

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

The Effect of Life Skills Training on Interpersonal Relationship, Self Esteem and Assertiveness of Blind Girls in The Fatemeh Zahra Institute of Isfahan

SoheilaS ajedi	سهیلا ساجدی ^۱
Seiied Hamid Atashpoor	سید حمید آتش پور ^۲
Manouchehr Kamkar	منوچهر کامکار ^۳
Mohammadreza Samsamshariyat	محمد رضا صمصام شریعت ^۴

تاریخ پذیرش: ۸۷/۱/۱۷

تاریخ وصول: ۸۷/۸/۱۲

Abstract

This research has studied the effects of life skills training on personal relationship, self esteem and assertiveness of blind girls at isfahan Fatemeh Zahra blind rehabilitation center in 2007. This has been a sub experimental research and used pre-test, post-test plan with a control group. The used tools in this research about subscale of personal relationship come from exciting intelligence questionnaire of Bradberry and Griaves -self -esteem questionnaire of Rosenberg assertiveness questionnaire of Alberti and Emmons and researcher constructed demographic questionnaire.

Whole blind girls of this rehabilitation center made researching statistical community. So, the girls of 20 to 40 years old received attention for researching, because, they could understand the sessions better. 26 girls selected randomly among them and arranged in 2 experimental and control groups Life skills taught to experimental group during 9 sessions, each 2 hours and 2 sessions in a week. multivariate analysis of variance result showed that that life skills training had meaningful and positive effect on self-esteem and assertiveness of blind girls of experimental group ($P \leq 0/001$), but had no meaningful effect on their personal relationships ($P \geq 0/05$).

Keywords: Blindness, life skills, Interpersonal relationship, Self-esteem, Assertiveness.

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 کنترل استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دختران نابینای این مرکز تشکیل می دادند که از بین آنها دختران بین سنین ۲۰ تا ۴۰ سال به دلیل توانایی درک بهتر جلسات برای تحقیق مد نظر قرار گرفتند و از میان آنها ۲۶ نفر به طور تصادفی انتخاب و در ۲ گروه ۱۳ نفری آزمایش و کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش به مدت ۹ جلسه ۲ ساعته و ۲ روز در هفته تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند. ابزارهای مورد استفاده در این تحقیق زیر مقیاس روابط بین فردی از پرسشنامه هوش هیجانی برادبری و گریوز (۱۳۸۴)، پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) و پرسشنامه ابراز وجود آلبرتی و آمونز بود. نتایج این پژوهش 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 واژه ها: نابینایی، مهارت‌های زندگی، روابط بین فردی، عزت نفس، ابراز وجود.

۱- کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان Email: Soheil860 @yahoo.com

۲- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

۳- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

۴- مربی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان



مقدمه

همه ما گاهی در زندگی با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم. در جریان این دشواریها در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به ما کمک می‌کند تا به بهترین شکل ممکن از عهده‌ی حل مشکلات خود برآئیم، تسلی بخش است (کلینکه^۱، ۱۳۸۱). اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی-اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور موثر 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^۳ به منظور پیشگیری و همچنین افزایش سطح بهداشت روانی افراد جامعه تدوین گردید. این سازمان (۱۹۹۳) ده مهارت اصلی را به عنوان مهارت‌های زندگی مطرح کرده و آنها را در ۵ گروه شامل موارد زیر قرار داده است:

۱. خودآگاهی- همدلی (با تأکید بر مهارت‌های تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس)، ۲. ارتباط - روابط میان فردی (با تأکید بر 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 بدست آمده، آموزش مهارت‌های

زندگی در کاهش استرس (سپولودا^۴ و همکاران، ۲۰۰۸)، پیشگیری از رفتارهای جنسی پرخطر در میان نوجوانان (مگنانی^۵ و همکاران، ۲۰۰۵)، افزایش سازگاری اجتماعی (اعرابی، ۱۳۸۰) و افزایش سلامت روانی در آنها (آقاجانی، ۱۳۸۱)، پیشگیری از خودکشی (فروم بویس و هاوارد پتینی^۶، ۱۹۹۵)، پیشگیری از مصرف الکل و سوء مصرف مواد (میلمن^۷، ۱۹۸۴، بروچو و سولایر^۸، ۱۹۸۸)، تغییر نگرش نسبت به اعتیاد (عسگری، ۱۳۸۴) و افزایش بهداشت روانی (ناصری و نیک پرور، ۱۳۸۳)، موثر واقع شده است. سه مولفه از برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی به روابط بین فردی^۹، عزت نفس^{۱۰} و ابراز وجود^{۱۱} اختصاص می‌یابد.

