



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

معاونت بهداشتی

سلامت روان جوانی

گروه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

مرداد ۱۳۹۱

تعریف

رشد هیجانی

نظریه اریکسون

عشق و عناصر آن

تشکیل زندگی زناشویی

پدر و مادری

ترکیب کردن کار و خانواده

خشونت در خانواده

طلاق

تنهایی

استرس روانی و سلامتی

زندگی سالم در بزرگسالی

کاردانی و خلاقیت

ورود به دانشگاه

انتخاب شغل

تعریف

لحظه ای به رشد خود فکر کنید آیا خود را به صورت کسی که به بزرگسالی رسیده است در نظر می گیرید؟ هنگامی که پژوهشگران از نمونه بزرگ جوانان آمریکایی شمالی این سوال را پرسیدند اکثر جوانا ۱۸ تا ۲۵ ساله جواب دادند بله یاخیر فقط بعد از رسیدن به اواخر ۲۰ تا ۳۰ سالگی و اوایل ۳۰ تا ۴۰ سالگی افراد احساس می کنند که واقعا بزرگسال هستند جوانان امروزی در مقایسه با نسل گذشته ، شاخص پذیرفته شده بزرگسالی مثل ازدواج ، شغل و استقلال مالی را به کندی بر آورده می سازند در واقع انتقال به نقش های بزرگسالی به قدری طولانی شده است که مرحله انتقال جدید رشد را بوجود آورده که هر اواخر نوجوانی تا ۲۰ الی ۳۰ سالگی ادامه دارد و پدیدار شدن بزرگسالی نامیده می شود

رشد هیجانی و اجتماعی در بزرگسالی

تشکیل هویت کماکان تکلیف اساسی در طول سال های پدیدار شدن بزرگسالی است . هنگامی که از نمونه های گوناگون افراد ۱۸ تا ۲۵ ساله درباره معنی بزرگسال شدن پرسیدند ، اغلب آنها روی ویژگی های روان شناختی ، مخصوصاً خودبستگی تاکید کردن : پذیرفتن مسئولیت اعمال خویش ، تصمیم گیری طبق عقاید و ارزش های شخصی ، برقرار کردن روابط برابر با همسر ، و مستقل شدن از لحاظ مالی (آرنست ، ۲۰۰۶) جوانان فرهنگ های اقلیت نیز بر کسب نقشهای خاص تاکید زیادی کردند . برای مثال ، جوانان

آمریکایی آفریقایی تبار و آمریکای لاتینی ، اهمیت دادن به خانواده و حمایت کردن از آن را شاخص عمده بزرگسالی می دانستند (آرنس ، ۲۰۰۱ ، ۲۰۰۳)

هنگامی که جوانان هویت امن و استقلال از خانواده را کسب می کنند ، به جستجوی روابط صمیمی و محبت آمیز بر می آیند . با این حال ، دهه ۲۰ تا ۳۰ سالگی با افزایش کنترل بر رویدادهای زندگی همراه است . در واقع افراد ۲۰ تا ۲۹ ساله می گویند که بیشتر از هر زمان دیگری بر رویدادهای زندگی خود احساس کنترل دارند .

نظریه اریکسون : صمیمیت در برابر انزوا

خدمات اریکسون ، بررسی رشد شخصیت بزرگسال را نیرومند کرده است . دیدگاه او بر تمام نظریه های امروزی تاثیر داشته است . به عقیده اریکسون (۱۹۶۴) هر مرحله بزرگسالی فرصت و مخاطراتی را به همراه دارد « نقطه عطفی برای بهتر یا بدتر شدن » (ص ۱۳۹) تعارض روان شناختی اوایل بزرگسالی او ، صمیمیت در برابر انزوا است که در افکار و احساسات جوانان در مورد احساس تعهد دایمی به یک همسر صمیمی انعکاس می یابد . جوانان بدون صمیمیت ، با پیامد منفی مرحله اوایل بزرگسالی اریکسون روبه رو می شوند : تنهایی و در خود فرو رفتگی .

پژوهش ها تایید می کند که هویت ایمن ، همان گونه که اریکسون تاکید کرد ، دستیابی به صمیمیت را تسهیل می کند . احساس تعهد نسبت به ارزش ها و هدف هایی که شخصاً معنی دار هستند ، جوانان را برای تعهدات میان فردی آماده

می کند که پیشرفت هایی اوایل بزرگسالی را افزایش می دهند (کروگر ، ۲۰۰۲) در نمونه

بزرگ دانشجویان ، کسب هویت با وفاداری در روابط و عشق ، هم در مردان و هم در زنان همبستگی مثبت داشت . در مقابل ، وقفه هویت – وضعیت جستجو کردن قبل از احساس تعهد – با وفاداری و عشق همبستگی منفی داشت (مارک استروم و همکاران ، ۱۹۹۷ ؛ مارک استروم و کالمانیز ، ۲۰۰۱) تحقیقات دیگر نشان می دهند که تشکیل هویت پیشرفته ، درگیری در مشارکت متعهدانه در زندگی زناشویی یا آمادگی برای برقراری چنین مشارکتی را قویاً پیش بینی می کند (کریگ – بری ، آدامز و دابسون ، ۱۹۸۸ ؛ مونتهگومری ، ۲۰۰۵)

در روابط دوستی و ارتباط های کاری نیز ، جوانانی که صمیمیت کسب کرده اند یا ریگر و شکیبا هستند و تفاوت های موجود در پیشینه و ارزش ها را می پذیرند . آنها از بودن با دیگران لذت می برند ولی وقتی تنها هستند نیز احساس آرامش می کنند افرادی که احساس انزوا می کنند ، در تشکیل دادن پیوندهای نزدیک تردید دارند زیرا می ترسند هویت خود را از دست بدهند و به جای همکاری ، به رقابت کردن گرایش دارند ، تفاوت ها را نمی پذیرند ، و هنگامی که دیگران خیلی با آنها صمیمی می شوند احساس خطر می کنند . (هاماچک ۱۹۹۰؛ مارسیا ، ۲۰۰۲)

اریکسون معتقد بود که حل موفقیت آمیز صمیمیت در برابر انزوا ، افراد را برای مرحله میانسالی که بر زاینده گی تمرکز دارد ، آماده می کند . زاینده گی ، اهمیت دادن به نسل بعدی و کمک کردن به بهبود جامعه است .

در مجموع ، هویت ، صمیمیت و زاینده‌گی مسایل اوایل بزرگسالی هستند که تاکید بر آنها در افراد تفاوت دارد . با توجه به اینکه نظریه اریکسون فقط طرحی کلی از رشد شخصیت بزرگسالی ارائه می دهد ، نظریه پردازان دیگر ، رویکرد مرحله ای او را گسترش داده و تعدیل کرده و جزئیات و انعطاف پذیری را به آن افزوده اند .

لوینسون (۱۹۷۸) که در جستجوی ترتیب اصولی در روند زندگی بود ، با چهل مرد ۳۵ تا ۴۵ ساله که از چهار خرده گروه شغلی بودند ، مصاحبه زندگی نامه ای مفصلی کرد . این چهار خرده گروه عبارت بودند از : کارگران ساعتی در صنایع ، مدیران بازرگانی ، زیست شناسان دانشگاه ، و رمان نویسان . بعداً با ۴۵ زن که آنها نیز ۳۵ تا ۴۵ ساله و از سه خرده گروه خانه دار ، مدیران بازرگانی ، و استادان دانشگاه بودند ، مصاحبه کرد . نتایج او و دیگران ، نشان دادن که مردان و زنان با تکالیف رشد به شیوه نسبتاً متفاوتی برخورد کردند (لوینسون ، ۱۹۹۶ ؛ رابرتس و نیوتون ، ۱۹۸۷) .

لوینسون نیز مانند اریکسون ، رشد را به صورت زنجیره ای از مراحل در نظر داشت که از لحاظ کیفی مجزا بودند . در هر مرحله ، نیروهای زیستی و اجتماعی ، چالش های روان شناختی تازه ای را مطرح می کنند . هر مرحله با انتقال شروع می شود که در حدود ۵ سال ادامه دارد و به مرحله قبلی خاتمه می دهد و فرد را برای مرحله بعدی آماده می کند . افراد بین انتقال ها ، در وهله های پایداری دارند که در حدود ۵ تا ۷ سال ادامه می یابند و در این دوره ها ساختار زندگی را می سازند که هدف آن هماهنگ کردن نیازهای شخصی درونی و

نیازهای اجتماعی بیرونی برای بالا بردن کیفیت زندگی است . سرانجام افراد ساختار جاری را زیر سؤال می برند و انتقال تازه ای به دنبال آن صورت می گیرد .

ساختار زندگی که مفهوم مهمی در نظریه لوینسون است ، طرح اصلی زندگی فرد است که از روابط با افراد مهم مثل -افراد ، گروه ها ، و موسسات - تشکیل می شود .

گزارشهای مردان و زنان در مورد زندگی شان ، توصیف روند زندگی توسط لوینسون را تایید می کنند . پژوهش ها نشان می دهد که اوایل بزرگسالی مرحله « بیشترین انرژی ، تضاد و استرس است » (لوینسون ، ۱۹۸۶ ص ۵) این

سال ها می تواند خشنودی زیاد از عشق ، مسایل جنسی ، زندگی خانوادگی ، موفقیت شغلی ، و تحقق اهداف زندگی را به همراه داشته باشند .

رویاها و مشاوران .

چگونه جوانان با فرصت ها و مخاطرات این دوره کنار می آیند ؟ لوینسون دریافت که در طول انتقال اوایل بزرگسالی (۱۷ تا ۲۲ سالگی) اغلب جوانان رویایی را می سازند - تصویری از خود شان در دنیای بزرگسالی که تصمیم گیری آنها را هدایت می کند . در مورد مردان ، این رویا معمولاً بر آدم موفق و مستقل در یک نقش تاکید دارد و در حالی که اغلب زنان شغل گرا « رویا های دونیم شده » دارند که در آن هم ازدواج و هم شغل برجسته هستند . درضمن ، رویاهای زنان ، خود (self) را بر حسب روابط با شوهر ، فرزندان ، و همکاران توصیف می کنند . رویاهای مردان معمولاً فردگرایانه تر هستند : آنها افراد مهم ،

مخصوصاً همسر را پشتیبان مهمی برای هدف های خویش و کمتر خود را به صورت پشتیبان هدف های دیگران در نظر می گیرند .

جوانان با یک مشاور که به تحقق رویای آنها کمک می کند نیز رابطه برقرار می کنند - اغلب یک کارمند ارشد در محل کار اما گاهی یک دوست ، همسایه ، یا خویشاوند با تجربه تر ، مشاوران مانند معلمانی عمل می کنند که مهارت ها شغلی فرد را ارتقا می دهند ؛ راهنمایی که فرد را با ارزش ها ، سنت ها و شخصیت ها در محیط کار آشنا می کند ؛ و حامیانی که پیشرفت شغلی فرد را بالا می برند . یافتن مشاوره پشتیبان برای مردان راحت تر از زنان است .

به عقیده لوینسون ، مردانی که به سمت مشاغل عالی رتبه گرایش دارند ، دوره ۲۰ تا ۳۰ سالگی خود را صرف فراگیری مهارت های حرفه ای ، ارزش ها ، و صلاحیت می کنند . گرچه برخی از زنان این مسیر را دنبال می کنند ، ولی در مورد بسیاری از آنها ، رشد شغلی تا میانسالی ادامه دارد . مردانی که مراقبت کننده اصلی فرزندان خود هستند نیز مسیر شغلی معوقی را نشان می دهند .

ص ۱۷۵ : ویلانت (۱۹۷۷) رشد تقریباً ۲۵۰ مرد را که در دهه ۱۹۲۰ متولد شده و دانشجو بودند برای تحقیق انتخاب کرد و تا حد امکان آنها را در طول عمر پی گیری کرد . با این آزمودنی ها در دانشگاه مصاحبه مفصلی شد . آنها در هر ده سال بعدی به پرسشنامه های طولانی پاسخ دادند . بعداً ویلانت (۲۰۰۲) با این مردان در ۴۷ ، ۶۰ و ۷۰ سالگی درباره کار ، خانواده و سلامت جسمانی و روانی مصاحبه کرد.

نظریه ویلانت غیر از کنار گذاشتن برنامه تغییر مرتبط با سن با نظریه لوینسون هماهنگ است . هر دو قبول دارند که کیفیت روابط با افراد مهم ، روند زندگی را شکل می دهد . ویلانت در جریان بررسی خود دریافت که نحوه ای که مردان خود و دنیای اجتماعی خویش را تغییر می دهند تا با زندگی سازگار شوند .. مردان بعد از یک دوره در ۲۰ الی ۳۰ سالگی بیشتر به مسایل صمیمیت اهیت میدادند و در ۳۰ الی ۴۰ سالگی روی تحکیم شغل تمرکز کرده ، سخت کار کردند و در مشاغل خود ارتقا یافتند . آنها در ۴۰ الی ۵۰ سالگی از پیشرفت فردی کنار کشیدند و زاینده تر شدند – به دیگران کمک کرده و آنها را راهنمایی کردند . آنها در ۵۰ الی ۷۰ سالگی « محافظ ارزش ها » محافظ فرهنگ خود شدند و به ارزش های نسل جدید و وضعیت جامعه آنها علاقه نشان دادند . خیلی از آنها عمیقاً احساس می کردند که باید با آموزش دادن آنچه که از تجربه زندگی آموخته بودند به دیگران ، سنت های فرهنگی را حفظ و منتقل کنند . سرانجام ، مردان در ۷۰ تا ۸۰ سالگی معنوی تر و ژرف اندیش شدند و به معنی زندگی و پذیرفتن متناهی بودن آن فکر کردند .

