



رابطه مهارت زندگی و سازگاری زناشویی بر احساس تنهايی متأهلین تهران

سید مصطفی ضرابی حسینی^۱، مریم رزاق نیا^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه مهارت زندگی و سازگاری زناشویی بر احساس تنهايی 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 تنهايی 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 ۹۵٪ 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 ۹۵٪ معنادار شده‌اند.

کلمات کلیدی: مهارت‌های زندگی، احساس تنهايی، سازگاری زناشویی

^۱دانش آموخته مقطع کارشناسی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره)، شهرری (نویسنده مسئول) smostafazarabi@gmail.com

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



مقدمه

ویس معتقد است احساس تنهایی^۳ 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 می آید و دوم، احساس تنهایی بر مبنای انزوای احساسی است (بردوده، ۱۳۹۶). طبق نظریه گیلبرت بوتوین (۱۹۷۹)، مهارت‌های زندگی^۴ مجموعه‌ای از سازگاری رفتارمثبت و مفیداست و فردی که توانایی مهارت‌های زندگی را دارد می تواند مسئولیت های 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 می تواند با انتظارات ، مشکلات و پستی بلندی های 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 عبارتنداز: ۱. خودآگاهی/همدلی ۲. ارتباط موثر / روابط بین فردی ۳. تصمیم‌گیری/ حل مسئله ۴. تفکر خلاق / تفکر انتقادی ۵. مقابله با هیجان / مقابله با سترس؛ ارائه نمود. هدف آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش سطح توانایی های روانی، اجتماعی، خلاقیت افراد است، افراد آموزش دیده نسبت به زندگی و توانایی های خودآگاه هستند و می توانند به پیشرفت ، موقفيت و خلق اندیشه‌های نو و بدیع بپردازنند (مشتاقی، ۱۳۹۷).

سازگاری زناشویی^۵ 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 شخصیتی، 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 شکل گیری 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 پیداکند (بشرات 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 نمی کنند، نیاز به ارتباط اصلی ترین عامل شاد زیستن، رضایت و سازگاری زناشویی در رابطه زوجین می باشد. وجود احساس تنهایی معنادار می تواند 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 می کند و همچنین باعث کاهش بروز علائم بالینی، سلامت خانواده و خطرات اجتماعی اعم از طلاق می شود. یادگیری و مقابله با چالش های بزرگ و کوچک زندگی را به ارمغان می آورد. افرادی که از این مهارت ها در زندگی زناشویی خود استفاده میکنند اغلب کمتر احساس تنهایی میکنند و سازگاری زناشویی بیشتری را تجربه می کنند (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 زوجین با روش آزمایشی انجام داد. یافته‌های بدست آمده از تحلیل داده‌ها نشان داد که بین میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنا داری وجود دارد، و براساس نتایج پژوهش می توان گفت که به کارگیری آموزش مهارت‌های زندگی می تواند بر دوام و پایداری زندگی زناشویی و افزایش رضایت زناشویی و امیدواری موثر می باشد.

³ Loneliness

⁴ Life Skills

⁵ Marital Adjustment



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

پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سوال است که آیا بین مهارت های زندگی و سازگاری زناشویی بر احساس تنها بی رابطه وجود دارد؟ یا خیر؟ در واقع این پژوهش با بررسی رابطه مهارت های زندگی و سازگاری زناشویی، احساس تنها بی در بین مردان و زنان متاهل را بررسی میکند. با توجه به آنچه ذکر شد، فرضیه پژوهش حاضر این است که رابطه ای معناداری بین مهارت های زندگی و سازگاری زناشویی بر احساس تنها بی در میان متاهلین 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 متاهلی است که در شبکه های اجتماعی مجازی عضو بوده و همگی ساکن شهر تهران هستند. روش نمونه گیری به شیوه دردسترس بوده است، حجم نمونه پژوهش حاضر ۱۰۷ نفر بوده و از بزرگسالان ۱۸ سال به بالا استفاده شده است. پرسشنامه ها به صورت یک لینک اینترنتی در اختیار آزمودنی ها قرار داده شد و پس از توضیحات لازم برای هر یک از آزمودنی ها، اطلاعات کسب شده جمع آوری و سپس مورد بررسی قرار گرفته است.

در این پژوهش از سه پرسشنامه احساس تنها بی راسل و همکاران، مهارت های زندگی ساعتچی و همکاران و سازگاری زناشویی اسپانیر استفاده شده است.

