



## اثربخشی آموزش خویشتن‌داری جنسی بر رضایت از زندگی و شادکامی در دانشجویان پسر

سیدولی کاظمی رضایی<sup>۱</sup>، جعفر حسنی<sup>۲</sup>، سجاد همتی<sup>۳</sup>، سیدعلی کاظمی رضایی<sup>۴\*</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران  
<sup>۲</sup> دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران  
<sup>۳</sup> کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران  
<sup>۴</sup> کارشناس ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران  
 \* نویسنده مسئول: سیدعلی کاظمی رضایی، کارشناس ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.  
 ایمیل: ali.kazemi8989@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۰۹/۲۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۵/۱۰

### چکیده

**مقدمه:** گزینه جنسی از مهم‌ترین ابعاد وجودی انسان است و شخصیت فردی افراد، عمدتاً تحت تأثیر همین گزینه شکل می‌گیرد. بر مبنای گزینه جنسی است که نسل بشر حفظ شده و افراد پیوند نسی و خویشاوندی پیدا می‌کنند. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خویشتن‌داری جنسی بر رضایت از زندگی و شادکامی در دانشجویان پسر انجام گرفت.

**روش کار:** این پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ انجام شد. جامعه‌آماري کلیه دانشجویان پسر دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی بودند که با نمونه‌گیری داوطلبانه ۳۰ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند و در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل تخصیص یافتند و گروه آزمایش براساس برنامه آموزشی خویشتن‌داری جنسی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش دیدند. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه خویشتن‌داری جنسی با پایایی ۰/۹۳ و روایی ۰/۶۳، پرسشنامه رضایت از زندگی داینر با پایایی ۰/۸۷ و روایی ۰/۸۲ و پرسشنامه شادکامی آکسفورد با پایایی ۰/۹۰ استفاده گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها آزمون‌های تحلیل کوواریانس و کولموگروف اسمیرنوف به کار گرفته شد. از نرم‌افزار آماري SPSS نسخه ۱۶ نیز برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شده است. همچنین سطح معنی داری ( $P > 0/05$ ) در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** نتایج مطالعه نشان می‌دهد میانگین نمرات شادکامی در طول زمان به طور معنی داری تغییر کرده است ( $P < 0/001$ ) و تأثیر مداخله بر رضایت از زناشویی نیز معنی دار شده است ( $P < 0/001$ ). به عبارتی میانگین نمرات شادکامی و رضایت از زناشویی در گروه آزمایش پس از آموزش بالاتر از گروه کنترل بود.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج به دست آمده، توصیه می‌شود مشاوران و روان‌درمانگران برای ارتقای رضایت از زندگی و شادکامی مراجعه‌کنندگان از آموزش خویشتن‌داری جنسی استفاده کنند. که آموزش خویشتن‌داری جنسی می‌تواند در افزایش میانگین نمرات رضایت از زندگی و شادکامی دانشجویان مؤثر باشد.

**واژگان کلیدی:** رضایت از زندگی، شادکامی، آموزش خویشتن‌داری جنسی

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

### مقدمه

شادکامی، نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی‌اش دارد و مواردی از قبیل خشنودی زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود و جنبه‌های مختلف آن نیز به شکل شناخت‌ها و عواطف است (۱). شادکامی مقدار ارزش مثبتی است که یک فرد برای خود قائل است. این سازه دو جنبه دارد، یکی عوامل عاطفی که نمایانگر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان‌های مثبت هستند؛ دیگری ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است (۲). عوامل

شادکامی، نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی‌اش دارد و مواردی از قبیل خشنودی زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود و جنبه‌های مختلف آن نیز به شکل شناخت‌ها و عواطف است (۱). شادکامی مقدار ارزش مثبتی است که یک فرد برای خود قائل است. این سازه دو جنبه دارد، یکی عوامل عاطفی که نمایانگر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان‌های مثبت هستند؛ دیگری ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است (۲). عوامل