با اینکه ویلانت در آغاز فقط مردان را بررسی کرد ، ولی سرانجام رشد نمونه ای از زنان باهوش و تحصیل کرده را مورد بررسی قرارداد که در تحقیق عمر دیگری شرکت کرده بودند . یافته های او و دیگران حکایت دارند که زنان دستخوش یک رشته تغییرات مشابه با تغییراتی که شرح داده شد می شوند .

همان گونه که شاهد بودیم ، تغییرات در جامعه از یک نسل بعدی می تواند روند زندگی را تحت تاثیر قرار دهد . برنایس نوگارتن (۱۹۶۸ ، ۱۹۷۹) خاطر نشان ساخت که زمان بندی

اجتماعی تاثیر فرهنگی و نسلی مهمی است که بر رشد بزرگسالان تاثیر دارد. زمان بندی اجتماعی انتظارات درجه بندی شده سنی برای رویدادهای مهم زندگی، مثل شروع کردن اولین شغل، ازدواج کردن، تولد اولین فرزند، خریدن خانه و بازنشستگی است. تمام جوامع، این زمان بندی اجتماعی را دارند. به موقع یا بی موقع بودن، می تواند تاثیر عمیقی بر عزت نفس بگذارد زیرا بزرگسالان (مانند کودکان و نوجوانان) مقایسه های اجتماعی کرده و پیشرفت خود را با پیشرفت همسالان مقایسه می کنند.

منبع مهم تغییر شخصیت در بزرگسالی، تبعیت از زمان بندی اجتماعی یا انحراف از آن است. پژوهشگران در تحقیقی که روی زنان دانشجویی انجام دادند که در دهه ۱۹۳۰ متولد شده بودند و در ۲۷ سالگی و ۴۳ سالگی پی گیری شدند، مشخص کردند که این آزمودنی ها تا چه اندازه ای از زمان بندی اجتماعی «زنانه» (ازدواج و مادری کردن در اوایل یا اواسط ۲۰ تا ۳۰ سالگی) یا «مردانه» (شغل عالی رتبه و پیشرفت در اواخر ۲۰ الی ۳۰ سالگی) تبعیت کرده بودند. آنهایی که تشکیل خانواده را به موقع آغاز کرده بودند. مسئول تر، خویشتن دارتر، شکیباتر و دلسوز تر بودند ولی عزت نفس آنها کاهش یافته بود و هر چه زندگی آنها پیش می رفت احساس می کردند بیشتر آسیب پذیر هستند. آنهایی که از زمان بندی شغلی مخصوص مردان پیروی کرده بودند، مسلط تر، معاشرتی تر، مستقل تر، و از لحاظ عقلانی کارآمدتر بودند، و این روند در همدوره های که ده سال بعد متولد شده بودند نیز یافت شد. (وندرواوتر و استوارت، ۱۹۹۷). زنانی که از زمان بندی اجتماعی پیروی نکرده بودند – که نه ازدواج کرده و نه شغلی را در ۳۰ سالگی آغاز کرده

بودند - وضعیت بسیار نامناسبی داشتند . آنها نسبت به خود تردید داشتند ، احساس بی کفایتی و تنهایی می کردند . یکی از این زنان گفت : « آینده من یک علامت سؤال بزرگ است » .

انتظارات مربوط به رفتار مناسب در اوایل ، اواسط ، و اواخر بزرگسالی کمتر از گذشته صریح و روشن هستند . وقتی از دانشجویان استرالیا در مورد بهترین سنی که انسان می تواند به انواع رویدادهای مهم رشد تحقق بخشد سؤال کردند ، آنها در مقایسه با افراد ۳۰ سال گذشته ، سن دیرتری را برای ازدواج و پدر /مادربزرگی و دامنه سنی گسترده تری را برای بازنشستگی ذکر کردند (پیترسون ، ۱۹۹۶) با این حال ، بسیاری از بزرگسالان وقتی که

زمان بندی رویدادهای زندگی خیلی عقب هستند ، تا اندازه ای دچار ناراحتی روان شناختی می شوند . به نظر می رسد که پیروی از زمان بندی اجتماعی در اوایل بزرگسالی موجب اطمینان خاطر می شود زیرا تضمین می کند که جوانان به فعالیت اجتماعی می پردازند ، مهارت هایی را پرورش می دهند ، و آگاهی از خود و دیگران را بالا می برند (هلسون ، ۱۹۹۷ ؛ هلسون و مون ، ۱۹۸۷) به عقیده نوگارتن (۱۹۷۹) ثبات جامعه بستگی به داشتن افرادی دارد که خود را به الگوهای زمان بندی اجتماعی متعهد بدانند . با در نظر داشتن این موضوع ، اجازه دهید ببینیم چگونه مردان و زنان جوان تکالیف اساسی اوایل بزرگسالی را پشت سر می گذارند .

افراد برای برقرار کردن روابط صمیمی با فردی دیگر باید همسری پیدا کنند و پیوندی عاطفی تشکیل دهند و آن را با گذشت زمان حفظ کنند. با اینکه جوانان خیلی در فکر عشق رمانتیک هستند، ولی نیاز به صمیمیت چند وجهی است: این نیاز را می توان از طریق روابط دیگری که احساس تعهد متقابل را در برداشته باشد، مثلاً با دوستان، خواهر-برادرها و همکاران نیز ارضا کرد.

یافتن همسری که فرد زندگی خود را با او تقسیم کند، رویداد مهم رشد بزرگسالی است که تاثیر عمیقی بر خود پنداره و سلامت روان شناختی دارد.

همسران صمیمی عموماً در مکان هایی یکدیگر را ملاقات می کنند که افراد هم سن با قومیت، جایگاه اجتماعی - اقتصادی، و مذهب شبیه خودشان در آنجا یافت می شوند (این ملاقات ها به ندرت از طریق خدمات اینترنتی نیز صورت می گیرند) افراد معمولاً همسری را انتخاب می کنند که از جهات دیگر، نظیر نگرش، شخصیت، برنامه تحصیلی، هوش، جذابیت جسمانی، و حتی قد نیز شبیه خودشان باشند. همسران رمانتیک گاهی صفات مکمل دارند یکی معاشرتی تر است و دیگری خوددار؛ یکی کنجکاو تر و هیجان خواه است و دیگری ثبات و روال عادی را ترجیح می دهد. تا وقتی که این تفاوت ها به هر فرد امکان دهند تا اولویت ها و اهداف شخصی را بر آورده کند، می توانند به همسازی کمک کنند (درایر و هوروویتز، ۱۹۹۷) اما در مجموع، از این عقیده که «اضداد یکدیگر را جذب می کنند» حمایت کمی شده است. در واقع، تعدادی از تحقیقات تایید می کنند که هر چه همسران شباهت بیشتری داشته باشند. از رابطه خود راضی ترند و به احتمال

بیشتری در کنار یکدیگر می مانند (بلاک ول ولیچر ، ۲۰۰۴ ؛ کاسپی و هربرنر ، ۱۹۹۰ ؛
لوکاس و همکاران ۲۰۰۴)

با این حال مردان و زنان هنگام انتخاب کردن همسر ، از نظر اهمیتی که برای برخی
خصوصیات قایل می شوند تفاوت دارند . در یک پژوهش که در کشورهای صنعتی و در حال
توسعه مختلف اجرا شد ، معلوم شد که زنان برای هوش ، جاه طلبی ، وضعیت مالی ، و منش
اخلاقی ارزش بیشتری قایل هستند ، در حالی که مردان بر جذابیت جسمانی و مهارت های
خانه داری تاکید بیشتری دارند . به علاوه زنان همسر هم سن یا قدری مسن تر ، در حالی
که مردان همسر جوانتر را ترجیح می دهند (بانک ، ۲۰۰۲ ؛ کرامر ، شیفر ، ورید ، ۲۰۰۳ ؛
استورات ، استینت ، وروز نفلد ، ۲۰۰۰) .

نظریه تکامل به ما کمک می کند تا از این یافته ها آگاه شویم . زنان به خاطر اینکه توانایی
تولید مثل محدودی دارند ، همسری را جستجو می کنند که صفاتی چون قدرت در آمد و
تعهد عاطفی داشته باشد تا بقا و سلامتی فرزندان را تضمین کند . در مقابل ، مردان
همسری را جستجو می کنند که صفاتی داشته باشد که از جوانی ، سلامتی ، لذت جنسی ،
و توانایی زایمان و مراقبت از فرزندان خبر دهند . دلیل دیگر برای این تفاوت این است که
مردان اغلب دوست دارند رابطه به سرعت به سمت صمیمیت جسمانی پیش برود ، در حالی
که زنان معمولاً ترجیح می دهند صبر کنند تا ابتدا به صمیمیت روان شناختی دست یابند
(باس ، ۲۰۰۴)

طبق دیدگاهی دیگر ، یعنی یادگیری اجتماعی ، نقش های جنسی عمیقاً بر ملاکهای انتخاب همسر تاثیر می گذارند . از همان دوران کودکی ، مردان یاد می گیرند جسور و مستقل باشند – رفتارهایی که برای موفقیت در دنیای کار ضروری هستند . زنان رفتارهای مهر ورزانه را اکتساب می کنند که به پرستاری و مراقبت کردن کمک می کنند . بعداً هر جنس یاد می گیرد برای صفاتی در جنس دیگر ارزش قایل شود که با تقسیم کار سنتی متناسب باشند . در تایید این نظریه ، در فرهنگ ها و نسل های جوان تری که برابری جنسیت بیشتر وجود دارد ، مردان و زنان از نظر ترجیح دادن همسر ، شباهت بیشتری به هم دارند . برای مثال ، مردان آمریکای شمالی در مقایسه با مردان در چین و ژاپن ، بیشتر بر دور نمای مالی همسرشان و کمتر بر مهارت های خانه داری او تاکید می کنند و هر دو جنس به سن همسر نسبت به سن خودشان کمتر اهمیت می دهند . در عوض ، آنها برای مهربانی و عشق بیشتر ارزش قایل هستند (باس و همکاران ، ۲۰۰۱ ؛ بانک و همکاران ، ۲۰۰۱ تورو – مورن و اسپر چر ، ۲۰۰۳)

با این حال ، مردان کما کان برای جذابیت بدنی بیشتر از زنان ارزش قایل هستند و زنان کما کان به توانایی در آمد بیشتر از مردان اهمیت می دهند . در مجموع ، نیروهای زیستی و اجتماعی هر دو در انتخاب همسر دخالت دارند .

انتخاب همسر صمیمی و کیفیت رابطه بین زن و شوهر تحت تاثیر خاطرات رابطه والد – فرزند اولیه آنها نیز قرار دارد . و بالاخره برای اینکه رابطه عاشقانه به ازدواجی دایمی بینجامد ، باید در زمان مناسبی روی دهد . دو نفر ممکن است مناسب یکدیگر باشند ، اما

اگر یکی یا هر دوی آنها با توجه به رشد یا زمان بندی اجتماعی خود برای ازدواج آمادگی نداشته باشند . رابطه آنها احتمالاً قطع می شود .



عناصر عشق

از کجا می فهمیم که عاشق شده ایم ؟

نظریه عشق مثلثی رابرت استرنبرگ (۱۹۸۷ ، ۱۹۸۸ ، ۲۰۰۰) سه عنصر را مشخص می کند صمیمیت ، شهوت ، و تعهد که وقتی روابط رمانتیک شکل می گیرد ، تاکید بر آنها تغییر می کند. صمیمیت که عنصر هیجانی است ، گرمی ، ارتباط محبت آمیز ، ابراز علاقه به سلامتی طرف مقابل ، و میل به پاسخ متقابل همسر را شامل می شود . شهوت ، میل به فعالیت جنسی و عشقبازی ، عنصر برانگیختگی جسمانی و روانی است . تعهد ، عنصر شناختی است که باعث می شود زوج ها به این نتیجه برسند که عاشق هستند و این عشق را حفظ کنند .