پرسشنامه احساس تنها بی راسل و همکاران توسط (پیلو و راسل و کورتونا) در سال ۱۹۸۰ ساخته شده است که شامل ۲۰ سوال به صورت ۴ گزینه ای، ۱۰ جمله منفی و ۱۰ جمله مثبت است. نوع دوستی، وظیفه شناسی، جوانمردی، ادب و مهربانی، فضیلت مدنی است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که شیوه نمره گذاری و تفسیر این آزمون به این صورت است که، در این پرسشنامه سوالات ۲، ۴، ۳، ۱۲، ۸، ۷، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰، هرگز امتیاز (۱)، به ندرت امتیاز (۲)، گاهی امتیاز (۳) و همیشه امتیاز (۴) دارد. ولی امتیاز سوالات ۱، ۵، ۶، ۱۰، ۹، ۱۵، ۱۰، ۹، ۱۹، ۱۶، ۱۵، ۲۰، برعکس است. یعنی هرگز (۴)، به ندرت (۳)، گاهی (۲) و همیشه امتیاز (۱) را دارد. دامنه نمره ها بی ۲۰ (حداکثر) است. بنابراین میانگین نمره ۵۰ است. نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر تنها بی است. پایایی این آزمون در نسخه جدید تجدید نظر شده ۷۸٪/ گزارش شد. پایایی آزمون به روش بازآزمایی توسط راسل، پیلو و فرگوسن (۱۹۷۸) ۸۹٪/۸۹٪ گزارش شده است. این مقیاس توسط شکرکن و میردریکوند 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 الگای کرونباخ برای تعیین پایایی ۰.۸۸ و ضریب همبستگی بین نمرات افسردگی و احساس تنها بی نیز ۰.۶۷ محسوبه شد. بنابراین اعتبار همزمان پرسشنامه نیز تائید گردید.

پرسشنامه مهارت های زندگی توسط ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹) ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۴۰ گویه می باشد که بر مبنای طیف پنج تایی لیکرت «خیلی زیاد»، «زیاد»، «تاجدی»، «کم» و «خیلی کم» تنظیم گردیده است که نمره هر عبارت آن به ترتیب از ۵ تا ۱ محسوبه 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 داده های به دست آمده از این پرسشنامه ها و به کمک نرم افزار 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 تصمیم گیری (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 میان سطح مطلوب پایایی این پرسشنامه می باشد.



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. پرسشنامه سازگاری زناشویی گراهام اسپانیر (۱۹۷۶)، برای جمع آوری اطلاعات مربوط به سازگاری زناشویی استفاده شد. این مقیاس یک ابزار 23 سؤالی برای ارزیابی کیفیت رابطه‌ی 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 اندازه‌گیری 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 رتبه‌بندی به دست میدهد. نمرات بالاتر نشان دهنده رابطه بهتر و سازگارتر است. سوالات خرده مقیاس‌ها از این قرار است،

توافق زوجین: ۱۵.۱۴.۱۳.۱۲.۱۱.۱۰.۱۱.۱۳.۱۲.۱۳.۱۴.۱۰.۱۱.۱۲.۱۳.۱۴.۱۵ همبستگی زوجین: ۲۸.۲۷.۲۶.۲۵.۲۴

رضایت زناشویی: ۳۰.۲۹.۲۹.۴۶ رضایت زناشویی: ۳۲.۳۱.۲۲.۲۳.۳۱.۲۱.۲۰.۲۱.۲۲.۲۳.۳۱.۳۲ ابراز محبت: ۳۰.۲۹.۱۷.۱۸.۱۹.۲۰.۲۱.۲۲.۲۳.۳۱.۳۲

نمره گذاری براساس مقیاس لیکرت انجام می‌شود که به ترتیب ۵=توافق دائم داریم ۴=تقریبا توافق دائم داریم ۳=گاهی توافق داریم ۲=اغلب اختلاف داریم ۱=تقریبا 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 زوج‌های متاهل و مطلقه در هر سؤال، روایی خود را برای گروههای شناخته شده نشان داده است. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است و با مقیاس رضایت زناشویی لاک-والاس همبستگی دارد. در ایران نیز این مقیاس در سال ۱۳۷۴ توسط آموزگار و حسین نژاد هنجریابی شده است. این مقیاس با روش بازآزمایی و با فاصله‌ی ۱۰ روز روی نمونه‌ای متشکل از ۱۲۰ نفر از زوج‌ها (۶۰ عمرد و ۶۰ زن) اجرا گردید و برای میزان همبستگی از روش گشتاوری پیرسون استفاده شد. ضریب همبستگی بین نمرات زوج‌ها طی دو بار اجرا در کل 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. نمره‌ی 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 پایابی این مقیاس ۰/۹۴ به دست آمد.