و دوری از آلودگی و فحشا پای فشرده و مؤمنان را با این آیه قرآنی بشارت داد که «خود را از ناپاکی حفظ کنند». عفت جنسی در نظر پیامبر اسلام، بسیار تأکید شده است، بدان حد که رسول خدا آن را محبوب‌ترین پاکی نزد خدای تعالی دانسته، انسان با عفت را نیز در گروه محبوبان الهی می‌شمرد (۱۲). بنابراین با توجه به نکات مذکور در تحقیق حاضر تأثیر خویشنداری جنسی بر رضایت از زندگی و شادکامی مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرد. رایس (۱۳)، با مقایسه نوجوانانی که رابطه جنسی را تجربه کرده بودند با آن دسته که تجربه جنسی نداشتند، دریافت خویشنداری با پیشرفت تحصیلی، دین‌داری، عزت‌نفس و سلامت جسمانی به‌طور معناداری همبستگی مثبت دارد. تحقیقات انجام‌شده در مورد رضایت از زندگی نیز نشان می‌دهد که بین سلامت جسمی، سلامت روانی و سلامت معنوی با رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد (۱۴، ۱۵). تحقیقات انجام‌شده در حیطه شادکامی هم نشان‌دهنده آن است که شادکامی رابطه مثبتی با ازدواج، سلامت جسمانی و مذهبی بودن دارد شادکامی همچنین با تحصیلات و میزان درآمد در گروه‌های کم‌درآمد و فقیر رابطه مثبتی دارد اما در گروه‌های ثروتمند و غنی رابطه چندانی ندارد (۱۶). عابدینی (۱۷) نیز در تحقیقی که در رابطه با هوش معنوی و خویشنداری جنسی انجام داده است به این نتیجه دست‌یافته که هوش معنوی باعث افزایش خویشنداری جنسی می‌شود. در این پژوهش آموزش خویشنداری جنسی با کار بر روی حیطه‌های مختلف و فعال کردن همه حیطه‌ها در زندگی افراد تلاش دارد رضایت از زندگی و شادکامی را افزایش دهد. با این توصیف، مسئله اصلی در این تحقیق این است که آیا آموزش خویشنداری جنسی بر افزایش رضایت از زندگی و شادکامی مؤثر است؟

## روش کار

این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و کنترل می‌باشد. جامعه آماری همه دانشجویان پسر دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی شاغل به تحصیل در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ بودند که ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شده و پس از اجرای پرسشنامه خویشنداری جنسی بر روی آن‌ها و مشخص شدن افراد خویشندار و کمتر خویشندار بر اساس این پرسشنامه در دو گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. بدین صورت که افراد کمتر خویشندار در گروه آزمایش و افراد خویشندار در گروه کنترل قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش براساس برنامه آموزشی خویشنداری جنسی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش دیدند. در این پژوهش از پرسشنامه خویشنداری جنسی، مقیاس رضایت از زندگی داینر و همکاران (SWIS) و پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI) استفاده شده است.

۱- پرسشنامه خویشنداری جنسی: پرسشنامه خویشنداری جنسی شامل ۴۴ سؤال است که نحوه پاسخ‌گویی به آن به‌صورت بلی/خیر می‌باشد، این آزمون ۵ عامل خویشنداری در اعمال، خویشنداری در افکار، خویشنداری در صحبت، خویشنداری در رابطه با غیر هم‌جنس و پایبندی به ارزش و اصول اخلاقی را می‌سنجد. جعفری (۱۸) پایایی آزمون را از طریق همسانی درونی و با روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۳ به دست آورده است، همچنین به منظور بررسی روایی

معددی بر میزان شادکامی تأثیر گذار است که از جمله آن‌ها می‌توان به فرهنگ، ازدواج، خویشاوندی، دوستی و دین و روحانیت نام برد. شادکامی رابطه مثبتی با رضایت از زندگی دارد. در واقع این دو در حیطه روانشناسی مثبت قرار می‌گیرند. روانشناسی مثبت نگر، دانش علمی است که می‌کوشد تا با تغییر هدف روانشناسی منفی و تعمیر آسیب‌روانی با استفاده از توانایی‌ها و ظرفیت‌های مثبت انسانی همچون زیبایی‌شناسی، سرزندگی، شادی، خوش‌بینی و به‌طور کلی هیجانات مثبت به ساختن و پرورش دادن کیفیت زندگی اهتمام ورزد (۳). رضایت از زندگی، به فرایندی قضاوتی و شناختی اشاره دارد که در آن افراد کیفیت زندگی خود را بر اساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها ارزشیابی می‌کنند که این ملاک‌ها در افراد گوناگون از ارزش‌های متفاوتی برخوردار هستند (۴). رضایت از زندگی بیان‌کننده نگرش فرد نسبت به جهانی است که پیامدهای خاص خود را دارد. از دیدگاه روان‌شناختی مثبت رضایت از زندگی بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی او می‌باشد، به بیان دیگر هرچه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی وی بیشتر گردد رضایتمندی او کاهش می‌یابد (۵). از جمله عواملی که بر روی شادکامی و رضایت از زندگی تأثیر بسزایی دارد ارضای غریزه جنسی می‌باشد. غریزه جنسی از مهم‌ترین ابعاد وجودی انسان است و شخصیت فردی افراد، عمدتاً تحت تأثیر همین غریزه شکل می‌گیرد. بر مبنای غریزه جنسی است که کل نسل بشر حفظ‌شده و افراد پیوند نسبی و خویشاوندی پیدا می‌کنند. مهم‌ترین مسئله در مورد غریزه جنسی چگونگی ارضای آن است به‌گونه‌ای که موجب رشد و پیشرفت انسان شود و آرامش را به وی هدیه نماید. بدون شک برای دستیابی به این مهم مناسب‌ترین راه، ارضای غریزه جنسی از طریق ازدواج می‌باشد. ارضای این غریزه از راه‌هایی غیر از ازدواج همان‌گونه که در دنیای غرب تجربه‌شده است مشکلات و معضلات بسیاری را ایجاد می‌کند از جمله بی‌بند و باری، بیماری‌های خطرناک مقاربتی همچون ایدز حاملگی‌های ناخواسته و مواردی از این قبیل؛ بنابراین یکی از ضروریات جلوگیری از این مشکلات خویشنداری تا زمان ازدواج می‌باشد. خویشنداری جنسی به تعویق انداختن ارضای میل جنسی تا ازدواج است که با پاک‌دامنی قبل از ازدواج رابطه دارد (۶). خویشنداری به سبب مراقبت فرد از آسیب‌های مذکور می‌تواند منجر به آرامش، هدفمند بودن و شادکامی و درنهایت رضایت از زندگی شود. تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که رابطه جنسی پیش از ازدواج در ایران در حال افزایش است (۷). لذا به‌کارگیری روش‌های مناسب برای برخورد با این پدیده لازم و ضروری می‌باشد. یکی از این روش‌ها آموزش خویشنداری جنسی می‌باشد. آموزش خویشنداری جنسی به‌طور گسترده توسط محققان غربی مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است. این تحقیقات اغلب بر خویشنداری جنسی به‌عنوان روشی جهت پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی از جمله ایدز و نیز حاملگی‌های ناخواسته تمرکز داشته‌اند (۸-۱۱). این در حالی است که در جامعه ایران به دلایل فرهنگی و مذهبی خویشنداری جنسی جوانب گسترده‌تری دارد و بر این موضوع نه تنها برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مقاربتی و حاملگی‌های ناخواسته بلکه برای دوری از گناه و نیز پاک‌سازی عرصه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی به‌عنوان یکی از برترین خصلت‌ها تأکید می‌شود. به‌گونه‌ای که پیامبر اسلام (ص) اصل عفت را به‌عنوان یک ارزش در جامعه رواج داد و بر پاک‌دامنی زن و مرد مسلمان

