر آموزش مفاهیم تئوری انتخاب بر منبع کنترل دانشجویان زن بود. بیست و چهار آزمودنی از بین کلیه دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه آزاد واحد زنجان به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. آزمودنی‌ها ابتدا به پرسشنامه منبع کنترل راتر پاسخ دادند و برنامه واقعیت درمانی برای گروه آزمایش در هشت جلسه اجرا و پس از آن، از گروه آزمایش و کنترل گرفته شد. یافته‌های حاصل از تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش تئوری انتخاب به طور معناداری بر درونی‌تر شدن منبع کنترل گروه آزمایش مؤثر بوده است. با نظر به اینکه یافته‌های مختلف پژوهشی تأکید کرده‌اند که منبع کنترل افراد به عنوان یک خصیصه مهم شخصیتی نقش اثرگذاری در نوع استراتژی مقابله‌ای افراد در برابر موقعیت‌های استرس‌زا ایفا می‌کند، از این رو تقویت احساس کنترل درونی از طریق مداخله‌هایی مانند آموزش مفاهیم تئوری انتخاب در افراد به نوبه خود می‌تواند در مدیریت استرس در مراحل آغازین و برآیندهای آن نقش بسزایی داشته باشد.

کلیدواژه‌ها: مفاهیم تئوری انتخاب؛ منبع کنترل؛ واقعیت درمانی**مقدمه**

منبع کنترل ویژگی شخصیتی است که نخستین بار توسط راتر (۱۹۶۶) در راستای نظریه یادگیری اجتماعی مطرح شد. راتر، منبع کنترل را انتظار کلی فرد از نتایج یک رویداد تعریف می‌کند که در درون و یا در فراسو (بیرون) کنترل و فهم شخصی وی وجود دارد. مفهوم منبع کنترل به عنوان بخشی از نظریه یادگیری اجتماعی بیانگر انتظار تعمیم یافته‌ای است که در مورد عوامل مؤثر بر پاداش و تنبیه در زندگی انسان وجود دارد. منبع کنترل یک متغیر تشخیصی است و منظور از آن ادراک و فهم از محیط، موقعیت، نقش و سهم تأثیر فرد در پیشامدهای موفقیت آمیز و شکست در زندگی است (شیبانی، ۱۳۸۹).

بر اساس این تئوری افراد به دو دسته تقسیم می‌شوند: اول، افراد دارای منبع کنترل درونی که به توانمندی‌ها و توانایی‌های خود متکی بوده، خود را بر احساسات، رفتار و شرایط زندگی خود مسلط دانسته و در تغییر و اصلاح آن فعالانه می‌کوشند و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به عوامل درونی خود نسبت می‌دهند. این افراد در مقابل رویدادهای زندگی از موضع برتر و فعالانه تری برخوردارند و دارای اعتماد به نفس بیشتری هستند. در رویدادها کمتر دچار تنش شده و بهتر با تنش‌ها و رخدادها مقابله می‌کنند. دوم، افراد دارای منبع کنترل بیرونی که خود را مسلط بر شرایط و رویدادهای زندگی ندانسته و حوادث زندگی خود را به عوامل بیرونی از قبیل شانس، سرنوشت و قدرت دیگران نسبت می‌دهند. به نظر می‌رسد این افراد به توانمندی‌ها و تلاش‌های خود متکی نیستند و اعتماد به نفس پایین‌تر دارند و در مقابل رویدادهای زندگی از موضعی انفعال پذیرتر برخوردارند، آن‌ها معتقدند رفتارها یا مهارت‌های آنها در تقویت‌هایی که دریافت می‌کنند اثری ندارد، در نتیجه در کوشش برای بهبود موقعیت خود فایده‌ای نمی‌بینند و به کنترل زندگی خود در زمان حال یا آینده باور چندانی ندارند. به‌طور کلی چگونگی تعبیر و تفسیر یک واقعه و اینکه فرد آن را ناشی از عمل خود یا نیروهای بیرونی و خارج از کنترل بداند، موضوع بحث منبع کنترل است (راتر، ۱۹۶۶).

نظریه انتخاب در سال ۱۹۹۸ توسط ویلیام گلاسر پایه‌ریزی گردید و در آن بر پنج نیاز اساسی انسان (بقاء، عشق و تعلق، قدرت، آزادی و تفریح) تأکید شد که انگیزش رفتار تمام انسان‌ها از آن نشأت می‌گیرد. افراد با توجه به دنیای مطلوب خود و مقایسه آن با واقعیتی که از دنیا

