

سرسختی روانشناختی، مهارت‌های زندگی و رضایت زناشویی

سارا نادری^{۱*}، زهرا بهرامی^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبائی sara.naderi90@yahoo.com^۲

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، مدرس دانشگاه پیام نور ایلام (واحد سرآبله)

چکیده

هدف از پژوهش حاضر رابطه‌ی بین سرسختی روانشناختی و مهارت‌های زندگی با رضایت زناشویی دبیران متأهل شهرستان پاوه بود. جامعه‌ی آماری شامل کلیه دبیران متأهل اعم از زن و مرد شهرستان پاوه در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ بودند که از میان آنها با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای ۱۰۰ نفر (شامل ۴۵ نفر مرد و ۵۵ نفر زن) به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌های رضایت زناشویی (ENRICH)، سرسختی روانشناختی (AHI) و مهارت‌های زندگی بود. نتایج پژوهش نشان داد بین سرسختی روانشناختی و مهارت‌های زندگی با رضایت زناشویی رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد. با آموزش مهارت‌های زندگی به افراد می‌توان در جهت افزایش رضایت زناشویی و سرسختی روانشناختی گام برداشت. اگر خانواده بعنوان مهمترین نهاد اجتماعی از رضایت بین اعضاء و مهارت‌های لازم برخوردار گردد جامعه نیز در جهت پیشرفت حرکت می‌کند.

کلید واژه‌ها: سرسختی روانشناختی؛ مهارت‌های زندگی؛ رضایت زناشویی

مقدمه

خانواده کانون مهر، محبت و تربیت و مبنای شکل‌گیری زندگی اجتماعی انسانهاست که در بر گیرنده ی بیشترین، عمیق ترین و اساسیترین مناسبات انسانی است که براساس ازدواج و زندگی زناشویی شکل می‌گیرد. در سالهای اخیر کوشش‌های بسیاری صورت گرفته تا ثبات و کیفیت روابط زناشویی را با استفاده از مفاهیمی چون رضایت زناشویی، موفقیت، سازگاری، ثبات، خوشبختی، توافق و مفاهیم مشابه را اینها ارزیابی کند. از مهم ترین این مفاهیم که امروزه موضوع بسیاری از پژوهشها قرار گرفته، رضایت زناشویی است. رضایت زناشویی حالتی از رضایت‌مندی در ازدواج است که به وسیله ی ادراک درون فردی (واکنش تجربه شده درونی) یا یک ادراک بین شخصی (سازش بین انتظارات یکی و رفتار دیگری) تعریف می‌شود، تمرکز رضایت زناشویی به احتمال زیاد، بر رضایت‌مندی از فرصت‌ها، تصمیم‌گیری‌ها، درآمد، سبک زندگی، ارتباط، رابطه ی جنسی یا دوستان تاثیر دارد (تبریزی و همکاران، ۱۳۸۵).

در پژوهش حاضر از میان عوامل اجتماعی و فرهنگی و عوامل ارتباطی دو جانبه ؛ (مهارت‌های زندگی) و از میان عوامل یابی‌ها فردی که در اینجا از آن به عنوان شخصیت نام برده می‌شود، سرسختی روانشناختی انتخاب شد. کوباسا، مدی و کوهن (۲۰۱۰) سازه سرسختی را به عنوان مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی تعریف می‌کنند که به عنوان یک منبع مقاومت در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی عمل می‌کند. این متغیر شخصیتی از سه مولفه‌ی وابسته به هم که شامل کنترل، تعهد و مبارزه جویی می‌باشد تشکیل شده است. افراد سرسخت در برابر اعمال و رفتار احساس تعهد کرده و به جای اینکه آن را تهدیدی برای زندگی خود به شمار آورند معتقدند که رویدادهای زندگی قابل کنترل و پیش‌بینی هستند و بالاخره تغییر در زندگی و نیاز به انطباق با آن را نوعی شانس و مبارزه‌جویی برای رشد بیشتر در نظر می‌گیرند. مهارت‌های زندگی نیز هم چون سرسختی روانشناختی اکتسابی است (توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۰). نتایج پژوهش یوگن و همکاران (۲۰۰۰) نشان داد که بین سرسختی و رضایت زناشویی رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد. امریکنر و همکاران (۱۹۹۴) رابطه‌ی سلامت روانی با تعاملات ادراک شده‌ی خانواده را بررسی کردند. آنها سلامت روانی را در دو بخش درون فردی و بین فردی مورد سنجش قرار