الف) ارتباط میان فردی یک عامل گزینشی - نظام مند - منحصر به فرد و رو به پیشرفت است که سازنده‌ی شناخت طرفین از یکدیگر و محصول این شناخت بوده و موجب خلق معانی مشترک در بین آنها می‌شود (کربلایی اسماعیلی و همکاران، ۱۳۸۵).

ب) عزت نفس نیز واژه‌ای است که به احساس فرد نسبت به ارزشمندی و تأیید او نسبت به خودش مربوط است (بلاسکویچ و توماکا^{۱۲}، ۱۹۹۱).

ج) منظور از ابراز وجود، توانایی ابرازخویشتن به صورت صریح و مناسب، ارج نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن می‌باشد

4. Sepulveda

5. Magnani

6. Fromboise and Howard Pitney

7. Millman

8. Brochu and Souliere

9. Interpersonal relationship

10. Self - esteem

11. Assertiveness

12. Blascovich and Tomaka

1. Klinke

2. Unicef

3. world helath organization

نشان داده است. پرزل و ترینگر^۴ (۱۹۹۸)، طی تحقیق بر روی ۱۹ بیمار سر پایی و بستری شده تاثیر مثبت آموزش ابراز وجود را بر مهارت‌های اجتماعی این بیماران متذکر شده‌اند. ویچروسکی^۵ (۲۰۰۰)، در تحقیق خود نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب ایجاد و افزایش عزت نفس می‌شود. دلاماتر و مک نامارا^۶ (۱۹۸۶)، نیز در پژوهش خود نشان دادند که رفتارهای قاطعانه در روابط بین فردی و درون فردی زنان در موقعیتهای بحران‌زا موثر است. آلبرتین^۷ و همکاران (۲۰۰۱)، تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر کارگران آفریقای جنوبی مورد بررسی قرار دادند. نتایج بدست آمده از این پژوهش تغییر مثبت در توانایی تصمیم‌گیری و نگرش مثبت نسبت به توانائیشان در احساس مسئولیت فردی و شغلی و آگاهی نسبت به جنبه‌های شناختی و روابط با دیگران و افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس و برنامه ریزی برای آینده و توانایی تفکر انتقادی را در آنان نشان داد. ورودی (۱۳۸۳)، طی تحقیقی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان شهرستان اهواز مورد بررسی قرار داد. نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت‌پذیری تاثیر مثبت معنادار داشته است.

اما آنچه که در این تحقیق مد نظر بوده، تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روی افراد معلول و به‌ویژه نابینایان می‌باشد. تحقیقات ترنر و بیسر (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

(ریس و گراهام، ۱۹۹۱، ترجمه شهنی بیلاق و رضایی، به نقل از هرمزی نژاد و همکاران، ۱۳۷۹). کونولی^۱ 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^۲ و همکاران (۱۹۸۲)، به ارزیابی چند سطحی آموزش مهارت بین فردی در آژانس فدرال آمریکا پرداختند. کارمندانی که در این آموزش شرکت کرده بودند، نسبت به گروه کنترل نگرشهای مثبت بیشتری را در مورد مهارت‌های ارتباطی گزارش کردند و در ارزیابی‌های شناختی و معرفتی نیز نسبت به گروه کنترل بهتر عمل کردند. در همین حال، قاسمی (۱۳۷۶)، تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی را در بالا بردن رشد اجتماعی دختران و پسران نوجوان به اثبات رسانده است. پیک^۳ 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 تاثیر 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 تاثیر 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

4. Perzel and Tringer

5. Wichroski

6. Delamater and Namara

7. Albertyn

1. Connolly

2. MC Namara

3. Pick

همچنین بایرشات^۴ (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 جرأت و رزی دختران نابینا مؤثر بوده است. شیرانی (۱۳۸۲)، به بررسی اثر بخشی آموزش شناختی بر عزت نفس دانش‌آموزان نابینای پسر و دختر مقطع راهنمایی ابا بصیر اصفهان پرداخت. وی آموزش شناختی را در افزایش عزت نفس این دانش‌آموزان به طور معناداری مؤثر یافت. مستعلمی و همکاران (۱۳۸۴)، تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی را بر افزایش اعتماد به نفس دختران نابینای شهر تهران مورد بررسی قرار دادند. نتایج پژوهش آنها نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش اعتماد به نفس 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 اثر بخشی 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، محققین درصدد آن هستند تا تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دختران نابینای مرکز فاطمه زهرا (س) اصفهان مورد بررسی قرار دهند.

