

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی و سلامت روان دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد تهران

گیلدا فرزانه^۱، سیما قدرتی^۲

ا. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب
ا. دکتری مشاوره، استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب.

نام نویسنده مسئول:

سیما قدرتی

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی و سلامت روان دانشجویان متاهل صورت گرفته است. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. انتخاب آزمودنی‌ها در دو مرحله انجام شد. در مرحله اول ۱۰۰ نفر از آزمودنی‌ها بصورت تصادفی از بین دانشجویان دانشگاه آزاد شهر تهران انتخاب و از آنها آزمون سلامت روان (SCL) و آزمون رضایت زناشویی انریچ گرفته شد و در مرحله دوم ۳۰ نفر از افرادی که پایین‌ترین نمره در دو آزمون را کسب کردند انتخاب شدند که بطور تصادفی و تعداد مساوی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. سپس گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه (هفته‌ای یکبار، به مدت ۹۰ دقیقه) تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفت و پس از اتمام آموزش، از هر دو گروه آزمون سلامت روان و رضایت زناشویی به عمل آمد. برای تجزیه تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد) و استنباطی (تحلیل کواریانس) استفاده شد. یافته‌ها حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی و سلامت روان دانشجویان متاهل موثر است. بر این اساس میتوان نتیجه گرفت: آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از تعارضات و اختلافات زناشویی و اختلالات روانی موثر است.

واژگان کلیدی: مهارت‌های زندگی، رضایت زناشویی، سلامت روان، دانشجویان متاهل.

مقدمه

جامعه ایران، جامعه ای در حال گذر محسوب میشود که دچار چالشهای گوناگون فرهنگی و اجتماعی شده است. در این میان خانواده به عنوان مهمترین بخش ساختار جامعه و مأمونی برای آسایش افراد، در عرض چند دهه اخیر دچار تحولات و چالشهای بسیاری شده که بدنبال خود، عدم یا تضعیف رضایت زناشویی را در پی داشته است (قادری ثانی، ۱۳۹۲).

توجه به خانواده به عنوان یکی از ارکان اصلی تشکیل دهنده جامعه ضروری می باشد و دستیابی به جامعه سالم در گرو خانواده سالم و تحقق سلامت خانواده است. تحقق خانواده سالم، مشروط بر برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه های مطلوب با یکدیگر است. رضایت زناشویی به منزله رضایت شخص از خانواده محسوب میشود و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی بوده و در نتیجه در امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه خواهد بود. رضایت زناشویی میتواند انعکاسی از میزان شادی افراد از روابط زناشویی یا ترکیبی از خشنود بودن بواسطه بسیاری از عوامل مختص رابطه زناشویی باشد. میتوان رضایت زناشویی را بعنوان یک موقعیت روانشناختی در نظر گرفت که خود به خود بوجود نمی آید بلکه مستلزم تلاش زن و مرد است (کاکاوند، فخر؛ ۱۳۹۴).

بنابراین هرچه انسجام و هماهنگی اعضای خانواده با یکدیگر کمتر گردد، احتمال بروز علائمی از اختلالات اضطرابی و افسردگی در آن بیشتر میشود و میزان رضایت مندی در آن کانون کاهش خواهد یافت (طباطبایی، پناهنده، حسین آبادی، روشنی، عطاری، ۱۳۹۱).

موضوع سلامتی از بدو پیدایش بشر و در اعصار متمدنی، مهم و همواره مطرح بوده است. اما هرگاه از آن سخنی به میان آمده، عموماً به بعد جسمانی آن توجه شده است. بدون شک تامین سلامتی اقشار جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشوری است که باید آن را از سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی مد نظر قرار داد. مفهوم سلامت روان در واقع جنبه ای از مفهوم کلی سلامتی است و یکی از نشانه های سلامت روان و توانمندی افراد در برخورد با مسائل و مشکلات مختلف زندگی، وجود روابط اجتماعی و برخورداری از مهارتهای زندگی موثر است (فتحی، شاهمرادی، شیخی، ۱۳۹۴).

