Iranian Journal of Educational Strategies
Vol. 3, No. 1, Spring 2010
Pages: 7-11

مجله راهبردهای آموزش
دوره ۳، شماره ۱، بهار ۱۳۸۹
صفحات: ۱۱-۷

پژوهشی

اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سازگاری دانشجویان نابینا و کم‌بینا

سیدرضا پورسید* *BSc*، **سعید حبیب‌اللهی**[۱] *BSc*، **سالار فرامرزی**[۲] *PhD*

*گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

[۱]گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، واحد خوراسگان، دانشگاه آزاد اسلامی، خوراسگان، ایران

[۲]گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

چکیده

اهداف: هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سازگاری دانشجویان نابینا و کم‌بینا بود.

روش‌ها: جامعه آماری کلیه دانشجویان نابینا و کم‌بینای دانشگاه‌های اصفهان بودند. از این میان، ۲۱ دانشجو به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی ۱۱ نفر در گروه آزمایش و ۱۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. در بررسی اولیه، تمامی دانشجویان پرسش‌نامه سازگاری *بل* را تکمیل کردند. گروه آزمایش به‌صورت حضوری به مدت ۱۲ جلسه (یک جلسه در هفته) در برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی شرکت کردند و به‌صورت غیرحضوری، در منزل با CD تحت آموزش قرار گرفتند. گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. از دو گروه پس از اتمام جلسات توسط همان ابزار، پس‌آزمون به عمل آمد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS 16 و با استفاده از شاخص‌های توصیفی و آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت معنی‌داری در مرحله پس‌آزمون بین گروه آزمایش (۹۳/۴۹±۴/۰۲) و گروه کنترل (۷۱/۲۶±۴/۲۱) نشان داد (p<۰/۰۰۱).

نتیجه‌گیری: برنامه آموزش مهارت‌های زندگی روشی موثر برای افزایش سازگاری دانشجویان نابینا و کم‌بینا است.

کلیدواژه‌ها: نابینایی، کم‌بینایی، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، سازگاری

Effectiveness of life skills educational program on blind and low-vision university students compatibility

Pourseyyed S. R.* *BSc*, **Habibollahi S.**[1] *BSc*, **Faramarzi S.**[2] *PhD*

*Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences & Psychology, Isfahan University, Isfahan, Iran
[1]Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences & Psychology, Khorasegan Branch, Islamic Azad University, Khorasegan, Iran
[2]Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences & Psychology, Isfahan University, Isfahan, Iran

Abstract

Aims: The aim of the research was to investigate the effectiveness of life skills' educational program on the blind and low-vision students.

Methods: The statistical population included the whole blind and low-vision students of Isfahan University. Of these, 21 students were chosen using available sampling and were assigned to experimental group (11 students) and control group (10 students), randomly. In the initial study all students filled the *Bell* compatibility questionnaire. The experimental group not only attended in classroom instruction of the life skills' educational program for 12 sessions (one session per week), but also they were instructed with CDs at home. The control group did not receive any education. Also, both groups had a posttest after ending the sessions by the same tool. Data was analyzed using statistical software SPSS 16, descriptive indicators and multivariate analysis of covariance test (MANCOVA).

Results: Results of the covariance analysis revealed a significant ($p \leq 0.001$) difference in follow-up posttest stage between experimental group (93.49±4.03) and control group (71.26±4.21).

Conclusion: The life skills' educational program is an effective way to increase the compatibility of blind and low-vision students.

Keywords: Blindness, Low Vision, Life Skills' Educational Program, Compatibility

نویسنده مسئول: سیدرضا پورسید. تمام درخواست‌ها باید به نشانی seyed_reza_poorseyed@yahoo.com فرستاده شوند.

