

دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

شماره سی و نهم - بهار ۱۳۸۸

صص ۴۲ - ۲۳

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دختران نابینا

سهیلا ساجدی^۱ - سید حمید آتش پور^۲ - منوچهر کامکار^۳
سید محمدرضا صمصام شریعت^۴

چکیده

هدف پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دختران نابینای مرکز فاطمه زهرا (س) اصفهان در سال ۱۳۸۶ بود. پژوهش از نوع تجربی بوده و در آن از طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دختران نابینای این مرکز تشکیل می‌دادند که از بین آنها دختران بین ۲۰ تا ۴۰ سال به دلیل توانایی درک بهتر جلسه‌ها برای تحقیق مدنظر قرار گرفتند. از میان آنها ۲۶ نفر به‌طور تصادفی انتخاب و در ۲ گروه ۱۳ نفری آزمایش و گواه گمارده شدند. گروه آزمایش به مدت ۹ جلسه ۲

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی و عضو باشگاه پژوهشگران جوان Soheila860@yahoo.com

۲. استادیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان اصفهان

۳. استادیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان اصفهان

۴. کارشناس ارشد روان‌شناسی

ساعته و ۲ روز در هفته تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند. ابزارهای مورد استفاده در این تحقیق زیرمقیاس روابط بین فردی از پرسشنامه هوش هیجانی برادبری و گریوز (۱۳۸۴)، پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) و پرسشنامه ابراز وجود آلبرتی و آمونز (۱۳۷۴) بود. نتایج این پژوهش با استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیری نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و ابراز وجود دختران گروه آزمایش تأثیر مثبت معنادار داشته است ($P < 0/001$). ولی بر روابط بین فردی آنها تأثیر معناداری نداشته است ($P > 0/05$).

کلید واژه‌ها: نایبایی، مهارت‌های زندگی، روابط بین فردی، عزت‌نفس، ابراز وجود

مقدمه

همه ما گاهی در زندگی با چالش‌ها و مشکلاتی روبه‌رو می‌شویم. 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 بر آییم، تسلی‌بخش است (کلینکه^۱، ۱۳۸۱). اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی - اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ کنند، به‌طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارور داشته باشند. مهارت‌های زندگی می‌توانند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی - روانی و اجتماعی (یونیسف^۲، ۲۰۰۳).

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۹۳ میلادی توسط سازمان بهداشت جهانی به‌منظور پیشگیری و همچنین افزایش سطح بهداشت روانی افراد جامعه تدوین گردید. این سازمان (۱۹۹۳) ۱۰ مهارت اصلی را به‌عنوان مهارت‌های زندگی مطرح کرده و آنها را در ۵ گروه قرار داده است: ۱- خود آگاهی - همدلی (با تأکید بر مهارت‌های تقویت عزت‌نفس و اعتماد به‌نفس)، ۲- ارتباط - روابط میان فردی (با تأکید بر

1. Klinke

2. Unicef

مهارت‌های بین فردی و ابراز وجود)، ۳- تصمیم‌گیری - حل مسأله، ۴- تفکر خلاق - تفکر انتقادی و ۵- مهار کردن هیجانات - مقابله با استرس. طبق نتایج به‌دست آمده آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش استرس (سپولودا^۱ و همکاران، ۲۰۰۸)، پیشگیری از رفتارهای جنسی پر خطر در میان نوجوانان (مگنانی^۲ و همکاران، ۲۰۰۵)، افزایش سازگاری اجتماعی (اعرابی، ۱۳۸۰) و افزایش سلامت روانی در آنها (آقاجانی، ۱۳۸۱)، پیشگیری از خودکشی (فروم بویس و هاوارد پتینی^۳، ۱۹۹۵)، پیشگیری از مصرف الکل و سوء مصرف مواد (میلمن^۴، ۱۹۸۴، بروچو و سولایر^۵، ۱۹۸۸)، تغییر نگرش نسبت به اعتیاد (عسگری، ۱۳۸۴) و افزایش بهداشت روانی (ناصری و نیک‌پور، ۱۳۸۳) مؤثر واقع شده است. سه مؤلفه از برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به روابط بین فردی^۶، عزت‌نفس^۷ و ابراز وجود^۸ اختصاص می‌یابد.

ارتباط میان فردی یک تعامل گزینشی - نظام‌مند - منحصر به فرد و رو به پیشرفت است که سازنده شناخت طرفین از یکدیگر و محصول این شناخت بوده و موجب خلق معانی مشترک در بین آنها می‌شود (کربلایی اسماعیلی و همکاران، ۱۳۸۵). عزت‌نفس نیز به احساس فرد نسبت به ارزشمندی و تأیید خود مربوط است (بلاسکوویچ و توماکا^۹، ۱۹۹۱). منظور از ابراز وجود، توانایی ابراز خویشتن به صورت صریح - مستقیم و مناسب، ارج نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن است (ریس و گراهام، ۱۹۹۱، ترجمه شهنی بیلاق و رضایی، به نقل از هرمزی‌نژاد و همکاران، ۱۳۷۹). کونولی^{۱۰} و همکاران (۱۹۹۸)، به آموزش مهارت‌های زندگی بر روی دانش‌آموزان پرداخته و به این نتیجه رسیدند که این آموزشها باعث بهبود روابط بین فردی آنها با یکدیگر و با والدینشان شده است. مک نامارا^{۱۱} و همکاران (۱۹۸۲)، به ارزیابی چند