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 غیر معلول، 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 به طور معناداری بهتر از دانش‌آموزان نابینا است. و این امر در سه خرده‌مقیاس مهارت‌های اجتماعی یعنی همکاری، قاطعیت و خویشتن‌داری نیز صحت دارد. قاسمی (۱۳۷۶)، طی تحقیقی به مشکل 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 بویژه در دختران نابینا اشاره داشته‌اند. پژوهش‌های امامی‌پور (۱۳۷۶) و ترابی (۱۳۷۶) (به نقل از موسوی، ۱۳۷۸) و لوپز جاستیکا و کوردوبا^۳ (۲۰۰۶) نیز موید عزت نفس و خود‌پنداره پایین در نابینایان هستند. نقص بینایی به عنوان یک مانع در تعاملات اجتماعی باعث می‌شود که نابینایان نسبت به همسالان خود ارتباط اجتماعی کمتری داشته و فاقد قدرت ابراز وجود 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 عزت نفس آنان تأثیر گذاشته و در نتیجه آموزش مهارت‌های زندگی را برای آنان مهم جلوه می‌دهد.

1. Coodwin

2. Hamphil

3. Lopez - Justicia and Cordoba

4. Bieber- Shut

روش پژوهش

نوع تحقیق: پژوهش حاضر از نوع تجربی بوده و در آن از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است.

جامعه و نمونه آماری و شیوه نمونه‌گیری: ابتدا کلیه دختران نابینای مرکز فاطمه زهرا (س) اصفهان در سال ۱۳۸۶ در نظر گرفته شدند، که به صورت روزانه و شبانه روزی در این مرکز حضور داشتند و ۴۰۶ نفر بودند. در اجرای اولیه مشخص گردید که سنین 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. بین ۴۰۶ دختر نابینای این مرکز تعداد ۱۸۲ نفر بین سنین ۲۰ تا ۴۰ سال بودند به عنوان جامعه آماری در نظر گرفته شدند و از میان آنها ۲۸ نفر به شیوه تصادفی ساده انتخاب و در ۲ گروه ۱۴ نفری تجربی و گواه قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه ابراز وجود: پرسشنامه ابراز وجود آلبرتی^۱ و آمونز^۲ (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 جرات ورزی دختران نابینا، آلفای کرونباخ آن را معادل ۰/۷۹ بدست آوردند. سوالات این پرسشنامه، تعداد ۲۰ سوال که با ویژگی‌های کشور ایران متناسب بوده توسط ملک‌پور (۱۳۷۶)، انتخاب، اعتبار یابی و بر روی ۲۷ کودک و نوجوان اجرا گردیده و ضریب پایایی آن ۰/۷۴

بدست آمده است. عجمی بافرانی (۱۳۸۰)، نیز با اجرای این پرسشنامه بر روی ۵۰ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانهای شهر ناین آلفای کرونباخ آنرا معادل ۰/۷ بدست آورده است. در پژوهش حاضر نیز این پرسشنامه بر روی ۳۰ نفر دانشجوی دختر ۲۰ تا ۴۰ سال اجرا شد و آلفای کرونباخ آنرا ۰/۸۸ محاسبه گردید. لازم به ذکر است که به تناسب وضعیت جسمی نابینایان تعدادی از سوالات با وضعیت آنها و شرایطشان هماهنگی یافت. این آزمون توسط محققین متعددی (ملک‌پور، ۱۳۷۸، آتش‌پور و کاظمی، ۱۳۷۷، عجمی بافرانی، ۱۳۸۰) در جامعه ایران مورد استفاده قرار گرفته و اعتبار و روایی آن نیز مورد تأیید بوده است.