دادند در بخش درون فردی سرسختی روان شناختی و در بخش بین فردی، علاقه‌ی اجتماعی را منظور کردند. نتایج پژوهش آنها نشان دادند که خانواده‌هایی که از انسجام یا همبستگی بیش تر، ارتباط بهتر بین اعضای خانواده و پدر و مادر و رضایت بیش تر از وضعیت خانواده برخوردارند، همچنین، خانواده‌هایی که در فعالیت‌های اجتماعی، مذهبی - اخلاقی، فکری - فرهنگی و نظم و سازماندهی تاکید بیش تری دارند، اعضایشان از میزان سرسختی بالاتری برخوردارند. این یافته در چند پژوهش دیگر نیز تایید و تقویت گردید. لی (۱۹۹۱) رابطه‌ی بین سرسختی و سازگاری روانی اجتماعی را در افراد دارای کولوستومی 1 بررسی کرد که نتیجه گرفت؛ سخت رویی با سازگاری روانی اجتماعی به‌گونه‌ی معناداری رابطه‌ی مثبت دارد. در ایران مسموعی و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان رابطه‌ی سخت رویی روانشناختی با سازگاری زناشویی به این نتیجه رسیدند که بین سازگاری زناشویی و سخت رویی روانشناختی رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد. پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال می‌باشد که آیا بین سرسختی روانشناختی و مهارت‌های زندگی بارضایت زناشویی دبیران متأهل شهرستان پاوه رابطه وجود دارد؟

روش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

جامعه آماری شامل کلیه دبیران متأهل (زن و مرد) تمامی مقاطع (ابتدایی، راهنمایی، متوسطه) سال تحصیلی ۹۰-۹۱ شهرستان پاوه بود و از میان آنها با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای نمونه‌ای به حجم ۱۰۰ نفر (۶۰ مرد و ۴۰ زن) انتخاب شد میانگین سنی خانم‌ها ۲۴/۳ و میانگین سنی ۲۷/۶ بود. روش این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود.

ابزار

پرسشنامه فرم کوتاه رضایتمندی زناشویی انریچ، اصل آزمون توسط اولسون، فورنیر، دراکمن ۱۹۸۹ ساخته و از ۱۱۵ سوال بسته و ۱۲ مقیاس تشکیل شده، در این پژوهش از فرم کوتاه ۴۷ سوالی استفاده شد. سنجش میزان سرسختی روانشناختی از آزمون سرسختی اهواز (AHI) با ۲۷ پرسش چهار گزینه‌ای، کیامرثی، دکتر بهمن نجاریان و دکتر مهناز مهربانی‌زاده هنرمند، اعضاء هیات علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز استفاده شد، با اعتبار وروایی ضریب آلفای کرونباخ در کل نمونه، ترتیب ۰/۷۶ و ۰/۷۶ و ۰/۷۴ می‌باشد و نهایتاً - برای اندازه‌گیری مهارت‌های زندگی از پرسشنامه‌ی مهارت‌های زندگی استفاده گردید که شامل ۱۴۴ سؤال و ۱۳ خرده مهارت مهارت‌های زندگی است که با طیف لیکرت تدوین شده است. روایی ابزار پژوهش مورد تأیید ۱۰ نفر صاحب‌نظران حیطه‌ی برنامه‌ریزی درسی قرار گرفته و ضریب اعتبار (با استفاده از روش آلفای کرونباخ) ۰/۹۷ محاسبه گردید.

شیوه اجرا

جهت گردآوری داده‌ها با توضیح در مورد موضوع مطالعه و اهداف به شرکت‌کنندگان، رضایت آنها را کسب و سپس پرسشنامه در اختیار آنها قرار گرفت.

نتایج

بر اساس نتایج پژوهش بین سرسختی روانشناختی، مهارت‌های زندگی با رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد. میانگین متغیرهای اصلی پژوهش در جدول ۱، و همبستگی تمام متغیرهای مورد مطالعه در جدول ۲، ارائه شده‌اند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	
۲۴/۹۶	۱۸۰/۰۵	۱۰۰	رضایت زناشویی
۲۴/۰۵	۱۴۲/۷۰	۱۰۰	مهارت‌های زندگی (بطور کلی)
۱۱/۵۹	۴۹/۴۸	۱۰۰	سرسختی روانشناختی