-
- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. Sepulveda | 2. Magnani |
| 3. Fromboise and Howard Pitney | 4. Millman |
| 5. Brochu and Souliere | 6. Interpersonal relationship |
| 7. Self - esteem | 8. Assertiveness |
| 9. Blascovich and Tomaka | 10. Connolly |
| 11. MC Namara | |

سطحی آموزش مهارت بین فردی در آژانس فدرال آمریکا پرداختند. کارمندانی که در این آموزش شرکت کرده بودند، نسبت به گروه گواه نگرش‌های مثبت بیشتری را در مورد مهارت‌های ارتباطی گزارش کردند و در ارزیابی‌های شناختی و معرفتی نیز نسبت به گروه گواه بهتر عمل کردند. قاسمی (۱۳۷۶) تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی را در بالا بردن رشد اجتماعی دختران و پسران نوجوان به اثبات رسانده است. پیک^۱ و همکاران (۲۰۰۳)، در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی خود کارآمدی و عزت نفس دختران مکزیکی را افزایش می‌دهد.

حقیقی و همکاران (۱۳۸۵)، به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه شهر ایلام پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سلامت روانی و عزت نفس دختران گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است. یادآوری (۱۳۸۳) نیز تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر سلامت عمومی، عزت نفس و ابراز وجود دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهرستان اهواز مورد بررسی قرار داد. نتایج این پژوهش افزایش معناداری را در سلامت عمومی، عزت نفس و ابراز وجود دختران گروه آزمایش نسبت به گروه گواه نشان داده است. پرزل و ترینگر^۲ (۱۹۹۸) طی تحقیق بر روی ۱۹ بیمار سرپایی و بستری شده تأثیر مثبت آموزش ابراز وجود را بر مهارت‌های اجتماعی این بیماران متذکر شده‌اند.

ویچروسکی^۳ (۲۰۰۰) در تحقیق خود نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی زندگی موجب ایجاد و افزایش عزت نفس می‌شود. دلاماتر و مک نامارا^۴ (۱۹۸۶)، نیز در پژوهش خود نشان دادند که رفتارهای قاطعانه در روابط بین فردی و درون فردی زنان در موقعیت‌های بحران‌زا مؤثر است. آلبرتین^۵ و همکاران (۲۰۰۱) تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر کارگران آفریقای جنوبی مورد بررسی قرار دادند. نتایج به‌دست

-
- | | |
|--------------|-------------------------|
| 1. Pick | 2. Perzel and Tringer |
| 3. Wichroski | 4. Delamater and Namara |
| 5. Albertyn | |

آمده از این پژوهش تغییر مثبت در توانایی تصمیم‌گیری و نگرش مثبت نسبت به توانایی آنها در احساس مسؤلیت فردی و شغلی و آگاهی نسبت به جنبه‌های شناختی و روابط با دیگران و افزایش عزت‌نفس و اعتماد به نفس و برنامه‌ریزی برای آینده و توانایی تفکر انتقادی را در آنان نشان داد. ورودی (۱۳۸۳) طی تحقیقی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر ابراز وجود، عزت‌نفس و مسؤلیت‌پذیری دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان شهرستان اهواز مورد بررسی قرار داد. نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود، عزت‌نفس و مسؤلیت‌پذیری تأثیر مثبت معنادار داشته است.

اما آنچه که در این تحقیق مدنظر بوده، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روی افراد معلول و به‌ویژه نابینایان است. تحقیقات ترنر ویسر (۱۹۹۰) نشان می‌دهد که افراد ناتوان نسبت به سایر افراد میزان بیشتری از فشار روانی و افسردگی مزمن را تجربه می‌کنند (نوری، ۱۳۷۴). افراد معلول از جمله افراد با نیازهای ویژه هستند که از طرفی در بسیاری از آنها مهارت‌های لازم برای زندگی روزمره به علت محدودیتهای جسمی، بهره‌مندی کمتر از آموزشهای کلاسیک، نگرش‌های منفی افراد غیرمعلول، محدودیت روابط اجتماعی و عواملی از این قبیل در حد مطلوب پرورش نیافته و بدین ترتیب برای موفقیت در جنبه‌های مختلف زندگی نیازمند کسب مهارت‌های لازم هستند. بیابانگرد (۱۳۸۴) نشان می‌دهد که مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان عادی به‌طور معناداری بهتر از دانش‌آموزان نابینا است و این امر در سه خرده‌مقیاس مهارت‌های اجتماعی یعنی همکاری، قاطعیت و خویش‌داری نیز صحت دارد. قاسمی (۱۳۷۶) طی تحقیقی به مشکل افراد نابینا در برقراری ارتباط با دیگران اشاره می‌کند.

پژوهش‌های کودوین^۱ (۱۹۸۳) و هامفیل^۲ (۱۹۸۳) نیز نابینایان را دارای کاستی مهارت‌های اجتماعی گزارش کرده‌اند. پژوهش‌های آتش‌پور و مهدیزادگان (۱۳۷۶)، تهرانی و دولت‌آبادی (۱۳۸۱) به افسردگی خفیف در نابینایان و به‌ویژه در دختران نابینا اشاره داشته‌اند. پژوهش‌های امامی‌پور (۱۳۷۶) و تراپی (۱۳۷۶) (به نقل از موسوی،