۲. پرسشنامه عزت‌نفس روزنبرگ: این آزمون در کتاب اعتماد به نفس و خود باوری 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 اعتبار یابی شده است (روزنبرگ، ۱۹۶۵).

۳. زیر مقیاس روابط بین فردی: این آزمون از مقیاس روابط بین فردی پرسشنامه هوش هیجانی از کتاب هوش هیجانی برادبری^۳ و گریوز^۴ (۱۳۸۴) اخذ شد و در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ آن معادل ۰/۸۲ محاسبه گردید. از نظر روایی این آزمون مورد تأیید اساتید گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان قرار گرفته است.

روش جمع‌آوری اطلاعات

پرسشنامه‌ها برای تک تک آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون خوانده شد. یک هفته پس از

3. Bradberry
4. J. Griaves

1. Alberti
2. Emmons



ویژگی‌های افراد با عزت نفس بالا و افراد با عزت نفس پایین، تفاوت بین عزت نفس و اعتماد به نفس و تکبر، ذکر تأثیرات رایج عزت نفس پایین و نشانه‌های رفتاری افراد با عزت نفس پایین، تمرین تحلیل سود و زیان و تمرین تخیل ترسناک، ذکر و بیان فواید ورزش در سلامت روان و افزایش عزت نفس)، جلسه ششم (به کارگیری 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 عزت نفس، تشکیل برگه پیش بینی خرسندی، بیان برخی راهبردها به منظور افزایش عزت نفس)، جلسه هفتم (به کارگیری فن آشکارسازی افکار و روشهای دفاع از خود و پذیرش تناقض و مواجهه با افکار منفی، ذکر نکاتی در مورد پذیرش سالم خود و ذکر نکاتی راجع به عزت نفس شرطی و غیر شرطی و بیان فرایند کسب عزت نفس)، جلسه هشتم، تعریف ابراز وجود و بیان تفاوت رفتار مبتنی بر ابراز وجود با انواع رفتارهای دیگر، ذکر ویژگی‌های افراد خود ابراز، بیان حقوق بشر برای ابراز وجود، ذکر برخی راههای افزایش ابراز وجود، بیان دلایل مؤثر بودن رفتار توام با ابراز وجود، انجام فن ریلکسیشن و جلسه نهم (فراگیری فنون درخواست کردن، نه گفتن، بله گفتن، کنار آمدن با انتقاد، یادگیری انتقاد سازنده، تصمیم‌گیری موثر و پیگیری رفتار درست).

روش تحلیل داده‌ها

داده‌های حاصل از پرسشنامه‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون پژوهش در سه متغیر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دو گروه آزمایش و کنترل با استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیری مورد تحلیل قرار گرفت.

اجرای پیش‌آزمون، مباحث آموزشی مهارت‌های زندگی در زمینه‌های روابط بین فردی، عزت نفس 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 به طور 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 صورت می‌گرفت. ایفای نقش و تمرینات در طول هر جلسه انجام می‌گرفت، و تمریناتی نیز برای جلسه آینده تعیین می‌گردید. پس از 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، عزت نفس 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 موثر)، 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 عزت نفس، ذکر اهمیت و اثرات عزت نفس بالا، بیان

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود گروه آزمایش و کنترل در پیش و پس از آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		SD	M	SD	M
روابط بین فردی	آزمایش	۶/۶۳	۴۰/۲۳	۵/۶۷	
	کنترل	۵/۳۴	۴۱/۶۹	۶/۰۶	
عزت نفس	آزمایش	۵/۰۷	۳۳/۹۲	۳/۲۷	
	کنترل	۵/۹۲	۲۹/۴۶	۵/۴۱	
ابراز وجود	آزمایش	۶/۵۲	۵۹/۶۹	۱۰/۰۱	
	کنترل	۸/۳۸	۵۸/۱۵	۱۰/۶۶	

یافته های پژوهش

در جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دو گروه آزمایش و کنترل از دختران نابینا در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون ارائه شده است. مقایسه میانگین دو گروه آزمایش و کنترل نشان داد که میانگین پس آزمون عزت نفس و ابراز وجود در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بالاتر و پس آزمون روابط بین فردی در گروه آزمایش نسبت به کنترل گواه پایین تر بود.