هنگام شروع رابطه ، عشق شهوانی جاذبه جنسی شدید - نیرومند است . به تدریج ، شهوت کاهش می یابد و صمیمیت و تعهد جایگزین آن می شوند که مبنای عشق همدل را

تشکیل می دهند - صمیمیت ، محبت قابل اعتماد و مراقبت کردن با این حال ، هر جنبه عشق به ادامه رابطه کمک می کند . عشق شهوانی اولیه ، قویاً پیش بینی می کند که آیا زوج ها به قرار ملاقات ادامه دهند یا نه اما بدون صمیمیت کامل ، پیش بینی پذیری ، و نگرش ها و ارزش های مشترک عشق همدل ، اغلب رابط عاشقانه سرانجام قطع می شوند (هندریک و هندریک ۲۰۰۲)

رابطه در حال پیشرفت به تلاش هر دو زوج نیاز دارد . پژوهش درباره احساس ها و رفتار افرادی که به تازگی ازدواج کرده اند در طول سال اول زندگی زناشویی نشان می دهد که زن و شوهرها به تدریج احساس می کنند که کمتر « عاشق » و از زندگی زناشویی خود راضی هستند . عوامل متعددی در این امر دخالت دارند که کاهش مدت زمانی که صرف صحبت کردن با یکدیگر و انجام دادن کارهایی که موجب خشنودی یکدیگر می شود (مثل گفتن « دوستت دارم » یا به خنده انداختن دیگران) از آن جمله هستند . فعالیت های مشترک اوقات فراغت جای خود را به تکالیف خانه داری و کارهای روز مره می دهند و بنابراین زن و شوهر زمان لذت بخش کمتری را با هم می گذرانند . در ضمن ، هنگام بحث کردن در مورد زمینه های تعارض و مناقشه ، زوج ها از نظر خواندن دقیق افکار و احساسات یکدیگر افت می کنند . شاید بعد از تعداد زیادی از اینگونه تعامل ها ، آنها کمتر سعی می کنند نقطه نظر یکدیگر را درک کنند و به عاداتهای تثبیت شده ای چون تسلیم شدن یا کناره گیری متوسل می شوند (هیوستون ، مک هیل ، و کروتر ، ۱۹۸۶ ؛ کیل پاتریک ، بیسونت و راسبالت ، ۲۰۰۲)

اما زوج هایی که روابط آنها دوام می آورد عموماً می گویند که یکدیگر را بیشتر از گذشته دوست دارند . در جریان تبدیل درگیری رمانتیک از شهوانی به عشق همدل ، تعهد ممکن است جنبه ای از عشق باشد که تعیین می کند آیا رابطه ادامه خواهد یافت یا نه ، ابراز کردن این تعهد -از طریق صمیمیت ، دلسوزی ، اهمیت دادن ، پذیرش و احترام - می تواند بسیار مفید باشد .

زوج های صمیمی که همواره تعهد خود را ابراز می کنند ، از روابط با کیفیت عالی تر و بادوام تر خبر می دهند (فیزیاتریک و سولی ، ۱۹۹۹) ویژگی مهم ارتباط آنها ، حل کردن تعارض به صورت سازنده است : ابراز مستقیم خواسته ها و نیازها ، گوش کردن صبورانه ، درخواست برای توضیح ، سازش ، مسئولیت پذیری ، و اجتناب از تشدید تعامل منفی که توسط انتقاد ، تحقیر ، حالت دفاعی گرفتن ، و کارشکنی ایجاد می شود (جانسون و همکاران ، ۲۰۰۵ ؛ شنی ویند و گرهارد ، ۲۰۰۲) در یک تحقیق طولی ، رفتار منفی زوج هایی که تازه ازدواج کرده بودند ، مخصوصاً افزایش سطح هورمون استرس در خون در هنگام مناقشه ، نارضایتی زناشویی نهایی و طلاق را در ده سال بعدی پیش بینی کرد (کیک.لت - گلاسر و همکاران ، ۲۰۰۳) زوج هایی که روابط شان قطع شده بود ، واکنش پذیری فیزیولوژیکی اولیه را نشان ندادند ، بلکه روش های حل مسئله نامناسب ، سطح هورمون استرس آنها را تغییر داده بود که اغلب در طول روز بالا می ماند .

نحوه ای که مردان با مناقشه برخورد می کنند اهمیت زیادی دارد زیرا آنها کمتر از زنان در حل و فصل کردن آن مهارت دارند و اغلب از بحث دوری می کنند .

توصیه	شرح
برای رابطه خود وقت صرف کنید	برای تقویت کردن رابطه رضایت بخش و احساس «عاشق بودن» مواقعی را برای در کنار هم بودن برنامه ریزی کنید.
به همسر خود بگویید که دوستش دارید	محبت و علاقه خود را ابراز کنید. از جمله اینکه در مواقع مناسب از جملات قدرتمند «دوست دارم» استفاده کنید. این پیامها، ادراک تعهد را افزایش می دهند و همسر شما را ترغیب می کنند تا با مهربانی پاسخ دهد.
به هنگام نیاز در دسترس همسر خود باشید	از همسر خود حمایت عاطفی کنید و وقتی اندوهگین است وقت خود را صرف او کنید
در مورد مشکلات رابطه به صورت سازنده و مثبت ارتباط برقرار کنید	وقتی که شما یا همسر شما ناخشنود هستند. روش هایی را برای غلبه کردن بر مشکلات توصیه کنید و از همسر خود بخواهید در انتخاب کردن و به اجرا گذاشتن این روش ها تشریک مساعی کند از این چهار دشمن رابطه رضایت بخش دوری کنید: انتقاد، تحقیر، حالت دفاعی گرفتن و کارشکنی
به جنبه های مهم زندگی همسر	در مورد کار، دوستان، خانواده و سرگرمی های

خود علاقه نشان دهید	همسر خود جویا شوید و به او بگویید که از توانایی ها و دستاوردهای خاص او آگاهید . در انجام این کار احساس با ارزش بودن را به همسر خود می بخشید .
با همسر خود درد دل کنید .	عمیق ترین احساسات را با همسر خود در میان بگذارید و صمیمیت را زنده نگهدارید
از تهاجم های جزئی چشم پوشی کرده و بکوشید علت تهاجم های شدید را درک کنید	هروقت که امکان پذیر باشد . بر احساسات خشم از طریق چشم پوشی غلبه کنید به این طریق ، تصدیق می کنید که رفتار غیر منصفانه بوده ولی از دل مشغولی به آن دوری می جوئید .



تشکیل زندگی زناشویی

در سال ۱۹۵۰، میانگین سنی اولین ازدواج در زنان حدود ۲۰ سالگی و در مردان حدود ۲۳ سالگی بود اکنون این میانگین در ایالات متحده و کانادا ، ۲۵ و ۲۷ سالگی است . تعداد ازدواج های اول و دوم ظرف چند دهه گذشته کاهش یافته است ، زیرا تعداد بیشتری از افراد مجرد می مانند یا بعد از طلاق ازدواج نمی کنند . با این حال ، فرهنگ های ایالات متحده و کانادا کما کان نسبت به ازدواج قویاً متعهد هستند . تقریباً ۹۰ درصد جوانان آمریکای شمالی حداقل یک بار ازدواج می کنند . در حال حاضر ، ۵۹ درصد بزرگسالان آمریکایی و ۴۷ درصد بزرگسالان کانادایی به صورت زوج های متاهل با هم زندگی می کنند .

تغییرات اخیر در بافت زندگی زناشویی ، از جمله تغییر نقش های جنسیتی و زندگی کردن دورتر از اعضای خانواده ، به معنی آن است که زوج های امروزی باید برای مشخص کردن روابط خود تلاش بیشتری به خرج دهند . گرچه زن و شوهرها معمولاً از نظر زمینه مذهبی

و قومی مشابہ هستند ، اما این روزها ازدواج های « آمیخته » در مقایسه با گذشته متداول تر شده اند .

افرادی که در نوجوانی و اوایل ۲۰ تا ۳۰ سالگی ازدواج می کنند خیلی بیشتر از کسانی که دیرتر ازدواج می کنند احتمال دارد طلاق بگیرند (هیتون ، ۲۰۰۲) اغلب کسانی که زود ازدواج می کنند ، برای تشکیل پیوند زناشویی پخته ، هویت امن یا استقلال کافی را پرورش نداده اند . ازدواج زود هنگام و به دنبال آن بچه دار شدن و وارونه شدن رویدادهای چرخه زندگی خانواده (بچه دار شدن قبل از ازدواج) در بین بزرگسالان دارای جایگاه اجتماعی - اقتصادی پایین رایج هستند این تعجیل در تشکیل خانواده ، سازگاری با زندگی را دشوار می کند .

به رغم پیشرفت هایی که در زمینه حقوق زنان صورت گرفته است . ازدواج سنتی ، که تقسیم آشکار نقش های زن و شوهر را شامل می شوند ، هنوز در کشورهای غربی وجود دارند . مرد رئیس خانواده است ؛ مسئولیت اصلی او رفاه مالی خانواده است . زن خود را وقف پرستاری از شوهر و فرزندان می کند و وظیفه دارد آسایش خانواده را تامین کند . با این حال ، در چند دهه اخیر ، این ازدواج ها تغییر کرده اند ، طوری که بسیاری از زنانی که روی مادری کردن فرزندان خود تمرکز داشتند ، بعد از بزرگتر شدن آنها به نیروی کار بر می گردند .

در ازدواج های تساوی گرا ، زن و شوهر به صورت دو فرد برابر ارتباط برقرار کرده و قدرت و اختیار را تقسیم می کنند . آنها سعی می کنند وقت و نیرویی را که صرف کار ، فرزندان ،

و رابطه خود می کنند متعادل سازند . اغلب زنان تحصیل کرده و شغل گرا این نوع زندگی زناشویی را انتظار دارند . در ضمن ، زوج های دانشجویی که سرانجام تصمیم می گیرند ازدواج کنند ، اغلب از پیش برنامه می ریزند که چگونه نقش های کار و خانواده را هماهنگ کنند ، مخصوصاً اگر زن قصد داشته باشد وارد شغلی شود که در اختیار مردان است .

مردان بیشتر از زنان می گویند که از زندگی زناشویی خود راضی هستند (دیلاوی وبرومن ، ۲۰۰۱ ؛ کوردک ، ۲۰۰۵) گرچه در گذشته ، کیفیت رابطه زناشویی بر سلامت روانی زنان تاثیر بیشتری داشت ، این روزها سلامت روانی هر دو جنس را پیش بینی می کند (کوردک ، ۲۰۰۵ ؛ ویلیامز ، ۲۰۰۳) با این حال ، در صورتی که فشارهای شوهر ، فرزندان ، خانه داری ، و کار طاقت فرسا باشند ، زنان از زندگی زناشویی خیلی احساس نارضایتی می کنند . پژوهش در کشور های صنعتی غربی و غیر غربی نشان می دهد که قدرت برابر در رابطه و تقسیم کردن مسئولیت های خانواده معمولاً با تقویت کردن هماهنگی زناشویی ، رضایت مردان و زنان را بیشتر می کند (آماتو و بوت ، ۱۹۹۵ ؛ زو ولای ، ۲۰۰۴) .

جدول ۲-۱۴ عوامل مرتبط با رضایت زناشویی

عامل	زندگی زناشویی خشنود	زندگی زناشویی ناخشنود
پیشینه خانوادگی	زن و شوهر از لحاظ جایگاه اجتماعی - اقتصادی ، تحصیلات ؛ مذهب ، و سن مشابه هستند	زن و شوهر از لحاظ جایگاه اجتماعی - اقتصادی ، تحصیلات ، مذهب ، و سن خیلی تفاوت دارند .
سن ازدواج	بعد از ۲۳ سالگی	قبل از ۲۳ سالگی
مدت زمان معاشه	حداقل ۶ ماه	کمتر از ۶ ماه
موقع اولین حاملگی	یک سال بعد از ازدواج	قبل یا در طول سال اول ازدواج
رابطه با خانواده گسترده	صمیمی و مثبت	منفی ؛ تمایل به حفظ فاصله
الگوهای زناشویی در خانواده گسترده	پایدار	ناپایدار ، جدایی های مکرر و طلاق
وضعیت مالی و شغلی	امن	ناامن
مسئولیت های خانواده	تقسیم شده ؛ ادراک انصاف	مسئولیت عمدتاً بر دوش زن است ؛ ادراک بی انصافی
خصوصیات شخصیت	از لحاظ هیجانی مثبت ؛ مهارت های خوب در حل کردن	از لحاظ هیجانی منفی و تکانشی ، مهارت های ضعیف در

حل کردن مناقشات	مناقشات	
-----------------	---------	--

پدر-مادری

در گذشته ، تصمیم به بچه دار شدن برای خیلی از بزرگسالان « موهبتی زیستی یا ضرورت فرهنگی اجتناب ناپذیر » بود (میشل ، ۱۹۸۸ ، ص ۲۳) این روزها در کشورهای صنعتی غرب ، پدر-مادری یک مسئله انتخاب شخصی است . روش های موثر کنترل موالید ، بزرگسالان را قادر می سازند تا در اغلب موارد از بچه دار شدن خودداری کنند . در ضمن ، تغییر ارزش های فرهنگی به افراد امکان می دهد تا بدون بچه بمانند و کمتر از یک یا دو نسل گذشته از انتقاد یا طرد اجتماعی نگران باشند .

در سال ۱۹۵۰ ، ۷۸ درصد زوج های آمریکای شمالی بچه دار بودند . این روزها ، ۷۰ درصد بچه دار می شوند و وقتی اولین بچه خود را به دنیا می آورند ، مسن تر هستند . هماهنگ با این الگوی بچه دار شدن تاخیری ، اندازه خانواده در کشورهای صنعتی کوچک شده است . تصمیم به بچه دار شدن .

تصمیم به بچه دار شدن تحت تاثیر مجموعه ای از عوامل ، از جمله شرایط مالی ، ارزش های شخصی و مذهبی ، و وضعیت سلامتی قرار دارد . زنانی که هویت جنسیتی سنتی دارند معمولاً تصمیم می گیرند بچه دار شوند . نوع شغل زن بیشتر از اشتغال او بر بچه دار شدن تاثیر دارد . زنانی که مشاغل عالی رتبه دارند کمتر تصمیم می گیرند بچه دار شوند و تازه

وقتی این تصمیم را می گیرند طولانی تر از زنانی که مشاغل ساده دارند آن را به تعویق می اندازند .

جدول ۳-۱۴ مزایا و معایب بچه دار شدن که زوج های امروزی به آنها اشاره کردند

مزایا	معایب
تبادل محبت و صمیمیت	از دست دادن آزادی و مقید شدن
تجربه کردن تحریک و سرگرمی که بچه ها به زندگی می افزایند	فشار مالی
پذیرفته شدن به عنوان عضو مسئول و پخته جامعه	افزایش نقش -نداشتن وقت کافی برای مسئولیت های خانواده و کار
تجربه کردن فرصت های رشد تازه و یادگیری که به زندگی معنی می دهد	نگرانی درباره سلامت ، امنیت ، و بهزیستی فرزندان
داشتن کسی که بعد از مرگ والدین زندگی را اداره کند	خطر بزرگ کردن فرزندان در دنیای پر از جرم ، جنگ و آلودگی
کسب احساس موفقیت و خلاقیت در اثر کمک کردن به رشد کودکان	کاهش وقت گذرانی باهمسر
آموختن این موضوع که فرد کمتر خودخواه باشد و خود را فدا کند	از دست دادن زندگی خصوصی
داشتن فرزندانی که به کار والدین کمک کنند یا در آمد خود رابه در آمد خانواده بیفزایند	ترس از اینکه کودکان منحرف شوند در حالی که والدین تقصیری نداشته باشند .

ترکیب کردن کار و خانواده (اضافه بار نقش)

خواه زنان به دلیل اینکه دوست دارند یا مجبور هستند، کار می کنند. این روزها نوع خانواده غالب، زندگی زناشویی دونان آور است که به موجب آن زن و شوهر شاغل هستند. اغلب زوج های دونان آور پدر و مادر نیز هستند، زیرا اکثر زنان دارای فرزند، در نیروی کار هستند. اما زنان برای برآورده کردن مسئولیت های کار و خانواده بیشتر از مردان تحت فشار قرار دارند

اضافه بار نقش یعنی تعارض بین مسئولیت های کار و خانواده

اضافه بار نقش با افزایش استرس روانی، روابط زناشویی نامناسب، فرزند پروری نه چندان موثر و مشکلات رفتار کودک ارتباط دارد (پری - جنکینز، رپتی و کروتز، ۲۰۰۰؛ ساگیناک و ساگیناک، ۲۰۰۵)

راهنمایی که به زوج های دونان آور کمک می کنند تا نقش های کار و خانواده را ترکیب کنند .

شرح	راهبرد
هرچه زودتر درباره تقسیم مسئولیت های خانه داری با هم صحبت کنید . براساس اینکه کدام یک از شما مهارت لازم و وقت کافی دارد . نه براساس جنسیت مشخص کنید چه کس باید کار خاصی را انجام دهد . برای اینکه برنامه شما با تغییر شرایط خانوادگی هماهنگ باشد . وقت خاصی را برای ارزیابی مجدد آن تعیین کنید .	برای مشارکت در تکالیف خانه داری برنامه ریزی کنید
پدرها باید سعی کنند از همان ابتدا وقت برابری را صرف فرزندان خود کنند . مادرها باید از تحمیل کردن معیارهای خویش بر شوهر خود پرهیز کنند . در عوض ، باید با بحث کردن درباره ارزش ها و مسایل فرزند پروری نقش بزرگ کردن بچه را تقسیم کنند . با هم درباره کلاس آموزش والدین شرکت کنید .	بلافاصله بعد از تولد بچه مشارکت در پرستاری او را آغاز کنید .
با بحث و گفتگو به تعارض پردازید . احساس ها و نیازهای خود را روشن نموده و آنها را برای همسر خود	درباره تعارض های مربوط به تصمیم گیری و مسئولیت ها بحث

بیان کنید . به نقطه نظرهای همسر خود گوش کرده و بکوشید آنها را درک کنید بعداً شاید لازم بدانید درباره آنها گفتگو یا مصالحه کنید .	کنید
با توجه به ارزش ها و اولویت های خود ، زمانی را که صرف کار می کنید به دقت ارزیابی نمایید . اگر دیدید که کار خیلی وقت شما را می گیرد آن را سبک کنید .	بین کار و خانواده تعادل برقرار کنید .
مشکلاتی که زوج های دو نان آور با آنها دست به گریبان هستند تا اندازه ای به علت عدم حمایت محیط کار و جامعه است . کارفرمای خود را ترغیب کنید تا امتیازاتی را فراهم آورد که به ترکیب نقش کار و خانواده کمک کنند . امتیازاتی چون ساعات کار انعطاف پذیر ، مرخصی با حقوق برای مادر ، و مهد کودک با کیفیت عالی و ارزان قیمت با قانون گزاران و سایر شهروندان درباره بهبود بخشیدن به وضعیت کودکان و خانواده ها گفتگو کنید /	کارفرمایان و دولت را ترغیب کنید تا به زوج های دونان آور کمک کنند .

اضافه بار نقش برای زنان بیشتر از مردان است ، مخصوصاً برای زنانی که شغل دون پایه با برنامه های کاری خشک و استقلال کم دارند . زن و شوهرهایی که مشاغل با اعتبار دارند ، بر زمینه های کار و خانواده کنترل بیشتری دارند .

برقرار کردن تعادل بین کار و خانواده منافع زیادی دارد - زندگی کردن با معیاری بهتر ، بهره وری شغلی بهتر ، سلامت روانی بهتر ، خشنودی بیشتر ، و زندگی زناشویی شادتر .



بدرفتاری با همسر

خشونت در خانواده ها مسئله شایعی است که سلامتی و حقوق انسان ها را به مخاطره می اندازد و در تمام فرهنگ ها و گروه های اجتماعی -اقتصادی روی می دهد معمولاً یک نوع خشونت خانوادگی با انواع دیگر ارتباط دارد .

بزرگسالان خشن ، اموال مورد علاقه همسر خود را نیز نابود می کنند ، به دیوار مشت می کوبند ، یا اشیا را پرت می کنند . اگر کودکان حضور داشته باشند ، آنها نیز ممکن است قربانی شوند .

بد رفتاری با همسر که به موجب آن شوهرها مقصر هستند و زنها صدمه جسمانی می بینند ، از نوعی است که به احتمال بیشتری به مراجع قدرت گزارش می شود اما بسیاری از اقدامات خشونت خانوادگی گزارش نمی شوند . هنگامی که پژوهشگران از زوج های

آمریکای شمالی در مورد دعوایایی جويا شدند که به اقدامات خصمانه منجر شده بودند ، مردان و زنان از میزان مشابه حمله خبر دادند (آرچر ۲۰۰۲ ، استراس ، ۱۹۹۹) برای مثال ، در زمینه یابی بزرگ انجام شده در کانادا ، ۷ درصد زنان و ۶ درصد مردان اظهار داشتند که ظرف پنج سال گذشته توسط همسر خود مورد بدرفتاری جسمانی قرار گرفته اند (اداره آمار کانادا ، ۲۰۰۵) با این حال ، زنان به احتمال بیشتری مورد حملات جسمانی ، مانند کتک زدن ، خفه کردن ، تلاش برای غرق کردن ، و تهدید با تفنگ قرار می گیرند که به صدمه جدی منجر می شود مردان بیشتر آماج لگد زدن ، سیلی زدن ، پرت کردن اشیاء و تهدید با چاقو قرار می گیرند .

عواملی که با بدرفتاری با همسر ارتباط دارند

روابط زناشویی که بد رفتاری وجود دارد ، گاهی سلطه گری -سلطه پذیری از جانب شوهر به زن و گاهی از جانب زن به شوهر تحمیل می شود . تقریباً در نیمی از موارد زن و شوهر هر دو خشن هستند .

آدمهای بد رفتار بیش از حد به همسر خود وابسته بوده و حسود ، انحصار طلب و کنترل کننده هستند .

افسردگی ، اضطراب ، عزت نفس پایین نیز مشخصه افراد بد رفتار است . در ضمن ، چون این افراد در کنترل کردن خشم خود مشکل زیادی دارند ، رویدادهای پیش پا افتاده - مانند پیراهن اطونشده یا دیر آماده شدن غذا - می تواند موجب بدرفتاری شود . هنگامی

که از افراد بد رفتار خواسته می شود تا تهاجمات خود را توجیه کنند ، آنها بیشتر از اینکه خود را مقصر بدانند ، تقصیر را به گردن همسر خود می اندازند (هنینگ ، جوئز و هولد فورد ، ۲۰۰۵)

درصد بالایی از کسانی که با همسر خود بد رفتاری می کنند در خانه هایی بزرگ شده اند که والدین تعامل های خصمانه داشته اند ، از انضباط جبری استفاده کرده و با فرزندان خود بد رفتاری می کرده اند . شاید این توضیح دهد که چرا مشکلات سلوک در کودکی و بزهکاری خشونت آمیز در نوجوانی نیز بد رفتاری با همسر را پیش بینی می کنند (مگدول و همکاران ، ۱۹۹۸)

بزرگسالانی که در کودکی در معرض خشونت خانگی قرار داشته اند محکوم به تکرار کردن آن نیستند اما به دلیل اینکه والدین آنها انتظارات نامعقول و رفتارهای منفی داشته اند ممکن است این افراد این رفتارها را به روابط صمیمی خود منتقل کنند .

رویدادهای زندگی استرس زا ، ماند از دست دادن کار یا مشکلات مالی ، احتمال بد رفتاری با همسر را افزایش می دهند سوء مصرف نیز الکل عامل دیگری است .

چرا آنها این روابط مخرب را ترک نمی کنند ؟

عوامل موقعیتی گوناگونی آنها را از ترک کردن منع می کنند زنی که قربانی شده ممکن است به توان درآمد شوهرش وابسته باشد یا شاید بترسد که به خود و فرزندان صدمه بیشتری وارد کند . گاهی تهاجم های شدید ، از جمله قتل ، بعد از جدایی از همسر روی می دهند . قربانیان هر دو جنس ، مخصوصاً مردان ، به خاطر شرمندگی ، از مراجعه به پلیس

خودداری می کنند . در ضمن ، امکان دارد که قربانیان خود را گول زده و تصور کنند که همسر آنها تغییر خواهد کرد .



طلاق و ازدواج مجدد

میزان طلاق تا اندازه ای به خاطر بالا رفتن سن ازدواج که با ثبات مالی و رضایت زناشویی بیشتر ارتباط دارد ، به حالت ثابت در آمده است . با این حال ، ۴۵ درصد ازدواج های آمریکایی و ۳۰ درصد کانادایی فسخ می شوند . چون اغلب طلاقها ظرف ۷ سال اول ازدواج روی می دهند . طلاقها همچنین در طول انتقال به میانسالی رایج هستند ، زمانی که افراد فرزندان نوجوان دارند – دوره ای که رضایت زناشویی کاهش می یابد .

نزدیک به دو سوم افراد مطلقه دوباره ازدواج می کنند . اما شکست زناشویی در طول چند سال اول ازدواج های دوم ۷۰ درصد بالاتر از ازدواج های اول است . از آن پس ، میزان طلاق در ازدواج های اول و دوم مشابه است .

عوامل مرتبط با طلاق

دلیل اصلی آن مختل شدن رابطه زن و شوهر است .

چه مشکلاتی زیر بنای این حالت های ارتباطی ناسازگارانه است ؟ پژوهشگران در یک تحقیق طولی ۹ ساله از نمونه ای مشتمل بر ۲۰۰۰ زن و شوهر درباره مشکلات زناشویی جويا شدند و آنها را به مدت ۳ ، ۶ و ۹ سال پی گیری کردند تا دریابند کدامیک جدا شده یا طلاق گرفته اند (آرماتو و راجرز ، ۱۹۹۷) زنهای بیشتر از شوهرها از مشکلات خبر دادند ، به طوری که این تفاوت جنسیت عمدتاً هیجان های زن ، مانند خشم ، جریحه دار شدن احساسات ، و دمدمی بودن را در برداشت . به نظر می رسيد که شوهرها در احساس کردن ناراحتی همسرشان مشکل داشتند که این باعث می شد همسر آنها زندگی زناشویی را ناخوشایند بداند . صرف نظر از اینکه زن یا شوهر از مشکل خبر می داد یا مسئول آن قضاوت می شد ، نیرومندترین عوامل پیش بینی کننده طلاق در طول ده سال بعدی عبارت بودند از : خیانت ، خرج کرد احمقانه ، مشروبخواری و مصرف مواد ، ابراز حسادت ، پرداختن به عاداتهای ناراحت کننده و دمدمی بودن .

عوامل زمینه که احتمال طلاق را افزایش می دهند عبارتند از : سن کم به هنگام ازدواج ، شرکت نکردن در مراسم مذهبی ، قبلاً مطلقه بودن ، و داشتن والدینی که طلاق گرفته اند

- همه این عوامل با مشکلات زناشویی ارتباط دارند . برای مثال ،زوج هایی که در سن پایین تری ازدواج می کنند ، به احتمال بیشتری از خیانت و حسادت خبر می دهند . شرکت نکردن در مراسم مذهبی به این دلیل احتمال طلاق را افزایش می دهد که موقعیت با نفوذی را برای القای نگرش ها و رفتارهای زناشویی مثبت ، حذف می کند . ضمناً در پژوهشی که خانواده ها را به مدت بیست سال پی گیری کردند ، معلوم شد که طلاق والدین ، خطر طلاق را حداقل در دو نسل بعدی افزایش می دهد ، تا اندازه ای به این علت که موجب مشکلات سازگاری در کودکان می شود و احساس تعهد نسبت به هنجار زندگی زناشویی دایمی را کاهش می دهد (آماتو و چیدل ، ۲۰۰۵ ؛ هترینگتون و المور ، ۲۰۰۴) در نتیجه ، وقتی که این کودکان بعدها ازدواج می کنند ، به احتمال بیشتری به رفتارها بی ملاحظه می پردازند و روابط مملو از تعارض دارند و کمتر احتمال دارد که این مشکلات را حل کنند (یا اگر سعی در حل کردن آنها داشته باشند) از مهارت های لازم برای انجام آن برخوردار نیستند . ازدواج کردن با همسری دلسوز از خانواده ای با ثبات ، این پیامدهای منفی را کاهش می دهد .