دریافت مقاله: ۸۸/۱۱/۲۷ پذیرش مقاله: ۸۹/۳/۳۱

مقدمه

همه انسان‌ها نیازهای گوناگون دارند و هر روز مقداری از وقت و انرژی خود را صرف تلاش در تامین این نیازها می‌کنند. در زندگی همه موجودات زنده، تسلسل پیدایش نیاز و ارضا آن به چشم می‌خورد، این تسلسل را فرآیند سازگاری می‌نامند. هر موجودی برای حفظ خود و تامین نیازهایش تلاش می‌کند تا با محیطی که در آن زندگی می‌کند سازگار شود، این تلاش در انسان جریانی پویا و بدون انقطاع است. سازگاری انسان دو جنبه دارد؛ سازگاری انسان با خویشتن و سازگاری انسان با دیگران. درون و بیرونی که انسان باید با آن سازگار شود، در حقیقت دو روی یک سکه است و با هم روابطی بسیار پیچیده و نزدیک دارند. همه ما گاهی در زندگی با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم [۱] و در جریان این دشواری‌ها، در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به ما کمک می‌کند تا به بهترین شکل ممکن از عهده حل مشکلات خود برآییم تسلی‌بخش است [۲]. نقش بسیار مهم و اساسی آموزش در زندگی انسان از زمان‌های گذشته تاکنون بر هیچ‌کس پوشیده نیست، زیرا آموزش صحیح می‌تواند فرد را به یادگیری علوم و فنون و سعادت زندگی هدایت کند. در دنیای امروز افراد مهارت‌هایی را لازم دارند تا بتوانند در فضای مطلوب زندگی با مسایل سازگاری یابند و این مهارت‌ها توسط سیستم تعلیم و تربیت به افراد عرضه می‌شود. یکی از عوامل و مشکلات اساسی افراد، فقدان توانایی‌های ارتباطی لازم و اساسی در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی روزمره است، بسیاری از افراد در رویارویی با مسایل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی روزمره آسیب‌پذیر کرده است. افسردگی، اضطراب تنهایی، طردشدگی، کم‌رویی، خشم و تعارض در روابط بین فردی، از جمله مشکلاتی هستند که بسیاری از افراد جامعه با آن دست به گریبان هستند، این قبیل مشکلات به‌نوعی ریشه بسیاری از آسیب‌های اجتماعی نیز محسوب می‌شوند. عقیده بر این است که ارتقا مهارت‌های ارتباطی در بهبود و سلامت روانی افراد موثر است. این توانایی‌ها افراد را برای مقابله موثر با موقعیت‌ها یاری می‌کنند و آنها را قادر می‌سازند تا در ارتباط با سایر افراد جامعه به‌گونه‌ای مثبت و سازگارانه عمل نموده و سلامتی، به‌ویژه سلامت روان‌شناختی خود را تامین نمایند. اگر چه شروع تحقیقات منظم درباره مهارت‌های زندگی را به دهه ۱۹۷۰ نسبت می‌دهند، اما در سال‌های اخیر این مهارت‌ها بیشتر مورد توجه قرار گرفته و برای آموزش آنها اقدامات مختلفی انجام شده است. آموزش این مهارت‌ها ابتدا بیشتر در حوزه تغییر رفتار و درمان بیماری‌های مزمن همچون اسکیزوفرنی صورت می‌گرفت اما در طی دودهه گذشته پیشرفت‌های قابل توجهی در آن صورت گرفته است، به‌طوری‌که تاثیر آن را در افزایش کارکردهای اجتماعی، کیفیت زندگی، سلامت روان‌شناختی و کاهش علایم بیماری‌های روان‌شناختی مختلف، کارآمدتر از درمان‌های دارویی گزارش کرده‌اند [۳].

سازمان‌ها و نظریه‌پردازان، دیدگاه‌های متفاوتی درباره مهارت‌های زندگی دارند و تقسیم‌بندیهای گوناگونی برای این مهارت‌ها در نظر گرفته‌اند. یونیسف در سال ۲۰۰۳، در آخرین تقسیم‌بندی خود از مهارت‌های زندگی، سه طبقه کلی؛ ۱) ارتباط در روابط میان‌فردی، ۲) مهارت تصمیم‌گیری و تفکر انتقادی و ۳) مهارت‌های مقابله و مدیریت شخصی را با زیر گروه‌های آنها ارایه کرده است. در برنامه آموزش مهارت‌های زندگی که یونیسف آن را طراحی کرده است، مهارت‌هایی مانند شناخت ویژگی‌ها و توانایی‌های خود، توجه به ارزش‌های شخصی، خانوادگی و اجتماعی، به‌کارگرفتن روش‌های صحیح برقراری ارتباط و تصمیم‌گیری، پرهیز از خشونت و حفظ سلامت، آموزش داده می‌شود. فعالیت‌های تجربی این طرح شامل اجرای فنونی مانند: نمایش ویدیویی، ایفای نقش، مشکل‌گشایی گروهی، کار در گروه‌های کوچک، برنامه‌های هنری، سخنرانی مهمان، سناریوهای حل مشکل، پرسش و آزمون، تکلیف خانه و غیره است [۴].

