



١٤٩٤٣٩



دانشگاه شهید بهشتی

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی عمومی

موضوع:

اثر آموزش مهارت های زندگی بر رضایتمندی زناشویی، جنسی و خودکار آمدی زوجین جوان

استاد راهنما:

دکتر فاطمه باقریان

استاد مشاور:

آقای جواد بهادرخان

اساتید داور:

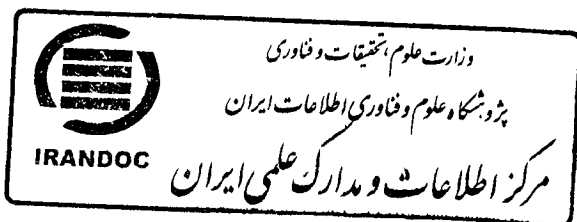
دکتر شهلا پاکدامن

دکتر فرشته موتابی

دانشجو:

سپیده پورحیدری

شهریور ۸۹



۱۴۹۴۳۶

۱۳۸۹/۱۰/۱۹

تقدیرم به پدر و مادر عزیزم
که در تمام مراحل تحصیل و زندگی همواره کنارم بودند.

تقدیرم به استاد، راهنما، سرکار خانم دکتر فاطمه باقریان و استاد مشاور جناب
آقای بهادرخان که انجام این پژوهش بدون حمایت ایشان ممکن نبود.

و تقدیرم به همسرم.

نام خانوادگی: پورحیدری

نام: سپیده

دانشکده: علوم تربیتی و روانشناسی

رشته تحصیلی و گرایش: روانشناسی عمومی

نام استاد راهنما: دکتر فاطمه باقریان

تاریخ فراغت از تحصیل: ۱۳۸۹/۶/۲۲

عنوان پایان نامه: اثر آموزش مهارت های زندگی بر رضایتمندی زناشویی، جنسی و خودکارآمدی زوجین جوان

چکیده

در پژوهش حاضر اثر آموزش مهارت های زندگی بر رضایت زناشویی، رضایت جنسی و خودکارآمدی زوجین جوان مورد بررسی قرار گرفته است. این تحقیق نیمه تجربی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره اندیشه و رفتار شهرستان مشهد در نیمه دوم سال ۸۸ و نیمه اول سال ۸۹ جهت دریافت کمک های تخصصی در زمینه مسایل زناشویی، و حجم نمونه ۳۰ زوج است. به منظور اجرای طرح پژوهشی، از طریق روش نمونه گیری در دسترس از بین تمام زوجین متقاضی دریافت خدمات مشاوره مراجعه کننده به مرکز که واجد ۴ پیش شرط: سابقه بین ۰ تا ۵ سال ازدواج، حداقل میزان تحصیلات دیپلم، قرار داشتن در طیف سنی بین ۱۸ تا ۳۵ سال سن و داشتن حداقل نمره مبنی بر سلامت روان (با اجرای پرسشنامه سلامت روان و کسب نمره حداکثر ۲۱)، گروه نمونه انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵زوج) و کنترل (۱۵زوج) گمارده شدند. سپس یک جلسه پیش آزمون برای گروه آزمایشی تشکیل گردید، در طی آن از زوج ها درخواست شد تا به ۳ پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ، رضایت جنسی برگ کراس و خودکارآمدی عمومی شرر پاسخ دهند. به موازات این جلسه، ۳ پرسشنامه مذکور برای اعضای گروه کنترل ارسال شد که در همان هفته تکمیل و عودت شد. به منظور بررسی فرضیه های پژوهش، گروه آزمایش ده جلسه آموزش مهارت های زندگی دریافت نمود. در مرحله پس آزمون و پس از برگزاری کارگاه های آموزش مهارت های زندگی مجدداً از آزمودنی ها مقیاس های رضایت جنسی، رضایت زناشویی و خودکارآمدی عمومی به عمل آمد. علاوه بر این، آزمودنی های گروه گواه که در کارگاه های آموزشی شرکت نکرده و حداکثر در ۲ جلسه شناخت و فرمول بندی درمان شرکت نموده بودند و در مرحله پس آزمون به هر سه مقیاس مذکور پاسخ دادند.

در مرحله تجزیه و تحلیل داده ها به منظور تعیین تاثیر مهارت های زندگی بر رضایت زناشویی، رضایت جنسی و خودکارآمدی از آزمون آماری کوواریانس استفاده شد.