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: amanloo.ma617@gmail.com

درک کرده‌اند، به صورت کاملاً هوشمندانه رفتارهایی را برای رسیدن به نیازهایشان انتخاب می‌کنند و در واقع تا وقتی که این رفتارها نتیجه-بخش هستند، آنها را ادامه می‌دهند (گلاسر، ۲۰۰۶). تئوری انتخاب به افراد کمک می‌کند تا خواسته‌ها، نیازها، ارزش‌های رفتاری و راه‌هایی را بررسی کنند که به رسیدن نیازهایشان کمک می‌کنند (گلاسر و وولدین، ۲۰۰۳). تئوری انتخاب بر عقل سلیم و درگیرهای عاطفی مبتنی است که در آن بر واقعیت، قبول مسئولیت و شناخت امور درست و نادرست و ارتباط آن‌ها با زندگی روزمره فرد تأکید می‌شود. رویکرد گلاسر، آمیزه‌ی منحصر به فردی از فلسفه وجودی و شیوه‌های رفتاری است که به روش‌های خودگردانی رفتار درمانگران شباهت دارد (پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۰۷). به نظر می‌رسد آموزش مفاهیم تئوری انتخاب در تعیین نوع منبع کنترل موثر باشد. هدف از پژوهش حاضر، تأثیر آموزش مفاهیم تئوری انتخاب بر منبع کنترل دانشجویان بود.

روش

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این پژوهش عبارت بود از کلیه دانشجویان زن ساکن خوابگاه‌های دانشگاه آزاد واحد زنجان که در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ مشغول به تحصیل بودند. نمونه مورد مطالعه در این پژوهش شامل ۲۴ نفر دانشجوی با منبع کنترل بیرونی بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. این افراد به طور تصادفی در دو گروه ۱۲ نفری به عنوان گروه آزمایش و گروه کنترل جایگزین شده و پیش‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل است.

ابزار

پرسشنامه منبع کنترل راتر (درونی - بیرونی): پرسشنامه منبع کنترل راتر برای سنجش انتظارات افراد در منبع کنترل تدوین شده است و دارای ۲۹ ماده است که هر ماده دارای یک جفت سؤال (الف و ب) می‌باشد. از شرکت‌کننده خواسته می‌شود بین هر جفت سؤال یک ماده یکی را انتخاب کند. این انتخاب بر اساس اعتقاد عمیق و روشن شرکت‌کننده خواهد بود. راتر ۲۳ ماده از مواد این پرسشنامه را با هدف مشخص، جهت روشن شدن انتظارات افراد درباره منبع کنترل تدوین کرده و ۶ ماده دیگر هدف آزمون را با لباس مبدل دنبال می‌کند که این ماده‌های خنثی ساختار و بعد اندازه‌گیری شده را برای شرکت‌کننده مبهم می‌سازد. این مجموع نمرات از سؤالاتی به غیر از ۶ سؤال انحرافی بدست خواهد آمد و کل نمره هر فرد نشان‌دهنده درجه و میزان کنترل او می‌باشد. میانگین این مقیاس ۸/۸۴ و میانه آن ۸ می‌باشد. در ۲۳ ماده ای که جهت نمره‌گذاری تعیین شده اند سؤالات (الف) یک نمره و سؤالات (ب) صفر نمره می‌گیرند چون کل نمره هر فرد نشان‌دهنده نوع و درجه منبع کنترل افراد می‌باشد بنابراین تنها شرکت‌کنندگانی که نمره ۹ یا بیشتر بگیرند واجد منبع کنترل بیرونی و افرادی که نمره کمتر بگیرند دارای منبع کنترل درونی خواهند بود. حسن شاهی (۱۳۷۸) در پژوهش خود اعتبار مقیاس منبع کنترل راتر را به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آورد. خسروآبادی (۱۳۷۴) در پژوهش خود مقدار ضریب اعتبار آزمون منبع کنترل راتر را ۸۰ درصد و ابراهیمی قوام (۱۳۷۰) آن را ۷۹ درصد به دست آورد.

دوره آموزشی تئوری انتخاب: آموزش تئوری انتخاب در این پژوهش با استفاده از اصول واقعیت‌درمانی گلاسر (۲۰۰۰) با تأکید بر منبع کنترل و عزت نفس طراحی شد. این برنامه در قالب ۸ جلسه ۱/۵ ساعته اجرا شد. روش مداخله‌ی آموزش واقعیت‌درمانی مبتنی بر نظریه‌ی انتخاب شامل موارد روبرو بود: ۱- مقدمه و آشنایی با اعضای گروه و بیان انتظاراتشان ۲- معرفی نیازهای بنیادین و آشنایی با شدت میزان نیازها ۳- مشخص کردن نیم رخ نیازها و طرح و برنامه برای ارضای نیازها ۴- توصیف و بیان جهان کیفی و جهان واقعی ۵- آشنایی با مفهوم رفتار کلی و چهار مؤلفه‌ی آن و ایجاد حس مسئولیت-پذیری برای ارضای نیازهای بنیادین ۶- آشنایی با مفهوم کنترل بیرونی و نقش مخرب آن در روابط و جایگزینی نظریه‌ی انتخاب به جای خصلت کنترل بیرونی ۷- مفهوم تعارض با دنیای کیفی و نیازهای بنیادین ۸- آموزش لزوم داشتن هدف در زندگی و برنامه‌ریزی برای نیل به اهداف.