به منظور بررسی ارتباط روابط بین فردی، عزت

نفس و ابراز وجود، ماتریس همبستگی متغیرها در جدول ۲ محاسبه شده است.

بر مبنای ماتریس همبستگی بین سه متغیر وابسته؛ روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود، ارتباط مثبت مثبت و معنا دار به دست آمد. همچنین سن با هیچ بر مبنای ماتریس همبستگی بین سه متغیر وابسته؛ روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود، ارتباط مثبت مثبت و معنا دار به دست آمد. همچنین سن با هیچ یک از سه متغیر همبستگی معنا دار نشان نداد ($p > 0.05$).

پس از بررسی آزمون باکس:

(Box s M=10/315, F=1/484, Sig=0.179)

جدول ۲- ماتریس همبستگی متغیرهای مورد بررسی

متغیر	M	S	۱	۲	۳
(۱) روابط بین فردی	۴۰/۹۶	۵/۷۹	-		
(۲) عزت نفس	۳۱/۶۹	۴/۹۴	۰/۵۲۱**	-	
(۳) ابراز وجود	۹۲/۵۸	۱۰/۱۶	۰/۷۳۶**	۰/۵۳۲**	-
سن	۲۵/۵۷	۴/۶۶	۰/۱۶۵	-۰/۰۵۱	۰/۲۶۲

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

تک متغیری							F چند متغیری	λ
ضریب اتا	معنی داری	F	df	MS	λ			
پیش آزمون								
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: نسبت های F چند متغیری λ مربوط به لاندای ویکر است.

تفاوت معنا دار وجود دارد. بر اساس ضریب اتا ۴۴ درصد از تغییر واریانس نمره‌های عزت نفس و ۵۵ درصد تغییر واریانس نمره‌های ابراز وجود بر اساس آموزش مهارت‌های زندگی تبیین می‌شود. ضمن آنکه تفاوت بین دو گروه در روابط بین فردی معنا دار نیست (جدول ۴). در جدول ۴ میانگین و انحراف استاندارد روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دو گروه آزمایش و کنترل نمره‌های پیش آزمون ارائه شده است.

مقایسه میانگین دو گروه آزمایش و گواه نشان داد که بعد از کنترل نمره‌های پیش آزمون، میانگین پس آزمون عزت نفس (۳۴/۱۲) و ابراز وجود (۶۰/۸۱) در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل (۲۹/۲۵) (۵۷/۰۲) بالاتر بود.

و تأیید برابری واریانس‌های دو گروه، به منظور بررسی نمره‌های پیش آزمون مربوط به قبل از مداخله آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دختران نابینا در دو گروه آزمایش و کنترل از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری MANCOVA استفاده شد (جدول ۳).

تحلیل داده‌ها نشان دادند که در مرحله پیش آزمون، تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل با توجه به روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود غیرمعنا دار و اثر گروه معنا دار بود.

بررسی اثر پیش آزمون نیز نشان داد که پیش آزمون هر یک از سه متغیر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود بر نتایج پس آزمون سایر متغیرهای وابسته تأثیر نگذاشته است. همچنین تفاوت بین دو گروه با توجه به عزت نفس ($F=16.06, p<0.01$) و ابراز وجود

جدول ۴. میانگین و انحراف استاندارد تعدیل یافته متغیرهای روابط

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

بحث و نتیجه گیری

هدف این 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. 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)، بایرشات (۱۹۹۱)، مک نامارا و همکاران (۱۹۸۲) و قاسمی (۱۳۷۶) مغایر می‌باشد. در خصوص تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس مشخص گردید که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش عزت نفس در گروه تجربی می‌شود. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های ویچروسکی (۲۰۰۰)، پیک و همکاران (۲۰۰۳)، آلبرتین و همکاران (۲۰۰۱)، حقیقی و همکاران (۱۳۸۵)، یاد آوری (۱۳۸۳)، و رودی (۱۳۸۳) و شیرانی (۱۳۸۲) همسو می‌باشد. همچنین آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش ابراز وجود گردید. این