نتایج به دست آمده از طریق تحلیل کوواریانس و با کنترل پیش آزمون نشان داد که آموزش مهارت های زندگی بر بهبود نمرات ۳ متغیر رضایت زناشویی، رضایت جنسی و خودکارآمدی موثر است و میانگین نمرات آزمودنی های گروه آزمایش در هر ۳ مقیاس فوق در مرحله پس آزمون از میانگین نمرات آنها در مرحله پیش آزمون و همچنین از میانگین نمرات گروه کنترل بالاتر است ($P < 0.05$).

واژه های کلیدی: خودکارآمدی، رضایت جنسی، رضایت زناشویی، مهارت های زندگی

فصل اول: کلیات پژوهش

۱	۱-۱) مقدمه
۵	۱-۲) بیان مساله
۷	۱-۳) اهمیت و ضرورت پژوهش
۹	۱-۴) اهداف پژوهش
۱۰	۱-۵) فرضیه های پژوهش
۱۰	۱-۶) تعریف متغیرها
۱۰	۱-۶-۱) تعاریف نظری
۱۲	۱-۶-۲) تعاریف عملیاتی

فصل دوم: ادبیات پژوهش

۱۴	۲-۱) رضایت زناشویی
۱۴	۲-۱-۱) تعریف رضایت زناشویی
۱۵	۲-۱-۲) چرخه حیات خانوادگی و رضایت زناشویی
۱۶	۲-۱-۳) عوامل و مؤلفه های رضایت زناشویی
۲۲	۲-۲) رضایت جنسی
۲۲	۲-۲-۱) تعریف رضایت جنسی
۲۳	۲-۲-۲) مراحل واکنش جنسی طبیعی
۲۴	۲-۲-۳) عوامل و مؤلفه های رضایت جنسی
۲۶	۲-۲-۴) علل اختلالات جنسی
۲۷	۲-۲-۶) درمان اختلالات جنسی
۲۸	۲-۳) خودکارآمدی
۲۹	۲-۳-۱) تعریف خودکارآمدی
۳۰	۲-۳-۲) ویژگی های افراد با احساس خودکارآمدی پایین و احساس خودکارآمدی بالا
۳۱	۲-۳-۳) شکل گیری خودکارآمدی و تفاوت های جنسیتی در میزان خودکارآمدی
۳۲	۲-۳-۴) خودکارآمدی و زمینه های وابسته
۳۴	۲-۴) مهارت های زندگی
۳۴	۲-۴-۱) تاریخچه مهارت های زندگی
۳۵	۲-۴-۲) اهمیت مهارت های زندگی
۳۵	۲-۴-۳) تعریف مهارت های زندگی
۳۶	۲-۴-۴) ابعاد مهارت های زندگی
۳۷	۲-۴-۵) مولفه های مهارت های زندگی
۵۱	۲-۵) مروری بر پیشینه تحقیق

فصل سوم: روش شناسی

۶۶	۳-۱) جامعه، نمونه و روش نمونه گیری
۶۷	۳-۲) ابزارهای پژوهش
۶۷	۳-۲-۱) پرسشنامه سلامت روان (GHQ)
۶۸	۳-۲-۲) پرسشنامه رضایت زناشویی
۶۹	۳-۲-۳) پرسشنامه رضایت جنسی
۷۰	۳-۲-۴) پرسشنامه خودکارآمدی
۷۱	۳-۳) روش اجرا
۷۷	۳-۴) روش پژوهش
۷۸	۳-۵) روش تجزیه و تحلیل

فصل چهارم: نتایج پژوهش

۸۰	۴-۱) نتایج توصیفی تحقیق
۸۳	۴-۲) نتایج استنباطی تحقیق
۸۳	۴-۲-۱) فرضیه اول
۸۴	۴-۲-۲) فرضیه دوم
۸۵	۴-۲-۳) فرضیه سوم
۸۷	۴-۲-۴) فرضیه چهارم

فصل پنجم: نتایج پژوهش

۸۹	۵-۱) بحث و نتیجه گیری
۸۹	فرضیه ۱
۹۲	فرضیه ۲
۹۴	فرضیه ۳
۹۶	فرضیه ۴
۹۸	۵-۲) محدودیت ها
۹۹	۵-۳) پیشنهادات

منابع

ضمایم

فهرست جداول

۸۱.....	جدول ۴,۱.....
۸۱.....	جدول ۴,۲.....
۸۲.....	جدول ۴,۳.....
۸۳.....	جدول ۴,۴.....
۸۴.....	جدول ۴,۵.....
۸۴.....	جدول ۴,۶.....
۸۵.....	جدول ۴,۷.....
۸۶.....	جدول ۴,۸.....
۸۶.....	جدول ۴,۹.....
۸۷.....	جدول ۴,۱۰.....