جدول ۲. رابطه بین سرسختی روانشناختی، مهارت‌های زندگی و رضایت زناشویی

رگرسیون سرسختی روانشناختی و مهارت‌های زندگی با رضایت زناشویی							همبستگی			متغیرها
P	β	F	B	R2	R	متغیر پیش بین سرسختی روانشناختی	سرسختی روانشناختی	مهارت‌های زندگی	رضایت زناشویی	
۰/۰۱	۰/۲۳	۴/۶	۱/۳۵	۰/۱۸	۰/۴۳	سرسختی روانشناختی	**۰/۴۳	**۰/۴۱	۱	رضایت زناشویی
							**۰/۲۷	۱	**۰/۳۱	مهارت‌های زندگی
۰/۰۵	۰/۲۰	۴/۱	۱/۱۵	۰/۱۰	۰/۳۱	مهارت‌های زندگی	۱	**۰/۲۷	**۰/۴۳	سرسختی روانشناختی

* $P < ۰/۰۰۵$ ، ** $p < ۰/۰۰۱$

بحث

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد هم مهارت‌های زندگی و هم سرسختی روانشناختی رابطه‌ی مثبت و معناداری با رضایت زناشویی دبیران متأهل شهرستان پاره دارند و هر دو می‌توانند بطور معناداری آن را پیش بینی کنند؛ همچنین سرسختی روانشناختی و مهارت‌های زندگی نیز رابطه‌ی مثبت و معناداری دارند. این نتیجه همسو با نتایج پژوهش‌های امریکنر و همکاران (۱۹۹۴)، مدی (۱۹۹۴) و مسموعی و همکاران که همگی نشان دادند بین رضایت زناشویی و سرسختی روانشناختی و مهارت‌های زندگی رابطه‌ی مثبت و معنادار وجود دارد. بنابراین، خانواده‌هایی که از انسجام یا همبستگی بیش‌تر، ارتباط بهتر بین اعضای خانواده و پدر و مادر و رضایت بیش‌تر از وضعیت خانواده برخوردارند و در فعالیتهای اجتماعی، مذهبی- اخلاقی، فکری- فرهنگی و نظم و سازماندهی تاکید بیشتری دارند، اعضایشان از میزان سرسختی و مهارت‌های زندگی بالاتری برخوردارند با آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان هم درجهت افزایش رضایت زناشویی و هم سرسختی روانشناختی گام برداشت، اگر خانواده بعنوان مهمترین نهاد اجتماعی از رضایت بین اعضاء و مهارت‌های لازم برخوردار گردد جامعه نیز در جهت پیشرفت حرکت می‌کند.

منابع

- اون هارچی، کریستین ساندرز و دیکسون، دیوید (۱۹۹۶). *مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، خشایار بیگی ومهردادفیروز بخت*(۱۳۸۷).تهران.
- تبریزی، م؛ دیبائیان، ش.؛ کاردانی، م . ؛ جعفری، ف.(۱۳۸۵). *فرهنگ توصیفی خانواده و خانواده درمانی*. تهران :انتشارات فراروان.
- ساروخانی، ب (۱۳۷۰). *مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده*. تهران :انتشارات سروش.
- سلیمانیان، ح. (۱۳۷۴). *کاربرد پرسشنامه رضایت زناشویی/نریج*. شرکت هوش آزمون تهران.
- کیامرثی، آ؛ نجاریان، ب و مهرابی زاده هنرمند، م. (۱۳۷۷). *ساخت و اعتبار یابی مقیاسی برای سنجش سرسختی روانشناختی*. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، سال ۳، ۲.
- مسموعی، ر؛ معین، ل. و غیاثی، پ.(۱۳۹۰). *رابطه ی سخت رویی روانشناختی با سازگاری زناشویی، فصلنامه ی علمی – پژوهشی جامعه شناسی زنان*. ۴، ۲.
- Amerikaner, M. Monks, G, Wolfe, P. & Thomas, S. (1994). family intrction and individual psychological health. *Journal of counseling and Development*. 72(6), 614623.
- Kobasa, S. (2010). *The hardy persenality: Toward a scial psychology of stress andhealth*.In *sander, G. S. scial psychology of health and illness*. Hillsdale, NJ: E rbium.
- Lee, E. N. (1991). The relationship between hardniness and psychosocial adjustment of persons with colostomies. *KanhoHakhoe*. chi, 21(3), 218229.
- ugen. W. Farber. Jennifer. AJ.Schwartz, paul E. shaper M.A. De Ella. J.
- moonen, B. A. and J. Stephen mc Daniel MD(2000). *Journal of psychosomatics*. 41, 140-146.