هدف اصلی این برنامه ارتقا بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی مانند اعتیاد، خودکشی، بزهکاری و انواع مشکلاتی از این قبیل است. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی برنامه جامعی است که هم برای آموزش دامنه وسیعی از مهارت‌های شخصی و اجتماعی طراحی شده است و هم پتانسیل بالایی برای پیشگیری و درمان مشکلات و آسیب‌های اجتماعی و روانی دارد. یادگیری مهارت‌های زندگی تنها یادگیری محض نیست، بلکه نگرش‌ها و ارزش‌ها را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. افراد علاوه بر اینکه یاد می‌گیرند مهارت‌های زندگی را در موقعیت‌های واقعی به‌کار ببرند، حقایقی را نیز درباره موقعیت‌های مختلف می‌آموزند [۵].

بسیاری از افراد از جمله دانشجویان نابینا و کم‌بینا، در رویارویی با مسایل زندگی فاقد توانایی‌ها و مهارت‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنها را در مقابله با مشکلات زندگی روزمره آسیب‌پذیر نموده است. نابینایی یک وضعیت جدی است که می‌تواند تعادل روانی و سازمان‌یافتگی کلی شخصیت فرد نابینا را تحت تاثیر قرار دهد، اما نابینایی به‌خودی‌خود سازمان‌یافتگی شخصیت فرد نابینا را از بین نمی‌برد، بلکه نگرش فرد نابیناست که در سازمان‌یافتگی شخصیت او تاثیر می‌گذارد. بعضی افراد نابینا تحت تاثیر نگرش منفی به نابینایی، مستعد و مبتلا به افسردگی و سایر مشکلات عاطفی می‌شوند و هر چه طول مدت افسردگی بیشتر شود، سازمان شخصیت فرد نابینا در یک الگوی افسردگی سازمان می‌یابد [۴].

مطالعات متعدد در داخل و خارج کشور بیانگر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی است. در پژوهش *آتش‌پور* و *کاظمی* [۶] مشخص شد آموزش، باعث افزایش جرات‌ورزی دختران نابینای مرکز فاطمه‌الزهرا (س) اصفهان شده است. *اعرابی* [۷] در تحقیقی روی نوجوانان دختر ۱۸-۱۴ ساله شهر اصفهان، تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی را در افزایش سازگاری اجتماعی این نوجوانان تاییده کرده است. *مستعلمی* و دیگران [۸] در بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های

اجتماعی بر افزایش اعتماد به‌نفس دختران نابینای شهر تهران نتیجه گرفتند که آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش اعتماد به‌نفس دختران نابینا موثر بوده است. *ساجدی* [۹] در بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین‌فردی، عزت نفس و ابراز وجود دختران نابینای مرکز توان‌بخشی در اصفهان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی، روابط بین‌فردی، عزت نفس و توان ابراز وجود را افزایش می‌دهد. *بابیرشات* [۱۰] با استفاده از تئاتر (نمایش‌نامه) مهارت‌های اجتماعی را در بزرگسالان نابینا افزایش داد. در مطالعه‌ای نیز که در سال ۲۰۰۴ توسط *هلگسون* [۱۱] انجام شد، یافته‌ها نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباط کلامی و غیرکلامی، به رفتارهای خود ابرازی و اجتماعی دانش‌آموزان نابینا کمک می‌کند.

باتوجه به آنچه گفته شد، هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سازگاری دانشجویان نابینا و کم‌بینا بود.

روش‌ها

این مطالعه با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل شهر اصفهان در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ و براساس آمار سازمان بهزیستی استان اصفهان، حدود ۲۵۰ نفر بودند. با توجه به اینکه امکان دسترسی به تمام دانشجویان نابینا و کم‌بینای استان اصفهان وجود نداشت، ۲۱ نفر از دانشجویان نابینا و کم‌بینا به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی ۱۱ نفر در گروه آزمایش و ۱۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند.

ابزار پژوهش پرسش‌نامه سازگاری *بل* (مقیاس سنجش سازگاری *بل*) بود. این مقیاس که توسط *بل* ساخته شده شامل ۱۶۰ سئوال در ۵ خرده‌مقیاس ۳۲سئوالی است (سازگاری در خانه، سازگاری سلامتی، سازگاری عاطفی، سازگاری شغلی و سازگاری اجتماعی). آزمودنی به‌صورت بلی و خیر به سئوال‌ها پاسخ می‌دهد و برای هر سئوال اگر صحیح پاسخ داده شود نمره یک و اگر صحیح پاسخ غلط داده شود نمره صفر در نظر گرفته می‌شود. در این آزمون‌ها به‌دلیل اینکه دانشجویان هیچ شغلی نداشتند، سئوالات سازگاری شغلی حذف شدند؛ بدین‌ترتیب دامنه نمرات هر پرسش‌نامه بین ۰ تا ۱۲۸ و دامنه نمرات هر خرده‌مقیاس نیز بین ۰ تا ۳۲ بود. هرچه آزمودنی نمره کمتری در آزمون سازگاری *بل* کسب کند سازگاری بیشتری دارد و بالعکس.

