



## رابطه مهارت زندگی و سازگاری زناشویی بر احساس تنهایی متأهلین تهران

سید مصطفی ضرابی حسینی<sup>۱</sup>، مریم رزاق نیا<sup>۲</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه مهارت زندگی و سازگاری زناشویی بر احساس تنهایی از طریق روش کمی و از نوع همبستگی انجام شد. برای انجام آن حجم نمونه ۱۰۷ نفری به صورت در دسترس انتخاب شد. برای ابزار این پژوهش از پرسشنامه‌های احساس تنهایی راسل و همکاران، مهارت‌های زندگی ساعتچی و همکاران و سازگاری زناشویی اسپانیر استفاده شده است. از روش آماری تحلیل واریانس (ANOVA) برای فرضیه اصلی و روش آماری همبستگی پیرسون برای فرضیه‌های فرعی مورد استفاده قرار گرفت. با توجه به مقادیر به دست آمده نمره Sig های حاصل برای فرضیه اصلی، که برابر با ۰/۰۲۴ و ۰/۰۰۳ بود، نشان داده شد با احتساب احتمال ۰/۰۵ بین هر سه متغیر رابطه معناداری وجود دارد. همچنین مقادیر Sig برای فرضیه‌های فرعی برابر ۰/۰۰ است که هر سه فرضیه فرعی با احتمال ۰/۰۵ معنادار شده‌اند.

**کلمات کلیدی:** مهارت های زندگی، احساس تنهایی، سازگاری زناشویی

<sup>۱</sup> دانش آموخته مقطع کارشناسی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره)، شهرری (نویسنده مسئول) smostafazarrabi@gmail.com

<sup>۲</sup> دانش آموخته مقطع کارشناسی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره)، شهرری maryamrazaghnia1996@gmail.com



## مقدمه

ویس معتقد است احساس تنهایی<sup>۳</sup> بر دو نوع در آدمی شکل می‌گیرد: اول احساس تنهایی به وجود آمده توسط انزوای اجتماعی است که به دنبال کاهش ادغام و قرارگیری اجتماعی به وجود می‌آید و دوم، احساس تنهایی بر مبنای انزوای احساسی است (بردوده، ۱۳۹۶). طبق نظریه گیلبرت بوتوین (۱۹۷۹)، مهارت‌های زندگی<sup>۴</sup> مجموعه‌ای از سازگاری رفتار مثبت و مفید است و فردی که توانایی مهارت‌های زندگی را دارد می‌تواند مسئولیت‌های اجتماعی خود را بدون آسیب رساندن به خود و دیگران به شکل مفید و موثر بر طرف کند، هم چنین فردی که به مهارت‌های زندگی مسلط است می‌تواند با انتظارات، مشکلات و پستی بلندی‌های روزانه زندگی در روابط بین فردی مقاوم شود (شربتیان و علیزاده، ۱۳۹۴).

سازمان بهداشت جهانی برای پیشگیری و افزایش سطح بهداشت روانی افراد آموزش مهارت‌های زندگی را که شامل ۱۰ مهارت است عبارتند از: ۱. خودآگاهی/همدلی ۲. ارتباط موثر/ روابط بین فردی ۳. تصمیم‌گیری/حل مسئله ۴. تفکر خلاق/تفکر انتقادی ۵. مقابله با هیجان/مقابله با استرس؛ ارائه نمود. هدف آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش سطح توانایی‌های روانی، اجتماعی، خلاقیت افراد است، افراد آموزش دیده نسبت به زندگی و توانایی‌های خودآگاه هستند و می‌توانند به پیشرفت، موفقیت و خلق اندیشه‌های نو و بدیع بپردازند (مشتاقی، ۱۳۹۷).