آزمایش از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس از آزمون (پرسشنامه رضایت از زندگی و شادکامی) گرفته شد و نتایج پیش آزمون و پس آزمون در هر دو گروه باهم دیگر مقایسه شدند.

### ساختار جلسات

در این پژوهش، ۸ جلسه آموزشی بر اساس برنامه آموزشی خوبستن داری جنسی اجرا شد. موضوعات مطرح شده در هر جلسه به ترتیب شامل موارد زیر بود:

جلسه اول: گزینه جنسی

جلسه دوم: بلوغ

جلسه سوم: رابطه جنسی خارج از ازدواج

جلسه چهارم: بیماری‌های مقاربتی

جلسه پنجم: رابطه جنسی از طریق ازدواج

جلسه ششم: رضایت جنسی

جلسه هفتم: خویشتنداری

جلسه هشتم: خود ارزشمندی

تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار استنباطی (آزمون لوین، کالموگراف - اسمیرنوف و تحلیل کوواریانس) استفاده شده است. آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای تأیید نرمال بودن متغیرها و آزمون لوین برای تشخیص این که آیا همگنی واریانس‌های دو گروه آزمایش و کنترل رعایت شده است یا خیر، مورد استفاده قرار گرفتند. از تحلیل کوواریانس به منظور تحلیل نتایج و مقایسه نتایج پس آزمون و پیش آزمون استفاده شد. همچنین از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۶ نیز برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شده است. ضمناً برای کلیه فرضیه‌ها سطح معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شده است. اخذ رضایت نامه آگاهانه کتبی از شرکت کنندگان، محرمانه ماندن اطلاعات شرکت کنندگان، رعایت حریم خصوصی شرکت کنندگان، در اختیار قرار دادن تکنیک‌های آموزش داده شده به هر گروه برای گروه دیگر پس از اتمام مطالعه و اجازه انصراف در هر زمان از مطالعه به نمونه‌های پژوهش از جمله ملاحظات اخلاقی در پژوهش حاضر بود. در ضمن کد مصوبه کمیته اخلاقی پژوهش حاضر ۱۳۹/۸ می‌باشد.

### یافته‌ها

نتایج آزمون نشان داد که میانگین شادکامی و رضایت از زندگی در پس آزمون‌ها نسبت به گروه کنترل افزایش داشته است. برای تعیین معنی داری این تفاوت با توجه به این که لازم است پیش آزمون مهار شود، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد (جدول ۱).

ساختاری پرسشنامه، از روش تحلیل عاملی استفاده شد. بدین منظور ابتدا مؤلفه‌های اولیه در اجرای تحلیل عاملی اعم از کفایت حجم نمونه و معناداری ماتریس همبستگی با استفاده از شاخص kmo و آزمون کرویت بارتلت بررسی شد؛ kmo محاسبه شده ۰/۶۳ بود. همچنین مجذور k محاسبه شده در سطح اطمینان ۰/۹۹ معنادار بود.

