

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر ارتقاء عزت‌نفس و رضایت زناشویی معتادان در حال ترک

رقیه نوری پور لیاولی^۱، علی زاده محمدی^۲، مجید دسترس^۳، مهاله سرگلزایی^۴

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۱۱/۱۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۵/۱۵

چکیده

هدف: این پژوهش باهدف بررسی اثربخشی آموزش‌های مهارت‌های زندگی بر بهبود عزت‌نفس و رضایت زناشویی در بین معتادان متأهل در حال ترک شهر قزوین انجام شد. **روش:** در این مطالعه شبه آزمایشی دو گروه ۱۲ نفری از مردان معتاد در حال ترک شهر قزوین که با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند، موردبررسی قرار گرفتند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه عزت‌نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (فرم کوتاه) استفاده شد. آموزش در ۱۰ جلسه، به شکل کارگاه پرسش و پاسخ و ایفای نقش توسط اساتید مجرب انجام شد. در گروه گواه نیز در انتظار آموزش ماندند. پس از اتمام آموزش، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. **یافته‌ها:** نتایج نشان دادند که آموزش موجب بهبود و ارتقاء عزت‌نفس و رضایت زناشویی معتادان در حال ترک می‌شود. **نتیجه‌گیری:** آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر مثبتی بر ارتقاء عزت‌نفس و رضایت زناشویی افراد جامعه، به‌ویژه معتادان خواهد داشت؛ مهارت‌های زندگی فرد را توانمند می‌کند تا دانش، نگرش‌ها و ارزش‌هایش را به فعلیت برساند و او را قادر می‌سازد تا انگیزه و رفتار سالم داشته باشد که این اثر مهم تأثیر زیادی بر روابط وی با همسرش خواهد داشت.

کلید واژه‌ها: عزت‌نفس، رضایت زناشویی، مهارت‌های زندگی

۱- نویسنده مسئول: دانشجوی دکترای مشاوره خانواده، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران، پست

الکترونیک: roghiehn7@gmail.com

۲- دانشیار پژوهشکده خانواده دانشگاه شهیدبهشتی، تهران، ایران

۳- کارشناس ارشد روان‌پرستاری، مربی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان؛ زاهدان، ایران

۴- کارشناس ارشد روان‌شناسی، مدرس دانشگاه پیام نور زابل

مقدمه

اعتیاد به مواد، تغییردهنده افکار، هیجان و رفتار، یکی از بارزترین آسیب‌های روانی اجتماعی است که به‌راحتی می‌تواند اساس زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی یک فرد را از بین ببرد. بنابراین، بهترین شیوه برخورد با این مشکلات فراهم آوردن محیط درمانی است که به افزایش این مهارت‌ها و شایستگی‌های فردی کمک کند (ترنر، مک دونالد و سومرست^۱، ۲۰۰۸). صاحب‌نظران عوامل متعددی را در ایجاد اعتیاد مؤثر دانسته‌اند که یکی از مهم‌ترین آن‌ها عوامل مربوط به خود فرد به‌ویژه فقدان مهارت‌های زندگی است. بسیاری از افراد جامعه به‌ویژه افراد سوءمصرف‌کننده مواد در مقابل مسائل و مشکلات روزمره زندگی فاقد توانایی‌های لازم و به‌ویژه مهارت‌های زندگی هستند و ارتقاء مهارت‌های زندگی نقش بسیار مهمی در درمان اعتیاد دارد (بوتوین و کانتور^۲، ۲۰۰۷). پژوهش‌های بسیاری نشان داده‌اند که فقدان مهارت‌های زندگی با سوءمصرف مواد ارتباط دارد. با توجه به این امر سازمان بهداشت جهانی به‌منظور ارتقاء سلامت روانی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی همچون اعتیاد، برنامه‌ای را با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی فراهم کرده است. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌های روانی هستند که زمینه‌سازگاری مثبت را فراهم می‌آورند و فرد را قادر می‌سازند تا مسئولیت‌های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون صدمه زدن به خود و دیگران، با خواسته‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه به شکل مؤثرتری برخورد کند (طارمیان و همکاران، به نقل از اولیا، فاتحی زاده و بهرامی، ۲۰۰۶). درواقع، مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که افراد یاد می‌گیرند آن‌ها را برای یک زندگی موفق، مفید و رضایت‌بخش فرد و گروهی به کار ببرند (بوتوین و وکانتور، ۲۰۰۷). بوید (۱۹۹۱) نشان داد افرادی که مهارت‌های زندگی را آموخته بودند، در شناخت خود، کار در گروه، ارتباط و تصمیم‌گیری بهتر عمل کردند. مهارت تصمیم‌گیری اجتماعی یکی از اجزای مهارت‌های زندگی است، آموزش این مهارت به ارتقاء سلامت روان افراد سوء مصرف‌کننده مواد کمک می‌کند (الیاس و کرس، ۲۰۰۴؛ به نقل از اولیا و همکاران،