فصل اول

کلیات پژوهش

ازدواج پیمان مقدسی است که از طریق آن خانواده تشکیل می گردد و تقریباً از ابتدای زندگی انسان در تمام زمان ها و مکان ها در میان اقوام، ملل و جوامع وجود داشته و بیشتر ادیان آن را مورد تاکید قرار داده اند و آن را یک پیوند مطلوب انسانی دانسته اند که به زندگی انسان ها معنی می بخشد. این پیمان به عنوان مهم ترین و اساسی ترین رابطه بشری توصیف شده است، زیرا ساختار اولیه برای بنا نهادن نظام زناشویی و تربیت نسل آینده فراهم می سازد (لارسون^۱ و هلمن^۲، ۱۹۹۴). یکی از جوانب بسیار مهم نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می کنند (تانی کوچی^۳، فریمن^۴، تیلور^۵ و مالکارنی^۶، ۲۰۰۶)، ولیکن در همان هفته ها و ماه های اول ازدواج، عدم توافق های جدی و مکرر تولید می شود که چنانچه حل نشوند، می توانند رضایت و ثبات این نظام را تهدید کنند (تالمن^۷ و هسیاو^۸، ۲۰۰۴). آمار طلاق که معتبرترین شاخص نارضایتی در روابط زناشویی است، نشانگر آن است که رضایت زناشویی به آسانی قابل دستیابی نیست (رزن گراندن^۹، مایرز^{۱۰} و هتی^{۱۱}، ۲۰۰۴)، بلکه ایجاد آن نیاز به تلاش زوجین دارد (کانوی^{۱۲}، ۲۰۰۰).

1 - Larson

2 - Holman

3- Taniguchi

4 - Freeman- Taylor

7-Tallman

8- Hsiao

9- Rosen - Grandon

10 - Myers

11 - Hattie

12 - Conway

رضایت زناشویی^۱، یکی از اهداف اصلی هر ازدواج است و زوجین خواستار آنند که بیشترین رضایت را از زندگی زناشویی خود داشته باشند. رضایت زناشویی، نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی مثل ارتباط، مسایل شخصیتی، حل تعارض، مسایل مالی، فرزندان و... دارند (ترنهم^۲ و جنسن^۳، ۱۹۹۶). در این راستا هماهنگی و ارضای نیازهای زوجین، برآوردن نیازهای عاطفی، داشتن مهارت های مربوط به ایجاد تفاهم و شیوه های محبت می توانند باعث رضایت زوجین از زندگی مشترک و تداوم آن گردد. علاوه بر این، رضایت مندی جنسی^۴ یا همان رضایت از روابط جنسی، یکی دیگر از شاخص های مهم ازدواج موفق، بقا و سلامت خانواده محسوب می شود که نقش تعیین کننده ای در رضایت مندی زناشویی دارد. تمامی جنبه های رفتار جنسی زناشویی در درون ارتباطات زن و شوهر به وقوع می پیوندد و از ارتباط عاطفی بین آنها تاثیر می گیرد. بنابراین وجود جو دایمی عصبانیت و خشم بین زوجین فرصت های شیرین و رمانتیک را سلب کرده و مجالی برای برقراری رابطه جنسی نمی ماند (یوسفی، ۱۳۸۴؛ بشارت، ۱۳۷۷؛ کریستفر^۵ و اسپرچر^۶، ۲۰۰۰؛ بشارت، ۱۳۷۷؛ دانش و نجاتیان، ۱۳۸۳).

دانش و نجاتیان (۱۳۸۳)، در پژوهشی نشان دادند که هر چه میزان رضایت از روابط جنسی بیشتر شود، میزان رضایت از روابط زناشویی نیز افزایش می یابد (فرنام و پاک گوهر، ۱۳۸۳؛ نجاتیان، باقری و شریفی ۱۳۸۳؛ یونسی و اکبری، ۱۳۸۳؛ ترودل^۷، ۲۰۰۲). در نتیجه می توان گفت که عدم رضایت جنسی زیر بنای بسیاری از اختلافات زناشویی می باشد، که با برطرف شدن این عامل، بسیاری از اختلافات از بین می روند (خدایی، ۱۳۸۶؛ بشارت، ۱۳۷۷؛ یانگ^۸، ۲۰۰۰؛ بوید^۹، ۲۰۰۲).