1. Coodwin

2. Hamphil

۱۳۷۸) و لوپز جاستیکا و کوردوبا^۱ (۲۰۰۶) نیز مؤید عزت‌نفس و خودپنداره پایین در نابینایان هستند. نقص بینایی به‌عنوان یک مانع در تعاملات اجتماعی باعث می‌شود که نابینایان نسبت به همسالان خود ارتباط اجتماعی کمتری داشته و قدرت ابراز وجود نداشته باشند و چون ادراک از خود و برداشت فرد از خود دارای بار قوی اجتماعی است، لذا این مهم روی بعد عاطفی ارزشیابی خود یا همان عزت‌نفس آنان تأثیر گذاشته و در نتیجه آموزش مهارت‌های زندگی را برای آنان مهم جلوه می‌دهد. همچنین بایبرشات^۲ (۱۹۹۱) تأثیر استفاده از تئاتر (نمایشنامه) را در کسب مهارت‌های اجتماعی در بزرگسالان نابینا مورد بررسی قرار داد. وی در این مورد به نتایج مثبتی دست یافت. آتش‌پور و کاظمی (۱۳۷۷)، به بررسی و مقایسه میزان کارایی روش آموزش ابراز وجود بر دختران نابینای مرکز فاطمه زهرا (س) اصفهان پرداختند. نتایج تحقیق آنان نشان داد که آموزش روش‌های ابراز وجود در افزایش جرأت‌ورزی دختران نابینا مؤثر بوده است. شیرانی (۱۳۸۲) به بررسی اثربخشی آموزش شناختی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان نابینای پسر و دختر مقطع راهنمایی ابابصیر اصفهان پرداخت. وی آموزش شناختی را در افزایش عزت‌نفس این دانش‌آموزان به‌طور معناداری مؤثر یافت. مستعلمی و همکاران (۱۳۸۴) تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی را بر افزایش اعتماد به‌نفس دختران نابینای شهر تهران مورد بررسی قرار دادند. نتایج پژوهش آنها نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش اعتماد به‌نفس دختران نابینا مؤثر بوده است.

با توجه به آنچه که گفته شد و نظر به آنکه هنوز تحقیقات معتبر و طبقه‌بندی شده‌ای که شیوه‌های آموزش مهارت‌های زندگی را با توجه به ویژگی‌های افراد نابینا تنظیم نموده باشد، وجود ندارد و نیز تحقیقات معتبری اثربخشی این شیوه‌ها را بر افراد نابینا در حد چشمگیری مورد بررسی علمی قرار نداده‌اند، و با توجه به مشکلات بیشتر دختران نابینا در زمینه‌های روان‌شناختی، پژوهشگران درصدد آن هستند تا تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر روابط بین فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود دختران نابینای مرکز فاطمه زهرا (س) اصفهان مورد بررسی قرار داده و با طرح‌ریزی مجدد شیوه‌های

1. Lopez - Justicia and Cordoba

2. Bieber- Shut

آموزش مهارت‌های زندگی ویژه نابینایان صحت فرضیه پژوهش را آزمون کند: آموزش مهارت‌های زندگی، روابط بین فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود دختران نابینا را افزایش می‌دهد.

روش پژوهش

پژوهش از نوع تجربی بوده و در آن از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شده است. ابتدا کلیه دختران نابینای مرکز فاطمه زهرا (س) اصفهان در سال ۱۳۸۶ که تعداد آنها ۴۰۶ نفر بود و به‌صورت روزانه و شبانه‌روزی در این مرکز حضور داشتند در نظر گرفته شدند. در اجرای اولیه مشخص گردید که ۲۰ تا ۴۰ سال به علت رفت و آمد مستمر در مرکز و قرار گرفتن در محدوده سن جوانی شرایط بهتری برای درک جلسات دارند، همچنین این محدوده سنی برای اشخاص از لحاظ مسائل اجتماعی، شغلی و ازدواج اهمیت زیادی دارد. از بین ۴۰۶ دختر نابینای این مرکز، ۱۸۲ نفر بین ۲۰ تا ۴۰ سال بودند که به‌عنوان جامعه آماری در نظر گرفته شد و از میان آنها ۲۸ نفر به شیوه تصادفی ساده انتخاب و در ۲ گروه ۱۴ نفری تجربی و گواه قرار گرفتند.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این تحقیق عبارت بود از:

۱- پرسشنامه ابراز وجود: پرسشنامه ابراز وجود آلبرتی و آمونز^۱ (۱۳۷۴)، که در کتاب روان‌شناسی ابراز وجود آلبرتی و آمونز آمده است و آتش‌پور و کاظمی (۱۳۷۷)، در تحقیقی تحت عنوان بررسی کارایی روش‌های ابراز وجود در افزایش جرأت‌ورزی دختران نابینا، آلفای کرونباخ آن را معادل ۰/۷۹ به‌دست آوردند. از بین سؤالات این پرسشنامه اکثراً، تعداد ۲۰ سؤال که با ویژگی‌های کشور ایران متناسب بوده را ملک‌پور (۱۳۷۶)، انتخاب، اعتباریابی و بر روی ۲۷ کودک و نوجوان اجرا کرده و ضریب پایایی آن معادل ۰/۷۴ به‌دست آمده است. عجمی بافرانی (۱۳۸۰) نیز با اجرای این پرسشنامه بر روی ۵۰ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانهای شهر نایین آلفای کرونباخ آن

1. Alberti & Emmons.

را معادل ۰/۷ به دست آورده است. در پژوهش حاضر نیز این پرسشنامه بر روی ۳۰ نفر دانشجوی دختر ۲۰ تا ۴۰ سال اجرا شد و آلفای کرونباخ آن ۰/۸۸ محاسبه گردید. لازم به ذکر است که به تناسب وضعیت جسمی نابینایان تعدادی از سؤالات با وضعیت و شرایط آنها هماهنگی یافت. این آزمون را پژوهشگران متعددی (ملک‌پور، ۱۳۷۸؛ آتش‌پور و کاظمی، ۱۳۷۷؛ عجمی بافرانی، ۱۳۸۰) در جامعه ایران مورد استفاده قرار داده‌اند و اعتبار و روایی آن نیز مورد تأیید بوده است.