۲۰۰۶). همچنین، مطالعات ادلین^۱ و همکاران (۲۰۰۷) نشان داد که درمان اجتماعی می-تواند خودآگاهی، تعهد نسبت به خویشنداری، توانایی حل مسئله و پرهیز سوء مصرف کنندگان مواد را افزایش دهد.

فرض بر این است که مهارت‌های زندگی پایین منجر به سلامت روان پایین و سوء مصرف مواد شده‌اند و در تداوم سوء مصرف مواد نقش دارند. همچنین، به نظر می‌رسد که مهارت‌های زندگی پایین، فرد را در معرض خطر بازگشت قرار می‌دهند. آموزش مهارت‌های زندگی به‌طور وسیعی در برنامه‌های پیشگیری و درمان اعتیاد به کار برده می‌شوند. چنین برنامه‌هایی در پیشگیری از اعتیاد و پیشگیری از عود بسیار مؤثر است. از سویی دیگر، علت اعتیاد بعضی از افراد، ناتوانی آن‌ها در رویارویی با سختی‌ها و مشکلات زندگی است. عدم آشنایی با روش‌های مقابله‌ای مناسب موجب شکنندگی و در نتیجه، پناه بردن آن‌ها به اعتیاد می‌شود. اختلالاتی مانند اضطراب و افسردگی و خودپنداره‌ی منفی بالا و همچنین عزت‌نفس پایین نیز از مواردی است که به‌عنوان علت یا معلول اعتیاد به مواد مخدر بر شمرده می‌شود و نقش مهمی در بازگشت مجدد معتاد ترک کرده ایفا می‌کنند. عزت‌نفس به منزله مجموعه بازخوردها و عقایدی که افراد در روابط خویشنداری با دنیای بیرون ابراز می‌کنند، تعریف می‌شود و به بیان ساده‌تر عزت‌نفس عبارت از میزان ارزشی است که فرد برای خود قائل است (وردی^۲، ۲۰۰۴). به نظر می‌رسد عزت‌نفس عامل اصلی و اساسی در سازگاری عاطفی اجتماعی افراد است. عزت‌نفس بالا با راهبردهای مقابله‌ای مثبت و سازنده، انگیزش بالا و حالات عاطفی مثبت رابطه دارد. عزت‌نفس انعطاف‌پذیری در مقابل تغییرات را افزایش داده و نگرش‌های مثبت در جهت پیشرفت احساس خود کفایی را تقویت می‌کند (مدانلو، ۲۰۰۱؛ به نقل از وردی، ۲۰۰۴). عزت‌نفس بالا باعث افزایش تلاش، پشتکار و انگیزش فرد می‌شود و یکی از مؤثرترین عوامل تعیین‌کننده عملکرد افراد به‌ویژه در کنترل و عدم بازگشت در مددجویان وابسته به مواد می‌باشد. افراد وابسته به مواد چرخه‌ای از آسیب‌های کارکردی دارند که ناشی از ناتوانی آن‌ها در کسب مهارت‌های لازم برای زندگی

است. این آسیب‌ها بر سلامت و کارکرد فردی و زناشویی این افراد تأثیر منفی دارد. بنابراین، توجه به کانون خانواده به‌عنوان اساسی‌ترین عنصر اجتماعی ضروری به نظر می‌رسد. رضایت زناشویی یک ارزیابی کلی از وضعیت رابطه زناشویی یا رابطه عاشقانه کنونی فرد است. رضایت زناشویی می‌تواند انعکاسی از میزان شادی افراد از روابط زناشویی و یا ترکیبی از خشنود بودن به واسطه بسیاری از عوامل مختص رابطه زناشویی باشد. می‌توان رضایت زناشویی را به‌عنوان یک موقعیت روان‌شناختی در نظر گرفت که در سال‌های اولیه بسیار بی‌ثبات است و روابط در معرض بیشترین خطر قرار دارند (احمدی، نبی‌پور، کیمیایی و افضلی، ۲۰۱۰).