میزان پایایی پرسش‌نامه سازگاری بل توسط *قاسمی* [۱۲]، مورد تایید قرار گرفته بود. وی پرسش‌نامه مذکور را روی ۶۰ دانشجو (۳۰ دختر و ۳۰ پسر) که از نظر سن و تحصیلات متناسب بودند اجرا نموده و سپس به روش آماری دونیمه‌کردن، ضریب پایایی آن را ۹۸٪ و ضریب همبستگی آن را با فرمول *اسپیرمن- براوون*، ۹۹٪ گزارش نموده است. باوجود اینکه به‌کارگیری پرسش‌نامه مذکور با این ضریب پایایی بالا مورد تایید قرار گرفته بود ولی پژوهشگر برای اطمینان بیشتر اقدام به محاسبه پایایی این پرسش‌نامه نمود. بدین ترتیب که با روش دونیمه‌کردن که برای تعیین هماهنگی درونی یک آزمون به‌کار برده می‌شود، ضریب پایایی پرسش‌نامه ۸۵٪ محاسبه شد؛ برای این کار، ابتدا سئوال‌های آزمون به دونیمه تقسیم شد و سپس همبستگی بین نمرات سئوال‌های نیمه اول و نیمه دوم محاسبه شدند.

اجرا پژوهش به این ترتیب بود که نخست تمامی دانشجویان پرسش‌نامه سازگاری *بل* را تکمیل کردند و سپس گروه آزمایش و کنترل تعیین شدند. گروه آزمایش به‌صورت حضوری (شرکت در برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی به‌مدت ۱۲ جلسه در ۱۲ هفته) و غیرحضوری (گوش‌دادن به CD آموزشی در خانه)، مورد آموزش قرار گرفتند ولی گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. در آخر پس از اتمام جلسات آموزش از دو گروه توسط همان ابزار، پس‌آزمون به‌عمل آمد. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS 16 و از طریق شاخص‌های توصیفی و آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج

۲۱ نفر شرکت‌کننده این پژوهش در محدوده سنی ۲۰ تا ۳۲ سال قرار داشتند (۳/۰۱±۲۳/۸۰ میانگین) و ۱۰ نفر آنها مرد بودند. ۱۱ نفر از شرکت‌کنندگان نابینا و ۱۰ نفر کم‌بینا بودند.

جدول ۱) شاخص‌های توصیفی و میانگین نمرات سازگاری کل در دو گروه کنترل و آزمایش

گروه	تعداد	میانگین	خطای استاندارد برآورد
آزمایش	۱۱	۹۳/۴۹	۴/۰۲
کنترل	۱۰	۷۱/۲۶	۴/۲۱

شاخص‌های توصیفی و به‌عبارتی میانگین‌های تعدیل‌شده دو گروه کنترل و آزمایش پس از برداشتن اثر متغیر همگام، در جدول ۱ آورده شده است. چنانچه ملاحظه می‌شود میانگین گروه آزمایش (۹۳/۴۹) در پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل (۷۱/۲۶) افزایش داشت.

نتایج آزمون تحلیل کوراریانس چندراهه که دو گروه آزمایش و کنترل را از لحاظ پس‌آزمون و کنترل اثر پیش‌آزمون مقایسه می‌کند، در جدول ۲ آورده شده است. تنها پیش‌آزمون با نمرات سازگاری کل و مولفه‌های آن رابطه داشته، متغیر مداخله‌گر محسوب می‌شود و باید کنترل شود. در واقع آن بخش از واریانس نمرات سازگاری کل و مولفه‌های آن که مربوط به پیش‌آزمون است، از کل واریانس نمرات آن کسر می‌شود. از این‌رو، پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر همگام وارد تحلیل کواریانس شده تا اثر آن از روی واریانس عضویت گروهی برداشته شود، بااین وجود حتی بعد از کنترل اثر پیش‌آزمون بین دو گروه، از لحاظ پس‌آزمون مربوط به

نمرات سازگاری کل و مولفه‌های آن تفاوت معناداری وجود داشت و عضویت گروهی میزانی از تغییرات مربوط بـه نمـرات سـازگاری در خانه، سازگاری سلامتی، سـازگاری عـاطفی، سـازگاری اجتمـاعی و سازگاری کل را در پس‌آزمون تبیین می‌کند (p<۰/۰۰۱).