¹ - Marital Satisfaction

² - Trenholm

³ - Jensen

⁴ - Sexual Satisfaction

⁵ - christopher

⁶ - Sprecher

⁷ - Trudel

¹⁰ - Young

⁹ - Boyd

همانگونه که ذکر شد زوجین گاهی در مسیر زندگی با مشکلات، موانع و تعارض های جدی و مکرر روبرو می شوند، اما نحوه مواجهه و رویا رویی آنها در مقابل مشکلات بسیار متفاوت است. برخی هنگام روبرو شدن با مشکلات می کوشند با ارزیابی منطقی موقعیت و با استفاده از روشهایی مانند مسئله گشایی، تفکر مثبت و استفاده مؤثر از سیستم های حمایتی با مشکل یا موقعیت مقابله کنند. در مقابل برخی دیگر، به جای برخورد سازگانه با مسائل، سعی می کنند با استفاده از روشهای نامناسب مانند پناه بردن به الکل، مواد مخدر، جداییهای عاطفی و سایر روشهای ناکارآمد از رویارویی با مشکلات اجتناب کنند. این روشها، اگرچه در کوتاه مدت ممکن است مؤثر واقع شوند و به فرد آرامش موقت دهند، ولی در درازمدت پیامدهای منفی بسیار داشته و می توانند فرد را از داشتن احساس خودکارآمدی^۱ - باوری که شخص در مورد مهارت ها و توانایی های خود نسبت به کنترل رفتارش برای رسیدن به هدفی خاص دارد- و عزت نفس^۲ محروم کنند. تحقیقات بندورا نشان داده است که باورهای خودکارآمدی بر طرز تفکر افراد، چگونگی رویارویی با مشکلات، سلامت هیجانی، تصمیم گیری، مقابله با تنیدگی و افسردگی، انتخاب اهداف و دسترسی به آن ها تأثیر مثبت می گذارد؛ و همه این موارد از عواملی است که به بهبود ارتباطات زوجین و افزایش کارآیی و توانمندی نظام خانواده منجر می شود. افراد دارای احساس خودکارآمدی بالا در مقابله با عوامل فشارزاهای خاص و تقاضاهای بین فردی، آسیب پذیری کم تری به تنیدگی و بد کار کردی روانی دارند. در نتیجه در زمینه های کلیدی و مهم زندگی از جمله زندگی زناشویی بهتر می توانند عمل کنند (اعرابیان، ۱۳۸۳). یکی از جنبه های اساسی خودکارآمدی این باور است که فرد از راه اعمال کنترل می تواند بر پیامدهای زندگی خود اثر بگذارد؛ به ویژه در هنگام رویارویی با مشکلات در زندگی زناشویی و تنیدگی های ناشی از آن، داشتن احساس کنترل بر شرایط، عاملی مهم در سازگاری با موقعیت های گوناگون در زندگی است. باور خودکارآمدی تحت تأثیر عواملی قرار دارد که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- توانمندیهای موجود

^۱ - Self-Efficacy

^۲ - Self-esteem

- میزان تلاش

- ادراک درجه دشواری تکلیف

- الگوهای زمانی موفقیت و عدم موفقیت

"توانمندیهای موجود" یکی از مهم ترین عواملی است که در افزایش احساس خودکارآمدی موثر است، یعنی می توان با رشد و ارتقاء توانمندیهای موجود، و در نهایت تجربه موفقیت، به سطح خودکارآمد پنداری مطلوبی دست یافت. به عبارت دیگر، ممکن است افراد از سطح مناسبی در خودکارآمد پنداری برخوردار نباشند، اما می توانند از طریق فراگیری مهارت های زندگی^۱، این سطح را بالاتر ببرند. باور خودکارآمدی و فراگیری این مهارت ها بر یکدیگر کنش و واکنش متقابل دارند (بندورا، ۱۹۹۷). در پژوهش های مختلفی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر احساس خودکارآمدی (برای مثال، پاچارز^۲ و شانک^۳، ۲۰۰۵؛ زلدین^۴ و پاچارز، ۲۰۰۰)، رضایت زناشویی (برای مثال مارکمن^۵، ۲۰۰۳؛ جلالی و جلالوند، ۱۳۸۵) و نیز بر روی رضایت جنسی (برای مثال، مک کارتی^۶، ۱۹۸۴؛ لاورنس^۷ و بیرز^۸، ۱۹۹۵) تایید شده است.