با توجه به اهمیت خانواده و جلوگیری از متلاشی شدن آن، شناخت عوامل مرتبط با رضایت زناشویی که پایه‌ی استحکام بخش زندگی خانوادگی است، ضروری به نظر می‌رسد؛ بنابراین، در صورت توجه به عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی می‌توان انتظار داشت که با افزایش سطح رضایت‌مندی زناشویی بسیاری از مشکلات روانی، عاطفی و اجتماعی خانواده‌ها و در کل جامعه کاهش یابد. همچنین، با ارتقاء سطح رضامندی زناشویی و رضایت از زندگی، افراد جامعه با آرامش خاطر بیشتر به رشد و تعالی و خدمات اجتماعی فرهنگی و اقتصادی خواهند پرداخت و خانواده‌ها نیز از این پیشرفت سود خواهند برد (ثنایی، ۱۳۷۹). اولیا و همکاران (۲۰۰۶) اظهار داشتند که آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی باعث بهبود روابط جنسی، حل تعارضات، ارتباطات، توافقات مذهبی و فعالیت‌های اجتماعی، تفریحات و به‌طور کلی رضایت زناشویی می‌شود. با توجه به مطالب ارائه شده، سوال اصلی این پژوهش، این است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر ارتقاء عزت‌نفس و رضایت زناشویی معتادان در حال ترک اثربخش است؟

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

این مطالعه شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه انجام شد که

به منظور بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ارتقاء عزت نفس و رضایت زناشویی معتادان مرد در حال ترک شهر قزوین در سال ۱۳۹۱ صورت گرفت. جامعه آماری پژوهش عبارت بودند از: تمامی معتادان در حال ترک مرکز ترک اعتیاد پرواز شهر قزوین که نمونه مورد مطالعه به صورت نمونه گیری در دسترس از آن انجام شد و به تصادف به دو گروه ۱۲ نفری از مردان معتاد در حال ترک به صورت گروه آزمایش و گواه تقسیم شد. معیارهای ورود به تحقیق عبارت بودند از: جنسیت مذکر، تأهل، حداقل تحصیلات سوم راهنمایی، دامنه سنی ۱۹ تا ۴۵ سال و معیارهای خروج نیز عبارت بودند از: بی-سواد، و مشکلات روحی و جسمی خاص.

ابزار

۱- پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (فرم کوتاه): این پرسشنامه به منظور تشخیص زمینه‌های قدرت و پربارسازی رابطه زوج‌ها طراحی شده است (اولسون، ۲۰۰۶؛ به نقل از صادقی، ۱۳۸۹). این پرسشنامه ۳۶ ماده دارد که در ۴ خرده‌مقیاس رضایت‌مندی زناشویی، مهارت‌های ارتباطی، چگونگی حل اختلاف و تحریف آرمانی قرار دارند. پاسخ پرسشنامه به صورت طیف لیکرت پنج گزینه‌ای کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم است. سؤالات ۳-۵-۶-۷-۱۰-۱۳-۱۴-۱۸-۱۹-۲۱-۲۲-۲۳-۲۶-۲۷-۲۸-۲۹-۳۲-۳۳-۳۴ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. به عبارت دیگر در این سؤالات به عبارت کاملاً موافقم نمره ۱ و به عبارت کاملاً مخالفم نمره ۵ تعلق می‌گیرد. این پرسشنامه دارای ۴ نمره مجزا است که خرده‌مقیاس رضایت زناشویی سؤال‌های ۱-۵-۹-۱۳-۱۷-۲۱-۲۴-۲۷-۳۰-۳۵، خرده-مقیاس ارتباطات سؤال‌های ۲-۶-۱۰-۱۴-۱۸-۲۲-۲۵-۲۸-۳۱-۳۴، خرده‌مقیاس حل تعارض سؤال‌های ۳-۷-۱۱-۱۵-۱۹-۲۳-۲۶-۲۹-۳۲-۳۳ و خرده‌مقیاس تحریف آرمانی سؤال‌های ۴-۸-۱۲-۱۶-۲۰ را شامل می‌شود. روایی این آزمون به صورت رابطه با مقیاس‌های رضایت خانوادگی و رضایت از زندگی مورد بررسی قرار گرفته که در هر دو مورد روابط معنادار گزارش شده است (اولسون، ۲۰۰۶، به نقل از صادقی، ۱۳۸۹). این آزمون توسط متخصصین روان‌شناسی و زبان‌شناسی ایرانی ترجمه و ترجمه مجدد شده

است و بر روی نمونه‌های ایرانی اجرا شده است. اعتبار این مقیاس نیز از طریق همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ دامنه ۰/۷۰ تا ۰/۸۶ برای هر کدام از خرده‌مقیاس‌ها و ۰/۷۹ برای کل آزمون گزارش شده است.