۲- مقیاس رضایت از زندگی داینر (SWIS): برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی در پیش آزمون و پس آزمون از مقیاس داینر و همکاران استفاده شد. این مقیاس دارای ۴۳ سؤال است (۱۹). این آزمون دارای پایایی قوی است. داینر و همکاران برای این مقیاس پایایی مطلوبی گزارش کرده‌اند، و ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۷ به دست آوردند؛ و روایی باز آزمون با همبستگی ۰/۸۲ در یک دوره زمانی دوماهه عالی بوده است. در ایران پایایی این آزمون مورد بررسی قرار گرفته که آلفای کرونباخ آن ۰/۸۵ و ضریب باز آزمایی آن در فاصله ۶ هفته معادل ۰/۸۴ به دست آمده است.

۳- پرسشنامه شادکامی آکسفورد: این پرسشنامه ابزاری مناسب و چندگزینه‌ای با پایایی و روایی بالا است. پرسشنامه شادکامی آکسفورد در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل و لول تهیه شده، این مقیاس ۲۹ ماده دارد. آرگایل و همکاران، روایی و پایایی آن را بدین صورت گزارش کرده‌اند، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ روی ۳۴۷ آزمودنی و همبستگی پیروسون بین فهرست شادکامی آکسفورد با فهرست افسردگی بک و زیر مقیاس‌های برونگرایی و نوروگرایی پرسشنامه شخصیتی آیزنک به ترتیب برابر با ۰/۴۸، -۰/۳۹ و ۰/۴۵ بود که روایی همگرا و واگرایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد را تأیید کرد. علی پور و نور بالا پایایی و روایی این آزمون را در دانشجویان دانشگاه‌های تهران انجام دادند و به نتایج زیر رسیدند، آلفای کرونباخ ۰/۹۳، پایایی دونیمه کردن ۰/۹۲، روایی صوری در نظرخواهی از ۱۰ کارشناس همگی توان بالای سنجش شادکامی توسط این پرسشنامه را تأیید کردند (۲۰).

روش اجرا بدین صورت بوده است: ۱- فراخوان عمومی با استفاده از اعلامیه جهت شرکت در پژوهش مذکور ۲- انتخاب ۳۰ نفر از دانشجویان داوطلبی که دسترسی به آن‌ها امکان‌پذیر بود ۳- اجرای پرسشنامه خوبستن داری جنسی بر روی آزمودنی‌ها و سپس جایگزینی آن‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل بر اساس نتایج این پرسشنامه ۴- پیش آزمون (پرسشنامه شادکامی آکسفورد و رضایت از زندگی داینر) بر روی هر دو گروه اجرا شد ۵- آزمودنی‌های گروه آزمایش تحت متغیر مستقل که ۸ جلسه مداخله آموزش خوبستن داری جنسی بود قرار گرفتند. در حالی که گروه کنترل در جریان متغیر مستقل واقع نشدند و برنامه روزانه و روال قبلی خود را داشتند ۶- به منظور بررسی اثر مداخله آموزش خوبستن داری جنسی، پس از اعمال متغیر مستقل بر روی گروه

جدول ۱: آماره‌های توصیفی مقیاس‌ها به تفکیک گروه و نوع آزمون

شخص گروه	شادکامی میانگین (انحراف استاندارد)	رضایت از زندگی میانگین (انحراف استاندارد)	تعداد
آزمایش			
پیش آزمون	۱۶/۴۶ (۱/۴)	۳۸/۹ (۱/۹)	۱۵
کنترل	۱۵/۹ (۱/۵)	۳۹/۴ (۲)	۱۵
پس آزمون	۲۰/۲ (۱/۵)	۴۴ (۱/۹)	۱۵
کنترل	۱۵/۶ (۱/۱)	۳۹ (۱/۸)	۱۵

جدول ۲: نتایج آزمون لوین تست برای بررسی یکسانی واریانس‌ها در پس آزمون

متغیر	Df1	DF2	F	sig
رضایت از زندگی	۱	۲۸	۰/۷۸۳	۰/۳۸۴
شادکامی	۱	۲۸	۴/۴۱	۰/۰۴۵

جدول ۳: جدول آزمون کولموگروف اسمیرنوف

مرحله	Z	معناداری (P > ۰/۰۵)
رضایت از زندگی		
پیش آزمون	۰/۶۴	۰/۷۹
پس آزمون	۰/۷۳	۰/۶۵
شادکامی		
پیش آزمون	۰/۷۶	۰/۶
پس آزمون	۰/۵۶	۰/۹

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس خویشتن‌داری جنسی بر متغیر رضایت از زندگی