یک فرد زمانی دارای سلامت روان است که با شناخت و حفظ ویژگیهای شخصیتی، خود را با محیط تطبیق دهد. شناخت خود، مجموعه ادراکات، ارزشها، افکار و عواطف را تشکیل میدهد که سبب آگاهی فرد از موجودیت خود میشود. در تامین سلامت روان علاوه بر عوامل ژنتیکی عوامل محیطی نیز تاثیر فراوان خواهند داشت (گلشنانی، گل محمدنژاد، اقدسی، ۱۳۹۳).

در سالهای اخیر، آموزش مهارتهای زندگی به خانواده ها مدنظر قرار گرفته شده و عقیده بر این است که این مهارتها اطلاعاتی را فراهم می آورد که موجب توانمندی کانون خانوادگی فرد میگردد (جوادی، ۱۳۸۹). و با تغییر در شناخت و رفتار زوجها که بنیانگذار اساس خانواده میباشد به بهبود در روابط زناشویی کمک میکنند (سجادی، ۱۳۹۲). و همچنین آموزش مهارتهای زندگی به عنوان توانایی های فرد برای برخورد موثر با کشمکش ها و موقعیت های زندگی به او کمک میکند تا با سایر انسانها و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کرده و امروزه با وجود ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است. مهارتهای زندگی^۱، مهارت هایی هستند که به منظور ارتقاء سطح ارتباطات، افزایش قدرت تصمیم گیری، مدیریت، درک خود، و کار کردن در گروه مورد استفاده قرار می گیرد. در آموزش مهارتهای زندگی، محورها و موضوعاتی تدریس میگردد که به ارتقاء کیفیت زندگی کمک می کند (خدابخش، منصوری؛ ۱۳۸۹).

آموزش مهارتهای زندگی از جمله مهمترین اقدامات در سطح پیشگیری و درمان در توان بخشی است. اقدام در سطح کاهش آسیب کم بازده بوده و نیازمند مداخلات پر هزینه و دشوار برای متخصصین ساماندهی امور آسیب های اجتماعی است. با توجه به اهمیت نقش این مهارتها در ارتقای بهداشت روانی، افزایش قدرت سازگاری، عزت نفس، پیشگیری از تعارضات زناشویی و همسر آزاری، فحشاء و اعتیاد، آموزش مهارتهای زندگی به زوجین کمک کننده خواهد بود (سجادی؛ قادری؛ فرهودیان، ۱۳۹۳).

سلامت روان^۲ را می توان مجموعه ای از ویژگی هایی دانست که در برابر حوادث فشارزای زندگی به عنوان سپری محافظ عمل می کند که افراد در این موقعیت ها کارکرد بهتری داشته باشند. همچنین حالتی از توانمندی و بهزیستی است که به فرد توانایی لازم برای مقابله با تنش های روزمره زندگی را می دهد. سلامت روان با بهبود ارتباطات بین فردی و عملکرد بهتر فرد در جنبه های مختلف زندگی همراه است و می تواند تحت تأثیر منفی یا مثبت کیفیت زندگی زناشویی قرار گیرد (طلایی زاده؛ بختیارپور، ۱۳۹۵).

رضایت زناشویی^۳ فرایندی است که تحت تأثیر عوامل متعددی همچون میزان شناخت پیش از ازدواج، تشابهات فرهنگی و اقتصادی، سلامت شخصیتی خلقی، تشابهات ارزشی، نگرش، علائق و سلیقه ها، اهداف مشترک، هماهنگی خانواده ها، کیفیت مدیریت خانواده، عوامل استرس زا و فشارهای روانی است (سجادی؛ قادری؛ فرهودیان، ۱۳۹۳).