۲-مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ: در این پژوهش از مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ ویرایش انگلیسی (روزنبرگ، ۱۹۶۵) استفاده شد. این مقیاس شامل ۱۰ ماده خود گزارشی است که احساس‌های کلی ارزش یا پذیرش خود را به صورت مثبت بیان می‌کند. همچنین، هر گزاره‌ی این مقیاس شامل یک مقیاس چهارگزینه‌ای (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) است. اعتبار آن به شیوه آلفای کرونباخ در پژوهش فلاح (۱۳۸۲)، ۰/۷۹ به دست آمد. نتایج تحقیق گرینبرگر، چن، درمیتریوا و فرواجیا^۱ همسانی درونی این مقیاس را ۰/۸۴ گزارش نمودند. پلمن و آلیک^۲ ضریب همسانی درونی مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ را ۰/۹۱ گزارش کردند (رجبی و بهلول، ۱۳۸۵). همچنین، سجادی نژاد ضرایب آلفای کرونباخ و دومیه سازی مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ را بر روی دانشجویان دانشگاه شیراز ۰/۶۹ و ۰/۶۸ و ضرایب باز آزمایی مقیاس فوق را ۰/۷۷، ۰/۷۳ و ۰/۷۸ گزارش کردند (محمدی و سجادی نژاد، ۱۳۸۵).

روش اجرا

هر مهارت، هفته‌ای یک بار، در طی یک جلسه یک‌روزه (۴ تا ۶ بعد از ظهر) به صورت کارگاهی، در طی ۸ جلسه، توسط اساتید مجرب آموزش داده شد. محتوای جلسات به تفکیک زیر بود.

جلسه اول: معرفی و آشنایی، توضیحات کلی در مورد جلسات آموزشی و اهداف جلسات، پیش‌آزمون. جلسه دوم: ذکر نکاتی در مورد آغاز و خاتمه یک ارتباط، تشکیل جدول سود و زیان برای مقابله با افکار منفی که مانع برقراری ارتباط می‌شوند، ارائه تکلیف. جلسه سوم: مرور تکلیف و بازخورد از جلسه قبل، بیان ده طرز تلقی که مانع گوش دادن می‌شوند، روش‌های برخورد با افراد خشمگین، بیان رفتارهای شنیداری مثبت،

ارائه تكليف. جلسه چهارم: مرور تكليف و بازخورد از جلسه قبل، تعريف عزت نفس، بيان اهميت و تأثيرات عزت نفس بالا، ويژگي هاي افراد با عزت نفس بالا و ويژگي هاي افراد با عزت نفس پايين و تفاوت رفتاري آنها، ذكر اعتماد به نفس و تفاوت آن با عزت نفس و تكبر، تمرين و تحليل سود و زيان اعتماد به نفس. جلسه پنجم: مرور و بازخورد جلسه قبل، آشنائي با استرس و انواع آن و توصيف خلق منفي، بيان تكنيك هاي کاربردي در مديريت استرس (مهارت هاي هيجان مدار و مقابله مدار)، ذكر مهارت هاي حفظ آرامش (ريلكسيشن) و تنفس صحيح و تمرين براي مديريت خشم، اضطراب و افسردگي، ارائه تكليف. جلسه ششم: مرور تكليف و بازخورد از جلسه قبل، آشنائي افراد با اهميت مهارت حل مسئله، آشنائي افراد با اهميت مهارت تصميم گيري، آموزش مراحل پنج گانه حل مسأله، تمرين مهارت حل مسأله در گروه. جلسه هفتم: مرور جلسه قبل، آشنائي افراد گروه با مفهوم و اجزاي تفكر خلاق (سيال، ابتكار، تخيل و انعطاف پذيري)، تمرين تفكر خلاق در گروه، ارائه تكليف. جلسه هشتم: مرور تكليف و بازخورد از جلسه قبل، آشنائي با مفهوم تفكر نقاد، ويژگي هاي تفكر نقادانه، آشنائي با شيوه هاي مقابله اي، تأثير فشار رواني بر زندگي و جسم، آموزش مهارت هاي مقابله با فشار روان، جمع بندي و مرور، پس آزمون.