سازگاری زناشویی<sup>۵</sup> یک احساس کلی بین زوجین از شادی، رضایت از ازدواج و خوشبختی از یکدیگر گفته می‌شود. که اولین بار اسپانیر و کول (۱۹۷۶) سازگاری را یک فرایند دائمی تعریف کردند که ناشی از آگاهی از ویژگی‌های شخصی، توافق زن و شوهر در مسائل مهم رابطه زناشویی، صمیمیت عاطفی و فیزیکی و میزان پاسخگویی و مشارکت زن و شوهر در انجام فعالیت‌ها است (علیزاده و یحیی نژاد، ۱۳۹۹). غالباً، رضایت و شادکامی در زوجین بعد از ازدواجشان موجب شکل‌گیری حالتی به نام سازگاری زناشویی می‌گردد. البته زندگی زناشویی هیچگاه بدون مشکل نبوده و نیست، اما سازگاری زناشویی زمانی معنا پیدا میکند که ظرفیت سازگارشدن با مشکلات و حل هرچه بهتر آن‌ها به طور مستمر در زندگی‌شان نمود پیدا کند (بشارت و همکاران، ۱۳۹۸). نیاز به محبت و تعلق و ارتباط، یک نیاز فطری است. به عقیده مزلو (پدر معنوی روانشناسی انسان‌گرا) علت اختلالات روانی این است که مردم نیازهای خودشان و نیازهای دیگران را خوب درک نمی‌کنند، نیاز به ارتباط اصلی‌ترین عامل شاد زیستن، رضایت و سازگاری زناشویی در رابطه زوجین می‌باشد. وجود احساس تنهایی معنادار می‌تواند تاثیر منفی زیادی بر سلامت روانی زن و شوهر بگذارد و حتی رابطه زناشویی را به خطر بیندازد. سازگاری زناشویی به حفظ سلامت روان فرد، زوج و حتی خانواده کمک می‌کند و همچنین باعث کاهش بروز علائم بالینی، سلامت خانواده و خطرات اجتماعی اعم از طلاق می‌شود. یادگیری و استفاده از مهارت‌های زندگی دشوار نیست؛ بهره‌گیری از این مهارت‌ها نتایج مطلوبی مانند تامین نیازهای روحی و مقابله با چالش‌های بزرگ و کوچک زندگی را به ارمغان می‌آورد. افرادی که از این مهارت‌ها در زندگی زناشویی خود استفاده می‌کنند اغلب کمتر احساس تنهایی می‌کنند و سازگاری زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند (نگارنده).

طاهری بخش (۱۳۹۵)، در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه سلامت خانواده اصلی با سازگاری زناشویی در زوجین شهر تهران انجام داد یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که سلامت خانواده اصلی با سازگاری زناشویی همبستگی مثبت و معنا داری دارد.

یوسفی (۱۳۹۵)، پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی و امیدواری زوجین با روش آزمایشی انجام داد. یافته‌های بدست آمده از تحلیل داده‌ها نشان داد که بین میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنا داری وجود دارد، و براساس نتایج پژوهش می‌توان گفت که به کارگیری آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند بر دوام و پایداری زندگی زناشویی و افزایش رضایت زناشویی و امیدواری موثر می‌باشد.

<sup>3</sup> Loneliness

<sup>4</sup> Life Skills

<sup>5</sup> Marital Adjustment



جلالی تهرانی (۱۳۹۹) پژوهشی باعنوان زوج درمانی هیجان مدار بر رضایت‌مندی زناشویی و احساس تنهایی در زوجین متقاضی طلاق انجام داد و یافته‌های پژوهش نشان داد که زوج درمانی هیجان مدار در افزایش رضایت زناشویی و کاهش احساس تنهایی زوجین متقاضی طلاق نقش موثری داشته است.

پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سوال است که آیا بین مهارت‌های زندگی و سازگاری زناشویی بر احساس تنهایی رابطه وجود دارد؟ یا خیر؟ در واقع این پژوهش با بررسی رابطه مهارت‌های زندگی و سازگاری زناشویی، احساس تنهایی در بین مردان و زنان متأهل را بررسی میکند. با توجه به آنچه ذکر شد، فرضیه پژوهش حاضر این است که رابطه‌ی معناداری بین مهارت‌های زندگی و سازگاری زناشویی بر احساس تنهایی در میان متأهلین وجود دارد.

### روش

روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی است. زمان انجام آن از پاییز ۱۳۹۹ تا تابستان ۱۴۰۰ به طول انجامید. جامعه مورد استفاده در این پژوهش زنان و مردان متأهلی است که در شبکه‌های اجتماعی مجازی عضو بوده و همگی ساکن شهر تهران هستند. روش نمونه‌گیری به شیوه در دسترس بوده است، حجم نمونه پژوهش حاضر ۱۰۷ نفر بوده و از بزرگسالان ۱۸ سال به بالا استفاده شده است. پرسشنامه‌ها به صورت یک لینک اینترنتی در اختیار آزمودنی‌ها قرار داده شد و پس از توضیحات لازم برای هر یک از آزمودنی‌ها، اطلاعات کسب شده جمع‌آوری و سپس مورد بررسی قرار گرفته است.