۲- پرسشنامه عزت‌نفس روزنبرگ: این آزمون در کتاب **اعتماد به نفس و خودباوری** آتش‌پور و آقایی (۱۳۸۳) آورده شده است و در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ آن معادل ۰/۸۱ محاسبه گردید. همچنین این مقیاس پایایی و اعتبار خوبی را با گروه‌های نمونه مختلف نشان داده است و برای استفاده در مورد نوجوانان و بزرگسالان اعتباریابی شده است (روزنبرگ، ۱۹۶۵). همچنین روایی این آزمون طبق نظر استادان روان‌سنجی گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد خوراسگان مورد تأیید قرار گرفته است. ۳- زیر مقیاس روابط بین فردی: این آزمون از مقیاس روابط بین فردی پرسشنامه هوش هیجانی از کتاب هوش هیجانی برادبری و گریوز^۱ (۱۳۸۴) اخذ شد و در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ آن معادل ۰/۸۲ محاسبه گردید. از نظر روایی نیز این آزمون مورد تأیید استادان روان‌سنجی گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد خوراسگان بوده است.

روش جمع‌آوری اطلاعات: پرسشنامه‌ها برای تک تک آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون خوانده شد. یک هفته پس از اجرای پیش‌آزمون، مباحث آموزشی مهارت‌های زندگی در زمینه‌های روابط بین فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود به مدت ۹ جلسه ۲ ساعته و ۲ روز در هفته بر روی گروه تجربی اجرا گردید. در هر جلسه محتوا و تکالیف جلسه قبل به‌طور خلاصه مورد بحث و بررسی قرار می‌گرفت و سپس محتوای جلسه جدید آموزش داده می‌شد، ارتباط متقابل و دو طرفه بین اعضای گروه و رهبر گروه برقرار می‌شد، ایفای نقش و تمرینات در طول هر جلسه انجام می‌گرفت و

1. Bradberry & Griaves, J

تمریناتی نیز برای جلسه آینده تعیین می‌گردید. پس‌آزمون ۵ روز بعد از پایان جلسات، بر روی گروه تجربی و گواه اجرا گردید.

اهداف جلسات به این شرح بوده است: جلسه اول معرفی و آشنایی با یکدیگر، بیان اهداف، بستن قرارداد رفتاری و بیان قوانین کلاس، تعریف و روشن‌سازی و بحث در مورد مفاهیم مهارت‌های زندگی، روابط بین فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود، ایجاد فضای مشارکتی برای دخالت افراد در بحث و تشویق آنها به صحبت کردن برای شکستن یخ‌های ارتباطی، جلسه دوم ذکر نکاتی در مورد آغاز و خاتمه یک ارتباط، تشکیل جدول سود و زیان برای مقابله با افکار منفی که مانع برقراری ارتباط می‌گردند، ذکر ویژگی‌های ارتباط خوب و بد، جلسه سوم ذکر و توضیح ۵ رمز ارتباط مؤثر، جلسه چهارم ذکر و به چالش گرفتن برخی احساسات ناخوشایند که مانع برقراری ارتباط خوب می‌شوند و ذکر و بیان ده طرز تلقی که مانع گوش دادن می‌شوند، بیان رفتارهای شنیداری مثبت، روش‌های برخورد با افراد خشمگین، تبدیل کردن یک بحث خسته‌کننده به یک بحث جذاب و بحث در مورد تلاش‌هایی که گروه در طول این مدت در زمینه روابط بین فردی داشته است، جلسه پنجم تعریف عزت‌نفس، ذکر اهمیت و تأثیرات عزت‌نفس بالا، بیان ویژگی‌های افراد با عزت‌نفس بالا و افراد با عزت‌نفس پایین، تفاوت بین عزت‌نفس و اعتماد به نفس و تکبر، ذکر تأثیرات رایج عزت‌نفس پایین و نشانه‌های رفتاری افراد با عزت‌نفس پایین، تمرین تحلیل سود و زیان و تمرین تخیل ترسناک، ذکر و بیان فواید ورزش در سلامت روان و افزایش عزت‌نفس، جلسه ششم به‌کارگیری روش تعریف اصطلاحات و تمرین برای درک و تعدیل احساس حقارت، ذکر خطاهای شناختی، بحث در مورد آنها و راه‌های مقابله با آنها در موارد مربوط به روابط بین فردی و عزت‌نفس، تشکیل برگه پیش‌بینی خرسندی، بیان برخی راهبردها به‌منظور افزایش عزت‌نفس، جلسه هفتم به‌کارگیری فن آشکارسازی افکار و روش‌های دفاع از خود و پذیرش تناقض و رویارویی با افکار منفی، ذکر نکاتی در مورد پذیرش سالم خود و ذکر نکاتی راجع به عزت‌نفس شرطی و غیرشرطی و بیان فرایند کسب عزت‌نفس، جلسه هشتم: تعریف ابراز وجود و بیان تفاوت رفتار مبتنی بر ابراز وجود با

انواع رفتارهای دیگر، ذکر ویژگیهای افراد خودابراز، بیان حقوق بشر برای ابراز وجود، ذکر برخی راههای افزایش ابراز وجود، بیان دلایل مؤثر بودن رفتار توأم با ابراز وجود، انجام فن ریلکسیشن و جلسه نهم فراگیری فنون درخواست کردن، نه گفتن، بله گفتن و کنار آمدن با انتقاد، یادگیری انتقاد سازنده، تصمیم‌گیری مؤثر و پیگیری رفتار درست. روش تحلیل داده‌ها: داده‌های حاصل از پرسشنامه‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون پژوهش در سه متغیر روابط بین فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود دو گروه آزمایش و گواه با استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیری (MANCOVA) با کمک نرم‌افزار SPSS12 مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته‌های پژوهش