يافته ها

جدول ۱: نتايج آزمون شاپيرو ويلك در بررسي نورمال بودن داده ها

متغيرها	گروهها	TFماره	درجه آزادي	محداداري
عزت نفس	آزمایش	۰/۸۹۷	۱۲	۰/۱۴۵
	گواه	۰/۹۶۳	۱۲	۰/۸۲۴
رضايتمندی زناشویی	آزمایش	۰/۹۰۲	۱۲	۰/۱۶۹
	گواه	۰/۹۷۵	۱۲	۰/۹۵۵
مهارت های ارتباطی	آزمایش	۰/۸۲۳	۱۲	۰/۳۹۸
	گواه	۰/۹۲۴	۱۲	۰/۸۲۹
چگونگی حل اختلاف	آزمایش	۰/۸۲۰	۱۲	۰/۷۵۲
	گواه	۰/۹۰۱	۱۲	۰/۴۹۲
تحريف آرمانی	آزمایش	۰/۹۶۸	۱۲	۰/۸۸۶
	گواه	۰/۹۱۱	۱۲	۰/۲۲۰

برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و رضایت زناشویی می‌بایست از تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شود. یکی از مفروضه‌های این آزمون نرمال بودن داده‌ها است. برای بررسی این پیش شرط از آزمون شاپیرو ویلک به شرح فوق استفاده شد.

همانگونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود در تمام متغیرها هم در گروه آزمایش و هم در گروه گواه شرط نرمال بودن توزیع برقرار است ($p > 0/05$).

برای بررسی پیش شرط برابری واریانس‌های خطا نیز از آزمون لون به شرح زیر استفاده شد.

جدول ۲: نتایج آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌های خطا

متغیرها	F آماره	درجه آزادی	معناداری
عزت‌نفس	۰/۹۰۱	۲۲	۰/۳۵۳
رضایتمندی زناشویی	۱/۱۵۹	۲۲	۰/۲۹۳
چگونگی حل اختلاف	۲/۲۶۷	۲۲	۰/۲۷۱
مهارت‌های ارتباطی	۱/۲۲۰	۲۲	۰/۳۱۹
تحریف آرمانی	۲/۱۲۰	۲۲	۰/۱۵۹

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود در تمام متغیرها شرط برابری واریانس‌های خطا برقرار است. برای بررسی برابری ماتریس کواریانس‌ها نیز از آزمون باکس استفاده شد. نتایج این آزمون حکایت از برابری ماتریس کواریانس‌ها داشت ($M=0/253$, $F=1/975$, $P>0/05$). با توجه به برقراری تمام پیش شرط‌ها از تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد. نتایج تحلیل حکایت از تفاوت معنادار بین دو گروه داشت ($F=16/434$, $P<0/001$, $\lambda=0/180$ ، لامبدای ویلکز).

برای بررسی الگوهای تفاوت از تحلیل کواریانس تک متغیری به شرح جدول ۳ استفاده شد.

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود در تمام خرده‌مقیاس‌ها تفاوت معنادار بین دو گروه آزمایش و گواه وجود دارد. به بیان دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی توانسته تمام این متغیرها را ارتقا دهد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوارینانس تک متغیری برای بررسی الگوهای تفاوت

متغیرها	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	ضریب اتا
عزت نفس	۹۱۲/۶۷	۸۱/۴۰۰	۰/۰۰۰۵	۰/۷۸۷
رضایت مندی زناشویی	۱۳۳۵/۰۴	۸۸/۶۵۰	۰/۰۰۰۵	۰/۷۹۶
مهارت‌های ارتباطی	۱۲۴۹/۴۶	۸۵/۲۷۰	۰/۰۰۰۵	۰/۷۹۵
چگونگی حل اختلاف	۱۴۵۳/۲۷	۸۲/۶۲۳	۰/۰۰۰۵	۰/۷۱۶
تحریف آرمانی	۱۲۱/۵۰	۲۷/۵۵۷	۰/۰۰۰۵	۰/۵۵۶