یافته نیز با یافته‌های پژوهش‌های فلنر (۱۹۹۲) و آلبرتین و همکاران (۲۰۰۱) در مقوله ابراز وجود، یادآوری (۱۳۸۳)، و رودی (۱۳۸۳)، آتش پور و کاظمی (۱۳۷۹) و دلاماتر و مک نامارا (۱۹۸۶)، مطابقت دارد. پیام روشن پژوهش حاضر این است که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان عزت نفس 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 می‌باشد 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 ارتقاء روابط بین فردی افراد بینا صورت گرفته است، یعنی افرادی که قادر به برقراری تماس چشمی و استفاده از ارتباطات غیر کلامی می‌باشند. و این موارد درست به نقشی که چشم در تعاملات اجتماعی به عهده دارد، اشاره می‌کند افراد نابینا به علت مشکل نابینایی قادر به درک مستقیم زبان بدن نیستند. ارتباط غیر کلامی خود اثر یک پیام را می‌رساند در واقع ناتوانی یک فرد در تحول سیستم ارتباطی غیر کلامی از طریق دریافت نشانه‌های دیداری تأثیر عمیقی بر تعاملات بین فردی اش 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 در آمدی، ۱۳۷۹). تدریس مهارت‌های اجتماعی به افراد آسیب دیده بینایی می‌تواند کار دشواری باشد، چرا که چنین مهارت‌هایی بیشتر از طریق مدل سازی و پس خوراندی که عمدتاً به بینایی مربوط می‌شود کسب می‌گردد (کریمی، ۱۳۸۵). پیرامون محدودیت‌های پژوهش باید به این موارد اشاره نمود که در این تحقیق آزمودنی‌ها تنها دختران نابینای مرکز فاطمه زهرا (س) اصفهان شامل

منابع

- آتش پور، سید حمید و مهدیزادگان، ایران. (۱۳۷۶). افسردگی در ناینیان. مجله تعلیم و تربیت استثنایی. شماره نهم، ۱۵-۲.
- آتش پور، سید حمید و کاظمی، احسان. (۱۳۷۷). بررسی کارایی روش‌های ابراز وجود در افزایش جرأت و رزی دختران ناینیا. مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی. شماره ۱۲، ۵-۱.
- آتش پور، سید حمید و آقایی، اصغر. (۱۳۸۳). اعتماد به نفس و خود باوری. اصفهان. انتشارات حوزه معاونت دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان/ اصفهان.
- اعرابی، شهین. (۱۳۸۰). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی نوجوانان دختر شرکت کننده در برنامه‌های اوقات فراغت سازمان بهزیستی اصفهان. پایان نامه 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. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء(س).
- آلبرتی، ر و آمونز، م. (۱۳۷۴). روانشناسی ابراز وجود (ترجمه مهدی قراچه داغی). تهران: علمی.
- امامی پور، سوزان. (۱۳۷۶). بررسی و مقایسه میزان عزت نفس دانش آموزان عادی و ناینیان ۱۲-۱۰ ساله. پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشگاه تهران.
- برادبری، ت و گریوز، ج. (۱۳۸۴). هوش هیجانی (مهارت‌ها و آزمون‌ها) (ترجمه مهدی گنجی). تهران: سالوان.
- می‌شدند که سن ابتلا به ناینیایی و جنبه ارثی یا اکتسابی بودن آن در انتخاب تصادفی در نظر گرفته نشده است که این عوامل ممکن است در نتیجه پژوهش تأثیر داشته باشد. در هر صورت باید متذکر شد که پژوهش محققین بر روی دختران جوان ناینیا 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 عدم حضور فعال در جامعه نیز با مشکلاتی دست به‌گریبان باشند. ذکر این نکات اهمیت برنامه‌ریزی، تلاش، دقت و زمان بیشتری را برای ارتقاء روابط بین فردی این قشر از معلولین و بخصوص دختران ناینیا یادآور شده و بدین ترتیب چالش‌های بیشتری را می‌طلبد. در حال در راستای نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود با توجه به محدودیت‌های جسمی در ناینیان و در نظر گرفتن مشکلات آنها در روابط بین فردی، برنامه‌های بهتری برای ارتقاء روابط بین فردی آنها تدوین گردیده و مورد آزمون قرار گیرند. همچنین از آنجایی که خانواده به عنوان یک ارگان اصلی نقش بسیار مهمی در رشد شخصی و عاطفی ناینیان دارد، لذا پیشنهاد می‌شود که در صورت امکان آموزش‌هایی نیز به خانواده‌ها در این زمینه داده شود.
- باید توجه داشت هر چند مطالعات از اینکه افراد ناینیا 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 ناینیا از لحاظ سازگاری شخصیت دست کم در چهار زمینه پرخاشگری، طرد و پذیرش، ازدواج و نگرانی از آینده مشکلات بیشتری دارند. لذا پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آینده زمینه حل چنین مشکلاتی نیز برای آنان بیشتر فراهم گردد.

- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۴). مقایسه مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی نابینا. ناشنوا و عادی شهر تهران. مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنایی. شماره ۵، ۶۸-۵۵.
- حقیقی، جمال؛ موسوی، محمد؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز و بشبلیده، کیومرث. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۱، ۷۸-۶۱.
- شریفی درآمدی، پرویز. (۱۳۷۹). روان‌شناسی و آموزش کودکان نابینا، تهران: گفت‌مان خلاق.
- شیرانی، عبدالله. (۱۳۸۲). بررسی اثر بخشی آموزش شناختی بر عزت نفس 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 دولت‌آبادی، شیدا. (۱۳۸۱). بررسی میزان افسردگی و اضطراب در معلولین بینایی ۱۶-۵۰ ساله شهر تهران بر حسب سن - جنس - میزان معلولیت و وضعیت تاهل و وضعیت اشتغال آنان. مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنایی ۶. سال دوم، شماره ۴، ۳۷۶-۳۵۹.
- عجمی بافرانی، غلامرضا. (۱۳۸۰). تأثیر آموزش ابراز وجود بر رفتار خود ابرازی 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 ۸۴-۱۳۸۳. 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 شبه‌خانواده مراکز بهزیستی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشکده تحصیلات تکمیلی دانشگاه آزاد خوراسگان/ اصفهان.
- کربلایی اسماعیلی، حمیدرضا؛ انواری، قدسی؛ ثجورابی، نوشین و خواجه حسین، حمداله. (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.
- کریمی، سمیه. (۱۳۸۵). مقایسه میزان اعتماد به نفس در دانش‌آموزان عادی و دانش‌آموزان نابینا. پایان‌نامه کارشناسی کودکان استثنایی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه اصفهان.
- ملک پور، مختار. (۱۳۷۶). رابطه تنبیه و خود ابرازی در کودکان و نوجوانان. فصلنامه تعلیم و تربیت. سال سیزدهم، شماره ۲، ۴۲-۳۵.
- 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؛ حسینیان، سیمین و یزدی، سیده منصوره. (۱۳۸۴). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس دختران نابینای شهر تهران. مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنایی. شماره ۴ و ۵ صص ۴۵۰-۴۳۷.
- ناصری، حسین و نیک پرور، ریحانه. (۱۳۸۳). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهداشت روانی دانشجویان. مجموعه مقالات دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس تهران. ۲۹۱-۲۸۹.

personality attitude, volume 1. SaDiego. 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).

نوری، ا. (۱۳۷۴). جنبه های روان‌شناختی ناتوانی جسمی: اشتغال به عنوان مهمترین عامل. *مجله پژوهشی دانشگاه اصفهان (علوم انسانی)*. جلد هفتم، شماره ۴، ۴۰-۲۵.

نصرتی، کبری. (۱۳۸۴). نابینایی و کم بینایی. فصلنامه آموزشی و پژوهشی کودکان استثنایی (احیا). شماره ۱۳ و ۱۲، ۲۰-۳۵.

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

هرمزی نژاد، معصومه؛ شهینی ییلاق، منیجه و نجاریان، بهمن. (۱۳۷۹). رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس. *اضطراب اجتماعی*. و کمال گرایی با ابراز وجود دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی*. سال هفتم، شماره‌های ۳ و ۴، ۵۰-۲۹.

یادآوری، ماندانا. (۱۳۸۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهرستان اهواز. پایان نامه 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. & Tomakā J. (1991). Measures of self-esteem, in J.P. Robin- son, P.R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds). *Measures of*

A multi level evaluation of interpersonal skill training in a Federal Agency, *Group & Organization Studies*, pg5 , 15pgs.

Millman, R.B. (1984). Alcohol abuse prevention, through the development of personal and social competence: a pilot study, *Journal of Studies on alcohol*, 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.