منابع شاخص‌های آماری واریانس	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی‌داری	ضریب ای‌تا
پیش آزمون	۶۳	۱	۶۳	۱۸	۰/۰۰۱	۰/۸۶
گروه‌ها	۱۲۵	۱	۱۲۵	۳۵/۵	۰/۰۰۱	۰/۵۶
خطا	۹۵	۲۷				
کل	۱۰۵۲۶	۳۰				

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس خویشتن‌داری جنسی بر متغیر شادکامی

منابع شاخص‌های آماری واریانس	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی‌داری	ضریب ای‌تا
پیش آزمون	۱۰۵۴	۱	۱۰۵۴	۶۴/۵	۰/۰۰۱	۰/۷۰۵
گروه‌ها	۲۱۰	۱	۲۱۰	۱۲/۸	۰/۰۰۱	۰/۳۲۳
خطا	۴۴۰	۲۷	۱۶/۳			
کل	۵۳۴۲۸	۳۰				

نتایج آزمون تحلیل واریانس نشان داد که آموزش، اثربخش بوده است ( $F = ۳۵/۵, P < ۰/۰۰۱$ )؛ بنابراین با حذف اثر پیش آزمون به عنوان متغیر هم‌پراش، اثر اصلی آموزش بر متغیر رضایت از زندگی معنادار است. به بیان دیگر آموزش خویشتن‌داری جنسی توانسته است نمرات رضایت از زندگی را در پس آزمون افزایش دهد (جدول ۴).

همچنین نتایج تحلیل واریانس نشان داد که آموزش بر تغییر نمرات شادکامی نیز اثربخش بوده است ( $F = ۱۲/۸, P < ۰/۰۰۱$ ) و با حذف اثر پیش‌آزمون به عنوان متغیر هم‌پراش، اثر اصلی آموزش بر متغیر شادکامی معنادار است. به عبارتی، نمرات شادکامی در گروه آزمایش افزایش یافته است (جدول ۵).

### بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خویشتن‌داری جنسی بر افزایش رضایت از زندگی و شادکامی دانشجویان پسر صورت گرفت. در این پژوهش بین میانگین نمرات پس‌آزمون پرسشنامه رضایت از

از آن جایی که یکی از پیش فرض‌های استفاده در این آزمون همسانی واریانس‌ها است، در ابتدا با استفاده از آزمون لوین این پیش فرض بررسی شد. نتایج آزمون لوین برای نمره شادکامی ( $P > ۰/۰۵$ )،  $F = ۴/۴۱$  و برای نمره رضایت از زندگی ( $P > ۰/۰۵$ )،  $F = ۰/۷۸$  می‌باشد که این نشان‌دهنده برقرار بودن شرط برابری واریانس‌هاست (جدول ۲).

یکی دیگر از شرایط استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس نرمال بودن نمرات است. به منظور بررسی صحت این پیش فرض از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد. با توجه به یافته‌های این آزمون ضریب Z برای مقیاس‌های شادکامی و رضایت از زندگی در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به دست آمده نشانگر آن است که در سطح  $P > ۰/۰۵$  از لحاظ آماری معنی‌دار می‌باشد؛ بنابراین می‌توان به این نتیجه رسید که داده‌های موجود در تحقیق از توزیع نرمال برخوردارند (جدول ۳).

نتایج این تحقیقات و نتیجه تحقیق نصیری نصیرآباد می‌توان گفت که بین خویشتن‌داری و شادکامی رابطه مثبتی وجود دارد که این نتایج با فرضیه دوم همسویی دارد. بیرامی، اسمعیلی و واحدی (۲۷) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که افراد دارای روابط جنسی پرخطر دارای ویژگی روان رنجورخویی بالا و خودکنترلی پایین هستند. از سوی دیگر دبیری (۲۸) با انجام تحقیقی به این نتیجه رسید که بین شادکامی و روان رنجورخویی رابطه منفی معناداری وجود دارد. همان‌طور که در این تحقیقات آمده است روابط جنسی ناسالم با روان رنجورخویی همبستگی دارد و شادکامی نیز با روان رنجورخویی رابطه منفی دارد. در نظر گرفتن اینکه خویشتن‌داری بر روابط سالم و عدم درگیری در روابط جنسی پرخطر تأکید می‌کند بنابراین می‌توان گفت که رابطه منفی با روان رنجورخویی و بلعکس رابطه مثبتی با شادکامی دارد که چنین نتیجه‌ای با نتایج فرضیه دوم همسویی دارد.

### نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن است که خویشتن‌داری با پیشگیری از بسیاری از مخاطرات جسمانی، روانی، اجتماعی و فرهنگی ناشی از روابط جنسی ناسالم و فراهم نمودن فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت در زندگی موجبات شادمانی و شادکامی بلندمدت را فراهم آورد. در نتیجه آموزش خویشتن‌داری می‌تواند بر رضایت از زندگی و شادکامی مؤثر باشد. از آنجا که شادکامی با سلامت ارتباط دو سویه‌ای دارد، فقدان شادکامی استرس زاست و استرس می‌تواند بیماری‌های متعددی به وجود آورد. از طرف دیگر شادکامی برای رشد روانی فرد لازم و مفید است، زیرا شادکامی به شخص کمک می‌کند که با فشارهای روانی مقابله کند. افرادی که شغل پرستاری دارند روزانه با استرس‌های مختلفی مواجه می‌شوند ارتقاء شادکامی از طریق خویشتن‌داری جنسی می‌تواند کمک فراوانی به افراد پرستار در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا کند. از سویی دیگر از آنجا که هر چه قدر شادکامی بیشتر باشد به همان اندازه نیز میزان رضایت از زندگی بیشتر است. این ممکن است به این دلیل باشد که با افزایش شادکامی در زندگی، هیجانات مثبت در زوجین بیشتر شده و باعث می‌شود که مشکلات را به عنوان یک پدیده مثبت ارزیابی کنند. در این صورت با ارتباط متقابل مناسب که ریشه در هیجانات مثبت دارد مشکلات را حل می‌کنند و به رضایت در زندگی می‌رسند. بنابراین آموزش خویشتن‌داری جنسی موجب ارتقاء شادکامی و رضایت زندگی پرستاران می‌شود و متعاقباً موجب ارتقاء سلامت روانی آنان می‌شود. با توجه به اینکه این پژوهش روی نمونه جنس مذکر اجرا شده است تعمیم یافته‌ها به جنس مؤنث را دچار محدودیت می‌کند. محدودیت‌های دیگر این است که متغیرهای کنترل نشده‌ای مانند دین‌داری وجود داشت که می‌تواند بر پژوهش اثرگذار باشد و از آنجایی که روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت داوطلبانه و در دسترس بود در نتیجه باید در تعمیم نتایج احتیاط کرد.

### سپاسگزاری

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند که از تمامی افرادی که در این پژوهش شرکت نموده‌اند و همچنین از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه علامه طباطبایی که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند صمیمانه تقدیر و تشکر به عمل آورند.

زندگی داینر بعد از حذف اثر پیش‌آزمون در گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود داشت. همچنین تأثیر پیش‌آزمون کنترل شد و میزان میانگین گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است. لذا نتایج حاکی از این است که آموزش خویشتن‌داری جنسی در رضایت از زندگی اثربخش بوده و باعث افزایش رضایت از زندگی می‌شود. در نتیجه فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود. نتایج به‌دست‌آمده از آزمون فرضیه اول با نتایج به‌دست‌آمده از تحقیق سادات ترابی (۲۱) همسو است. همچنین از یک‌سو رایس (۱۳) در تحقیق خود با مقایسه نوجوانانی که رابطه جنسی را تجربه کرده‌اند با آن دسته که تجربه جنسی نداشته‌اند به این نتیجه رسیده است که خویشتن‌داری با دین‌داری و عزت نفس همبستگی مثبت معناداری دارد. همچنین کازمی و نیک‌منش (۲۲) نیز در تحقیقی که با عنوان رابطه دین‌داری، خویشتن‌داری و مصرف مواد انجام داده‌اند همسو با نتیجه تحقیق رایس به این نتیجه رسیده‌اند که با افزایش سطح دین‌داری، خویشتن‌داری نیز افزایش می‌یابد و از سوی دیگر در پژوهش انجام‌شده توسط حاجی‌زاده میمنندی و همکاران (۲۳) این نتیجه به‌دست‌آمده که رابطه مثبت معناداری بین دین‌داری و رضایت از زندگی وجود دارد. بنابراین با توجه به این تحقیقات می‌توان چنین نتیجه گرفت که خویشتن‌داری و رضایت از زندگی از ویژگی‌های افراد دین‌دار است و با هم همبستگی دارند که با نتایج فرضیه اول همسویی دارد. در تحقیق حسین زاده (۲۴) با عنوان آداب و کارکردهای روابط جنسی سالم از دیدگاه اسلام و آسیب‌های روان‌شناختی آن، این نتیجه به‌دست‌آمده که روابط جنسی ناسالم موجب عدم رضامندی از زندگی و از بین رفتن آرامش زندگی می‌شود و بلعکس روابط جنسی سالم و مشروع رضامندی از زندگی را افزایش می‌دهد. از آنجایی که خویشتن‌داری جنسی تأخیر در ارضای رابطه جنسی تا زمان ازدواج و انجام ندادن رابطه جنسی ناسالم است لذا می‌توان نتایج این تحقیق را نیز با نتایج فرضیه اول پژوهش همسو دانست. در تبیین فرضیه اول می‌توان گفت خویشتن‌داری جنسی، به تأخیر انداختن ارضای غریزه جنسی تا زمان ازدواج می‌باشد. خویشتن‌داری جنسی باعث می‌شود که فرد با دوری از رفتارهای مخاطره‌آمیز جنسی که سلامت جسمانی و روانی را به خطر می‌اندازند و در نتیجه درگیر نشدن با مشکلاتی نظیر بیماری‌های مقاربتی مانند ایدز و عوارض روانی همچون اضطراب و افسردگی در جهت برنامه‌هایی که موجب پیشرفت و ترقی در زندگی می‌شوند تلاش کند و از دیگر سو با حفظ سلامت جسمانی و روانی که از الزامات رضایت از زندگی می‌باشند این رضامندی را به دست آورد.