در مجموع کسانی که به طور موفقیت آمیز با مشکلات مقابله می کنند، اصولاً خود را به مجموعه ای از مهارت های مقابله ای مجهز کرده اند. افراد موفق در این زمینه، از سه مهارت زیر برخوردارند:

انعطاف پذیری : توانایی استفاده از راه حل های مختلف

دور اندیشی : پیش بینی اثرهای درازمدت پاسخهای مقابله ای خود

منطقی بودن : انجام ارزیابیهای منطقی و درست

¹ - Life Skills

² - Pajares

³ - Schunk

⁴ - Zeldin

⁵ - Markman

⁶ - Mackarti

⁷ - Lawrance

⁸ - Byers

این تواناییهای روانی - اجتماعی، فرد را برای مقابله مؤثر با تنش ها و مشکلات زندگی یاری می کند و وی را قادر می سازد تا در ارتباط با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و محیط خود سازگارانه و مثبت عمل کرده و موجب ارتقای خودکارآمدپنداری و سلامت روانی خود گردد. همه این مهارت ها قابل یادگیری هستند و می توان با صرف وقت و تلاش آنها را به روشهای مقابله ای خود افزود (بندورا^۱، ۱۹۹۷؛ یونیسف، ۱۳۸۱).

منظور از مهارت های زندگی، آن نوع توانایی های شناختی، هیجانی و رفتاری است که برای موفقیت و احساس رضایت مندی در زندگی مورد نیاز می باشند. اهداف آموزشی این نوع مهارت ها از الزامات و نیاز های روزمره زندگی استخراج می شود (سازمان جهانی بهداشت^۲، ۱۹۹۴؛ روث^۳، ۲۰۰۰). سازمان بهداشت جهانی (۱۳۷۷)، مهارت های زندگی را مهارت هایی می داند که ما را قادر می سازد تا توانایی سازگارانه و مثبت داشته باشیم و قادر به مقابله مؤثر با درخواست ها و چالش های زندگی روزمره شویم.

در ایالات متحده طرحی به نام برنامه جامع آموزش مهارت های زندگی و جنسی سالهاست که به زوجین و جوانان در امور جنسی و زناشویی مشاوره می دهد. برنامه جامع آموزش مهارت های زندگی و جنسی، برنامه ای است که به افراد در درک یک دیدگاه مثبت جنسی شامل مراقبت درباره سلامت جنسی و کمک به آنها برای کسب مهارت های ضروری زندگی یاری می رساند. یکی از اهداف اصلی این برنامه افزایش آگاهی درباره مسایل جنسی، ویژگی های جنس مخالف و رضایت زوجین از رفتار های جنسی و ... می باشد (رهنمود های ملی^۴، ۱۹۹۸).

۱-۲- بیان مساله

خانواده نخستین نظام اجتماعی است که تامین کننده نیازهای روانی و جسمانی فرد و هسته اصلی بهداشت و سلامت جامعه است. خانواده مانند هر نظامی، از عناصری تشکیل شده است که در تعامل با یکدیگرند و در این میان نحوه تعامل و ارتباط زوجین با یکدیگر پایه اصلی رضایت از روابط زناشویی، سلامت و سعادت خانواده

¹ - Bandura

² - World Health Organization

³ - Rooth

⁴ - National Guidelines

است. ارتباط زناشویی فرآیندی است که طی آن زن و شوهر به صورت کلامی در قالب گفتار و به صورت غیر کلامی در قالب گوش دادن ها، مکث ها، حالت های چهره و ژست های مختلف با همدیگر به تبادل احساسات و افکار می پردازند. کیفیت چنین ارتباطی از مهمترین منابع کسب رضایت در زندگی به شمار می آید (احمدی، ۱۳۸۳).

مطالعات بسیاری نشان داده اند که کیفیت رابطه زناشویی، قوی ترین پیش بینی کننده رضایت زناشویی است و در این میان مسایل جنسی از لحاظ اهمیت در ردیف مسایل درجه اول زندگی زناشویی قرار دارند و سازگاری در روابط جنسی از مهم ترین علل شادکامی زندگی زناشویی است؛ به طوری که اگر این روابط ارضا کننده و کامل نباشد می تواند منجر به نارضایتی از زندگی زناشویی، اختلافات و حتی از هم پاشیدگی نظام خانواده شود (میلانی فر، ۱۳۷۰). افزایش روز افزون مشکلات و نارضایتی زناشویی در دنیای کنونی و نیز از هم گسیختگی کانون خانواده ها و تاثیرات سوء آن، نیاز به رسیدگی و رفع آن را مطرح ساخته است. پاره ای از عوامل از هم گسیختگی این کانون و نهایتا طلاق روانی یا واقعی، ضعف عملکردهای شناختی، عدم آگاهی به احساسات و نقاط قوت و ضعف خود و ناتوانی در مدیریت آنها، ضعف مهارت های ارتباطی شامل مهارت های کلامی و غیر کلامی، ضعف در کارآمد پنداری خود در مقابله با مشکلات، عدم کنترل خشم و سایر هیجانات منفی، عدم برخورد سازگارانانه با موقعیت های تنش زای زندگی و نهایتا کیفیت زندگی زناشویی پایین، نارضایت مندی جنسی و نارضایت مندی زناشویی است.