1-life skills

2- mental health

3- marital satisfaction

یکی از مهم ترین عواملی که بر بقاء و رشد خانواده اثر می گذارد، روابط سالم و مبتنی بر رضایت و تفاهم بین اعضاء به خصوص زن و شوهر است. با توجه به تغییرات و پیچیدگی روز افزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آموزش مهارتها برای آماده سازی افراد جهت رویارویی با دیگران و موقعیت های دشوار، امری ضروری به نظر می رسد. بدون شک اگر زوجین در روشهای ارتباطی مهارت داشته باشند، می توانند بسیاری از مسائل زندگی را حل کرده و از زندگی لذت ببرند (مهرابی زاده هنرمند؛ حسین پور؛ مهدی زاده، ۱۳۸۹).

همه متخصصان عقیده دارند که سلامت روان در تحول شخصیت دارای نقشی بنیادین است. تصور تحول موزون انسان بدون وجود سلامت روان غیرممکن است. بی شک عوامل متعددی بر سلامت روان تاثیر می گذارند که فهرست کردن همه آنها دشوار است. چرا که وجود تفاوت های فردی ممکن است به تنوع در عوامل موثر بر سلامت روان بینجامد (شولتز^۱ ۱۹۸۳؛ ترجمه خوشدل، ۱۳۹۴).

از طرفی مهارت های زندگی برای زندگی اثربخش ضرورت دارد و در تمام دوره های زندگی (کودکی، نوجوانی، بزرگسالی) مورد نظر هستند (گاطع زاده، ۱۳۹۰). همچنین راهی برای بهتر زیستن به افراد می آموزد و به انسان کمک میکند در کنار رفاه ظاهری و رشد امکانات زندگی بتواند درگیری های ذهنی خود را حل کرده و در آرامش قرار گیرد (نصیری، ۱۳۹۱).

جامعه ما به عنوان یک جامعه در حال گذر، دچار آشفتگی فرهنگی و تضاد بین نسلی شده است که نه بطور منسجم فرهنگ سنتی جامعه مشهود است و نه فرهنگ مدرن حکم فرماست، لذا بسیاری از الگوهای نقش و عمل به چالش کشیده شده است. خانواده نهادی است که از یکسو با جامعه بزرگتر در تعامل است و از سوی دیگر مستقیماً با فرد در ارتباط است. بنابراین یکی از مهم ترین عواملی که میتواند بر بقاء و رشد خانواده اثر بگذارد، روابط مبتنی بر رضایت و تفاهم زن و شوهر است (مهرابی زاده هنرمند؛ حسین پور؛ مهدی زاده، ۱۳۸۹).

عدم داشتن تفاهم و آگاهی از مهارت های زندگی و زناشویی، از مهمترین دلایل بروز طلاق عاطفی در جامعه است. در طلاق عاطفی زن و مرد با داشتن کشمکش و تضاد فقط به ظاهر با هم زیر یک سقف زندگی میکنند و روابط دوستانه با هم ندارند. ابراز احساسات و عواطف یک مهارت خاص بوده که با آموزش آن از طریق خانواده ها به جوانان و نیز اطلاع رسانی مناسب و کافی توسط نهادهای ذیربط، میتواند در کاهش طلاق عاطفی در جامعه کمک کننده باشد (ابراهیمی مقدم، ۱۳۹۱).

با اینکه تمامی جوامع ازدواج را یکی از عوامل سلامت روان جامعه میدانند، چنانچه زندگی زناشویی شرایط نامساعد را برای ارضای نیازهای روانی همسران ایجاد کند، نه تنها سلامت روان تحقق نمی یابد بلکه اثر منفی و گاه جبران ناپذیر را بجا خواهد گذاشت. بسیاری از زنان و مردان وقتی ازدواجشان به بن بست میرسد، بهزیستی و سلامت روان خود را از دست داده و احساس تنهایی میکنند. نداشتن مهارت های زندگی و عدم درک صحیح زوجین از یکدیگر باعث عدم استحکام شخصیتی و آسیب خانوادگی میشود. در این میان با وجود آنکه خانواده یک منبع بسیار مهم برای امرار معاش و احراز موقعیت اجتماعی است، در عین حال میتواند منجر به ناهنجاری های اجتماعی چون طلاق، اعتیاد و بزهکاری گردد. و نیز به دنبال خود مجموعه ای از مسائل روانی و رفتاری چون افسردگی، اضطراب و ترسهای اجتماعی را بوجود آورد (پیرمردیان، رضایی، ۱۳۹۳).