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی آموزش، مهارت‌های زندگی بر بهبود عزت نفس و رضایت زناشویی معنادان متأهل در حال ترک بود. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت استفاده از مهارت‌های زندگی در بهبود عزت نفس و رضایت زناشویی معنادان متأهل مؤثر است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که تسلط بر مهارت‌های زندگی باعث می‌شود که فرد خود را دقیقاً بشناسد، بتواند همسر خویش را درک کرده و روابط مؤثری با وی ایجاد کند، هیجان‌های منفی و استرس‌های روزمره خود را شناسایی کرده و آن‌ها را تحت کنترل درآورد و به شیوه‌ای مؤثر مشکلات خود را حل کرده و در نتیجه تصمیم‌های مناسبی را اتخاذ کند. همچنین، مهارت‌های زندگی باعث می‌شود که فرد کلیشه‌ای فکر نکرده و اطلاعات را بدون پردازش نپذیرد (شتمن^۱، ۲۰۱۰). آموزش مهارت قاطعیت و افزایش عزت نفس افراد از بروز اعتیاد در یادگیرندگان این آموزش‌ها جلوگیری می‌کند. مهارت «قاطعیت» را می‌توان به عنوان یکی از اصلی‌ترین شاخص‌های مهارت‌های زندگی توصیف کرد که به واسطه آن افراد در سایه آموزش این مهارت، می‌توانند راه‌های مؤثری را برای حل تعارضات و مشکلات فردی و اجتماعی خود پیدا کنند. آموزش مهارت‌های زندگی فرد را توانمند می‌کند تا دانش، نگرش‌ها و ارزش‌هایش را به فعلیت برساند و فرد را قادر می‌سازد تا انگیزه و رفتار سالم داشته باشد. افرادی که مواد مصرف می‌کنند در کارکردهای درون فردی و بین فردی مشکل دارند، نقایص درون فردی شامل نداشتن مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری و تفکر انتقادی

است و نقایص بین فردی شامل نداشتن مهارت‌های اجتماعی است. بنابراین، هدف از آموزش مهارت‌های زندگی در این زمینه آموزش و افزایش کارکردهای درون فردی و بین فردی برای اداره کردن و حل سازنده‌تر مشکلات زندگی است و نیز، آموزش مهارت‌های زندگی علاوه بر پیشگیری در زمینه مصرف سیگار و سایر مواد مخدر، مهارت‌های فرد از جمله عزت‌نفس و ابراز وجود را نیز افزایش می‌دهد (وردی، ۲۰۰۴).

از مطالعه حاضر نتیجه گرفته می‌شود که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند تأثیرات قابل توجهی در بهبود ارتباطات بین فردی و حل تعارضات بین فردی داشته باشد که در نهایت منجر به رضایت زناشویی شود. این بررسی با مطالعه آریتا^۱ (۲۰۰۸) همسواست. آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش تسلط افراد در به دست آوردن مهارت‌های بین فردی و افزایش رضایت زناشویی می‌شود و نیز آموزش مهارت‌های زندگی ارتباط کسانی را که به صورت طولانی مدت از ارتباط بین فردی خود نارضایتی بودند، بهبود می‌بخشد (آریتا، ۲۰۰۸). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی ضرورتی فراملی و جهانی است که در سطح ملی و جهانی نیز ضرورت توجه ویژه به آن از منطقی نیرومند و مستحکم برخوردار است. به این ترتیب، به جهت اهمیت مهارت‌های زندگی در تمامی ابعاد حیات انسانی، ضرورت آگاهی از آن برای تمامی افراد در هر موقعیت و شرایط به ویژه افراد معتاد در حال ترک و به کارگیری اصول اساسی آن در جهت ایجاد زندگی سالم مفید و رو به تکامل آشکار می‌شود. با عنایت به این که مهارت‌های زندگی قابل آموزش و اکتساب هستند، امید است با توجه به دستاوردها و نتایج این پژوهش، بتوان پیشنهاد کرد که با شناسایی عوامل تأثیرگذار در آموزش مهارت‌های زندگی، رضایت زناشویی و عزت‌نفس و همچنین موانع آن‌ها، بتوان زمینه‌ای را فراهم کرد تا افراد معتاد را به سوی یک زندگی سالم و رشد یافته هدایت شوند. شایان ذکر است که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند باعث ارتقاء عزت‌نفس و رضایت زناشویی در افراد معتاد شود. همچنین می‌تواند راهنمای خوبی برای تمامی روان‌پزشکان، روان‌شناسان، مشاوران و تمامی افراد معتاد و کلینیک‌های ترک اعتیاد باشد. در واقع، عزت‌نفس پایین و ناسازگاری با اجتماع،

زمینه‌ساز بروز آسیب‌های مختلف از جمله اعتیاد است و از این رو، آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان عاملی برای کنترل این آسیب‌ها باید در جامعه، به‌ویژه در کلینیک‌های ترک اعتیاد تقویت شود.