در جدول ۱، میانگین و انحراف معیار روابط بین فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود دو گروه آزمایش و گواه از دختران نابینا در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار روابط بین فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود گروه آزمایش و گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		SD	M	SD	M
روابط بین فردی	آزمایش	۶/۶۳	۴۰/۲۳	۵/۶۷	۳۷/۹۲
	گواه	۵/۳۴	۴۱/۶۹	۶/۰۶	۴۱/۷۶
عزت نفس	آزمایش	۵/۰۷	۳۳/۹۲	۳/۲۷	۳۰/۳۸
	گواه	۵/۹۲	۲۹/۴۶	۵/۴۱	۳۱/۰۷
ابراز وجود	آزمایش	۶/۵۲	۵۹/۶۹	۱۰/۰۱	۵۲/۶۹
	گواه	۸/۳۸	۵۸/۱۵	۱۰/۶۶	۵۸/۱۵

مقایسه میانگین دو گروه آزمایش و گواه نشان داد که میانگین پس‌آزمون عزت‌نفس و ابراز وجود در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه بالاتر و میانگین پس‌آزمون روابط بین فردی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه پایین‌تر بود. به‌منظور بررسی ارتباط روابط بین فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود، ماتریس همبستگی متغیرها محاسبه شده است.

جدول ۲- ماتریس همبستگی متغیرهای مورد بررسی

متغیر	M	S	۱	۲	۳
روابط بین فردی	۴۰/۹۶	۵/۷۹	-		
عزت نفس	۳۱/۶۹	۴/۹۴	۰/۵۲۱**	-	-
ابراز وجود	۹۲/۵۸	۱۰/۱۶	۰/۷۳۶**	۰/۵۳۶**	-
سن	۲۵/۵۷	۴/۶۶	۰/۱۶۵	-۰/۰۵۱	۰/۲۶۲

**P<0.01

بر مبنای ماتریس همبستگی بین سه متغیر وابسته روابط بین فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود، ارتباط مثبت و معنادار به‌دست آمد. همچنین سن با هیچ یک از سه متغیر همبستگی معنادار نشان نداد ($P>۰/۰۵$).

پس از بررسی آزمون باکس ($\text{Box s M} = ۱۰/۳۱۵$, $F = ۱/۴۸۴$, $\text{Sig} = ۰/۱۷۹$) و تأیید برابری واریانس‌های دو گروه، به‌منظور بررسی نمره‌های پیش‌آزمون مربوط به قبل از مداخله آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود دختران نابینا در دو گروه آزمایش و گواه از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری MANCOVA استفاده شد.

جدول ۳- مشخصه F چند متغیری تحلیل کوواریانس برای روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود

		تک متغیری				F		
ضریب اتا	معناداری	F	df	MS	λ	چندمتغیری		
پیش‌آزمون								
۰/۳۷۵	۰/۰۰۲	۱۲/۰۰۲	۱	۱۷۴/۰۶۸	۰/۹۰۱	۲/۶۴۹	روابط بین فردی	
۰/۴۱۰	۰/۰۰۱	۱۳/۸۸۱	۱	۳۱/۳۷۸	۰/۹۹۶	۰/۱۰۲	عزت نفس	
۰/۶۰۶	۰/۰۰۰	۳۰/۷۱۶	۱	۴۱۱/۲۲۴	۰/۸۷۵	۳/۴۳۵	ابراز وجود	
						۰/۹۲۱	۳/۵۲۵	
گروه								
۰/۰۵۶	۰/۲۹۰	۱/۱۸۴	۱	۱۷/۱۷۰			روابط بین فردی	
۰/۴۴۵	۰/۰۰۱	۱۶/۰۶۵	۱	۱۰۲/۵۷۰			عزت نفس	
۰/۵۵۴	۰/۰۰۰	۲۴/۸۰۹	۱	۵۹۲/۰۶۲			ابراز وجود	

توجه: نسبت‌های F چندمتغیری λ مربوط به لاندای ویکروا است.

تحلیل داده‌ها نشان دادند که در مرحله پیش‌آزمون، تفاوت بین دو گروه آزمایش و گواه با توجه به روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود غیرمعنادار و اثر گروه معنادار بود. بررسی اثر پیش‌آزمون نیز نشان داد که پیش‌آزمون هر یک از سه متغیر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود بر نتایج پس‌آزمون سایر متغیرهای وابسته تأثیر نگذاشته است. همچنین تفاوت بین دو گروه با توجه به عزت نفس ($P < ۰/۰۱$)، ابراز وجود ($F = ۱۶/۰۶۵$) و ابراز وجود ($F = ۲۴/۸۰۹$) معنادار است. بنابراین بین میانگین نمره‌های عزت نفس و ابراز وجود تفاوت معنادار وجود دارد. براساس ضریب اتا ۴۴ درصد از تغییر واریانس نمره‌های عزت نفس و ۵۵ درصد تغییر واریانس نمره‌های ابراز وجود براساس آموزش مهارت‌های زندگی تبیین می‌شود. ضمن آنکه تفاوت بین دو گروه در روابط بین فردی معنادار نیست (جدول ۴). در جدول ۴ میانگین و انحراف معیار روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دو گروه آزمایش و گواه دختران نابینا در مرحله پس‌آزمون بعد از بررسی نمره‌های پیش‌آزمون ارائه شده است.