بنابراین آموزش مهارت های زندگی در زوجین علاوه بر تاثیر بر بهبود کیفیت روابط و رضایت مندی، نقش عمده ای در ارتقاء بهداشت روان، سلامت عمومی، کاهش استرس خانوادگی، افزایش پذیرش اجتماعی ایشان و حتی جلوگیری از خود کشی ایفا می نماید (عباسی؛ جلیل پور؛ کامکار؛ زاده باقری؛ مجاهد، ۱۳۹۰).

با توجه به آنچه که تاکنون بیان شد به نظر می رسد که عدم آشنایی با مهارت های زندگی باعث بروز مشکلات فراوانی در زندگی زناشویی می گردد. پس آموزش آن به عنوان راه حلی برای این مشکل پیشنهاد می شود. بررسی تحقیقات پیشین نشان می دهد که این مهارتها بطور مجزا و جداگانه بر روی رضایت زناشویی و سلامت روان مورد پژوهش قرار گرفته است.

در زمینه آموزش مهارت های زندگی بر رضایت زناشویی، دهقان (۱۳۹۵) طی پژوهشی که بر روی زوجین متقاضی طلاق انجام داد نتیجه گرفت که رضایت زناشویی از طریق آموزش مهارت های زندگی افزایش می یابد. یوسفی (۱۳۹۵) طی پژوهشی بر روی زوجین به این نتیجه رسید که آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش سلامت روان و کاهش مشاجرات بین زوجین میشود. مونیکا^۲ (۲۰۱۴) در تبیین پژوهش خود بیان میکند که رویکرد مهارت های زندگی برای بسیاری از موقعیتهای کاربرد عملی دارد و از اثربخشی این آموزشها در افزایش سلامت روان حمایت میکند. اما تحقیقی که اثربخشی آموزش مهارت های زندگی را همزمان با هم بر روی رضایت زناشویی و سلامت روان بسنجد، انجام نشده است. لذا در این پژوهش، اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر رضایت زناشویی و سلامت روان بررسی شد.

روش

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی (طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و انتساب تصادفی) است. در این طرح انتخاب آزمودنیها در دو مرحله صورت گرفت، در مرحله اول ۱۰۰ نفر از آزمودنیها به صورت خوشه ای چندمرحله ای از بین دانشجویان دانشگاه آزاد شهر تهران انتخاب و از آنها آزمون سلامت روان (*SCL*) و آزمون رضایت زناشویی (*ENRICH*) گرفته شد و در مرحله دوم ۳۰ نفر از افرادی که پایین ترین نمره در دو آزمون را کسب کردند انتخاب شدند، که ۱۵ نفر برای گروه کنترل (بدون آموزش) در نظر گرفته شد و ۱۵ نفر در گروه آزمایش قرار گرفتند که به مدت ۳ ماه طی ۱۲ جلسه ۱/۵ ساعته آموزش مهارتهای زندگی را دریافت کردند و پس از اتمام آموزش مجدداً آزمونهای رضایت زناشویی و سلامت روان از هر دو گروه به عمل آمد. در این پژوهش برای بررسی میزان رضایت زناشویی و سلامت روان افراد شرکت کننده پرسشنامه *ENRICH* و پرسشنامه *SCL-25* انتخاب شده است.

