

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر خود تنظیمی و کیفیت زندگی افراد آسیب دیده بینایی انجام شده است. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی بود، جامعه آماری پژوهش حاضر ۲۰۰ نفر از اعضای انجمن های نابینایان وابسته به اداره بهزیستی استان گیلان بودند. در این پژوهش از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد. نمونه مورد مطالعه ۳۰ نفر از افراد آسیب دیده بینایی اعضای انجمن های نابینایان بودند که به روش تصادفی ساده در دو آزمایش و کنترل جایدهی شدند (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل). ابزار پژوهش حاضر استفاده از پرسشنامه های آزمون پرسشنامه خودتنظیمی و کیفیت زندگی بود. برنامه آموزش مهارت های زندگی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای به گروه آزمایش ارائه شد در حالی که گروه کنترل آموزش خاصی ندیدند. یافته های بدست آمده با استفاده از نرم افزار SPSS و تحلیل کواریانس چندمتغیره مانکوا، نشان داد که استفاده از آموزش مهارت های زندگی بر کاهش محدودیت ایفای نقش ناشی از وضعیت سلامت، و محدودیت ایفای نقش ناشی از مشکلات هیجانی؛ و افزایش سلامت عاطفی، عملکرد اجتماعی، و سلامت عمومی افراد آسیب دیده بینایی اثر دارد. نتایج تحلیل فرضیه دوم نشان داد که استفاده از آموزش مهارت های زندگی بر افزایش راهبردهای یادگیری شناختی، فراشناختی و انگیزشی خودتنظیمی افراد آسیب دیده بینایی اثر دارد ($P < 0/01$). با توجه به نتایج حاصل از تحقیق نیازمند تقویت خودتنظیمی و کیفیت زندگی با استفاده از برنامه های آموزشی مدون و برنامه ریزی شده باید باشیم. واژگان کلیدی: مهارت های زندگی، خود تنظیمی، کیفیت زندگی.