در این پژوهش از دو روش آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد، در آمار توصیفی از شاخص‌هایی نظری نما، میانه، میانگین، واریانس، انحراف معیار، حدول‌ها 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 آنالیز اطلاعات 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	107	107	107	107
	Missing	0	0	0	0	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 ^a	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 ۷۰ 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
	مرد	20	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 با ۴۶	15	14.0	14.0
	۳۶-۴۵	32	29.9	43.9
	۲۶-۳۵	38	35.5	79.4
	۱۸-۲۵	22	20.6	100.0
	Total	107	100.0	100.0

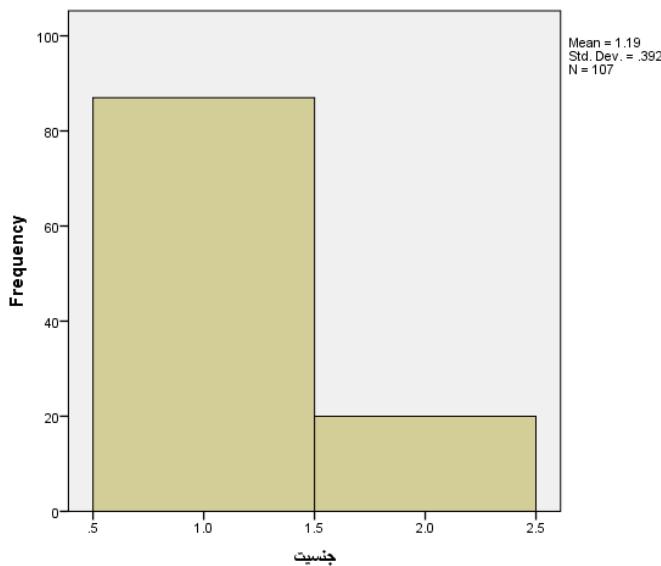
جدول شماره ۳ متغیر سن را مورد بررسی قرار داده که طبق آن افراد آزمودنی در دامنه سنی ۱۸ تا ۴۶ سال به بالا هستند؛ که بیشتر آن‌ها ۲۶ تا ۳۵ سال سن داشتند.

جدول شماره ۴- تحصیلات

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

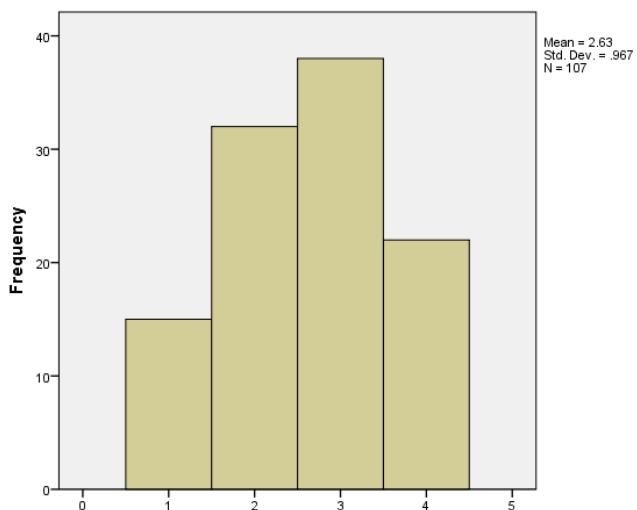
جدول شماره ۴ نشانگر این است که بیش از نیمی از حجم نمونه مورد استفاده در این پژوهش دارای مدارک تحصیلی لیسانس و فوق لیسانس هستند.

