



کد اختصاصی: ۰۶۰۴-۰۶۱۸۰-۹۷۱۸۰



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

مونا حسن نژاد

ارشد مشاوره

### چکیده

پژوهش حاضر به منظور تعیین اثر بخشی آموزش مهارت‌های 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 مهارت‌های زندگی) روی گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد و بعد از آخرین جلسه برای هر دو گروه پرسشنامه طرحواره های هیجانی در مرحله پس آزمون اجرا شد. یافته‌ها بر اساس آزمون‌های آماری تحلیل کواریانس بین گروهی تجزیه و تحلیل شدند. ضمن تایید فرضیه‌های پژوهش نتایج نشان دادند که آموزش مهارت‌های 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 حدو مرزهای مختل را در سالمندان به طور معناداری کاهش داده است.

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