پرسشنامه زوجی انریچ، توسط دیوید السون و امی السون در سال ۲۰۰۰ روی ۲۵۵۰۱ زوج متاهل اجرا شد. ضریب آلفای پرسشنامه برای هر خرده آزمون به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۸۴، ۰/۸۳ و ضریب بازآزمایی پرسشنامه برای هر خرده آزمون به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۹۰، ۰/۹۲ بوده است. ضریب آلفای پرسشنامه در پژوهش آسوده با ۳۶۵ زوج (۷۳۰ نفر) به ترتیب برابر با ۰/۶۸ (با حذف سوال ۲۴، آلفا ۰/۷۸ میشود)، ۰/۷۸، ۰/۶۲، ۰/۷۷ بدست آمد (سجادی؛ قادری؛ فرهودیان، ۱۳۹۳).

نسخه تجدید نظر شده فهرست ۹۰ نشانه ای (*SCL-90-R*)، یک ابزار خود گزارش دهی رایج برای سنجش آسیب شناسی روانی است. این ابزار اختصاصاً برای سنجش آن دسته ناراحتی های جسمانی و روانی ساخته شده که پاسخ دهندگان اخیراً تجربه نموده اند. ۹۰ ماده این مقیاس نشانه هایی را توصیف میکنند که بیماران روانپزشکی و پزشکی به وفور تجربه و گزارش می نمایند. نسخه اولیه *SCL-90* با استفاده از ماده های اصلی فهرست نشانه هایکینز^۱ (دراگاتیس^۲، ریکلز^۳، کاوی^۴، ۱۹۷۴) و اضافه کردن ماده های جدید به مقیاس مذکور و همچنین ایجاد تغییراتی در شیوه درجه بندی و روش اجرا توسط دراگاتیس و کاوی ساخته شد. بر اساس تجارب بالینی و نتایج تحلیل های روانسنجی که روی *SCL-90* انجام گردید اصلاحاتی در آن اعمال و *SCL-90-R* نامیده شد. اعتبار درونی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفا، بیشترین ضریب همبستگی برای افسردگی ۰/۹۵ و کمترین آن برای روان گسسته گرایی ۰/۷۷ بدست آمده است. در محاسبات اعتبار به شیوه بازآزمایی در مورد ۹۴ بیمار روانی ناهمگون پس از یک هفته از اجرای اول ضرایب همبستگی بین ۰/۷۰ تا ۰/۹۰ بدست آمده است. در مورد روایی پرسشنامه پژوهشهای مختلف بیشترین همبستگی را برای بعد افسردگی ۰/۷۳ و کمترین آن را برای ترس مرضی ۰/۳۶ گزارش کرده اند (نجاریان، سورانی، ۱۳۸۰).

دستورالعمل آموزش مهارتهای زندگی (فتی، موتابی، محمدخانی، ۱۳۸۸) در جلسات گروهی دانشجویان به قرار زیر بود:

جلسات	اهداف
۱	معارفه و ایجاد رابطه حسنه، بیان ضرورت آموختن مهارتهای زندگی و تاثیر آن بر زندگی زناشویی، بیان قواعد گروهی و اهداف کارگاه آموزشی، گرفتن تعهد از شرکت کنندگان جهت حضور در جلسات، اجرای پیش آزمون.
۲	آموزش مهارت خودآگاهی، بیان ویژگیهای افراد خودآگاه، بیان فواید خودآگاهی، ارائه بازخورد
۳	آموزش مهارت همدلی، آشنایی با مفاهیم همدلی، تاثیر همدلی بر روابط زناشویی
۴	آموزش مهارت برقراری ارتباط موثر، معرفی موانع برقراری ارتباط موثر، آشنایی با اثرات مثبت این مهارت در زندگی زناشویی، چگونگی انجام یک ارتباط درست
۵	آموزش مهارت مدیریت خشم، اثرات مضر خشم بر روی سلامتی افراد، اثرات منفی خشم بر روی رضایت زناشویی و روابط زوجین
۶	آموزش مهارت تصمیم گیری، بیان انواع تصمیم گیری و عوامل تاثیرگذار در آن، تاثیر تصمیم گیری صحیح بر روی زندگی زوجین، پیامدهای تصمیم گیری مناسب.
۷	آموزش مهارت حل مسئله، نقش مهارت حل مسئله در حل و فصل تعارضات زناشویی، نقش پر اهمیت این مهارت بر غلبه بر مشکلات زندگی زناشویی.
۸	معرفی مهارت روابط بین فردی، انواع روابط بین فردی، عوامل تاثیرگذار در این روابط، بیان کارکردهای روابط بین فردی