در این پژوهش از سه پرسشنامه احساس تنهایی راسل و همکاران، مهارت‌های زندگی ساعتچی و همکاران و سازگاری زناشویی اسپانیر استفاده شده است.

پرسشنامه احساس تنهایی راسل و همکاران توسط (پیلوا و راسل و کورتونا) در سال ۱۹۸۰ ساخته شده است که شامل ۲۰ سوال به صورت ۴ گزینه‌ای، ۱۰ جمله منفی و ۱۰ جمله مثبت است. نوع دوستی، وظیفه‌شناسی، جوانمردی، ادب و مهربانی، فضیلت مدنی است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که شیوه نمره‌گذاری و تفسیر این آزمون به این صورت است که، در این پرسشنامه سوالات ۲، ۳، ۴، ۷، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۸، هرگز امتیاز (۱)، به ندرت امتیاز (۲)، گاهی امتیاز (۳) و همیشه امتیاز (۴) دارد. ولی امتیاز سوالات ۱، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰، برعکس است. یعنی هرگز (۴)، به ندرت (۳)، گاهی (۲) و همیشه امتیاز (۱) را دارد. دامنه نمره‌ها بی ۲۰ (حداقل) و ۸۰ (حداکثر) است. بنابراین میانگین نمره ۵۰ است. نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر تنهایی است. پایایی این آزمون در نسخه جدید تجدید نظر شده ۷۸٪ گزارش شد. پایای آزمون به روش بازآزمایی توسط راسل، پیلوا و فرگوسن (۱۹۷۸) ۸۹٪ گزارش شده است. این مقیاس توسط شکرکن و میردربکوند ترجمه و پس از اجرای مقدماتی و اصلاحات به کار گرفته شد. (نادری حق شناس، پاییز ۱۳۸۸) در پژوهش دلاور و همکاران برای سنجش اعتبار سوالات، ضرایب همبستگی بین هر یک از مواد پرسشنامه با نمره کل محاسبه شد و محاسبات در سطح معنادار به دست آمد. بنابراین اعتبار سوالات قابل قبول است. ضرایب آلفای کرونباخ برای تعیین پایایی ۰/۸۸ و ضریب همبستگی بین نمرات افسردگی و احساس تنهایی نیز ۰/۶۷ محاسبه شد. بنابراین اعتبار همزمان پرسشنامه نیز تأیید گردید.

پرسشنامه مهارت‌های زندگی توسط ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹) ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۴۰ گویه می‌باشد که بر مبنای طیف پنج تایی لیکرت «خیلی زیاد»، «زیاد»، «تاحدی»، «کم» و «خیلی کم» تنظیم گردیده است که نمره هر عبارت آن به ترتیب از ۵ تا ۱ محاسبه میگردد. این پرسشنامه دارای ده خرده مقیاس است. برای بررسی پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید. بدین منظور یک نمونه اولیه شامل ۳۰ پرسشنامه پیش آزمون گردید و سپس با استفاده از داده‌های به دست آمده از این پرسشنامه‌ها و به کمک نرم‌افزار آماری SPSS میزان ضریب پایایی برای مولفه آموزش خودآگاهی (۰/۸۳)، داشتن هدف در زندگی (۰/۶۵)، مهارت مربوط به ارتباطات انسانی (۰/۸۸)، روابط بین فردی (۰/۸۹)، مهارت تصمیم‌گیری (۰/۸۹)، بهداشت و سلامت روان (۰/۸۴)، مهارت در حل مسئله (۰/۷۴)، مهارت مشارکت و همکاری (۰/۷۱)، تفکر خلاق (۰/۸۶)، تفکر انتقادی (۰/۶۷)، و برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ بوده است که مبین سطح مطلوب پایایی این پرسشنامه می‌باشد.



این آزمون بارها در ایران مناسب سازی شده و در پژوهش‌ها و پایان نامه‌های مختلفی از این ابزار استفاده شده است. این پرسشنامه به دلیل زیر بنای نظری مناسب و تایید خبرگان با تخصص موضوعی از روایی محتوایی لازم برخوردار است. این پرسشنامه سازگاری زناشویی گراهام اسپانیر (۱۹۷۶)، برای جمع آوری اطلاعات مربوط به سازگاری زناشویی استفاده شد. این مقیاس یک ابزار ۲۳ سؤالی برای ارزیابی کیفیت رابطه ی زناشویی از نظر زن یا شوهر یا هر دو نفری است که با هم زندگی میکنند. این ابزار برای دو هدف ساخته شده است، میتوان با به دست آوردن کل نمرات، از این پرسشنامه برای اندازه گیری رضایت کلی در یک رابطه صمیمانه استفاده کرد. تحلیل عاملی نشان میدهد که این مقیاس چهار بعد رابطه را میسنجد. این چهار بعد از این قرارند: رضایت دونفری، همبستگی دو نفری، توافق دو نفری و ابراز محبت. مقیاس نمرهگذاری زن و شوهر سه نوع مقیاس متفاوت رتبهدی به دست میدهد. نمرات بالاتر نشان دهندهی رابطه بهتر و سازگارتر است. سؤالات خرده مقیاس‌ها از این قرار است،

توافق زوجین: ۱۵.۱۴.۱۳.۱۲.۱۱.۱۰.۹.۸.۷.۶.۵.۴.۳.۲.۱ همبستگی زوجین: ۲۸.۲۷.۲۶.۲۵.۲۴

رضایت زناشویی: ۳۲.۳۱.۳۰.۲۹.۲۸.۲۷.۲۶.۲۵.۲۴.۲۳.۲۲.۲۱.۲۰.۱۹.۱۸.۱۷.۱۶ ابراز محبت: ۳۰.۲۹.۲۸.۲۷.۲۶.۲۵.۲۴

نمره گذاری براساس مقیاس لیکرت انجام میشود که به ترتیب ۵=توافق دائم داریم ۴=تقریباً توافق دائم داریم ۳=گاهی توافق داریم ۲=اغلب اختلاف داریم ۱=تقریباً همیشه اختلاف داریم ۰=همیشه اختلاف داریم، نمره گذاری میشود. این مقیاس با روشهای منطقی روایی محتوا چک شد. مقیاس سازگاری زن و شوهر با قدرت تمییز دادن زوج های متأهل و مطلقه در هر سؤال، روایی خود را برای گروههای شناخته شده نشان داده است. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است و بامقیاس رضایت زناشویی لاک-والاس همبستگی دارد. در ایران نیز این مقیاس درسال ۱۳۷۴ توسط آموزگار و حسین نژاد هنجاریابی شده است. این مقیاس با روش بازآزمایی و با فاصله ی ۱۰ روز روی نمونه‌ای متشکل از ۱۲۰ نفر از زوج‌ها (۶۰ مرد و ۶۰ زن) اجرا گردید و برای میزان همبستگی از روش گشتاوری پیرسون استفاده شد. ضریب همبستگی بین نمرات زوج ها طی دو بار اجرا درکل نمرات ۰.۸۶٪ مقیاس رضایت زناشویی ۰.۶۸٪ مقیاس همبستگی دونفری ۰.۷۵٪ مقیاس توافق دونفری ۰.۷۱٪ و مقیاس ابراز محبت ۰.۶۱٪ به دست آمده است. نمره ی کل مقیاس با آلفای کرانباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی خوبی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس‌ها بین خوب تا عالی است. رضایت دونفری ۰/۹۴، همبستگی دو نفری ۰/۸۱، توافق دو نفری ۰/۹۷ و ابراز محبت ۰/۷۳ و آلفای کرانباخ پایایی این مقیاس ۰/۹۴ به دست آمد.

در این پژوهش از دو روش آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد، در آمار توصیفی از شاخص هایی نظیر نما، میانه، میانگین، واریانس، انحراف معیار، جدول ها و نمودارها استفاده شد و در آمار استنباطی به دلیل داشتن ۳ متغیر از روش تحلیل آماری واریانس ANOVA و برای فرضیه‌های فرعی از روش همبستگی پیرسون استفاده شد و در نهایت برای آنالیزاطلاعات از نرم افزار SPSS ورژن ۲۴ استفاده گردید.

## نتایج

جدول شماره ۱- آمار توصیفی

	جنسیت	سن	تحصیلات	Marital Adjustment	Loneliness	Life Skills
N	Valid 107 Missing 0	107 0	107 0	107 0	107 0	107 0
Mean	1.19	2.63	2.44	107.85	41.62	140.39
Std. Error of Mean	.038	.093	.067	2.216	1.099	2.223
Median	1.00	3.00	2.00	111.00	42.00	142.00
Mode	1	3	2	111	40 <sup>a</sup>	133
Std. Deviation	.392	.967	.689	22.926	11.372	22.993
Variance	.153	.934	.475	525.600	129.333	528.675
Skewness	1.629	-.142	.927	-.953	.029	-.667
Std. Error of Skewness	.234	.234	.234	.234	.234	.234
Kurtosis	.666	-.927	.153	.536	-.757	2.067



Std. Error of Kurtosis	.463	.463	.463	.463	.463	.463
Range	1	3	3	106	50	148
Minimum	1	1	1	35	21	48
Maximum	2	4	4	141	71	196
Sum	127	281	261	11540	4453	15022

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

با توجه به جدول شماره ۱ حجم نمونه پژوهش حاضر ۱۰۷ نفر می‌باشد که همگی هر سه پرسشنامه به طور کامل تکمیل کرده‌اند.

جدول شماره ۲- جنسیت

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid زن	87	81.3	81.3	81.3
مرد	20	18.7	18.7	100.0
Total	107	100.0	100.0	

همانطور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌کنید، از ۱۰۷ نفر نمونه آماری مورد پژوهش تعداد ۸۷ نفر زن و ۲۰ نفر مرد بوده‌اند.

جدول شماره ۳- سن

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid بیشتر یا 46	15	14.0	14.0	14.0
36-45	32	29.9	29.9	43.9
26-35	38	35.5	35.5	79.4
18-25	22	20.6	20.6	100.0
Total	107	100.0	100.0	

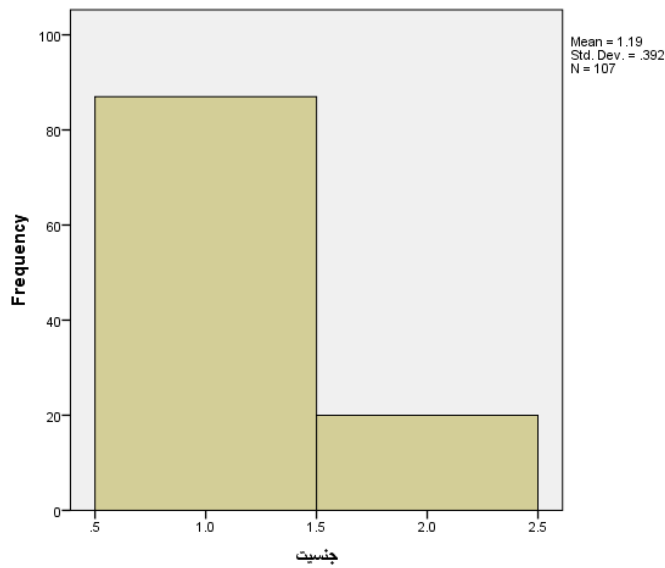
جدول شماره ۳ متغیر سن را مورد بررسی قرار داده که طبق آن افراد آزمودنی در دامنه سنی ۱۸ تا ۴۶ سال به بالا هستند؛ که بیشتر آن‌ها ۲۶ تا ۳۵ سال سن داشتند.

جدول شماره ۴- تحصیلات

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid دکتری	2	1.9	1.9	1.9
لیسانس فوق-لیسانس	66	61.7	61.7	63.6
دیپلم فوق-دیپلم	29	27.1	27.1	90.7
سیکل	10	9.3	9.3	100.0
Total	107	100.0	100.0	

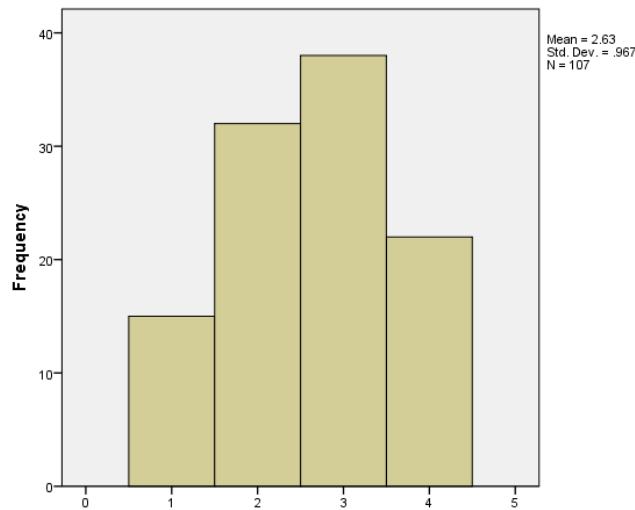
جدول شماره ۴ نشانگر این است که بیش از نیمی از حجم نمونه مورد استفاده در این پژوهش دارای مدارک تحصیلی لیسانس و فوق لیسانس هستند.

