

## بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر طرحواره های هیجانی سالمندان

مونا حسن نژاد

ارشد مشاوره

### چکیده

پژوهش حاضر به منظور تعیین اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر طرحواره های هیجانی سالمندان شهر تهران در سال ۹۷ انجام شده است. این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. ابتدا پرسشنامه طرحواره های هیجانی بر روی سالمندان یکی از خانه های سالمندان شهر تهران اجرا شد و سالمندانی که طرحواره هیجانی آنها بالاتر از سطح متوسط بود را مشخص کرده، از بین آنها ۵۰ نفر به صورت نمونه گیری تصادفی انتخاب کرده و سپس یک گروه به حکم قرعه به عنوان گروه آزمایش (۲۵ نفر) و گروه دیگر به عنوان گروه گواه (۲۵ نفر) تعیین شدند. متغیر مستقل (آموزش مهارت های زندگی) روی گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای اجرا شد و بعد از آخرین جلسه برای هر دو گروه پرسشنامه طرحواره های هیجانی در مرحله پس آزمون اجرا شد. یافته ها بر اساس آزمون های آماری تحلیل کو واریانس بین گروهی تجزیه و تحلیل شدند. ضمن تایید فرضیه های پژوهش نتایج نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی میزان طرحواره های هیجانی را در بین سالمندان مورد مطالعه کاهش داده است و از نظر آماری نیز معناداری باشد. ( $P < 0/05$ ). نتایج بدین معناست که، ابعاد طرحواره های هیجانی انفصال و طرد، هدایت توسط دیگران، خودگردانی و عملکرد مختل، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری و حد و مرزهای مختل را در سالمندان به طور معناداری کاهش داده است.

**کلمات کلیدی:** آموزش مهارت های زندگی ، طرحواره های هیجانی، سالمندان.