با توجه به اهمیت این مهارت ها در رضایت از زندگی زناشویی، سلامت افراد خانواده و نهایتا در بهداشت و سلامت جامعه، این سوال مطرح است که آیا می توان با آموزش مهارت های زندگی تدوین شده مورد استفاده در این پژوهش، رضایت زوجین از زندگی زناشویی، رضایت جنسی و خودکارآمدی آنها را افزایش داد؟

۳-۱- اهمیت و ضرورت تحقیق

ازدواج رابطه انسانی ظریف، پیچیده و پویاست و توجه به کانون خانواده، محیط سالم و سازنده، روابط گرم و تعاملات میان فردی درست که می تواند باعث شکوفایی و رشد افراد و افزایش باور خودکارآمدی آنها در برخورد چالش های زندگی شود، از جمله اهداف و نیازهای ازدواج محسوب می گردد. رضایت از روابط زناشویی - اعم از جنسی و غیر جنسی - نشانگر استحکام و کارایی نظام خانواده است و دستیابی به این رضایت و نهایتا رشد و تکامل خانواده به وجود ارتباطات سالم و بالنده میان زوجین بستگی دارد؛ چنانچه پایه خانواده از استحکام لازم برخوردار نباشد و رضایت زوجین تامین نگردد، پیامد منفی آن، می تواند انواع مشکلات جسمی و روانی، ضعف خودکارآمد پنداری و عزت نفس و نهایتا جدایی باشد. به این خاطر تلاش در جهت بهبود همسرگزینی و انتخاب مناسب و آگاهانه همسر و کمک به زوجین برای شادمانی بیشتر از زندگی مداوم خود مسأله مهمی است که در این راه هیچ چیز را نباید نادیده گرفت و از تجربیات همه کسانی که در این راه جهت رضایت بخش تر کردن پیوند زناشویی قدم برداشته اند استفاده کرد.

ومبل^۱ (۱۹۶۶، به نقل از فرح بخش، ۱۳۸۴)، معتقد است که در مراحل آغازین شناخت، زن و شوهر حساسیت بیشتری نسبت به موضع گیری های یکدیگر دارند؛ به طوریکه ۵ سال اول زندگی مشترک، سال های بحرانی نامیده شده است و طلاق اکثرا بین زوج های دارای ۱ تا ۵ سال زندگی مشترک اتفاق می افتد. وقتی زن و مردی با هم ازدواج می کنند بر اساس تربیت خانوادگی و فرهنگ خود، تصویری از نقش زن و شوهر در زندگی مشترک دارند. این تصورات (آرزوها) به یک توقع بی چون و چرا (قواعد) تبدیل می شوند. زن و شوهر با صراحت این قاعده ها را اعلام می کنند، از یکدیگر متوقع می شوند و متوجه نیستند که تعریف و طرز تلقی از مفاهیم همیاری، توجه، صمیمیت و ... از یک شخص تا شخص دیگر متفاوت است. معمولا قانون گذار قاعده های خود را

^۱ - Vombell

مقدس و بی چون و چرا می داند و همین مسایل باعث بروز عدم تفاهم و تعارض در روابط زوجین می شود (بک^۱، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۴).

چنانچه عدم توافق ها و تعارض ها بین زوجین جدی و مکرر گردند و همچنان حل نشده باقی بمانند، می توانند ثبات این نظام را تهدید کنند. کاهش و فقدان رضایت از زندگی زناشویی از مهم ترین علل مراجعه زوجین به مشاوران و درمانگران خانواده است. لذا آرام کردن و کاهش نارضایتی زوجین و افزایش خودکارآمد پنداری آنها به جهت مقابله بهینه با مشکلات زندگی به خاطر پیامدهای منفی شدید مرتبط با آن ها حایز اهمیت است (تالمن و هسیاو، ۲۰۰۴). طبق نظر بندورا، افراد دارای احساس خودکارآمدی بالا در مقابله با عوامل فشارزا و تقاضاهای بین فردی، آسیب پذیری کم تری به تنیدگی و بد کارکردی روانی دارند و در نتیجه در زمینه های کلیدی و مهم زندگی از جمله زندگی زناشویی بهتر می توانند عمل کنند.

