

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
^۱گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، واحد خوراسگان، دانشگاه آزاد اسلامی، خوراسگان، ایران
^۲گروه 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 ($p < 0.001$).

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

¹Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences & Psychology, Khorasegan Branch, Islamic Azad University, Khorasegan, Iran

²Department 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

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 خویش 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 تسلی بخش 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 ندای 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 سازگاران 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 دودهم گذشته پیشرفت‌های قابل توجهی در آن صورت گرفته است، به‌طوری که تاثیر آن را در افزایش کارکردهای اجتماعی، کیفیت زندگی، سلامت روان‌شناختی و کاهش علائم 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 فونونی 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، حقایق 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 تایید کرده است. مستعلمی و دیگران [۸] در بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های

بیشتر اقدام به محاسبه پایایی این پرسش‌نامه نمود. بدین ترتیب که با روش دونیمه کردن که برای تعیین هماهنگی درونی یک آزمون به کار برده می‌شود، ضریب پایایی پرسش‌نامه ۸۵٪ محاسبه شد؛ برای این کار، ابتدا سؤالات آزمون به دونیمه تقسیم شد و سپس همبستگی بین نمرات سؤالات‌های 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 به صورت حضوری (شرکت در برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی به مدت ۱۲ جلسه در ۱۲ هفته) و غیرحضوری (گوش دادن به CD آموزشی در خانه)، مورد آموزش قرار گرفتند ولی گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکردند. در آخر پس از اتمام جلسات آموزش از دو گروه توسط همان ابزار، پس آزمون به عمل آمد. داده‌های به دست آمده با استفاده از نرم افزار آماری SPSS 16 و از طریق شاخص‌های توصیفی و آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج

۲۱ نفر شرکت کننده این پژوهش در محدوده سنی ۲۰ تا ۳۲ سال قرار داشتند ($23/80 \pm 3/01$ میانگین) و ۱۰ نفر آنها مرد بودند. ۱۱ نفر از شرکت کنندگان 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 به عبارتی میانگین‌های تعدیل شده دو گروه کنترل و آزمایش پس از برداشتن اثر متغیر همگام، در جدول ۱ آورده شده است. چنانچه ملاحظه می‌شود میانگین گروه آزمایش ($93/49$) در پس آزمون نسبت به گروه کنترل ($71/26$) افزایش داشت.

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندراهه که دو گروه آزمایش و کنترل را از لحاظ پس آزمون و کنترل اثر پیش آزمون مقایسه می‌کند، در جدول ۲ آورده شده است. تنها پیش آزمون 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 پیش آزمون است، از کل واریانس نمرات آن کسر می‌شود. از این رو، پیش آزمون به عنوان متغیر همگام وارد تحلیل کوواریانس شده تا اثر آن از روی واریانس عضویت گروهی برداشته شود، با این وجود حتی بعد از کنترل اثر پیش آزمون بین دو گروه، از لحاظ پس آزمون مربوط به

اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس دختران نابینای شهر تهران نتیجه گرفتند که آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش اعتماد به نفس دختران نابینا موثر بوده است. ساجدی [۹] در بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دختران نابینای مرکز توان بخشی در اصفهان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی، روابط بین فردی، عزت نفس و توان ابراز وجود را افزایش می‌دهد. بایبرشات [۱۰] با استفاده از تتا تر (نمایش نامه) 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 غیر کلامی، به رفتارهای خود ابرازی و اجتماعی دانش آموزان 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 پیش آزمون - پس آزمون 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 به صورت 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 سؤال در ۵ خرده‌مقیاس ۳۲ سؤالی است (سازگاری در خانه، سازگاری سلامتی، سازگاری عاطفی، سازگاری شغلی و سازگاری اجتماعی). آزمودنی به صورت بلی و خیر به سؤالات پاسخ می‌دهد و برای هر سؤال اگر صحیح پاسخ داده شود نمره یک و اگر صحیح پاسخ غلط داده شود نمره صفر در نظر گرفته می‌شود. در این آزمون‌ها به دلیل اینکه دانشجویان هیچ شغلی نداشتند، سؤالات سازگاری شغلی حذف شدند؛ بدین ترتیب 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 دونیمه کردن، ضریب پایایی آن را ۹۸٪ و ضریب همبستگی آن را با فرمول اسپیرمن - براون، ۹۹٪ گزارش نموده است. با وجود اینکه به کارگیری پرسش‌نامه مذکور با این ضریب پایایی بالا مورد تایید قرار گرفته بود ولی پژوهشگر برای اطمینان

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 کنار آمدن 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 به دست آورند. گروه فرصتی به دست می‌دهد تا فرد راه‌های جدید و رضایت‌بخش‌تری را برای ارتباط با دیگران و حل مشکلات خود به دست 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 صورتی که نتایج یکسانی به دست آید، از نتایج آن استفاده بیشتری شود، از جمله اینکه آموزش مهارت‌های زندگی در کنار سایر کمک‌هایی که از طرف مسئولین دست‌اندرکار 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 مسئولان محترم بهزیستی شهر اصفهان و کلیه دانشجویان شرکت‌کننده در این پژوهش، اعلام می‌دارند.

منابع

- ۱- کارتلج جی اف. آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان. مشهد: آستان قدس رضوی؛ ۱۳۶۹.
- ۲- کلینیک 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): ۱-۱۴.
- ۴- سلیبی دیوید. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. نیک‌پور ریحانه، عبدالصمدی ثمره. دفتر موسسه بین‌المللی آموزش جهانی، یونیسیف؛ ۱۳۷۹.
- ۵- عسگری امین. تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و نقش‌گذاری روانی (بیسکودرام) 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.

نمرات سازگاری کل و مولفه‌های آن تفاوت معناداری وجود داشت و عضویت گروهی میزانی از تغییرات مربوط به نمرات سازگاری در خانه، سازگاری سلامتی، سازگاری عاطفی، سازگاری اجتماعی و سازگاری کل را در پس‌آزمون تبیین می‌کند ($p < 0.001$).

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

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

باتوجه به میزان قابل توجه مقدار تاثیر، می‌توان نتیجه گرفت که افزایش میزان نمرات سازگاری و مولفه‌های آن در گروه آزمایش، ناشی از تاثیر متغیر مستقل یا آموزش مهارت‌های زندگی بوده است و فرضیه‌های تحقیق رد نمی‌شود (جدول ۲).

بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج به دست 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]، [۷]، [۸]، [۹]، [۱۰] و هلگسون [۱۱] همخوانی دارد. معنادار بودن 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 به نوبه 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

- 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 Impairment 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.

- 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 کارشناسی ارشد]. دانشگاه علامه طباطبایی؛ ۱۳۷۷.
- ۹- ساجدی سهیلا. اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین‌فردی، ابراز وجود و عزت نفس دختران نابینای مجتمع فاطمه‌الزهر^(س) [پایان‌نامه کارشناسی