جدول ۴- میانگین و انحراف معیار تعدیل یافته متغیرهای

روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود

متغیر	گروه	M	SD
روابط بین فردی	آزمایش	۴۰/۴۹	۱/۷
	گواه	۴۱/۴۲	۱/۷
عزت نفس	آزمایش	۳۴/۱۲	۱/۲۹
	گواه	۲۹/۲۵	۱/۲۹
ابراز وجود	آزمایش	۶۰/۸۱	۲/۸۷
	گواه	۵۷/۰۲	۲/۸۷

مقایسه میانگین دو گروه آزمایش و گواه نشان داد که بعد از بررسی نمره‌های پیش‌آزمون، میانگین پس‌آزمون عزت‌نفس (۳۴/۱۲) و ابراز وجود (۶۰/۸۱) در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه (۲۹/۲۵) (۵۷/۰۲) بالاتر بود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود دختران نابینای مرکز فاطمه زهرا (س) اصفهان در سال ۱۳۸۶ بود. در مورد تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی نشان داده شد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر معناداری بر روابط بین فردی دختران نابینا نداشته است. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های فلنر (۱۹۹۲) و آلبرتین و همکاران (۲۰۰۱) در زمینه روابط بین فردی - کونولی و همکاران (۱۹۹۸)، پرزل و ترینگر (۱۹۹۸)، بایبرشات (۱۹۹۱)، مک نامارا و همکاران (۱۹۸۲) و قاسمی (۱۳۷۶) مغایر است. در خصوص تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس مشخص گردید که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش عزت‌نفس در گروه تجربی می‌شود. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های ویچروسکی (۲۰۰۰)، پیک و همکاران (۲۰۰۳)، آلبرتین و همکاران

(۲۰۰۱)، حقیقی و همکاران (۱۳۸۵)، یادآوری (۱۳۸۳)، ورودی (۱۳۸۳) و شیرانی (۱۳۸۲) همسو است. همچنین آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش ابراز وجود گردید. این یافته نیز با یافته‌های پژوهش‌های فلنر (۱۹۹۲) و آلبرتن و همکاران (۲۰۰۱) در مقوله ابراز وجود، یادآوری (۱۳۸۳)، ورودی (۱۳۸۳)، آتش‌پور و کاظمی (۱۳۷۹) و دلاماتر و مک نامارا (۱۹۸۶)، مطابقت دارد.

پیام روشن پژوهش حاضر این است که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان عزت‌نفس و ابراز وجود دختران نابینا را افزایش داد، اما شاید برای افزایش روابط بین فردی به کار، دقت و زمان بیشتری برای این افراد نیازمندیم، چرا که در برنامه آموزش مهارت‌های روابط بین فردی، ارتباطات چهره به چهره یکی از ارکان مهم در آموزش است و گذشته از آن در این خصوص نمایش و ابراز این مهارت‌ها نیز نقشی اساسی در یادگیری مددجویان دارد. اکثر تحقیقات انجام شده بجز تحقیق فلنر (۱۹۹۲) و بایرشات (۱۹۹۱) در زمینه ارتقای روابط بین فردی افراد بینا صورت گرفته است، افرادی که قادر به برقراری تماس چشمی و استفاده از ارتباطات غیرکلامی هستند و این موارد درست به نقشی که چشم در تعاملات اجتماعی به عهده دارد، اشاره می‌کند. افراد نابینا به علت نابینایی قادر به درک مستقیم زبان بدن نیستند. ارتباط غیرکلامی خود اثر یک پیام را می‌رساند (برکو^۱ و همکاران، ترجمه اعرابی و ایزدی، ۱۳۷۸). در واقع ناتوانی یک فرد در تحول شبکه ارتباطی غیرکلامی از طریق دریافت نشانه‌های دیداری تأثیر عمیقی بر تعاملات بین فردی‌اش دارد و وی را نه تنها در دریافت یا تفسیر زبان کلامی بلکه در بیان آنچه که به دیگران می‌گوید، نیز دچار مشکل می‌سازد (شریفی درآمدی، ۱۳۷۹). تدریس مهارت‌های اجتماعی به افراد آسیب‌دیده بینایی کار دشواری است، چرا که چنین مهارت‌هایی بیشتر از طریق الگوسازی و پس‌خوراندی که عمدتاً به بینایی مربوط می‌شود کسب می‌گردد (کریمی، ۱۳۸۵). درباره محدودیت‌های پژوهش باید به این موارد اشاره نمود که در این تحقیق آزمودنی‌ها فقط دختران نابینای مرکز فاطمه زهرا (س) اصفهان را شامل می‌شدند که سن ابتلا به نابینایی و جنبه ارثی یا

اکتسابی بودن آن در انتخاب تصادفی در نظر گرفته نشده که این عوامل ممکن است در نتیجه پژوهش تأثیر داشته باشد.

باید متذکر شد که پژوهش‌ها بر روی دختران جوان نابینا بوده است؛ دخترانی که در فرهنگ ما اکثر خانواده‌ها و حتی جامعه نیز مانع از فعالیتهای اجتماعی آنها می‌شوند. این امر موجب می‌شود که آنها علاوه بر مشکل بینایی که خود مانعی در تعاملات اجتماعی فرد محسوب می‌شود در برقراری ارتباط با دیگران به علت حضور فعال نداشتن در جامعه نیز با مشکلاتی دست به گریبان باشند. ذکر این نکات اهمیت برنامه‌ریزی، تلاش، دقت و زمان بیشتری را برای ارتقای روابط بین فردی این قشر از معلولان و به‌خصوص دختران نابینا یادآور شده و بدین ترتیب چالش‌های بیشتری را می‌طلبد. در هر حال در راستای نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود با توجه به محدودیتهای جسمی در نابینایان و در نظر گرفتن مشکلات آنها در روابط بین فردی، برنامه‌های بهتری برای ارتقای روابط بین فردی آنها تدوین گردیده و مورد آزمون قرار گیرند. همچنین از آنجایی که خانواده به‌عنوان یک ارگان اصلی نقش بسیار مهمی در رشد شخصی و عاطفی نابینایان دارد، بنابراین پیشنهاد می‌شود که در صورت امکان در این زمینه آموزشهایی نیز به خانواده‌ها داده شود.