در مجموع مطالعات در زمینه علل از هم پاشیدگی نظام خانواده نشان داده است که عدم آگاهی به احساسات و نقاط قوت و ضعف خود و ناتوانی در مدیریت آنها، ضعف مهارت های ارتباطی شامل مهارت های کلامی و غیر کلامی در زمینه ارتباطات جنسی و غیر جنسی، عدم کنترل خشم و سایر هیجانات منفی، عدم برخورد سازگارانه با موقعیت های تنش زای زندگی، عدم باور به توانایی خود در حل مشکلات و استفاده از روش های ناکارآمد از عوامل مهم نارضایتی ها از روابط زناشویی بوده اند. سیر صعودی آمار طلاق و حتی پیشی گرفتن شمار طلاق نسبت به ازدواج و وجود تعارضات و آشفتگی در روابط زوجین انگیزه محققان را برای یافتن راهکارهای مناسب جهت مقابله با این پدیده اجتماعی افزایش داده است. بررسیهای متعدد گواه این بوده اند که، ازدواج های ناپایدار و ناآرام علاوه بر اینکه می توانند مشکلات روانشناختی و جسمانی را در زن و شوهر افزایش می دهند، همچنین ممکن است که موجب افزایش این مشکلات در فرزندان و تباهی زندگی آینده آنها نیز شوند (واتسون^۲، هوبارد^۳ و وایس^۴، ۲۰۰۰).

¹ -Beck

² -Watson

³ -Hubbard

⁴ -Wiese

با توجه به اهمیت رضایت جنسی، رضایت زناشویی در بقا و سلامت خانواده و به جهت کمک به زوجین جوان برای حل مشکلات و چالش‌هایی که در زندگی با آنها مواجه‌اند و نیز افزایش باور خودکارآمدی آنها در برخورد با مشکلات زندگی، یکی از راهکارها، آموزش مهارت‌های زندگی است. اعتقاد بر آن است که جنبه‌های جنسی و غیر جنسی رابطه زناشویی، مهارت‌های مورد نیاز یکسانی دارند (احمدی، ۱۳۸۳؛ یونیسِف^۱، ۱۳۸۱).

در مجموع با توجه به مطالب ذکر شده، ضرورت پرداختن به آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یک متغیر موثر - بویژه در مورد زوجین جوان - در بهبود روابط زوجین، افزایش رضایت مندی جنسی، زناشویی، افزایش خودکارآمدی و نهایتاً سلامت نسل آینده و سلامت جامعه احساس می‌شود.

۱-۴- اهداف پژوهش

هدف از این پژوهش، تعیین تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سه متغیر رضایت جنسی، رضایت زناشویی و خودکارآمدی در میان زوجین جوان با سابقه ۰ تا ۵ سال زندگی مشترک است که به مرکز مشاوره اندیشه و رفتار شهرستان مشهد جهت استفاده از خدمات درمانی و مشاوره مراجعه می‌کنند. در این راستا ده مهارت اساسی زندگی (اعم از مهارت‌های خود آگاهی^۲، همدلی^۳، ارتباط موثر^۴، روابط بین فردی^۵، حل مساله^۶، تصمیم‌گیری^۷، تفکر انتقادی^۸، تفکر خلاق^۹، مدیریت هیجان‌ها^{۱۰} و مدیریت تنیدگی^{۱۱}) و نیز مهارت‌هایی در زمینه شناخت مسایل، نیازها و وظایف جنسی و نقش مهارت‌های ده گانه فوق در این امر به زوجین آموزش داده می‌شود.

1 - Unicef

1 - Self-awareness

3 - Empathy

4 - communication

5 - Interpersonal relationship

6 - Problem solving

7 - Decision making

8 - Critical thinking

9 - Creative thinking

10 - Coping with emotions

11 - Coping with stress

۱-۵- فرضیه ها

۱. آموزش مهارت های زندگی به زوجین جوان، رضایت زناشویی آنها را افزایش می دهد.
۲. آموزش مهارت های زندگی به زوجین جوان، رضایت جنسی آنها را افزایش می دهد.
۳. آموزش مهارت های زندگی به زوجین جوان، خودکار آمدی آنها را افزایش می دهد.
۴. میان رضایت جنسی و رضایت زناشویی رابطه مثبت وجود دارد.