جدول ۲) تاثیر عضویت گروهی بر میزان سازگاری *بل* و مولفه‌های آن در دو گروه کنترل و آزمایش براساس تحلیل کوواریانس چندراهه

آماره← متغیر↓	متغیرهای پژوهش	df	میانگین مجذورات	F	مقدار p	اندازه اثر	توان آماری
سازگاری در خانه	پیش‌آزمون	۱	۵۰۴/۳۷	۴۱/۲۲	۰/۰۰۰۱	۰/۶۹	۱
	عضویت گروهی	۱	۱۴۸/۲۱	۱۲/۱۱	۰/۰۰۳	۰/۴۰	۱
سازگاری سلامتی	پیش‌آزمون	۱	۲۱۳/۲۳	۱۲/۹۹	۰/۰۰۲	۰/۴۱	۰/۹۲
	عضویت گروهی	۱	۹۴/۹۱	۵/۷۸	۰/۰۲	۰/۲۴	۰/۶۲
سازگاری عاطفی	پیش‌آزمون	۱	۴۱۱/۲۱	۲۴/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۵۷	۰/۹۹
	عضویت گروهی	۱	۲۶۰/۵	۱۵/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۴۶	۰/۹۵
سازگاری اجتماعی	پیش‌آزمون	۱	۵۲۸/۳۳	۴۰/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۶۹	۰/۳۷
	عضویت گروهی	۱	۱۴۳/۶۷	۱۰/۹۵	۰/۰۰۴	۰/۳۷	۰/۸۷
سازگاری کل	پیش‌آزمون	۱	۵۹۵۰/۷	۳۳/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۶۵	۱
	عضویت گروهی	۱	۲۵/۸۶	۱۴/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۰/۹۵

باتوجه به میزان قابل توجه مقدار تاثیر، می‌توان نتیجـه گرفـت کـه افزایش میزان نمرات سازگاری و مولفه‌های آن در گـروه آزمـایش، ناشی از تاثیر متغیر مستقل یا آموزش مهارت‌های زندگی بوده است و فرضیه‌های تحقیق رد نمی‌شود (جدول ۲).

بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج به‌دست آمده، آموزش مهارت‌های زندگی، باعث افزایش میزان سازگاری دانشجویان نابینا و کم‌بینای گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بود. نتیجه این پژوهش با نتایج تحقیقات *آتش‌پور* و *کاظمی* [۶]، *اعرابی* [۷]، *مستعلمی* و دیگران [۸]، *ساجدی* [۹]، *بایبرشات* [۱۰] و *هلگسون* [۱۱] همخوانی دارد. معناداربودن تفاوت بین نمرات گروه آزمایش و کنترل می‌تواند ناشی از آموزش، به‌ویژه آموزش مهارت‌های زندگی باشد. آموزش احتمالاً می‌تواند منشا تغییرات، از جمله تغییر در نگرش‌ها و باورها باشد و این امر به‌نوبه خود باعث افزایش سازگاری می‌شود. آموزش باعث می‌شود افراد از جمله نابینایان و کم‌بینایان، شناخت بیشتری از خود پیدا کنند، نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند و به‌حدی از خودشناسی نایل شده و برای اصلاح نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت خود اقدام کنند. در نتیجه، فرد واقعیت‌ها را بهتر می‌پذیرد، با آنها به‌طور صحیح‌تر سازش می‌یابد و این امر باعث افزایش سازگاری و کاهش فشار روانی می‌شود. ماهیت آموزش گروهی، خود می‌تواند تاثیر مثبت در افزایش سازگاری داشته باشد؛ زیرا جمع‌شدن افراد در گروه و اینکه تک‌تک افراد احساس کنند دیگران نیز مشکلاتی مشابه با آنها دارند، خود در کاهش فشار روانی و کاستن از روحیه منفی و در نتیجه افزایش قبول واقعیت و کنارآمدن با آن موثر است. در این زمینه *برگ*، *لندرت* و *فال* [۱۳] می‌گویند، اکثر مشکلات اساساً ماهیت اجتماعی و میان‌فردی دارند، هنگامی که افراد در جلسه مشاوره گروهی قرار می‌گیرند، قادر می‌شوند با ویژگی‌های سازنده سایر افراد در گروه همانندسازی کنند و از طریق مشاهده رفتار دیگران، درک صحیح از مشکلات خود به‌دست آورند. گروه فرصتی به‌دست می‌دهد تا فرد راه‌های جدید و رضایت‌بخش‌تری را برای ارتباط با دیگران و حل مشکلات خود به‌دست آورد.