۹	معرفی مهارت تفکر خلاق، بیان انواع تفکر، شرایط ابراز تفکر خلاق، بیان اجزای تفکر خلاق
۱۰	معرفی مهارت تفکر انتقادی، بیان ویژگیهای تفکر انتقادی
۱۱	آموزش مهارت مقابله با استرس، بیان آثار استرس بر انسان، انواع مقابله با استرس.
۱۲	مروری بر مطالب جلسات قبلی، تقدیر از شرکت کنندگان، دریافت بازخورد، برگزاری پرسش و پاسخ.

یافته ها

برای بررسی اثر متغیر مستقل از تحلیل کواریانس با سطح معنی داری آزمون ($P < 0.05$) در نظر گرفته شده است. برای انجام آزمون تحلیل کواریانس باید بررسی های مقدماتی انجام شود تا مفروضه های این آزمون برقرار باشد. نرمال بودن توزیع داده ها، همگنی واریانس ها، و همگنی شیب رگرسیون از جمله مفروضه های آزمون تحلیل کواریانس می باشد که باید مورد بررسی قرار گیرند. با توجه به برابر بودن تعداد آزمودنی ها در هر گروه این آزمون نسبت به تخطی احتمالی از این مفروضه های بهنجاری و همگنی واریانس ها مقاوم است.

برای اطمینان از نرمال بودن توزیع داده ها از آزمون شایپرو-ویلک^۱ که نتایج آن در ادامه خواهد آمد استفاده شد.

جدول خلاصه آزمون شایپرو-ویلک بهنجاری توزیع داده ها

متغیر	پیش آزمون				پس آزمون			
	آزمایش		کنترل		آزمایش		کنترل	
	آماره	معناداری	آماره	معناداری	آماره	معناداری	آماره	معناداری
سلامت روان	۰,۹۷	۰,۸۶	۰,۹۳	۰,۳۶	۰,۹۷	۰,۸۶	۰,۹۵	۰,۶۶
رضایت زناشویی	۰,۸۴	۰,۱۶	۰,۹۴	۰,۴۵	۰,۹۵	۰,۸۳	۰,۹۵	۰,۵۴
ارتباطات	۰,۸۹	۰,۰۷	۰,۹۲	۰,۱۹	۰,۹۵	۰,۵۲	۰,۹۳	۰,۳۳
تعارض	۰,۹۵	۰,۵۹	۰,۹۵	۰,۵۹	۰,۹۴	۰,۵۰	۰,۹۴	۰,۴۴
تحریف آرمانی	۰,۹۷	۰,۹۳	۰,۸۸	۰,۰۶	۰,۹۵	۰,۶۷	۰,۹۴	۰,۳۸

در آزمون بهنجاری به دنبال تایید فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین دو گروه هستیم در نتیجه عدم معناداری و سطح معناداری بالاتر از ۰/۰۵ برای ما مطلوب است. بر اساس نتایج جدول ۴-۶ سطح معناداری در تمامی گروه ها از ۰/۰۵ بزرگتر است که نشان دهنده رعایت مفروضه بهنجاری است.