شیوه‌ی اجرا

از دانشجویان زن ساکن خوابگاه‌های دانشگاه آزاد زنجان ۲۴ دانشجو با منبع کنترل بیرونی انتخاب شد و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۲ نفری به عنوان گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس پیش‌آزمون به روی هر دو گروه انجام شد. نهایتاً مفاهیم تئوری انتخاب به گروه آزمایش اجرا شد. در پایان، داده‌ها تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج

برای مطالعه تاثیر آموزش مفاهیم تئوری انتخاب به دلیل اجرای دو مرحله‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. نتایج آزمون همگنی واریانس (لوین) نشان داد که واریانس دو گروه تفاوت معناداری ندارد. نتایج به دست آمده از تحلیل کوواریانس حاکی از این بود که آموزش تئوری انتخاب اثربخش بوده است (جدول ۱).

جدول ۱
خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تئوری انتخاب بر منبع کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	اندازه اثر
گروه	۱۲۷/۹۳۱	۱	۱۲۷/۹۳۱	۳۶/۹۴۴***	۰/۶۳۸
خطا	۷۲/۷۲۱	۲۱	۳/۴۶۳		

** $P < ۰/۰۱$

بحث

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مفاهیم تئوری انتخاب موجب درون‌تر شدن منبع کنترل دانشجویان می‌شود. گلاسر (۱۳۸۱) عقیده دارد مشکلات روانی وقتی پدید می‌آید که فرد فکر کند توسط نیروهای بیرونی جهان کنترل می‌شود؛ برای مثال، یک فرد افسرده حالت ناشاد خود را به گردن دیگران، جامعه یا گذشته اسفبار می‌اندازد؛ بنابراین مسئولیت آن را نمی‌پذیرد ولی اگر چنین فردی درمی‌یافت که این حالت، انتخاب خود اوست به طور یقین بر می‌خواست و خود را از این وضعیت نجات می‌داد. هدف مفاهیم تئوری انتخاب این است که فرد دوباره کنترل زندگی خود را بدست آورد. روش گلاسر به افراد می‌فهماند که وضعیت کنونی شان را خود انتخاب کرده‌اند، پس باید مسئولیت آن را بپذیرند. این روش درمانی، افراد را مسئول بار می‌آورد. در این رویکرد افراد یاد می‌گیرند که تفکر، رفتار و احساسی که تجربه می‌کنند تحت کنترل خودشان است.

از اصول اساسی تئوری انتخاب، ارزیابی کردن رفتار، داوری کردن و مورد انتقاد قرار دادن خود است. زیرمقیاس ارزیابی مجدد مثبت که زیرمجموعه راهبردهای مساله‌مدار است، توصیف‌کننده تلاش‌هایی است که با تمرکز بر رشد شخصی، معنای مثبت می‌آفرینند و فرد را به سمت درونی کردن منبع کنترل سوق می‌دهند و او را در جهت رشد شخصی، داشتن انگیزه برای تغییر و خلاقیت ارزیابی شناختی از خود ترغیب می‌نمایند.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این مورد اشاره کرد که شرکت‌کنندگان همگی از میان دانشجویان ساکن در خوابگاه بودند که همین امر موجب لزوم احتیاط بیشتر در تعمیم این یافته‌ها به جوامع غیر دانشجویی می‌شود.

افراد با منبع کنترل درونی، بهتر از کسانی که منبع بیرونی دارند به مقابله با استرس می‌پردازند و با آن سازگار می‌شوند. منبع کنترل افراد به عنوان یک خصیصه مهم شخصیتی نقش اثرگذاری در نوع استراتژی مقابله‌ای افراد در برابر موقعیت‌های استرس‌زا ایفا می‌کند، از این رو تقویت احساس کنترل درونی از طریق مداخله‌هایی مانند آموزش مفاهیم تئوری انتخاب در افراد به نوبه خود می‌تواند در مدیریت استرس در مراحل آغازین و برایندهای آن نقش بسزایی داشته باشد.

منابع

- کوری، جرال (۱۳۸۵). *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*، مترجم سید محمدی، یحیی، تهران: روان.
 گلاسر، ویلیام (۱۳۸۱). *ازدواج بدون شکست*. ترجمه‌ی خوش نیت، سمیه؛ لقا برازنده، هدا. مشهد: انتشارات محقق.
 شولتز، دوان پی و شولتز، سیدنی آلن (۱۳۸۸). *روان‌شناسی شخصیت*. مترجم: کریمی، یوسف و همکاران چاپ دوم، تهران: انتشارات ارسباران.
 شفیق آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۸۶). *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.