یک محدودیت این پژوهش، شمار کم نمونه‌های مورد بررسی بود و محدودیت دیگر آن، انتخاب آزمودنی‌ها از یک محدوده جغرافیایی محدود و با ویژگی‌های خاص خود بود که این امر تعمیم نتایج به سایر مناطق را محدود می‌سازد. پیشنهاد می‌شود این تحقیق در سایر مناطق کشور انجام شود و در صورتی‌که نتایج یکسانی به‌دست آید، از نتایج آن استفاده بیشتری شود، از جمله اینکه آموزش مهارت‌های زندگی در کنار سایر کمک‌هایی که از طرف مسئولین دست‌اندکار برنامه‌های افراد نابینا و کم‌بینا عرضه می‌شود، مورد توجه قرار گیرد. آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند روشی موثر برای کاهش فشار روانی در افراد نابینا باشد و در کنترل این مشکل مورد استفاده قرار گیرد.

تشکر و قدردانی: نویسندگان مقاله، سپاس خود را از مسـئولان محترم بهزیستی شهر اصفهان و کلیه دانشجویان شـرکت‌کننـده در این پژوهش، اعلام می‌دارند.

منابع

۱- کارتلج جی اف. آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان. مشهد: آستان قدس رضوی؛ ۱۳۶۹.

۲- کلنیکه کریس ال. روان‌شناسی اجتماعی. محمدخانی شهرام، مترجم. تهران: اسپند هنر؛ ۱۳۸۴.

۳- باباپورخیرالدین جلیل. اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر شیوه‌های حل مساله دانش‌آموزان. فصل‌نامه علمی- پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز. ۱۳۸۷؛۳(۱۰):۱۴-۱.

۴- سلبی دیوید. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. نیک‌پور ریحانه، عبدالصمدی ثمره. دفتر موسسه بین‌المللی آموزش جهانی، یونیسف؛ ۱۳۷۹.

۵- عسگری امین. تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و نقش‌گذاری روانی (پیسکودرام) بر تغییر نگرش دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر خرم‌آباد نسبت به اعتیاد در سال تحصیلی ۸۴-۸۳ [پایان‌نامه کارشناسی ارشد]. اصفهان: دانشگاه آزاد واحد خوراسگان؛ ۱۳۸۴.

۶- آتش‌پور سیدحمید، کاظمی احسان. مهارت زندگی: عزت نفس، اعتماد به نفس، افزایش رفتار قاطعانه (ابراز وجود)، گوش دادن موثر، مقابله با احساس کسالت و بی‌حوصلگی. اصفهان: ابوعطا؛ ۱۳۸۷.

۷- اعرابی شاهین. بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی نوجوانان دختر شرکت‌کننده در برنامه‌های اوقات فراغت سازمان بهزیستی استان اصفهان [پایان‌نامه کارشناسی ارشد]. اصفهان: دانشگاه آزاد واحد خوراسگان؛ ۱۳۸۰.

۸- مستعملی حمید. تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش گروهی بر افزایش اعتماد به نفس دختران نابینای شهر تهران [پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد]. دانشگاه علامه طباطبایی؛ ۱۳۷۷.

۹- ساجدی سهیلا. اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین‌فردی، ابراز وجود و عزت نفس دختران نابینای مجتمع فاطمه‌الزهرا(س) [پایان‌نامه کارشناسی ارشد] اصفهان: دانشگاه آزاد واحد خوراسگان؛ ۱۳۸۷.

10- Bieber-Shut R. The use of derma to help visually impaired adolescents acquire social skills. J Visual Iimpairment Bblindness. 1991;85(4):340-410.

11- Helgeson VS. Cognitive adaptation. Health Psychol. 2004;22(1):30-8.

۱۲- قاسمی محمد. بررسی پایایی و روایی پرسش‌نامه *بل* [پایان‌نامه کارشناسی ارشد]؛ تهران: دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات؛ ۱۳۷۶.

13- Berg RC, Landreth GL, Fall KA. Group counseling: Concepts and procedures. Philadelphia: George H. Buchanan Company; 1998.