یافته دیگر این پژوهش بین میانگین نمرات پس‌آزمون شادکامی آکسفورد، بعد از حذف اثر پیش‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل، تفاوت معناداری دیده شد. همچنین در تحلیل، تأثیر پیش‌آزمون کنترل شد و با توجه به میانگین‌های تعدیل‌شده میانگین شادکامی در گروه آزمایش بیشتر از میانگین گروه کنترل است. لذا نتایج نشان‌دهنده این است که آموزش خویشتن‌داری جنسی در شادکامی مؤثر بوده و باعث افزایش شادکامی می‌شود و در نتیجه فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌گردد. نتایج به‌دست‌آمده از آزمون فرضیه دوم با نتایج به‌دست‌آمده از تحقیق حسین ثابت (۲۵) همسو است. نصیری نصیرآباد (۲۶) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که بین عمل به باورهای دینی با شادکامی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد، همان‌گونه که اشاره شد در تحقیقات قبلی رابطه مثبت بین خویشتن‌داری و دین‌داری تأیید شده است با توجه به

## References

1. Diener E, Oishi S, Lucas RE. Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu Rev Psychol.* 2003;54:403-25. DOI: [10.1146/annurev.psych.54.101601.145056](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056) PMID: [12172000](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12172000/)
2. Raisi M, Ahmadi Tehrani H, Heydari S, Jafar baglo E, Abedini Z, Batai A. Spiritual intelligence is associated with happiness academic progress of students in Qom. *Qom Univ Med Sci J.* 2013;13(5):431-40.
3. Shah Hoseyni M. Knowledge of Happiness (with education). Tehran: Kosar; 2006.
4. Bayani A, Mohammad Koochaky A, Goodarzi H. The reliability and validity of satisfaction with life scale (SWLS). *Journal of Developmental Psychology. Iranian Psychol.* 2007;3(11):259-65.
5. Zaki MA. Validation of multidimensional students' life satisfaction scale (MSLSS). *Iranian J Psychiat Clin Psychol.* 2007;13(1):49-57.
6. Strachan M. A comparative study on the short-term effects of an abstinence until marriage and a comprehensive sex education curriculum on sexual behaviors and knowledge of adolescents from a Denver County public high school. Colorado: University of northern Colorado; 2005.
7. Garmarodi G, Makarem J, Alavi S, Abasi Z. High Risk Hygienic Habits in Tehran Students. *Payesh.* 2009;9(1):13-9.
8. Loewenson PR, Ireland M, Resnick MD. Primary and secondary sexual abstinence in high school students. *J Adolesc Health.* 2004;34(3):209-15. DOI: [10.1016/j.jadohealth.2003.05.002](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2003.05.002) PMID: [14967344](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14967344/)
9. Ott MA, Pfeiffer EJ, Fortenberry JD. Perceptions of sexual abstinence among high-risk early and middle adolescents. *J Adolesc Health.* 2006;39(2):192-8. DOI: [10.1016/j.jadohealth.2005.12.009](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.009) PMID: [16857530](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16857530/)
10. Bersamin MM, Fisher DA, Walker S, Hill DL, Grube JW. Defining virginity and abstinence: adolescents' interpretations of sexual behaviors. *J Adolesc Health.* 2007;41(2):182-8. DOI: [10.1016/j.jadohealth.2007.03.011](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.03.011) PMID: [17659223](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17659223/)
11. Kohler PK, Manhart LE, Lafferty WE. Abstinence-only and comprehensive sex education and the initiation of sexual activity and teen pregnancy. *J Adolesc Health.* 2008;42(4):344-51. DOI: [10.1016/j.jadohealth.2007.08.026](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.08.026) PMID: [18346659](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18346659/)
12. Mirzai S. Evaluate the effectiveness of sex education on sexual restraint increase undergraduate students (girls) School of Education and Psychology, University of Allameh Tabatabai. Tehran: Allameh Tabatabai University; 2009.
13. Rice D, Delgiene M. Abstinence only reduction policies and programs. *J Sex Health.* 2005;54:857-69.
14. Usef Usefi B, Ahmadi B, Tadibi V. Pathways between physical activity with quality of life and life satisfaction among middle-aged female teachers in Kermanshah. *J Contemp Stud Sport Manage.* 2012;2(3):65-76.
15. Asarodi A, Jalilvand M, Audi D, Akaberi A. The relationship between spiritual well-being and life satisfaction in the nursing staff of Mashhad Hasheminezhad Hospital. *Mod Care J.* 2012;9(2):156-62.
16. Seligman M. [Inner happiness]. Tehran: Danjeh Publication; 2012.
17. Abedini N. Effectiveness of the training component of spiritual intelligence to increase sexual restraint male students at Tehran University. Tehran: Allameh Tabatabai University; 2009.
18. Jafari E. Construction and Standardization of sexual restraint test at Allameh Tabatabai University students. Tehran: Allameh Tabatabai University; 2007.
19. Migarmoi J. [Positive psychology oriented techniques]. Tehran: Roshd Publication; 2012.
20. Ghasemi A, Abedi A, Baghban I. The effectiveness of group-based hope Snyder on the welfare of the elderly. *J Res Appl Psychol.* 2009;41:17-40.
21. Sadat Torabi S. Effectiveness of self control to increase life satisfaction and improved self-concept. Tehran: Allameh Tabatabai University; 2011.
22. Kazemi Y, Nikmanesh Z. The relationship between religiosity, self-control and drug abuse. *J Urmia Nurs Midwifery Fac.* 2011;9(3):0-.
23. Hajizadeh Meymandi M, Zare Shah Abadi A, Marvi Nam N, Abu Torabi Zarchi F. The study of the relationship between religiosity and life satisfaction among elderly women in Yazd. *J Strategic Women Stud.* 2012;15(58):191-236.
24. Hoseyn Zadeh A. Customs and practices of healthy sexual relationships from the perspective of Islam, and psychological damage. *J Islam Educ Res.* 2011;3(1):132-77.
25. Hoseyn Sabet F. Determine the effectiveness of patient education on anxiety, depression and happiness. Tehran: Allameh Tabatabai University; 2007.
26. Nasiri Nasirabadi M. Action to investigate the relationship between religion and happiness and marital satisfaction in m arried women. Tehran: Allameh Tabatabai University; 2012.
27. Beyrami M, Esmaili A, Vahedi H. Risk factors and personality traits compared to those with normal sexual relations. *Med J Tabriz Univ Med ci.* 2010;32(3):13-7.
28. Dabiri S. Develop a prediction model based on self-esteem, happiness, personality, and style of parenting at Allameh Tabatabai University. Tehran: Allameh Tabatabai University; 2010.