جدول تحلیل کواریانس تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر رضایت زناشویی و سلامت روان

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تاثیر	توان آماری
سلامت روان	۲۴۶,۱۱	۱	۲۴۶,۱۱	۲۸,۲۲	۰,۰۰۱	۰,۱۶۱	۰,۴۹۵
رضایت زناشویی	۵۱۳,۴۳۵	۱	۵۱۳,۴۳۵	۲۱,۱۳۴	۰,۰۰۱	۰,۲۹۳	۰,۴۲۳

ارقام جدول نشان می دهد که با توجه به سطح معناداری مولفه سلامت روان و رضایت زناشویی که کمتر از ۰,۰۵ گزارش میشود، لذا میتوان اینگونه بیان نمود که فرض صفر رد و فرض پژوهشی مبنی بر آموزش مهارت های زندگی بر رضایت زناشویی و سلامت روان دانشجویان متاثر است، تایید میشود.

^۱. Shaipiro-Wilk

بحث و نتیجه گیری

پژوهش با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی و سلامت روان دانشجویان متاهل انجام شد. از آنجا که توجه به خانواده بعنوان یکی از ارکان اصلی تشکیل دهنده جامعه ضروری بوده و دستیابی به یک جامعه سالم در تحقق سلامت روان افراد خانواده است، در سالهای اخیر آموزش مهارت‌های زندگی به خانواده ها مد نظر قرار گرفته شده است و عقیده بر این است که این مهارتها اطلاعاتی را فراهم می آورد که موجب توانمندی کانون خانوادگی فرد میگردد. و نیز با تغییر در شناخت و رفتار زوجها به بهبود و افزایش رضایت در روابط زناشویی کمک میکند. رضایت از زندگی یکی از پیش بینی کننده های سلامت روان و کاهش مشاجرات بین زوجین است. یادگیری مهارت‌های زندگی موجب فراخوانی هیجانهای مثبت میشود. کیفیت مقابله با استرس را افزایش داده و کاهش مشکلات بین فردی را در پی دارد. و نیز بر ابراز وجود، حرمت خود و مسئولیت پذیری افراد اثر مثبت داشته و سبب جلب حمایت اجتماعی و توجه دیگران میشود و از این طریق به غنای روابط زناشویی کمک میکند. افراد پس از گذراندن دوره آموزش مهارت‌های زندگی باورهای کسب میکنند که به آنها در مقابله با فشار روانی کمک میکند و منجر به افزایش آگاهی و تجدید قوای شناختی آنان میشود و اهداف و امیدواری در زندگی آنها افزایش می یابد.

شخصی که دارای سلامت روان میباشد میتواند ضمن احساس رضایت از زندگی، با مشکلات بطور منطقی برخورد نماید. پیشگیری اولیه به منظور ممانعت از شروع اختلال روانی بوده و از طریق مبارزه با عوامل استرس زا و حالاتی که منجر به اختلالات روانی میشوند و تقویت مقاومت افراد را به همراه دارد، انجام میشود. در این بین آموزش اساسی ترین روش پیشگیری اولیه است.

آموزش مهارت‌های زندگی به افراد کمک میکند تا مهارت تقاضای کمک از دیگران در مواقع ضروری و نیز همدلی و داشتن روابط اجتماعی همراه با احترام را یاد گرفته و بدین ترتیب به ارتقاء سلامت روان خود کمک نماید.

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی منجر به افزایش رضایت زناشویی و سلامت روان شده است. در بررسی پیشینه پژوهش، پژوهشی که بصورت مستقیم اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را بر رضایت زناشویی و سلامت روان سنجیده باشد یافت نشد. با این حال یافته های نعیم و رضایی (۱۳۹۵) در زمینه تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی و کاهش خشونت خانگی نشان داد آموزش این مهارتها بر افزایش سازگاری زوجین و کاهش خشونت موثر بوده است. همچنین پژوهش خدابخش و همکاران (۱۳۹۱) نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر روی سازگاری زوجین تاثیر داشته است.

منابع و مراجع

- [۱] ابراهیمی مقدم.ح، ۱۳۹۱، علل طلاق عاطفی، وبسایت باشگاه خبرنگاران جوان
- [۲] پیرمرادیان.م، رضایی.م؛ ۱۳۹۳؛ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی و سلامت روان دانشجویان در آستانه ازدواج؛ کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی
- [۳] جوادی.ز؛ ۱۳۸۹؛ بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت زناشویی و سبک‌های حل مسئله در زنان خانه‌دار؛ رساله کارشناسی ارشد دانشکده علوم انسانی گیلان
- [۴] خدابخش.م، منصوری.پ؛ ۱۳۸۹؛ تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان افراد؛ مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان
- [۵] سجادی.س، قادری ثنائی.ر، فرهودیان.ع، محقی.ح، سلطانی.پ، آزادچهر.م؛ ۱۳۹۳؛ بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوج‌های جوان؛ فصلنامه پژوهشی رفاه اجتماعی؛ ش ۵۶
- [۶] سجادی.س؛ ۱۳۹۲؛ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره گرگان؛ رساله کارشناسی ارشد؛ دانشکده علوم بهزیستی و توانبخشی گرگان
- [۷] شولتز.د، ۱۳۹۴؛ روانشناسی کمال؛ مترجم: گ.خوشدل؛ ناشر: پیکان
- [۸] طباطبایی.م، پناهنده.س، حسین آبادی.م، روشنی.ف، عطاری.ع؛ ۱۳۹۱؛ بررسی رابطه سلامت عمومی و رضایتمندی زناشویی در کارمندان دانشگاه فردوسی مشهد؛ نشریه تحقیقات علوم رفتاری؛ ش ۶
- [۹] طلایی زاده.ف، بختیارپور.س؛ ۱۳۹۵؛ رابطه رضایت زناشویی و رضایت جنسی با سلامت روان زوجین؛ مجله رفتار و اندیشه؛ ش ۴۰
- [۱۰] عباسی.ع، جلیل پور.ن، کامکار.ع؛ ۱۳۹۰؛ تعیین تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زنان متأهل و شاغل؛ مجله ارمان دانش؛ ش ۶
- [۱۱] فتحی.ن، شاهمردی.م، شیخی.س؛ ۱۳۹۴؛ تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و سازگاری فردی دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه؛ نشریه مطالعات علوم پزشکی ارتش؛ ش ۱
- [۱۲] فتی.ل، موتابی.ف، محمدخانی.ش؛ ۱۳۸۸؛ راهنمای عملی برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی؛ نشر: دانژه
- [۱۳] کاکاوند.ع، فخر.ز؛ ۱۳۹۴؛ تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایتمندی زناشویی زوجین؛ کنفرانس بین‌المللی رویکردهای نوین در علوم انسانی؛ مالزی
- [۱۴] گاطع زاده.ع؛ ۱۳۹۰؛ تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانشجویان دختر؛ فصلنامه زن و فرهنگ؛ ش ۹
- [۱۵] گلشانی.ف؛ گل محمدنژاد.غ؛ اقدسی.ع؛ ۱۳۹۳؛ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در دوران بارداری بر سلامت روان مادران باردار؛ فصلنامه آموزش و ارزشیابی؛ ش ۲۶
- [۱۶] مهربانی زاده هنرمند.م، حسین پور.م، مهدی زاده.ل؛ ۱۳۸۹؛ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل ۲۰-۴۰ سال؛ نشریه مطالعات آموزش و یادگیری؛ ش ۱
- [۱۷] نجاریان.ب، سودانی.م؛ ۱۳۸۰؛ ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سلامت روان مقیاس ۲۵ سوالی؛ مجله روانشناسی و علوم تربیتی؛ ش ۲
- [۱۸] نصیری.س؛ ۱۳۹۱؛ تاثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله بر شدت افسردگی برحسب آزمون بک در دوره پس از زایمان؛ مجله اصول بهداشت روانی؛ ش ۵۵
- [۱۹] نعیم.م، رضایی.ع؛ ۱۳۹۵؛ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی و کاهش خشونت خانگی علیه زنان؛ مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت؛ ش ۲