باید توجه داشت هر چند مطالعات از اینکه افراد نابینا وابسته و نیازمند کمک هستند حمایت می‌کنند، ولی این نگرش‌ها در حال تغییر بوده و اهمیت تلاش در جهت استقلال و خودکفایی را در مورد آنها متذکر می‌شود. جوانان نابینا از لحاظ سازگاری شخصیت دست‌کم در چهار زمینه پرخاشگری، طرد و پذیرش، ازدواج و نگرانی از آینده مشکلات بیشتری دارند، بنابراین پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آینده زمینه حل چنین مشکلاتی نیز برای آنان بیشتر فراهم گردد.

منابع

آتش‌پور، سید حمید و ایران مهدیزادگان. (۱۳۷۶). «افسردگی در نابینایان»، *مجله تعلیم و تربیت استثنایی*، شماره نهم.

- آتش‌پور، سید حمید و احسان کاظمی. (۱۳۷۷)، «بررسی کارایی روشهای ابراز وجود در افزایش جرأت‌ورزی دختران نابینا»، *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، شماره ۵.
- آتش‌پور، سید حمید و اصغر آقایی. (۱۳۸۳)، *اعتماد به نفس و خودباوری*، اصفهان، انتشارات حوزه معاونت دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.
- اعرابی، شهین. (۱۳۸۰)، «بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی نوجوانان دختر شرکت‌کننده در برنامه‌های اوقات فراغت سازمان بهزیستی اصفهان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده تحصیلات تکمیلی دانشگاه آزاد خوراسگان اصفهان.
- آقاجانی، مریم. (۱۳۸۱)، «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء (س).
- آلبرتی، ر. و م. آمونز. (۱۳۷۴)، *روان‌شناسی ابراز وجود*، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران، علمی.
- امامی‌پور، سوزان. (۱۳۷۶)، «بررسی و مقایسه میزان عزت‌نفس دانش‌آموزان عادی و نابینای ۱۰-۱۲ ساله»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشگاه تهران.
- برادبری، ت. و ج. گریوز. (۱۳۸۴)، *هوش هیجانی (مهارتها و آزمونها)*، ترجمه مهدی گنجی، تهران، سالوان.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۴)، «مقایسه مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی نابینا، ناشنوا و عادی شهر تهران»، *مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنایی*، شماره ۵.
- حقیقی، جمال. محمد موسوی. مهناز مهرابی‌زاده هنرمند و کیومرث بشبلیده. (۱۳۸۵)، «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه»، *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۱.
- شریفی‌درآمدی، پرویز. (۱۳۷۹)، *روان‌شناسی و آموزش کودکان نابینا*، تهران، گفتمان خلاق.
- شیرانی، عبدالله. (۱۳۸۲)، «بررسی اثربخشی آموزش شناختی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان نابینای پسر و دختر آموزشگاه ابابصیر شهر اصفهان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده تحصیلات تکمیلی دانشگاه آزاد خوراسگان اصفهان.

- عباسی تهرانی، فاطمه و شیدا دولت آبادی. (۱۳۸۱)، «بررسی میزان افسردگی و اضطراب در معلولان بینایی ۵۰-۱۶ ساله شهر تهران برحسب سن - جنس - میزان معلولیت و وضعیت تأهل و وضعیت اشتغال آنان»، *مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنایی* ۶، سال دوم، شماره ۴.
- عجمی بافرانی، غلامرضا. (۱۳۸۰)، «تأثیر آموزش ابراز وجود بر رفتار خودابرازی دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی شهر نائین»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده تحصیلات تکمیلی دانشگاه آزاد خوراسگان اصفهان.
- عسکری، امین. (۱۳۸۴)، «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و نقش‌گذاری روانی (پسیکو درام) بر تغییر نگرش دانش‌آموزان دبیرستانهای شهر خرم‌آباد نسبت به اعتیاد در سال تحصیلی ۱۳۸۳-۸۴»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده تحصیلات تکمیلی دانشگاه آزاد خوراسگان اصفهان.
- قاسمی هرنندی، الف. (۱۳۷۶). «تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر میزان رشد اجتماعی فرزندان شبه خانواده مراکز بهزیستی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده تحصیلات تکمیلی دانشگاه آزاد خوراسگان اصفهان.
- کربلایی اسماعیلی، حمیدرضا. قدسی انواری. نوشین جورابی و حمداله خواجه حسین. (۱۳۸۵)، *بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در تغییر نگرش نوجوانان دارای معلولیت*، اصفهان، بهزیستی.
- کلینکه، کریس. ال. (۱۳۸۱)، *مهارت‌های زندگی*، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران، اسپند هنر.
- کرمی، سمیه. (۱۳۸۵)، «مقایسه میزان اعتماد به نفس در دانش‌آموزان عادی و دانش‌آموزان نابینا»، پایان‌نامه کارشناسی کودکان استثنایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان.
- ملک‌پور، مختار. (۱۳۷۶)، «رابطه تنبیه و خود ابرازی در کودکان و نوجوانان»، *فصلنامه تعلیم و تربیت*، سال سیزدهم، شماره ۲.
- موسوی، رضا. (۱۳۷۸)، «مقایسه میزان افسردگی دانش‌آموزان بینا - نیمه بینا و نابینا در مدارس ابتدایی استان گیلان»، پایان‌نامه کارشناسی روان‌شناسی آموزش کودکان استثنایی، مرکز آموزش عالی فرهنگیان شهدای مکه.
- مستعلمی، فروزان. سیمین حسینیان و سیده منصوره یزدی. (۱۳۸۴)، «تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس دختران نابینای شهر تهران»، *مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنایی*، شماره ۵ و ۴.