نمودار شماره ۱- جنسیت



در نمودار شماره ۱ فراوانی جنسیت افراد مشخص شده است، عدد ۱ بیانگر زنان و عدد ۲ نشان دهنده مردان می‌باشد که با توجه به نمودار فوق می‌توان بیان کرد که تعداد زنان شرکت کننده در این تحقیق بیشتر از مردان بوده است.

نمودار شماره ۲- سن



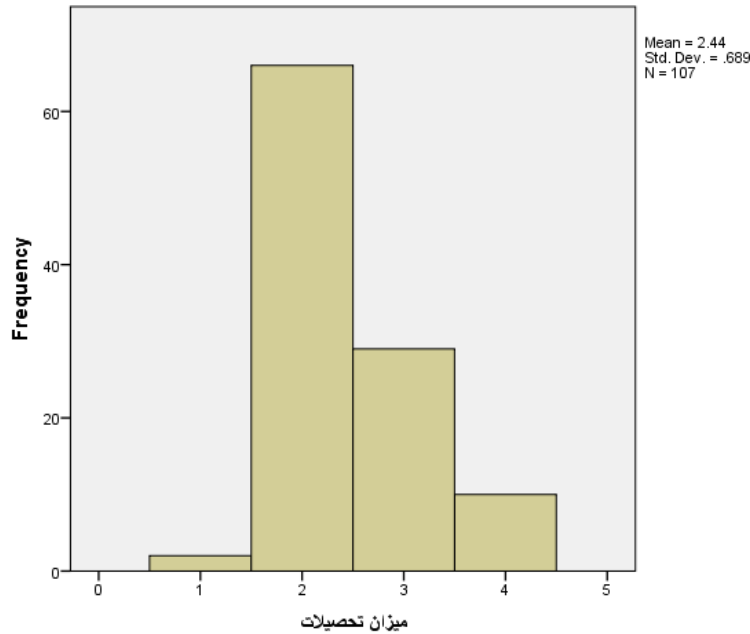
نمودار شماره ۲، فراوانی رده‌های سنی افراد مشخص شده است، با توجه به آن می‌توان بیان کرد که افراد در رده سنی ۲۶ تا

۳۵

سال بیشترین تعداد را به خود اختصاص داده بوده‌اند.



نمودار شماره ۳ - تحصیلات



نمودار شماره ۳، میزان فراوانی متغییر تحصیلات را در مقاطع مختلف آن نشان می‌دهد که اغلب آزمودنی‌ها تحصیلات مقاطع لیسانس و فوق لیسانس داشتند.

جدول شماره ۵- تحلیل آماری واریانس مهارت زندگی و سازگاری زناشویی بر احساس تنهایی

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Marital Adjustment	Between Groups	31414.107	40	785.353	2.133	.003
	Within Groups	24299.500	66	368.174		
	Total	55713.607	106			
Life Skills	Between Groups	28674.431	40	716.861	1.729	.024
	Within Groups	27365.083	66	414.622		
	Total	56039.514	106			

فرض صفر: بین مهارت زندگی، سازگاری زناشویی و احساس تنهایی رابطه معناداری وجود ندارد.

فرض خلاف: بین مهارت زندگی، سازگاری زناشویی و احساس تنهایی رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج مندرج در جدول شماره ۵ مربوط به تحلیل آماری واریانس Anova نشان می‌دهد مقدار Sig به دست آمده تحلیل متغییر سازگاری زناشویی و احساس تنهایی برابر  $0/003$  است، لذا با احتمال  $95/$  رابطه معنادار است؛ همچنین مقدار Sig به دست آمده برای متغییرهای احساس تنهایی و مهارت زندگی برابر  $0/024$  است که از مقدار  $0/05$  کمتر بوده و رابطه معنادار شده است. بنابراین فرض صفر رد و فرض خلاف تأیید شده است.