زن وشوهرهایی که تحصیلات کم دارند و وضع مالی آنها خراب است و تحت فشارهای زندگی متعددی قرار دارند ، به احتمال خیلی زیاد جدا می شوند .

افزایش قطع زندگی زناشویی در بین زنان تحصیل کرده ، شغل گرا ، و از لحاظ مالی مستقل . در صورتی که وضعیت شغلی و در آمد زن ازشوهرش بهتر باشد ، خطر طلاق افزایش می یابد - ارتباطی که اختلاف عقاید نقش جنسی بین زن و شوهر آن را توجیه می کند (سایر

وبیانچی (۲۰۰۰) حمایت نکردن شوهر از شغل همسرش می تواند ناخشنودی وی را به مقدار زیاد افزایش دهد و بنابراین احتمال اینکه به زندگی زناشویی خود خاتمه دهد را بیشتر می کند. در مجموع، زنان دو برابر بیشتر از مردان احتمال دارد که اقدامات طلاق را آغاز کنند طلاق موجب از دست دادن مسیر زندگی می شود و بنابراین بخشی از خود در این مسیر زندگی زیان می بیند.

مردان و زنان بلافاصله بعد از جدایی متحمل اختلال در شبکه های اجتماعی، کاهش، حمایت اجتماعی، و افزایش اضطراب، افسردگی، و رفتار تکانشی می شوند (آماتو، ۲۰۰۰). این واکنش ها در اغلب افراد، ظرف مدت دو سال کاهش می یابند. زنانی که ازدواج سنتی داشته اند و هویت خود را پیرامون شوهر خویش سازمان داده اند، اوقات بسیار سختی خواهند داشت. برخی از پدران که سرپرستی را بر عهده ندارند، در نتیجه کاهش تماس با فرزندان خود احساس گم گشتگی و بی ریشه بودن می کنند. سایر پدرها، با فعالیت اجتماعی جنون آمیز، حواس خود را پرت می کنند.

یافتن همسر تازه به رضایت از زندگی افراد مطلقه کمک شایانی می کند (فورست و هیتون، ۲۰۰۴؛ ونگ و آماتو، ۲۰۰۰) اما این برای مردان که کمتر از زنان می توانند به طور مستقل زندگی کنند. اهمیت بیشتری دارد. زنان به رغم تنهایی و کاهش درآمد، راحت تر می توانند پیامدهای طلاق را تحمل کنند.

این حال، شماری از زنان -مخصوصاً آنهایی که مضطرب و بیمناک هستند یا قویاً به همسر سابق خود دلبسته می مانند- دچار کاهش عزت نفس و افسردگی شده و شاید دوباره

روابط ناموفقی را آغاز کنند (آما تو ، ۲۰۰۰ ؛ گانونگ و کلمن ، ۱۹۹۴) کارآموزی ، ادامه تحصیلات ، پیشرفت شغلی ، و حمایت اجتماعی خانواده و دوستان در بهزیستی مالی و روان شناختی بسیاری از زنان مطلقه نقش مهمی دارند .

به طور متوسط ، افراد ظرف چهار سال بعد از طلاق ، دوباره ازدواج می کنند ، مردان قدری سریع تر از زنان ، هما گونه که قبلاً اشاره شد ، ازدواج های مجدد به چند دلیل نسبت به قطع رابطه آسیب پذیر هستند . گرچه افراد غالباً به خاطر عشق و مسایل عملی نظیر امنیت مالی ، کمک به بزرگ کردن بچه ها ، رهایی از تنهایی ، و پذیرش اجتماعی دوباره ازدواج می کنند ، اما روی ازدواج دوم خود بیشتر از ازدواج اول حساب می کنند . این مسایل شالوده محکمی را برای زندگی زناشویی با دوام تامین نمی کنند . ثانیاً برخی افراد الگوهای منفی تعامل و حل مشکل را که در ازدواج اول خود آموخته اند به ازدواج دوم منتقل می کنند . ثالثاً ، افرادی که قبلاً زندگی زناشویی شکست خورده ای داشته اند ، چنانچه مشکلات زناشوی دوباره پدیدار شوند ، به احتمال بیشتری طلاق را راه حل قابل قبول می دانند . سرانجام اینکه ، زوج هایی که ازدواج مجدد می کنند ، استرس بیشتری را از جانب خانواده گذشته خود متحمل می شوند .

تنهایی

جوانان در صورتی که همسری صمیمی یا روابط دوستی خشنود کننده نداشته باشند ، در معرض خطر تنهایی قرار دارند . تنهایی عبارت است از ناخشنودی حاصل از اختلاف روابط اجتماعی که در حال حاضر داریم با روابطی که دوست داریم داشته باشیم ..

تنهایی در اواخر نوجوانی و اوایل ۲۰ تا ۳۰ سالگی به اوج می رسد و بعد تا ۷۰ الی ۸۰ سالگی به طور یکنواختی کاهش می یابد . افزایش تنهایی در اوایل بزرگسالی قابل درک است . جوانان هنگام پیشرفت در دانشگاه و موقعیت های شغلی باید مرتباً روابط تازه ای را بر قرار کنند . در ضمن ، جوانان بیشتر از افراد مسن تر که یاد گرفته اند با کمبود ها بسازند ، از روابط صمیمانه خود انتظار دارند . افراد با افزایش سن بهتر می توانند تنهایی را بپذیرند و از آن برای هدف های مثبت استفاده کنند (روکاج ، ۲۰۰۳)

تنهایی تا اندازه ای به شرایط بستگی دارد بزرگسالانی که جدا شده ، طلاق گرفته ، یا بیوه شده اند بیشتر از افرادی که متاهل هستند ، زندگی مشترک بدون ازدواج دارند ، یا مجرد هستند ، احساس تنهایی می کنند ، که حکایت از آن دارد که تنهایی به دنبال از دست دادن رابطه ای صمیمی ، شدیدتر است . مردانی که درگیر رابطه رمانتیک نیستند بیشتر از زنان احساس تنهایی می کنند ، شاید به این علت که آنها برای برآورده ساختن نیازهای صمیمیت ، گزینه های کمتری دارند (استروب و همکاران ۱۹۹۶) در ضمن ، مهاجران از فرهنگ جمع گرا بیشتر از افرادی که در ایالات متحده و کانادا متولد شده اند احساس تنهایی می کنند به نظر می رسد که ترک کردن سیستم خانواده همبسته و مهاجرت کردن به جامعه ای فردگرا ، احساس تنهایی شدیدی را ایجاد می کند .

خصوصیات شخصی نیز در تنهایی دخالت دارند . جوانانی که از لحاظ اجتماعی مضطرب هستند یا الگوهای دلبستگی نا ایمن با والدین دارند ، خیلی بیشتر احساس تنهایی می کنند (جکسون و همکاران ، ۲۰۰۲) در صورتی که تنهایی شدید ادامه یابد ، با انواع نگرش

ها و رفتارهای خودشکن ارتباط دارد. افراد خود و دیگران را به صورت منفی تری ارزیابی می کنند، از لحاظ اجتماعی بی تفاوت و بی احساس هستند، به کندی رابطه صمیمی برقرار می کنند زیرا مایل نیستند با دیگران درد دل کنند (جونز ۱۹۹۰) این پاسخها خواه علت یا معلول تنهایی باشند، موجب تنهایی بیشتر می شوند.

در صورتی که تنهایی طاقت فرسا نباشد، می تواند جوانان را برای دست زدن به مخاطرات اجتماعی و رفتن به سراغ دیگران با انگیزه کند. در ضمن، تنهایی می تواند آنها را ترغیب کند تا راه هایی را برای لذت بردن از تنهایی پیدا کرده و از این فرصت برای شناختن بهتر خود استفاده کنند رشد شخصیت سالم به برقرار کردن تعادل بین «روابط رضایت بخش با دیگران و تکیه گاه درونی امن برای رضایت خاطر در درونمان» بستگی دارد.

جستجو برای صمیمیت در اغلب جوانان به ازدواج منجر می شود. روند زندگی آنها در چرخه زندگی خانواده شکل می گیرد -توالی مراحل که تشکیل اغلب خانواده ها در جهان را مشخص می کند. افراد در اوایل بزرگسالی معمولاً به خود متکی هستند، ازدواج می کنند، و صاحب فرزندی می شوند و آنها را بزرگ می کنند. در میانسالی، هنگامی که فرزندان خانه را ترک می کنند، مسئولیت های فرزند پروری آنها کاهش می یابند. اواخر بزرگسالی، بازنشستگی، پیر شدن و (بیشتر در مورد زنان) مرگ همسر را به همراه دارد.

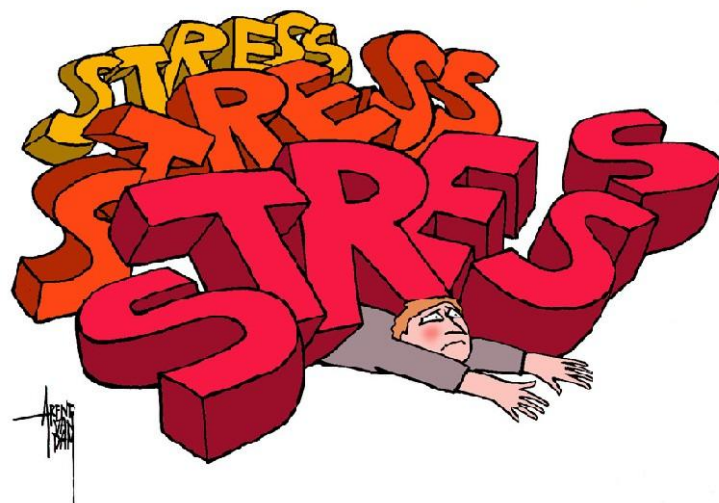
با این حال، مدل چرخه زندگی خانواده مفید است، زیرا به ما کمک می کند تا بدانیم چگونه سیستم خانواده با گذشت زمان تغییر می کند، و هر مرحله بر واحد خانواده و افراد درون آن چه تاثیری می گذارد.

ترک کردن خانه پدری ، گام مهمی به سمت پذیرفتن مسئولیت های بزرگسالی است . متوسط سن ترک کردن خانه پدری در سال های اخیر کاهش یافته است طوری که جوانان بیشتری قبل از ازدواج ، مستقل زندگی می کنند در سال ۱۹۴۰ ، بیش از ۸۰ درصد افراد آمریکای شمالی در ۲۰ تا ۳۰ سالگی با والدین خود زندگی می کردند ؛ این روزها فقط در حدود ۵۰ درصد جوانان ۱۸ تا ۲۵ ساله با خانواده خود به سر می برند و این روند در اغلب کشورهای صنعتی وجود دارد (کوهن و همکاران ، ۲۰۰۳ ؛ اداره آمار کانادا ، ۲۰۰۲) ترک کردن خانه پدری برای تحصیلات ، در سن پایین تری روی می دهد و ترک کردن برای کار تمام وقت و ازدواج ، دیرتر صورت می گیرد . چون اکثر جوانان آمریکای شمالی تحصیلات خود را ادامه می دهند ، بسیاری از آنها در حدود ۱۸ سالگی خانه پدری را ترک می کنند . برخی جوانان نیز برای گریختن از اصطکاک خانوادگی ، خانه پدری را زود ترک می کنند . جوانانی که از خانواده های مطلقه و تک والد هستند . احتمالاً به خاطر استرس خانواده ، خانه را زود ترک می کنند . در مقایسه با نسل قبلی ، تعداد کمتری از جوانان آمریکای شمالی و اروپای غربی خانه را به قصد ازدواج ترک می کنند ؛ تعداد بیشتری این کار را صرفاً برای « مستقل بودن » انجام می دهند - برای اینکه نشان دهند بزرگ شده اند اما مشکلات موجود در بازار کار و هزینه بالای مسکن به معنی آن است که بسیاری از جوانان باید کار نامطلوبی بگیرند یا از لحاظ مالی به والدین وابسته بمانند . تقریباً نیمی از جوانان مدت کوتاهی بعد از ترک خانه ، بر می گردند . آنهایی که خانه را به قصد ازدواج ترک می کنند ، کمتر احتمال دارد که برگردند اما زندگی کردن تنها و مستقل ، وضعیت متزلزلی

است هنگامی که جوانان با پیچ و خم های غیر منتظره در مسیر استقلال رو به رو می شوند ، خانه پدری تکیه گاهی امن برای آنها می شود . ناکامی در کار یا ازدواج می تواند موجب برگشتن به خانه پدری شود . در ضمن ، جوانانی که به خاطر تعارض خانوادگی خانه را ترک می کنند ، معمولاً بر می گردند - عمدتاً به این علت که برای زندگی کردن مستقل آمادگی ندارند ، معمولاً ، انتقال های نقش ، نظیر پایان تحصیلات دانشگاهی یا خدمت نظام وظیفه نیز افراد را به خانه بر می گرداند . بر خلاف تصور رایج ، برگشتن به خانه معمولاً علامت ضعف نیست بلکه رویداد رایجی در بزرگسالان مجرد است .