نمودار شماره ۱- جنسیت



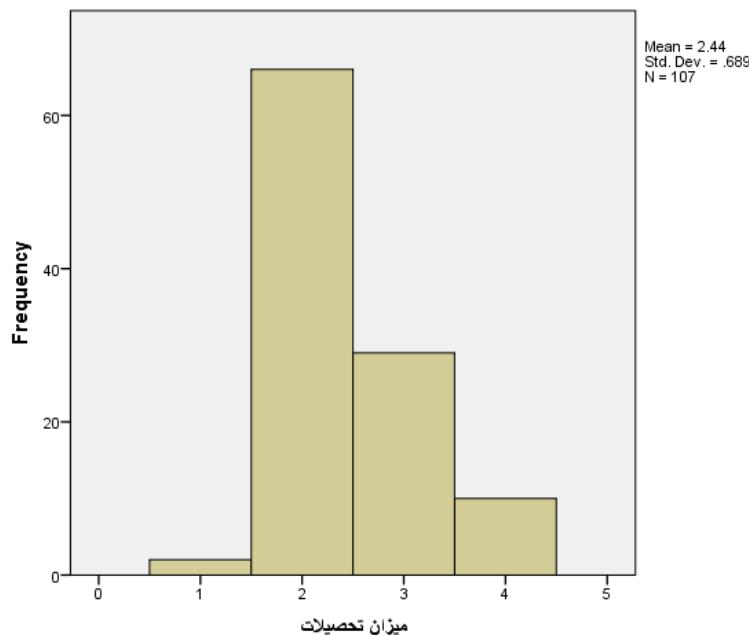
در نمودار شماره ۱ فراوانی جنسیت افراد مشخص شده است، عدد ۱ بیانگر زنان و عدد ۲ نشان دهنده مردان می‌باشد که با توجه به نمودار فوق می‌توان بیان کرد که تعداد زنان شرکت کننده در این تحقیق بیشتر از مردان بوده است.

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 متغیر 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 تنها

		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 تنها برای رابطه معناداری وجود ندارد.

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

نتایج مندرج در جدول شماره ۵ مربوط به تحلیل آماری واریانس Anova نشان میدهد مقدار Sig به دست آمده تحلیل متغیر سازگاری زناشویی و احساس تنها برابر 0.003 است، لذا با احتمال 95% رابطه معنادار است؛ همچنین مقدار Sig به دست آمده برای متغیرهای احساس تنها 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 تائید شده است.



جدول شماره ۶- همبستگی بین سازگاری زناشویی و احساس تنها

		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 تنها و سازگاری زناشویی رابطه معناداری وجود ندارد.

فرض خلاف: بین احساس تنها و سازگاری زناشویی رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج آورده شده در جدول شماره ۶ مربوط به همبستگی میان سازگاری زناشویی و احساس تنها 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.

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 ۹۵٪ و همچنین با احتمال ۹۹٪ تایید گردید.

جدول شماره ۸- همبستگی بین احساس تنها 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 تنهايی رابطه معناداری وجود ندارد.

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

نتایج آورده شده در جدول شماره ۸ مربوط به همبستگی میان احساس تنهايی و مهارت زندگی است که با مقدار $\text{Sig} = 0.00$ 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 تنهايی 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 تنهايی مردان و زنان متأهل باشند. همچنین می‌توان با بالا بردن مهارت زندگی و سازگاری زناشویی میزان احساس تنهايی آنان را کاست. بدیهی است که کاهش احساس تنهايی 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 تنهايی 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 تنهايی و مهارت زندگی را بررسی نموده ایم همین نتایج حاصل شد که با بالا رفتن میزان مهارت زندگی میتوان منتظر کاهش احساس تنهايی 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 تنهايی، 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 تنهايی 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 تنهايی 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 اذعان کرد که رضایت جنسی و ایضاً مهارت زندگی میتواند سازگاری زناشویی افراد متأهل را افزایش دهد.



منابع

- اعتمادی، احمد رضا. مدن دوست، سمیرا. فرخ پیام، لیلا. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر شادکامی و کیفیت زندگی زنان متاهل. 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). پیش بینی سازگاری زناشویی بر اساس صمیمیت زناشویی و دشواری تنظیم هیجان. مجله علوم روانشناسی، دوره ۱۸، شماره ۷۸، صص ۶۳۵-۶۴۵.
- جلالی تهرانی، محمداحسان. (۱۳۹۹). اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر رضایتمندی زناشویی و احساس تنها در زوجین مقاضی طلاق. فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی، دوره ۵، شماره ۹، صص ۹-۱.
- شربتیان، محمدحسن، علیزاده خانقاہی، سامرہ (۱۳۹۴). رابطه مهارت های زندگی با سلامت اجتماعی نمونه موردی: جوانان ۲۹ تا ۴۵ سال شهرستان حاجی آباد، پژوهشنامه مددکاریت اجتماعی، سال دوم، شماره ۶.
- طاهری بخش، ناهید. (۱۳۹۵). بررسی رابطه سلامت خانواده اصلی با سازگاری زناشویی در زوجین شهر تهران. پیشرفت های 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 روانشناسی، ۱۱(۱)، صص ۶۷-۶۵.
- مشتاقی، سعید. (۱۳۹۷). فراتحلیل اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوجین، مجله دست آوردهای روانشناسی، 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 مهارت های بر رضایت زناشویی و امیدواری زوجین، دوفصلنامه روانشناسی خانواده، دوره ۳۵، شماره ۱، صص ۷۰-۵۹.