جدول شماره ۶- همبستگی بین سازگاری زناشویی و احساس تنهایی

		Marital Adjustment	Loneliness
Marital Adjustment	Pearson Correlation	1	-.418**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	107	107
Loneliness	Pearson Correlation	-.418**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	107	107

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

فرض صفر: بین احساس تنهایی و سازگاری زناشویی رابطه معناداری وجود ندارد.  
 فرض خلاف: بین احساس تنهایی و سازگاری زناشویی رابطه معناداری وجود دارد.  
 نتایج آورده شده در جدول شماره ۶ مربوط به همبستگی میان سازگاری زناشویی و احساس تنهایی است که با مقدار Sig به دست آمده که برابر ۰/۰۰ است. فرض خلاف با احتمال ۰۹۵٪ و همچنین با احتمال ۰۹۹٪ تایید گردید.  
 جدول شماره ۷- همبستگی بین سازگاری زناشویی و مهارت زندگی

		Marital Adjustment	Life Skills
Marital Adjustment	Pearson Correlation	1	.419*
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	107	107
Life Skills	Pearson Correlation	.419**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	107	107

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

فرض صفر: بین مهارت زندگی و سازگاری زناشویی رابطه معناداری وجود ندارد.  
 فرض خلاف: بین مهارت زندگی و سازگاری زناشویی رابطه معناداری وجود دارد.  
 نتایج آورده شده در جدول شماره ۷ مربوط به همبستگی میان سازگاری زناشویی و مهارت زندگی است که با مقدار Sig به دست آمده که برابر ۰/۰۰ است. فرض خلاف با احتمال ۰۹۵٪ و همچنین با احتمال ۰۹۹٪ تایید گردید.  
 جدول شماره ۸- همبستگی بین احساس تنهایی و مهارت زندگی

		Life Skills	Loneliness
Life Skills	Pearson Correlation	1	-.469**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	107	107
Loneliness	Pearson Correlation	-.469**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	107	107





\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

فرض صفر: بین مهارت زندگی و احساس تنهایی رابطه معناداری وجود ندارد.

فرض خلاف: بین مهارت زندگی و احساس تنهایی رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج آورده شده در جدول شماره ۸ مربوط به همبستگی میان احساس تنهایی و مهارت زندگی است که با مقدار Sig به دست آمده که برابر ۰/۰۰ است، فرض خلاف با احتمال ۹۵٪ و همچنین با احتمال ۹۹٪ تایید گردید.

### بحث و نتیجه‌گیری

همانگونه که قبلاً بحث شد سوال اصلی این پژوهش این بود که آیا مهارت زندگی و سازگاری زناشویی تاثیر و رابطه ای با احساس تنهایی مردان و زنان متأهل دارد؟ یا خیر؟

یافته‌های مندرج در جدول شماره ۵ نشان داد که در این جامعه آماری و حجم نمونه پژوهش حاضر، این سه متغیر می‌توانند تاثیری بر روی یکدیگر داشته باشند. یعنی مهارت زندگی و سازگاری زناشویی می‌توانند بیانگر میزان احساس تنهایی مردان و زنان متأهل باشند. همچنین می‌توان با بالا بردن مهارت زندگی و سازگاری زناشویی میزان احساس تنهایی آنان را کاست. بدیهی است که کاهش احساس تنهایی می‌تواند تاثیر عمده‌ای بر سازگاری زناشویی و مهارت‌های زندگی داشته باشد و حتی این متغیرها را پیش‌بینی کند.

طبق یافته‌های جدول شماره ۶ که نشان دهنده رابطه دو متغیر احساس تنهایی و سازگاری زناشویی است، این دو متغیر رابطه ای معکوس دارند و با بالا رفتن هر یک از این متغیرها، شاهد پایین آمدن دیگر متغیر بوده ایم. همچنین در جدول شماره ۸ که دو متغیر احساس تنهایی و مهارت زندگی را بررسی نموده ایم همین نتایج حاصل شد که با بالا رفتن میزان مهارت زندگی می‌توان منتظر کاهش احساس تنهایی در مردان و زنان متأهل بود.

با بررسی جدول شماره ۷ می‌توان به این مهم دست یافت که سازگاری زناشویی و مهارت زندگی می‌توانند هم‌سو با هم افزایش و یا کاهش پیدا کنند و تاثیری یکپارچه و متعادل داشته باشند. همچنین با افزایش مهارت‌های زندگی افراد متأهل می‌توان شاهد افزایش سازگاری زناشویی آنان بود.