در صورتی که جوانان برای استقلال آمادگی داشته باشند و احساس کنند که به والدین خود دلبسته ایمن هستند ، ترک کردن خانه با تعامل رضایت بخش تر والد - فرزند و انتقال موفقیت آمیز به نقش های بزرگسالی ، حتی در بین اقلیت های قومی که بر وفاداری به خانواده قویاً تاکید دارند ، ارتباط دارد .

سرانجام اینکه ترک کردن زود هنگام خانه می تواند گرفتاری های بلند مدت ایجاد کند زیرا با دنبال کار گشتن به جای تحصیل و قطع کمک مالی و اجتماعی والدین ارتباط دارد . تعجب آور نیست که جوانانی که به دانشگاه نرفته اند و در اواخر نوجوانی خانه پدری را ترک می کنند ، زندگی زناشویی و شغلی موفقیت آمیزی ندارند .



استرس روانی و سلامتی در دوران جوانی

استرس روانی

استرس روانی که بر حسب شرایط اجتماعی ناگوار ، رویدادهای منفی زندگی ، یا گرفتاری های روز مره ارزیابی می شود ، با انواع پیامدهای ناخوشایند برای سلامتی ارتباط دارد . استرس علاوه بر اینکه با تعدادی از رفتارهای ناسالم ارتباط دارد، عواقب فیزیولوژیکی آشکاری نیز دارد . برای مثال ، هنگامی که استرس بدن را برای عمل بسیج می کند ، فشار خون را بالا می برد . استرس مزمن ناشی از مشقت مالی و زندگی کردن درون شهری ، همواره با فشار خون ارتباط دارد ، رابطه ای که در شیوع بالای بیماری قلبی در گروه کم درآمد ، مخصوصاً آمریکایی های آفریقایی تبار دخالت دارد . بزرگسالانی که جایگاه اجتماعی – اقتصادی پایینی دارند در مقایسه با افرادی که از این لحاظ در جایگاه بالاتری هستند ، پاسخ قلبی – عروقی نیرومندتری به استرس می دهند ، شاید به این علت که غالباً عوامل استرس زا را حل نشدنی می دانند (آلمدیا و همکاران ، ۲۰۰۵ ، کارول و همکاران ، ۲۰۰۰) قبلاً اشاره کردیم که استرس روانی در عملکرد سیستم ایمنی اختلال

ایجاد می کند ، ارتباطی که ممکن است زیر بنای رابطه آن با چند نوع سرطان باشد .
استرس با کاهش دادن فعالیت گوارشی به خاطر جریان خون به سمت مغز ، قلب ، و دست و پا ، می تواند موجب مشکلات معدی – روده ای ، مانند یبوست ، اسهال ، کلیت (ورم مخاط روده بزرگ) ، و زخم شود (دوناتل ، ۲۰۰۴)

تکالیف دشوار اوایل بزرگسالی ، این دوره از زندگی را بسیار استرس زا می سازند . جوانان بیشتر از میانسالان که بسیاری از آنها به موفقیت شغلی و امنیت مالی دست یافته اند و از وقت آزاد بیشتر به خاطر کاهش مسئولیت های فرزند پروری برخوردارند ، از احساس های افسردگی خبر می دهند میانسالان بهتر از جوانان با استرس کنار می آیند . میانسالان به خاطر تجربه زندگی طولانی و احساس کنترل بیشتر بر زندگی ، در مواقعی که شرایط را می توانند تغییردهند به احتمال بیشتری به شیوه مسئله مدار با مشکلات برخورد می کنند و هنگامی که نمی توانند در مورد موقعیتی نا خوشایند کاری انجام داد . به شیوه هیجان مدار با آن کنار می آیند (لازاروس ، ۱۹۹۹) .

کمک کردن به زندگی سالم در بزرگسالی

شرح	توصیه
در مورد ترکیب غذاهای سالم آگاهی کسب کنید و کسانی را که با شما زندگی می کنند از آن مطلع سازید . در خوردن جانب اعتدال را رعایت کنید . و یاد بگیرید گرسنگی واقعی را از خوردن به علت کسالت با استرس تشخیص دهید .	رفتار خوردن سالم داشته باشید .
اگر لازم باشد که وزن خود را کم کنید . خود را به تغییر طولانی مدت در نحوه غذا خوردن متعهد سازید نه اینکه صرفاً بهطور موقتی رژیم بگیرید . برنامه غذایی معقول و متعادلی را برای خود تنظیم کنید . هر وعده به مقدار کم بخورید و به طور منظم ورزش کنید .	وزن خود را در وضعیت مناسب نگه دارید .
زمان مشخصی را برای ورزش انتخاب کنید و خود را به آن متعهد سازید . برای اینکه فعالیت بدنی را ادامه دهید و آن را لذت بخش تر کنید . همراه با همسر یا دوست خود ورزش کرده و یکدیگر را تشویق کنید . انتظارات معقول داشته باشید . و برای رسیدن به برازندگی و تناسب اندام . وقت کافی برای خود در نظر بگیرید ؛ خیلی از افراد به دلیل اینکه انتظارات خیلی بلند پروازانه داشته اند . ورزش را کنار گذاشته اند .	تناسب اندام خود را حفظ کنید
سعی کنید مشروب نخورید . به خودتان اجازه ندهید که احساس کنید برای پذیرفته شدن یا لذت بردن از یک	مصرف الکل را کنترل کنید و سیگار نکشید

رویداد اجتماعی حتماً باید مشروب بخورید . اگر سیگاری هستید ، زمان بدون استرسی را برای ترک کردن انتخاب کنید . حمایت همسر یا دوست خود را جلب کنید .	
برای اینکه رابطه صمیمانه ای را تشکیل دهید . نگرش ها و رفتارهایی را که باید تغییر دهید . مشخص کنید درباره آناتومی و عملکرد جنسی اطلاعاتی را کسب کنید تا بتوانید درمورد جلوگیری از حاملگی و محافظت از خود در برابر بیماری های آمیزشی ، تصمیمات عاقلانه بگیرید .	رفتار جنسی مسئولانه داشته باشید
بین کار ، خانواده و اوقات فراغت تعادل معقول برقرار کنید . از عوامل استرس زا آگاه شوید و روش ها ی مقابله با آنها را شناسایی کنید تا به این طریق بتوانید هنگام بروز آنها ، آمادگی بیشتری داشته باشید . به طور منظم ورزش کنید و هر روز زمانی را به آرمیدگی و تامل اختصاص دهید .	استرس را کنترل کنید

کاردانی و خلاقیت :

کاردانی فراگیری دانش گسترده در یک رشته یا کار است که تخصص به آن کمک می کند و با انتخاب رشته دانشگاهی یا یک شغل آغاز می شود ، زیرا چند سال طول می کشد تا فرد در هر زمینه دشواری مهارت کسب کند . بعد از اینکه کاردانی حاصل شد ، تاثیر عمیقی بر پردازش اطلاعات دارد .

افراد کاردان در مقایسه با افرادی تازه کار ، سریع و به نحو کار آمدتری یاد آوری و استدلال می کنند . فرد کاردان مفاهیم بیشتری را در رابطه با تخصص خود می داند و آنها را به صورت غنی تری بیان می کند - در سطح عمیق تر و انتزاعی تر ، طوری که ویژگی های بیشتری برای مرتبط شدن با مفاهیم دیگر داشته باشند . در نتیجه ، افراد کاردان بر خلاف افراد تازه کار ، که آگاهی سطحی دارند با اصول زیر بنایی که در ذهن دارند با مسایل برخورد می کنند . برای مثال ، فیزیکدانی که آموزش عالی دیده است ، به این موضوع توجه دارد که وقتی چند مسئله به بقای انرژی مربوط می شوند می توان آنها را به صورت مشابهی حل کرد . در مقابل، یک دانشجوی فیزیک مبتدی ، فقط روی ویژگی های سطحی تمرکز می کند - این مسئله ، دیسک ، فولی ، یاسیم پیچ دارد یا نه . افراد کاردان می توانند آنچه را که می دانند به طور خودکار برای رسیدن به چند راه حل به کار ببرند - از طریق یادآوری سریع و راحت . در ضمن ، در صورتی که مسئله ای دشوار باشد ، از پیش برنامه ریزی می کنند ، عناصر را به طور منظم تحلیل و طبقه بندی می کنند و از چند راه

حل ممکن ، بهترین را انتخاب می کنند ، در حالی که افراد تازه کار بیشتر از طریق کوشش و خطا پیش می روند .

کاردانی برای خلاقیت و حل مسئله ضروری است . تولیدات خلاق بزرگسالان با تولیدات کودکانه از این نظر تفاوت دارد که نه تنها اصیل هستند بلکه به سمت نیاز اجتماعی یا هنر شناختی گرایش دارند . خلاقیت پخته به توانایی شناختی منحصر به فردی نیاز دارد – توانایی تدوین کردن مسایل تازه و از لحاظ فرهنگی معنی دار و مطرح کردن سئوال های مهمی که قبلاً مطرح نشده اند . به عقیده پاتریشیا آرلین (۱۹۸۹) پیش روی از حل مسئله به سمت مسئله یابی ، ویژگی اصلی تفکر پسا صوری است که در هنرمندان و دانشمندان بسیار ورزیده یافت می شود .

تجربه دانشگاه

خیلی از افراد وقتی که به مسیر زندگی فکر می کنند ، سال های تحصیل در دانشگاه را به صورت سال هایی سازنده و با نفوذتر از هر دوره دیگر بزرگسالی می دانند . این تعجب آور نیست ، زیرا سال های تحصیل در دانشگاه ، دوره توجه کردن کامل به کاوش ارزش ها ، نقشها ، و رفتارهای دیگر است . دانشگاه برای کمک به این کاوش ، دانشجویان را با عقاید و اندیشه های تازه ، آزادی ها و فرصت های تازه ، و ضروریات عملی و اجتماعی جدید مواجه می سازد .

تأثیر روان شناختی وارد شدن به دانشگاه

هزاران تحقیق نشان می دهند که از سال اول تا آخر دانشگاه ، تغییرات روان شناختی گسترده ای صورت می گیرند . پژوهشی که نظریه پری الهام بخش آن بود نشان می دهد که دانشجویان در مورد مسایلی که راه حل واضحی ندارند بهتر می توانند استدلال کنند ، نقاط قوت و ضعف جنبه های متضاد مسایل دشوار را تشخیص می دهند ، و درباره کیفیت تفکر خود تامل می کنند . نگرش ها و ارزش های آنها نیز گسترده می شوند . آنها به ادبیات و موضوعات فلسفی و تاریخی علاقه بیشتری نشان می دهند و تنوع قومی و فرهنگی را بیشتر نشان می دهند و تنوع قومی و فرهنگی را بیشتر تحمل می کنند . دانشگاه به دانشجویان کمک می کند به حقوق افراد و رفاه بشریت علاقه مند شوند و از این راه بر استدلال اخلاقی آنها تأثیر می گذارد . سرانجام اینکه ، مواجه شدن با جهان بینی های متعدد ، جوانان را ترغیب می کند تا خود را به صورت دقیق تری در نظر بگیرند . دانشجویان در طول سال های دانشگاهی ، خود آگاهی بیشتر ، عزت نفس بالاتر ، و احساس هویت مستحکم تری را پرورش می دهند .

این تغییرات مرتبط با هم چگونه روی می دهند ؟ نوع دانشگاهی که دانشجویان وارد آن می شوند ، تأثیر کمی دارد ، زیرا رشد شناختی در دانشجویانی که وارد دانشگاه دوساله می شوند به اندازه دانشجویانی که وارد دانشگاههای چهار ساله می شوند ، زیاد است .

تا اندازه ای ، درگیری شخص در فعالیت های تحصیلی و غیر تحصیلی و تنوع محیط دانشگاه ، مشترکاً تأثیر گذار هستند هرچه دانشجویان در موقعیت های تحصیلی و فوق

برنامه با همسالان بیشتر تعامل کنند، بیشتر بهره مند می شوند . اقامت داشتن در دانشگاه
(به صورت شبانه روزی) عامل تعیین کننده مهمی برای تغییر شناختی است زیرا درگیری
در سیستم های آموزشی و اجتماعی دانشگاه را به حداکثر می رساند .

انتخاب شغل :

انتخاب شغل در جوامع مختلف مشکلات گوناگونی را برای افراد به وجود می آورد . گاهی فرد توانایی و استعداد کافی برای احراز شغل را ندارد و زمانی جامعه امکانات لازم را برای واگذاری بعضی از مشاغل را در اختیار افراد قرار نمی دهد . برخی مشکلات انتخاب شغل نیز به خود فرد مربوط می شود که بیشتر جنبه تربیتی و شخصیتی دارد و برخی دیگر ناشی از اجتماع می باشد .

چون یکی از مهمترین انتخابهایی که نوجوان و جوان در دوران زندگی خود صورت می دهد انتخاب شغل آینده خود است و اگر انتخاب صورت گرفت معمولاً سالیان درازی به شغل مورد نظر مشغول خواهد بود و از این طریق زندگی خود و خانواده اش را تامین خواهد نمود ، بنابراین هرچه شغل مطابق میل و سلیقه ، ذوق و علاقه و استعداد و تحصیلات باشد رضایت و آرامش و رفاه بهتر و سازگاری مناسبتری را ایجاد می نماید .