# The Effect of Teaching Sexual Abstinence on Life Satisfaction and Happiness

Seyed Vali Kazemi Rezaei<sup>1</sup>, Jafar Hasani<sup>2</sup>, sajjad hemmati<sup>3</sup>, Seyed Ali Kazemi Rezaei<sup>4,\*</sup>

<sup>1</sup> Ph.D. Student, Department of Psychology, Young Researchers and Elite club, Islamic Azad University, Kermanshah Branch, Kermanshah, Iran

<sup>2</sup> Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran

<sup>3</sup> MA, Department of Psychology, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran

<sup>4</sup> MA, Department of Clinical Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran

\* **Corresponding author:** Seyed Ali Kazemi Rezaei, MA, Department of Clinical Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: ali.kazemi8989@gmail.com

**Received:** 01 Agu 2017

**Accepted:** 11 Dec 2017

## Abstract

**Introduction:** Sexual instinct is one of the most important aspects of human existence and the character of an individual is largely influenced by this instinct. Sexual instinct protects the human race and relative and kinship ties. This study aimed at evaluating the effect of sexual self-efficacy training on life satisfaction and happiness.

**Methods:** This quasi-experimental study was conducted with pretest-posttest design with a control group during the academic year of 2013 to 2014. The study population was all male students of Allameh Tabataba'i University School of Psychology and Educational Sciences. Thirty volunteers were selected as the sample and assigned to two groups of 15 experimental and control groups. The experimental group was trained during eight 90-minute sessions based on a self-directed sexual education program. For data collection, the sexual restraint questionnaire with a reliability of 0.93 and a reliability of 0.86, the life satisfaction questionnaire with a reliability of 0.87 and a validity of 0.82, and Oxford Happiness Questionnaire with a reliability of 90% were used. Data were analyzed by covariance analysis and Kolmogorov-Smirnov tests. The SPSS version 16 software was used to analyze the data. Also, P values of  $< 0.05$  were considered significant.

**Results:** The results of the study show that the average happiness scores changed significantly over time ( $P < 0.001$ ), and the effect of intervention on marital satisfaction was also significant ( $P < 0.001$ ). In other words, mean scores of happiness and marital satisfaction in the experimental group after training was higher than the control group.

**Conclusions:** Based on the results, it is recommended for counselors and psychotherapists to use sexual self-esteem education to improve their satisfaction with life and happiness.

**Keywords:** life satisfaction, happiness, teaching sexual abstinence.