در پژوهش ایثاری و همکاران (۱۴۰۰) که تحت عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر احساس تنهایی، شکست عشقی حاصل از روابط عاطفی در دختران دبیرستانی شهرستان آبادان بود، روشن شد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند تاثیر مطلوبی بر کاهش میزان احساس تنهایی بگذارد. این پژوهش که دارای دو متغیر مشابه با پژوهش حاضر است در میان دختران دبیرستانی انجام شد که تجربه زندگی متأهلی را نداشته و صرفاً شکست عشقی داشته بودند؛ که این دو متغیر یعنی احساس تنهایی و مهارت‌های زندگی در پژوهش حاضر رابطه‌ی معناداری را همچون پژوهش ایثاری و همکاران داشته بود.

در پژوهش انجام شده اعتمادی و همکاران (۱۴۰۰) با عنوان بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی و کیفیت زندگی زنان متأهل بیان شد که آموزش مهارت‌های زندگی با شادکامی و کیفیت زندگی زنان متأهل اثرگذار است. این پژوهش علاوه بر یکسان بودن یک متغیر با پژوهش حاضر، از جامعه متأهلین استفاده کرده بود که با جامعه مورد استفاده پژوهش حاضر مشابه است.

در تحقیق مشهدی و فراهانی (۱۳۹۹) با عنوان پیش‌بینی رضایت جنسی بر اساس سازگاری زناشویی در زوجین، مشخص شد که سازگاری زناشویی می‌تواند رضایت جنسی را پیش‌بینی کند. این تحقیق در میان زنان متأهل انجام شد در صورتی که در پژوهش حاضر از مردان و زنان متأهل استفاده شده است. با این وجود می‌توان ادعان کرد که رضایت جنسی و ایضا مهارت زندگی می‌تواند سازگاری زناشویی افراد متأهل را افزایش دهد.



## منابع

- اعتمادی، احمدرضا. مدن دوست، سمیرا. فرخ پیام، لایلا. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی و کیفیت زندگی زنان متأهل. پنجمین کنفرانس ملی حقوق، علوم اجتماعی و انسانی، روانشناسی و مشاوره ایثاری، سعیده. سلمانیان، کفایت. کورش راد، سیمین. (۱۴۰۰). نهمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی
- بردوده، سهیلا. راه نجات، امیرحسین. ربیعی، مهدی. کیانی مقدم، امیرسام. (۱۳۹۶). فصلنامه پرستار و پزشک در رزم، شماره ۱۶، سال پنجم، صص ۳۷-۳۱
- بشارت، محمدعلی. صائمی، حسین. نژاد فرید، علی اصغر. (۱۳۹۸). پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس صمیمیت زناشویی و دشواری تنظیم هیجان. مجله علوم روانشناختی، دوره ۱۸، شماره ۷۸، صص ۶۳۵-۶۴۵
- جلالی تهرانی، محمدحسین. (۱۳۹۹). اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر رضایت‌مندی زناشویی و احساس تنهایی در زوجین متقاضی طلاق. فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی، دوره ۵، شماره ۹، صص ۱-۹
- شربتیان، محمدحسن، علیزاده خانقاهی، سامره (۱۳۹۴). رابطه مهارت‌های زندگی با سلامت اجتماعی نمونه موردی: جوانان ۱۵ تا ۲۹ سال شهرستان حاجی آباد، پژوهشنامه مددکاری اجتماعی، سال دوم، شماره ۶
- طاهری بخش، ناهید. (۱۳۹۵). بررسی رابطه سلامت خانواده اصلی با سازگاری زناشویی در زوجین شهر تهران. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره ۱، شماره ۲، صص ۱-۱۲
- علیزاده، زینب. حیی نژاد، امید. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر سازگاری زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای زوجی. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۱(۱)، صص ۶۷-۶۵
- مشتاقی، سعید. (۱۳۹۷). فراتحلیل اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوجین، مجله دست آوردهای روانشناختی، دوره ۴، سال ۲۵، شماره ۲، صص ۱۱۱-۱۲۸
- مشهدی، نجمی السادات. فراهانی، نسترن. (۱۳۹۹). کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین در تعلیم و تربیت، روانشناسی، فقه و حقوق و علوم اجتماعی
- یوسفی، ناهید. (۱۳۹۵). اثربخشی مهارت‌های بر رضایت زناشویی و امیدواری زوجین، دوفصلنامه روانشناسی خانواده، دوره ۳، شماره ۱، صص ۷۰-۵۹