بر اساس آمارهای موجود تمایل نوجوانان و جوانان ایرانی به مشاغل دولتی بیش از مشاغل خصوصی است که شاید علت آن عدم تامین زندگی و عدم ثبات مشاغل خصوصی باشد ، ضمناً مشاغل پزشکی ، مهندسی ، افسری ، هواپیمایی ، فرهنگی و اداری نیز به ترتیب در نزد جوانان از اهمیت خاصی برخوردار است .

یکی از مشکلاتی که جوانان و جوانان با آن روبرو هستند ، کارکردن در شهرهای کوچک و شهرهای غیر بومی است که اگر به شهرستانها بروند به علت عدم امکانات لازم مانند مسکن ، وسائل زندگی ، درمان و آب و هوای نامناسب به سختی و ناراحتی دچار می گردند و معمولاً بیکاری را در شهر خود ترجیح می دهند و برای کار به شهرستان ها نمی روند ، که این هم خود مشکلات فراوانی را برای آنها به وجود خواهد آورد .

باید در نظر داشت که هوش ، علاقه ، استعداد و سلامت جسمی به تنهایی کافی نیست ، بلکه شغل مورد علاقه هم باید وجود داشته باشد ، البته گاه دیده شده است که شغل مورد علاقه فرد نبوده ولی بعداً در ضمن عمل به آن علاقه مند شده و در آن پیشرفت داشته است .

عده ای از جوانان سالهای متمادی در رشته ای که مطابق علاقه و ذوق آنها نبوده است به تحصیل ادامه می دهند و در رشته ای که علاقه به آن نداشته اند تخصص می گیرند ، اما در رشته دیگری مشغول انجام کار می شوند و به دنبال تخصص خود نمی روند ، لذا به علت نداشتن تخصص در شغل جدید و پایین بودن سطح آن ، با توجه به توقعات قبلی شان همیشه دلسرد بوده ، نوعی سستی و بی فعالیتی از خود نشان می دهند که منجر به شکست و عدم موفقیت آنها می شود .

عده ای از جوانان ممکن است به علت شرایط اقتصاد ، اجتماعی ، خانوادگی خاصی که داشته اند در انتخاب شغل نامعقولانه تصمیم بگیرند ، مثلاً فقط دنبال مشاغلی باشند که بتوانند پول بیشتری را کسب نمایند ، بدون این که استعداد و علاقه خودشان را در نظر بگیرند و یا شرایط کاری مناسبی برای آنها وجود داشته باشد ، حتی اگر شغل مورد نظر در سطح پایینی بوده ، ولی درآمد ز باشد آنرا ترجیح می دهند ، یا به انتخاب شغلی راغب می شوند که برای انجام آن توانایی و استعداد کافی را ندارند ، و یا شغلی را انتخاب می کنند که توانایی و استعدادشان بیش از حد لازم برای انجام آن است .

جوانانی که به آسانی نمی توانند شغلی برای خود پیدا کنند استقلال و اعتماد به نفس خود را از دست داده ، تا مدتهای طولانی وابسته به خانواده خود باقی می مانند و این وابستگی اقتصادی غالباً برای آنان دشوار است ، خصوصاً هنگامی که تفاوتها ، اختلافات فکری و اخلاقی آنان با پدران و مادرانشان آشکار می گردد .

مسیر تکاملی انتخاب شغل و حرفه جریانی است که در تمامی طول زندگی ادامه دارد و با افزایش سن و پیدایش بلوغ حرفه ای، انتخاب های فرد صحیح تر و مناسب تر می شوند. عده ای از روان شناسان معتقدند که یک شخص حرفه ای را بر می گزیند که متناسب با شخصیتش باشد.

بطور کلی داشتن کار و حرفه معین علاوه بر رفع نیازهای مادی زندگی، پاره ای از نیازهای روانی فرد را هم برطرف می نماید. نیاز به تایید دیگران، نیاز به تسلط بر اوضاع و احوال، نیاز به روابط انسانی، نیاز به موقعیت اجتماعی، نیاز به خدمت کردن به دیگران و نیازهای روانی دیگر می تواند توسط حرفه شخص برآورده شود، مشروط به این که فرد از شغلش راضی باشد، به وظایفش علاقه مند باشد، شرایط کاری مناسبی داشته باشد و علاوه بر اینها از امنیت شغلی برخوردار باشد، امنیت به معنی کارکردن بر روی شغلی ثابت و مطمئن که در اثر یک تصادف ازبین نخواهد رفت. بنابراین تمامی این عوامل بیانگر این مطلب است که افراد تنها برای کسب در آمد کار نمی کنند بلکه امنیت، امکانات، شرایط کاری خوب، روابط مطلوب و حقوقی متناسب با آنچه که انجام می دهند، مجموعاً عامل رضایت شغلی است، اما اگر رضایت شغلی مطرح نباشد ممکن است تنها پول انگیزه کار کردن باشد.

نظریه سوپر (۱۹۵۳) روان شناس دانشگاه کلمبیا در مورد انتخاب شغل :

- ۱- افراد از نظر توانایی ها، رغبت ها و شخصیت با هم متفاوتند.
- ۲- با توجه به خصوصیت فردی، هر فرد برای تعدادی از مشاغل خاص صلاحیت بیشتری دارد. تنها یک شغل نیست که فرد بخوبی از عهده آن بر می آید، بلکه چندین شغل است که می تواند آنها را به نحو مطلوب انجام دهد.

۳ - هر حرفه ای مستلزم الگوی ویژه ای از تواناییها ، رغبتها و خصوصیات فردی و شخصیتی است ، لیکن در درون این الگو برای کارکنانی که این تواناییها ، رغبتها و خصوصیات را به درجات متفاوت دارند جای کافی وجود دارد .

۴ - هر فردی شغل و حرفه ای را انتخاب می نماید که با طرز تلقی وی از خودش متناسب باشد . هرچند که این برداشت از خود و نحوه تلقی از خویشتن در اثر زمان و تجربه تغییر می کند و ممکن است باعث تغییر شغل او هم بشود .

۵ - انتخاب شغل و حرفه جریان مداومی است که در طول زندگی از تولد تا مرگ به موازات رشد عمومی ادامه می یابد .

۶ - عوامل فردی ، خصوصیات شخصیتی ، همچنین عوامل اجتماعی ، اقتصادی و تعلیم و تربیت اولیه در تعیین خط مشی زندگی شغلی او موثرند . شنیدن گفتگوی والدین و دوستان درباره تجارب کاری ، مشاهده موفقیت یا شکست حرفه ی در بین اعضای فامیل ، به دست آوردن و یا از دست دادن شانس تحصیل ، مسافرت یا تجارت دیگر ، همه بر تاریخچه شغلی یک فرد اثر می گذارند .

۷ - فرآیند تکاملی انتخاب شغل و حرفه با تصویر ذهنی فرد از خودش رابطه مستقیم دارد . تصویر ذهنی فرد از خودش ، یا طرز تلقی فرد از خویش ، در اثر تعامل بین عوامل زیستی و محیطی و نیز در نتیجه تعلیم و تربیت شکل می گیرد ، لذا می توان از طریق ایجاد برنامه های خاص به تقویت طرز تلقی مثبت در افراد اقدام نمود و در نتیجه شغل و حرفه را در مسیر مناسبی هدایت کرد .

۸ - از طریق تعلیم تربیت صحیح و ایجاد آمادگی لازم می توان افراد را راهنمایی کرد تا به احراز مشاغل و حرفی بپردازند که در آنها احتمال موفقیت دارند .

۹ - از طریق ایجاد و اجرای برنامه های مشاوره در مدارس می توان دانش آموزان را در مسیر مناسب تکامل انتخاب شغل و حرفه قرار داد .

۱۰ - رضایت مندیهای شغلی با رضایت خاطر از زندگی ارتباط مستقیم دارد ، چنانچه فرد شغلی را انتخاب کند که این انتخاب خوب صورت گرفته باشد و با طرز تلقی وی از خودش نزدیک باشد ، رضایت خاطر از زندگی را نیز کسب می کند . و اگر انتخاب بد صورت گیرد منجر به شکست و عدم رضایت از زندگی می شود .

انتقال از مدرسه به محیط کار چگونه صورت می گیرد و چه عواملی آن را آسان یا دشوار می سازند ؟

در جوامعی که امکانات شغلی فراوان هستند ، انتخاب شغل یک فرآیند تدریجی است که مدتها قبل از نوجوانی آغاز می شود . نظریه پردازان معتقدند که جوانان چند دوره رشد شغلی را پشت سر می گذارند (گاتفردسون ، ۲۰۰۵ ؛ سوپر ، ۱۹۹۰ ، ۱۹۹۴) :

۱ - دوره خیالی : در اوایل و اواسط کودکی ، کودکان با خیالپردازی درباره گزینه های شغلی ، در مورد آنها آگاهی کسب می کنند . ترجیحات آنها که عمدتاً تحت تاثیر آشنایان و زرق و برق و هیجان انگیز بودن مشاغل قرار دارند ، با تصمیماتی که سرانجام خواهند گرفت ، ارتباط چندانی ندارند .

- ۲ - دوره دودلی : بین ۱۱ تا ۱۶ سالگی ، نوجوانان به صورت پیچیده تری به مشاغل فکر می کنند ، ابتدا بر حسب تمایلاتشان ، وبعد - هنگامی که از ضروریات شخصی و تحصیلی برای مشاغل مختلف آگاه تر می شوند - بر حسب توانایی ها و ارزش های خود .
- ۳ - دوره واقع گرایی : در اواخر نوجوانی و اوایل ۲۰ تا ۳۰ سالگی ، که واقعیت های مالی و عملی بزرگسالی نمایان می شوند ، جوانان گزینه های خود را محدود می کنند . گام اول معمولاً کاوش بیشتر است - گردآوری اطلاعات بیشتر درباره امکاناتی که با خصوصیات شخصی آمیختگی داشته باشند . در مرحله آخر، یعنی تبلور ، آنها قبل از اینکه در شغل واحدی تثبیت شوند ، روی طبقه شغلی کلی و آزمایش کردن آن تمرکز می کنند .

عوامل تاثیر گذار بر انتخاب شغل

اغلب جوانان ، اما نه همه آنها ، این الگوی رشد شغلی را دنبال می کنند . شمار معدودی از افراد از همان سنین اولیه می دانند که چه می خواهند بشوند و مسیر مستقیمی را به سمت هدف شغلی دنبال می کنند . برخی تصمیم می گیرند و بعداً نظر خود را تغییر می دهند ، و دیگران برای مدت طولانی در حالت بی تصمیمی می مانند . دانشجویان برای بررسی کردن گزینه های مختلف وقت بیشتری دارند . در مقابل ، شرایط زندگی بسیاری از جوانان دارای جایگاه اجتماعی - اقتصادی پایین ، دامنه انتخاب های آنها را محدود می کند .

تصمیم گیری درباره شغل صرفاً یک فرآیند منطقی نیست که به موجب آن جوانان توانایی ها ، تمایلات ، و ارزش هایی را در برابر گزینه های شغلی سبک سنگین کنند . انتخاب شغل مانند سایر رویدادهای مهم رشد ، حاصل تعامل پویایی بین فرد و محیط است (ون ازبورک و زمان ، ۲۰۰۵) عوامل زیادی ، از جمله **شخصیت ، خانواده ، معلمان و کلیشه های جنسیتی** بر آن تاثیر می گذارند .

شخصیت :

- **شخصیت :** افراد جذب مشاغلی می شوند که شخصیت آنها را کامل کنند . جان هولند (۱۹۸۵، ۱۹۹۷) شش تیپ شخصیت را مشخص کرد که بر انتخاب شغل تاثیر می گذارند :

- شخص جستجو گر ، که از کار کردن روی افکار و عقاید لذت می برد ، احتمالاً شغل علمی را انتخاب می کند (مثل انسان شناس ، فیزیکدان، یا مهندس)
 - شخص اجتماعی ، که تعامل کردن با دیگران را دوست دارد به سمت خدمات انسانی گرایش دارد (مثل مشاوره ، مدد کاری اجتماعی یا تدریس)
 - شخص واقع گرا : که مسایل دنیایی عملی و کار کردن روی اشیاء را ترجیح می دهد ، شغل فنی را انتخاب می کند (مثل ساختمان سازی ، لوله کشی یا نقشه برداری)
 - شخص هنرمند ، که هیجانی است و نیاز زیادی به ابراز وجود دارد ، به سمت رشته ای هنری گرایش دارد (مانند نویسندگی ، موسیقی ، یا هنرهای تجسمی)
 - شخص سنت گرا که تکالیف سازمان یافته را دوست دارد و برای اموال و جایگاه اجتماعی ارزش قایل است ، صفاتی دارد که با رشته های تجاری خاصی متناسب هستند (مثل حسابداری ، بانکداری ، یا کیفیت کنترل)
 - شخص متهور ، که ماجراجو ، ترغیب کننده ، و رهبری قدرتمند است ، به سمت مشاغل فروشندگی و سرپرستی یا سیاست گرایش دارد .
- پژوهش بین این شش تیپ شخصیت و انتخاب شغل در فرهنگ های گوناگون ، رابطه مشابهی را تایید می کند ، ولی این رابطه متوسط است . افراد زیادی آمیزه ای ازچندین تیپ شخصیت هستند و می توانند در بیش از یک شغل عملکرد خوبی داشته باشند (هولند ۱۹۹۷ ؛ اسپوکان و کروزا -گت ، ۲۰۰۵) علاوه بر این ، تصمیمات شغلی در بستری از تاثیرات خانواده ، فرصت های تحصیلی ، وشرایط زندگی جاری گرفته می شوند .