۱-۶- تعریف متغیرها:

۱-۶-۱) تعاریف نظری

۱) باورهای خودکارآمدی

از دیدگاه بندورا خودکارآمدی، توانایی فرد در انجام یک عمل خاص برای کنار آمدن با یک موقعیت ویژه است. به عبارتی، خودکارآمدی به قضاوت های افراد در رابطه با توانایی هایشان برای به ثمر رساندن سطوح طراحی شده عملکرد اطلاق می شود. خودکارآمدی به عنوان بخش مهمی از سیستم "خود" به توانایی ادراک شده فرد در انجام یک تکلیف یا کنار آمدن با موقعیت های خاص اطلاق می شود و در عملکرد مناسب، کنش وری های بهینه و سلامت روان آدمیان نقش اساسی دارد. افزون بر این، باورهای خودکارآمدی میانجی بین رفتار قبلی و رفتار بعدی می باشند (بندورا، ۱۹۹۷).

۲) رضایت زناشویی:

رضایت زناشویی حالتی از رضایت و خشنودی است که از جنبه درون فردی، تجارب ذهنی خوشایند و از جنبه میان فردی، هماهنگی میان انتظارات یک طرف با رفتارهای طرف مقابل است که در زمینه های گوناگونی چون

سبک زندگی، ارتباط، رابطه جنسی، درآمد، تصمیم گیری، وقت آزاد یا دوستان وجود دارد (اسپاینر^۱ و لويس^۲، ۱۹۸۰).

(۳) رضایت جنسی:

میزان رضایتی که شخص از وجه جنسی رابطه اش دارد یا به عبارتی دیگر پاسخ عاطفی که از ارزیابی ذهنی جنبه های مثبت یا منفی مرتبط با رابطه جنسی فرد سرچشمه می گیرد (هاروی^۳، ونزل^۴ و اسپرچر، ۲۰۰۴).

(۴) مهارت های زندگی

مهارت های زندگی مجموعه ای از مهارت ها در جهت ارتقای توانایی های روانی - اجتماعی هستند. توانایی های روانی - اجتماعی عبارت است از آن گروه توانایی هایی که فرد را برای مقابله موثر و پرداختن به کشمکش ها و موقعیت های زندگی یاری می کند. این توانایی ها فرد را قادر می سازد تا در رابطه با سایر انسان ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تامین نماید (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۷).

مهارت های ده گانه زندگی: طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت مهارت های زندگی شامل ده مهارت است، که عبارتند از:

۱. مهارت خود آگاهی: توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات خود.
۲. مهارت همدلی: یعنی فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانیکه در شرایط آنان قرار ندارد، درک کند و آنها را بپذیرد و به آنان احترام بگذارد.
۳. مهارت برقراری ارتباط موثر: به فرد کمک می کند تا بتواند نظریات، حقایق، خواسته ها، نیازها و هیجانات خود را ابراز و به هنگام نیاز از دیگران در خواست کمک کند یا دیگران را راهنمایی نماید.

¹ - Spanier

² - Lewis

³ - Harvey

⁴ - Wenzel

۴. مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی: به ایجاد روابط بین فردی مثبت با دیگران کمک می کند.
۵. مهارت حل مسئله: فرد را قادر می سازد تا به طور موثر مسایل را حل نماید.
۶. مهارت تصمیم گیری: به فرد کمک می کند تا به نحو موثر در مورد مسایل زندگی تصمیم گیری نماید.
۷. مهارت تفکر انتقادی: به معنای توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است.
۸. مهارت تفکر خلاق: این تفکر به حل مسایل و تصمیم گیری مناسب کمک می کند. با استفاده از این تفکر راه حل‌های مختلف مساله و پیامد های هر یک از آنها بررسی می شود.
۹. مهارت مقابله با هیجانات: این مهارت فرد را قادر می سازد تا هیجانات را در خود و دیگران تشخیص داده و نحوه تاثیر هیجانات بر رفتار را بداند و واکنش مناسبی در برابر آنها نشان دهد.
۱۰. مهارت مقابله با تنیدگی: شامل شناخت تنیدگی های مختلف زندگی و تاثیر آنها بر فرد است (نیک

پرور، ۱۳۸۴).

۱- ۶-۲) تعاریف عملیاتی

۱) باورهای خودکارآمدی

در این پژوهش، باورهای خودکارآمدی از نمره ای که بوسیله پرسشنامه بررسی باورهای خودکارآمدی شرر^۱ و مادوکس^۲ (۱۹۸۲)، بدست خواهد آمد، مشخص خواهد شد.

۲) رضایت زناشویی:

رضایت زناشویی در این پژوهش میزان نمره ای است که هر آزمودنی از پرسشنامه رضایت زناشویی *ENRICH* کسب می کند.

۳) رضایت جنسی:

رضایت جنسی در این پژوهش میزان نمره ای است که هر آزمونی از پرسشنامه رضایت جنسی برگ کراس^۳ کسب می کند.

^۱ - Sherer

^۲ - Maddox

^۳ - Berg kross