



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: معصومه سادات حسینی، ۱۳۹۶

## اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی و بهزیستی روانی سالمندان شهر اسفراین

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی و بهزیستی روانی سالمندان شهر اسفراین بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه سالمندان مرکز روزانه سرای مهر شهرستان اسفراین می‌باشند. که تعداد 24 نفر بصورت در دسترس انتخاب شدند. که به صورت تصادفی به دو گروه 12 نفری آزمایش و گواه تقسیم می‌شوند. روش کار به این گونه خواهد بود که ابتدا پیش‌آزمون در مورد کل جامعه اجرا خواهد شد. سپس 12 جلسه دوساعته آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس آموزش‌های کارگاهی به کار برده خواهد شد. و سپس پس‌آزمون اجرا خواهد شد. برای انجام پژوهش، ابتدا پرسشنامه‌های کیفیت زندگی و پرسشنامه‌های بهزیستی روانشناختی در اختیار همه شرکت‌کنندگان (گروه آزمایش و کنترل) قرار گرفت. سپس شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش در کارگاه‌های آموزشی از طریق جزوه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی در 12 جلسه 2 ساعته تحت آموزش و تمرین مهارت‌ها قرار گرفتند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از روش‌های آماری توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) آمار استنباطی، از جمله آزمونهای کوواریانس و رگرسیون برای فرضیه‌های تحقیق آزمون شد. نتایج نشان داد که اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی و بهزیستی روانی سالمندان شهر اسفراین موثر است.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش مهارت‌های زندگی، کیفیت زندگی، بهزیستی روانی

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۰۷۰۳۹۵۲۰۰۳

تاریخ دفاع: ۱۳۹۶/۱۲/۲۱

رشته‌ی تحصیلی: روانشناسی شخصیت

دانشکده: علوم انسانی

استاد راهنما: صادق شکیبایی

### **M.A. Thesis:**

## The effectiveness of life skills training on quality of life and well-being of the elderly in Esfaryen

The purpose of this study was to assess the effectiveness of life skills training on the quality of life and psychological well-being of elderly people in Esfaryen. The present study is a semi-experimental pre-post-post-test with a control group. Which is an independent variable of life skills training that is applied only in the experimental group. Results are



presented to the rehabilitation group after providing life skills training. Data collection is done in two ways: library and field studies. The statistical population of the study includes all elderly people. The daily center of the city is Esfarayn. A total of 30 people were selected. They are randomly divided into two groups of 15 test subjects and guys. The methodology will be such that a pre-test will be performed for the entire community at first. Then 12 lessons of life skills training will be used based on workshops. Then a post-test will be performed. For this research, firstly, quality of life questionnaires and general health questionnaires were provided to all participants (test and control group). Subsequently, participants in the experimental group at the workshops through educational pamphlets Life skills were taught and practiced in 12 sessions of 2 hours. Also, descriptive statistics will be used to analyze the information in proportion to the desirability of descriptive statistics techniques such as central indicators and dispersion. Then, using inferential statistics techniques, including prototypes Covariance and regression were tested for research hypotheses. Meanwhile, the normality of the data was examined by the Golmogrof Esmerinov test. The results showed that the effectiveness of life skills training on the quality of life and psychological well-being of elderly people in Esfarayen city is effective.