تأثیرات خانواده :

آرزوهای شغلی جوانان با مشاغل والدین آنها همبستگی نیرومندی دارد . افرادی که در خانواده های دارای جایگاه اجتماعی – اقتصادی بالا بزرگ شده اند ، به احتمال بیشتری مشاغل دفتری عالی رتبه ، مانند دکتر ، وکیل ، دانشمند ، یا مهندس را انتخاب می کنند . در مقابل ، کسانی که پیشینه اجتماعی ، اقتصادی پایین تری دارند ، مشاغل کارگری و نه چندان با اعتبار را انتخاب می کنند – مثل لوله کش ، کارگر ساختمان ، کارمند خدمات غذایی ، یا منشی ، شباهت شغلی والد – فرزند تا اندازه ای حاصل شباهت در شخصیت ، توانایی های عقلانی ، و مخصوصاً ، میزان تحصیلات است (الیس و بونین ، ۲۰۰۳ ؛ اسکون و پارسونز ، ۲۰۰۲) این روزها سال های تحصیلات خیلی بیشتر از نسل های گذشته ، جایگاه شغلی را پیش بینی می کند .

عوامل دیگری نیز موجب شباهت خانواده در انتخاب شغل می شوند . والدینی که جایگاه اجتماعی – اقتصاد بالایی دارند به احتمال بیشتری اطلاعات مهمی را درباره دنیای کار به فرزندانشان می دهند و با کسانی ارتباط دارند که می توانند به جوانان کمک کنند تا شغل عالی رتبه ای به دست آورند . در تحقیقی که روی تأثیر مادران آمریکایی آفریقایی تبار بر هدفهای تحصیلی و شغلی دختران آنها اجرا شد ، مادرانی که تحصیلات دانشگاهی داشتند برای کمک به پیشرفت دختران خود از راهبردهای گسترده تری ، مانند گردآوری اطلاعات درباره دانشگاهها و رشته های تحصیلی و شناسایی کردن متخصصان آگاهی که می

توانستند کمک کنند ، استفاده کردند (کرپلمن ، شافنر و رس -گریفن ، ۲۰۰۲) . شیوه های فرزند پروری نیز ارزش های مرتبط با کار را شکل می دهند

والدین دارای جایگاه اجتماعی -اقتصادی بالاتر ، کنجکاوی و استقلال را ترغیب می کنند که برای خیلی از مشاغل عالی رتبه ضروری هستند . در مقابل ، والدین دارای جایگاه اجتماعی -اقتصادی پایین تر ، به احتمال بیشتری بر پیروی و اطاعات تاکید می کنند .

با اینکه والدین می توانند آمال و آرزوهای عالی را پرورش دهند اما فشار والدین برای درس خواندن و ترغیب فرزندان برای مشاغل عالی رتبه ، دستاورد شغلی فراتر از جایگاه اجتماعی -اقتصادی را پیش بینی می کند (بل و همکاران ، ۱۹۹۶)

معلمان

جوانانی که برای مشاغلی آماده می شوند که به تحصیلات عالی نیاز دارند ، اغلب می گویند که معلمان بر انتخاب آنها تاثیر داشته اند (برایت و همکاران ، ۲۰۰۵ ؛ ردین ، ۱۹۹۷) . دانش آموزان دبیرستانی که قصد دارند به دانشگاه بروند در مقایسه با سایر دانش آموزان ، روابط صمیمانه تری با معلمان دارند - روابطی که به احتمال خیلی زیاد آرزوهای شغلی بالاتر را در آنها پرورش می دهند (ویگفیلد و همکاران ، ۲۰۰۲) این یافته های دلیل دیگری را برای تقویت کردن روابط معلم - شاگرد ، مخصوصاً در مورد دانش آموزانی که از خانواده های کم درآمد هستند ، در اختیار می گذارد . قدرت معلمان در ترغیب کردن و عمل کردن به عنوان الگوهای نقش ، منبع قدرتمندی برای ترقی این جوانان است .

کلیشه سازی های جنسیتی

ظرف سی سال گذشته ، زنان علاقه فزاینده ای را به مشاغلی نشان داده ان که عمدتاً در اختیار مردان هستند (گاتفردسون ، ۲۰۰۵) تغییرات در نگرش های نقش جنسی همراه با افزایش چشمگیر تعداد مادران شاغل ، که نقش الگوهای شغل گرا را برای دختران خود دارند . جذب شدن زنان در مشاغل غیر سنتی را توجیه می کنند .

اما پیشرفت زنان در وارد شدن به مشاغلی که تحت اختیار مردان بوده اند و ممتاز شدن در آنها ، کند بوده است به طوری که جدول نشان می دهد ، گرچه درصد مهندسان ، وکلا ، دکترها ، مدیران بازرگانی زن بین ۱۹۸۳ و ۲۰۰۵ در ایالات متحده افزایش یافته ، اما در مقایسه با مردان بسیار کمتر بوده است . زنان کماکان در مشاغل کم در آمد و از لحاظ سنتی زنانه ، مانند نویسندگی ، مددکاری اجتماعی ، آموزش و پرورش ، و پرستاری متمرکز هستند (اداره سرشماری آمریکا ، ۲۰۰۶) پیشرفت آنها تقریباً در تمام رشته ها از پیشرفت مردان که کتابهای بیشتری می نویسند ، کشفیات بیشتری می کنند ، جایگاههای رهبری بیشتری دارند و آثار هنری بیشتری را تولید می کنند ، کمتر است .

جدول ۲-۱۳ پیشرفت زنان در مشاغل گوناگون در سال ۱۹۸۳ و ۲۰۰۵ (در ایالات متحده)

شغل	۱۹۸۳	۲۰۰۵
مهندس	۵/۸	۹/۲
وکیل	۱۵/۸	۲۹/۴
دکتر	۱۵/۸	۲۹/۴
مدیر بازرگانی	۳۲/۴	۳۶/۷
نویسنده هنرمند بازگر	۴۲/۷	۴۷/۸
مددکار اجتماعی	۶۴/۳	۷۷/۷
معلم دوره ابتدایی یا متوسطه	۹۳/۵	۸۱/۳
معلم دوره راهنمایی	۶۲/۲	۵۵/۳
استاد کالج یا دانشگاه	۸۴/۴	۸۳/۲
پرستار	۹۵/۸	۹۲/۲
روان شناس	۵۷/۱	۶۶/۷

توانایی نمی تواند این تفاوت های جنسی فاحش را توجیه کند . پژوهش ها نشان می دهد که دخترها در روخوانی و نگارش پیشرفته تر هستند و اختلاف جنسیت به نفع پسرها در ریاضیات اندک است. با اینکه نمرات دخترها از نمرات پسرها بالاترند ، ولی دخترها دوره متوسطه را با اطمینان کمتری از توانایی های خود آغاز کرده و به احتمال بیشتری پیشرفت خود را کمتر از حد برآورد می کنند (ویکفیلد و همکاران ، ۲۰۰۲)

در دانشگاه ، آرمان های شغلی بسیاری از زنانی که استعداد تحصیلی دارند ، کاهش می یابند ، در یک تحقیق طولی ، دانش آموزانی را که در مراسم فارغ التحصیلی از دبیرستان حضور داشتند به مدت ده سال پی گیری کردند . زنهای در سال دوم دانشگاه ، انتظارات خود را به سمت مشاغلی که چندان مشکل نبودند تغییر دادند ، زیرا در مورد توانایی های خود و مسایل مربوط به ترکیب کردن کار و بچه داری ، مشکلات حل نشده داشتند (آرنولد ، ۱۹۹۴)

اعتماد به نفس پایین زنان در مورد موفق شدن در رشته هایی که در اختیار مردان قرار دارند . انتخاب های شغلی آنها را بیشتر محدود می کند . پژوهش نشان می دهد که بسیاری از زنان دانشجویی که استعداد ریاضی دارند ، در رشته های غیر علمی کار می کنند و آنهایی که در رشته های علمی می مانند ، غالباً پزشکی یا حرفه سلامت دیگر و به ندرت مشاغل مهندسی ، ریاضی یا علوم فیزیک را انتخاب می کنند (بنبو و همکاران ، ۲۰۰۰)

این یافته ها از نیاز مبرم به برنامه هایی خبر می دهند که دست اندر کاران دبیرستان و دانشگاه را نسبت به مشکلات خاصی که زنان در پرورش دادن و حفظ کردن آمال شغلی بالا و انتخاب کردن مشاغل غیر سنتی با آنها روبه رو هستند حساس کنند . بنابراین باید تمهیداتی برگزید تا آمال و آرزوهای شغلی زنان افزایش یابد که راهنمایای شغلی آنها را ترغیب کنند تا هدفهایی را تعیین کنند که با توانایی ها ، تمایلات ، و ارزش های آنها متناسب باشند . آنهایی که به پیشرفت کردن ادامه می دهند معمولاً چهار نوع تجربه دارند :

- محیط دانشگاهی که برای موفقیت زنان ارزش قایل است و می کوشد تجربیات زنان را در برنامه آموزشی تقویت کند .
- تعامل مکرر با اعضای هیات علمی در رشته انتخاب شده آنها
- فرصت آزمایش کردن توانایی های آنها در محیطی حمایت کننده
- الگوهای زنان موفق که تعارض نقش خانواده – شغل را به طرز موفقیت آمیزی حل و فصل کرده اند (پارسکارلا و همکاران ، ۱۹۹۷ ؛ سوانسون و فوآد ، ۱۹۹۱) . مردان در مقایسه با زنان ، از نظر علاقه به مشاغل غیر سنتی تغییر کمی کرده اند .

• راهکارهای کاستن از مشکلات شغلی

• ۱- افراد را باید در مشاغلی به کار گرفت که علاوه بر تامین نیازهای مادی از لحاظ روانی نیز آنها را ارضاء نماید ، بنابراین برای رسیدن به این هدف یعنی گماردن افراد در مشاغل مناسب ، مطالعه فرد و بررسی خصوصیات آنها ضروری است . در راهنمایی شغلی جوانان باید به هوش و استعداد ، ذوق و علاقه ، تحصیلات ، مهارت ها ، انگیزه ها و رغبتها ، سلامت جسمی و روانی از یک طرف و امکانات موجود ، شرایط مالی و اقتصادی خانواده ، مسائل اجتماعی و فرهنگی ، احتیاجات جامع و بازار کار از طرف دیگر ، توجه کافی مبذول گردد و وقتی به فرد توصیه می شود که شغل معینی را انتخاب کند ، باید توصیه طوری حساب شده و با مطالعه باشد که موفقیت او را در آن شغل تضمین نماید .

• ۲ - به هر نوجوانی باید کمک نمود تا قبل از شروع تحصیلات عالی و تخصصی خود اطلاعات لازم را در اطراف شغلی که در آینده می خواهد انتخاب کند ، کسب کند . همچنین به او کمک شود تا به یک خودشناسی دقیق نائل گردد ، توانایی های خود را کشف کند و تصویر جامعی از خصوصیاتش به دست آورد ، تا بتواند با شناخت خود و آگاهی ازمشاغل موجود ، تصور شغلی و حرفه ای خود را در برابر واقعیت مورد آزمایش قرار دهد و پس از تفکر و بحث درباره مشاغل و تجزیه و تحلیل واقعیات و اطلاعات موجود به انتخاب شغلی بپردازد که هم رضایت شخصی را تامین کند و هم برای جامعه مفید باشد .

• ۳ - باید به نوجوانان و جوانان آموزش داده شود که تنها به دست آوردن شغل عامل موفقیت آنها نیست ، بلکه دوام و سازش شغلی ، ارتباط متقابل و صمیمانه با همکاران ، دید مثبت نسبت به شغل و افراد ، رضایت کارفرما و جلب اعتماد او ،

تلاش زیاد در کسب مهارت های لازم ، وقت شناسی و کم توقعی و سایر اعمال و رفتارهای آنها در موفقیتشان موثر است .

- ۴- باید به نوجوانان و جوانان تذکر داده شود که برای انتخاب شغل صرفاً به میزان درآمد و مقدار پولی که به دست می آورند توجه نکنند .

- ۵- ایجاد رضایت شغلی یکی از عوامل بسیار مهم در موفقیت شغلی و حرفه ای است ، مسوولین هر موسسه ، سازمان ، شرکت و یا وزارتخانه ای باید به نوعی درصدد افزایش رضایت شغلی بین کارکنان خود باشند ، زیرا رضایت شغلی هم باعث افزایش کارایی و هم سبب احساس رضایت فردی می گردد .

- ۶- رضایت شغلی که نوعی احساس مثبت فرد نسبت به شغلش می باشد زاییده عواملی نظیر شرایط محیط کار ، نظام سازمانی شغل ، روابط حاکم بر محیط کار و تاثیر عوامل فرهنگی است . لذا می توان گفت که رضایت شغلی احساسی روانی است که از عوامل اجتماعی نیز متاثر می باشد .