ناصری، حسین و ریحانه نیک پرور. (۱۳۸۳)، «بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهداشت روانی دانشجویان»، *مجموعه مقالات دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس تهران*.

نوری، ا. (۱۳۷۴)، «جنبه‌های روان‌شناختی ناتوانی جسمی: اشتغال به‌عنوان مهمترین عامل»، *مجله پژوهشی دانشگاه اصفهان (علوم انسانی)*، جلد هفتم، شماره ۴.
 نصرتی، کبری. (۱۳۸۴)، «نابینایی و کم بینایی»، *فصلنامه آموزشی و پژوهشی کودکان استثنایی (احیا)*، شماره ۱۳ و ۱۲.

وردی، مینا. (۱۳۸۳)، «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود - عزت‌نفس و مسؤلیت‌پذیری دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه آموزش و پرورش ناحیه ۱ اهواز»، *شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان خوزستان*.

هرمزی‌نژاد، معصومه. منیجه شهنی ییلاق و بهمن نجاریان. (۱۳۷۹)، «رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت‌نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز»، *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی*، سال هفتم، شماره‌های ۴ و ۳.

یادآوری، ماندانا. (۱۳۸۳)، «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهرستان اهواز»، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی*، دانشگاه آزاد واحد اهواز.

Albertyn, R.M., Kapp, C.A., & Groenewald, C.G. (2001). Patterns of empowerment in individuals through the course of a life skills program. *Journal of studies in the Education of Adults*, 33(2), 21-180

Bieber- Shut. R. (1991). The use of drama to help visually impaired adolescents acquire social skills. *Journal of Impairment and Blindness* 85, 340-410,

Blascovich, J. & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem, in J.P. Robinson, P.R. Shaver, & L.S. Wrightsman (Eds). *Measures of personality attitude*, volume 1. San Diego. CA: Academic Press.

Brochu, S., & Souliere, M. (1988). Long term evaluation of a life skills approach for alcohol and drug abuse prevention. *Journal of Drug Education*. 18(4), 31-34,

- Connolly, T., Down, T., Crists, A., & Nelson, C. (1998). *The well managed classroom: Promoting student success through social skill instruction*, Available at:www. Find articles.
- Coodwin, D.K. (1983). *Deaf, blind students they cant what? Paper presented at the annual international convention of the council for exceptional children*. Detroit: Michigan.
- Delamater, R. & Mc Namara, R.J. (1986). The social impact of assertiveness. *Journal of Behavior Modification*, 139-158.
- Fromboise, T.L. & Howard- Pitney, B. (1995). The Zuni life skills development curriculum: description and evaluation of a suicide prevention program. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 4,479-486.
- Hamphil, N.J. (1983). *Promoting the integration of severely handicapped children in to school, community social system. Handicapped and Gifted children*, Hawaii: Integration project.
- Lopez - Justicia , M.D., & Cordoba, I. (2006). N . The self concept of Spanish young adults with Retinitis Pigmentosa . *Journal Of Visual Impairment & Blindness*, 100(1), 366-380.
- Magnani, R., Macntyre, K., Mehryar, K., Brown, L., & Hutchinson, P. (2005). The impact of life skills education on adolescent sexual risk behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 36(4) 289-304.
- MC Namara, Regis, J., Schwandth, David, R., Goldstein, Jane. H., Medlin, Steven.(1982). A multi level evaluation of interpersonal skill training in a Federal Agency, *Group & Organization Studies*, pg35, 15pgs.
- Millman, R.B. (1984). Alchol abuse prevention, through the development of personal and social competence: a pilot study, *Journal of Studies on alchol*, 45, 550-552.
- Perzel, D., & Tringer, L. (1998). Introducing assertiveness training in Hungary. *Scandinavian Journal of Behavior Therapy*, 27(3), 124-129.

- Pick, S., Givaudan, M., & Poortinga, V.H. (2003). Sexuality and life skills education : a multi strategy intervention in Mexico. *American Psychologist*, 53(3), 230-234.
- Rosenberg, M.(1965). *Society and the Adolescent self- image*. Princeton, N.J: Princeton University Press.
- Sepulveda, A,R., Lopez, C., Macdonald, P. & Treasure, J. (2008). Feasibility and acceptability of DVD and telephone coaching- based life skills training for carer of people with on eating disorder. *International journal of eating disorders*. 41(4), 318-325.
- Unicef. (2003). *which skills are Life Skills?* Available at: WWW. Life Skills-Based Education
- Wichroski, M.A. (2000). Facilitating self- esteem and social supports in a family life skills program. *Journal of Women & Social Work*, 15(2), 17- 27.
- World Health Organization. (1993). *Life Skills Education*, Planning for research- Devision of Mental Health and Prevention of Substance abuse: Geneva.

تاریخ وصول: ۸۷/۸/۱۲

تاریخ پذیرش: ۸۷/۱/۱۷

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی