

## اثربخشی آموزش مهارت دوست‌یابی بر بهزیستی روان‌شناختی و احساس تنهایی دانش‌آموزان دختر

زهرا طاهری \*

### چکیده

هدف از اجرای پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت دوست‌یابی بر بهزیستی روان‌شناختی و احساس تنهایی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان آبیگ می‌باشد. پژوهش حاضر به لحاظ هدف یک پژوهش کاربردی و به لحاظ شیوه جمع‌آوری اطلاعات یک پژوهش شبه آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. روش نمونه‌گیری روش خوشه‌ای تصادفی که نمونه‌ای به حجم ۴۰ نفر از دانش‌آموزان دختر در گروه‌های آزمایش و کنترل انتخاب شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه تحت آموزش مستقیم قرار گرفتند و در گروه کنترل آموزشی صورت نگرفت. ابزاری که در این پژوهش استفاده شد پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف فرم کوتاه (۱۹۹۸) و مقیاس تنهایی آشروویلر (۱۹۸۵) بود. بسته آموزشی مهارت دوست‌یابی توسط پژوهشگر ساخته و پایایی و روایی محتوایی آن توسط اساتید مورد تأیید قرار گرفت. نتایج با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس یک راهه (آنکوا) تجزیه و تحلیل شد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش مستقیم مهارت دوست‌یابی به دانش‌آموزان دختر باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش احساس تنهایی شد. همچنین آموزش مهارت دوست‌یابی باعث افزایش تمام مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی (پذیرش خود، تسلط محیطی، رشد شخصی، خودمختاری، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی) می‌شود.

**واژگان کلیدی:** مهارت دوست‌یابی، بهزیستی، روان‌شناختی، احساس تنهایی.

- 10- Dunderdale, K., Thompson, D. R., Miles, J. N., Beer, S. F., & Furze, G. (2005). *Quality-of-life measurement in chronic heart failure: do we take account of the patient perspective?*. *European journal of heart failure*, 7(4), 572-582.
- 11- Ryff CD. (1995). *Psychological well-being in adult life*. *Current Directions in Psychological Sciences*;4:99-104.
- 12- Stieger, S., Formann, A. K., & Burger, C. (2011). *Humor styles and their relationship to explicit and implicit self-esteem*. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 747-750.