با توجه به مطالب ذکر شده و نتایج این پژوهش و تحقیقات دیگر، اهمیت تلاش علمی و پژوهشی وسیع‌تر در این زمینه نمایان می‌شود. چراکه آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان یک روش پیشگیرانه اولیه می‌تواند اثرات مثبت و مفیدی را در افزایش سطح بالندگی، کاهش مشکلات، ارتقا عزت‌نفس و بهبود رضایت زناشویی معنادان در حال ترک به همراه داشته باشد، زیرا باعث کاهش بازگشت آن‌ها خواهد شد. در پژوهش حاضر کنترل عامل زمان، تعاملات محیطی و تغییرات سطح اقتصادی اجتماعی از عوامل مخدوش‌کننده‌ای است که لزوم انجام پژوهش‌های بعدی را نشان می‌دهد. محدودیت دیگر تحقیق، عدم دسترسی به جنس مؤنث در محیط پژوهش است که پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی لحاظ شود.

منابع

- ثنایی، باقر (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: بعثت.
- رجبی، قاسم. بهلول، نسرین (۱۳۸۵). بررسی روایی و پایایی مقیاس عزت‌نفس زونبرگ در دانشجویان سال اول دانشگاه شهید چمران. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی*، ۳(۲)، ۴۸-۳۳.
- صادقی، منصوره‌السادات (۱۳۸۹). *الگوی تعاملی زناشویی در فرهنگ ایرانی و اثرمندی آموزش مهارت‌های مبتنی بر فرهنگ برافزایش سازگاری زوجین ناسازگار*، رساله دکتری، چاپ نشده، رشته روان‌شناسی عمومی، دانشگاه شهید بهشتی.
- فرهنگ، فلاح (۱۳۸۲). *بررسی میزان رعایت مقررات آموزشگاهی از سوی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر کرج در سال تحصیلی ۸۱-۸۲*، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد رشته برنامه‌ریزی آموزشی، چاپ نشده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- محمدی، نجمه و سجادی نژاد، مهدی (۱۳۸۵). *بررسی تصویر بدن، الگوهای ارتباطی، شاخص توده بدنی و نارضایتی از تصویر بدن باعزت نفس در دختران نوجوان. فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناختی*؛ ۱(۳)، ۸۵-۱۰۱.

Ahmadi, K. H., Nabipoor, M., Kimiaee, A., Afzali, M. H. (2010). Effect of family problem-solving on marital satisfaction. *Journal of Applied Sciences*, 10(8), 682-687.

- Arieta, M. (2008). *Womens' couple relationship satisfaction: The impact of family structure and interpersonal conflict*. Unpublished Doctoral Dissertation, Sanfrancisco University.
- Botvin, G., .Kantor, L. (2007). Preventing alcohol and tobacco use through life skills training. *Journal of the Nationa Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. alcohol rese.arch & health, 24(4),250- 257.*
- Edelen, M., Tucker, J., Wenzel, S., Paddock, S., Ebener, P., Dahl, J., Mandell, W. (2007). Treatment process in the therapeutic community; associations with retention and outcomes among adolescent residential clients. *Journal of Substance Abuse Treatment, 32(4), 415- 21*
- Olleya, N., Fatehizadeh, M., Bahrami, F. (2006). The effects of life enrichment training on couple's satisfaction in Isfahan. *The Journal of Family research, 2, 96-102*
- Schechtman, Z. (2010). Impact of Life Skills Training on teachers perceived environment and self-efficacy. *Journal of Educational Research, 3, 144-154.*
- Turner, N., Macdonald, J., & Somerset, M. (2008). Life skills, mathematical reasoning and critical thinking: A curriculum for prevention of problem gambling. *Journal of Gambling Studies, 24(3), 367-380.*
- Verdi, M. (2004). Effect of assertiveness training on assertiveness, self-esteem and responsibility first year of high school students education a Ahwaz area. Unpublished dissertation, Ahwaz, Iran

