

## اثر بخشی آموزش تصویربندی با استفاده از راهبردهای فراشناخت برسازگاری اجتماعی دانش آموزان کم بینا شهر اصفهان

\*یدالله صفری دهنوی<sup>۱</sup>، پرویز شریفی در آمدی<sup>۲</sup>، صغری ابراهیمی قوام<sup>۳</sup>، احمد عابدی<sup>۴</sup>

### The effectiveness of body image using metacognition strategies for social fitness visually impaired students in Isfahan

Yadu'llah Safari Dehnavi<sup>1</sup>, Pervez Sharifi Daramadi<sup>2</sup>, Soghra Ebrahimi Qhavam<sup>3</sup>, Ahmad Abedi<sup>4</sup>

#### Abstract

**Objectives:** The present study Effect of body image using metacognition strategies of social psychological adjustment Isfahan low-vision students were enrolled in schools for the blind.

**Methods:** This quasi-experimental study with pretest and posttest design with a control group. The study population consisted of low-vision students in eighth grade boys six areas of Isfahan was the 95-1394 academic year. Multistage random cluster sampling was carried out; then sampled 30 randomly divided into control and experimental groups. The experimental group for 10 sessions of body image were using metacognitive strategies while the control group did not receive any training. In this research, California social adjustment questionnaire, body image and body image education program has been using metacognition strategies. Data were analyzed using SPSS statistical software was used.

**Results:** The results showed that the social adaptation in the pre-intervention and post-intervention was significantly different ( $p < 0.001$ ). As well as between the intervention group and the control group was significantly different ( $p < 0.001$ ).

**Conclusion:** Body image training sessions using metacognition strategies to promote social adjustment in the group have been tested.

**Keywords:** Body image, meta-cognition, social adjustment, low vision students

#### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر به بررسی تاثیر آموزش تصویربندی با استفاده از راهبردهای فراشناخت برسازگاری اجتماعی دانش آموزان کم بینا شهر اصفهان پرداخته است که در مدارس نابینایان مشغول به تحصیل بودند.

**روش بررسی:** این مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه مورد مطالعه پژوهش را دانش آموزان پایه هشتم کم بینا پسرانه مناطق شش گانه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ تشکیل می داد. نمونه گیری به صورت تصادفی خوشه ای چند مرحله ای صورت گرفت؛ سپس ۳۰ نفر نمونه گیری شده، به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه تحت آموزش تصویر بدنی با استفاده از راهبردهای فراشناخت قرار گرفت در حالی گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکردند. ابزار این پژوهش پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا، تصویر بدنی و برنامه آموزش تصویر بدنی با استفاده از راهبردهای فراشناخت بوده است. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** نتایج نشان داد که میزان سازگاری اجتماعی در مرحله قبل از مداخله و بعد از مداخله اختلاف معنی داری داشته است ( $p < 0/001$ ). همچنین بین گروه مداخله و گروه شاهد، اختلاف معنی دار بود ( $p < 0/001$ ).

**نتیجه گیری:** شرکت در جلسات برنامه آموزش تصویر بدنی با استفاده از راهبردهای فراشناخت منجر به ارتقای سطح سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش شده است.

**کلید واژه ها:** تصویر بدنی، فراشناخت، سازگاری اجتماعی، دانش آموزان کم بینا.

۱. دانشجوی دکتری روان شناسی کودکان استثنایی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران؛ ۲. دانشیار گروه روان شناسی کودکان استثنایی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران؛ ۳. دانشیار گروه روان شناسی کودکان استثنایی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران؛ ۴. دانشیار گروه روان شناسی کودکان استثنایی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه اصفهان

**مقدمه**

آسیب بینایی بیش از هر معلولیت دیگر، ناتوانی به بار می‌آورد. در حوزه آسیب بینایی تعاریف زیادی وجود ندارد اما میان تعاریف موجود، همچون حوزه‌های دیگر مربوط به معلولیت‌ها، درباره بهترین تعریف بین متخصصان اختلاف عقیده زیادی وجود دارد (۱). وجود نقص یا اختلال یک عضو یا چند عضو حسی اختلال حسی نامیده می‌شود. یکی از این اختلال‌های حسی، نابینایی و کم بینایی است. فرد نیمه بینا کسی است که به رغم برخورداری از فناوری پزشکی و استفاده از وسایل کمکی از جمله عینک و لنز، بینایی وی در چشم برتر کمتر از  $\frac{2}{20}$  باشد. در واقع نابینا به کسی گفته می‌شود که در فرایند رشد و تحول زیستی، شناختی، فردی و اجتماعی خود از نورو تجربه دیدن محروم باشد (۱).

در زمینه ارتباط بین شناخت و مولفه‌های فراشناخت<sup>۱</sup> و راهبردهای آن نظیر کنترل فکر و مهار سوگیری توجه و نظارت در افراد آسیب بینایی مشکلاتی تأثیر گذار وجود دارد. این افراد نسبت به افکار و تصاویر خود شک و تردید دارند. بهبود تصویر بدنی در افراد با آسیب بینایی بر مبنای تفکر آنها نسبت به خودشان با تکیه بر تحلیل درونی شخصی و نظارت بر باورهایشان است که به یک کارکرد خود تنظیمی مجدد از باورهایی نظیر نگرانی، کنترل ناپذیری و خطرناک بودن افکار، اطمینان بخشی، نیاز به کنترل فکر، و وقوف شناختی منجر می‌شود (۲). شیلدر (۲۰۱۵) توضیح می‌دهد که «بدن به بینایی نیاز دارد، اما نه فقط از طریق تجربه خاص بصری». وی بر تقارن تصویر بدن<sup>۲</sup> و تعادل درونی تأکید دارد و معتقد است که صرفاً توجه به بخشی از آن قابل اطمینان نخواهد بود. او به ارزش جنبه چندوجهی تشکیل نهایی تصویر بدن تحت تأثیر ساختارهای متفاوت حسی و ادراکی اشاره می‌کند. علاوه بر این، در فرایند تأثیر ابعاد جنسی، جامعه شناختی و فیزیولوژیک، بینایی مهم‌ترین عامل شکل‌گیری تصویر بدن محسوب می‌شود (۳). اکثرک و ساهین (۲۰۱۱) بر این باورند که آموزش

راهبردهای فراشناختی به دانش آموزان نابینا، باعث بهبود تصویر بدنی می‌شود. در واقع کودکان و نوجوانان با آسیب بینایی دارای مهارت‌های فرا شناختی، آن‌هایی هستند که از آنچه یاد گرفته‌اند و یاد نگرفته‌اند آگاهند. بر دانسته‌های خود نظارت دارند، باورهای خود را درباره اطلاعات ادراکی بیان می‌کنند و نتنها از نقاط ضعف و قوت خود آگاهند بلکه تلاش می‌کنند این مهارت را بهبود بخشند (۴). کودکان با آسیب بینایی پیچیدگی فراشناختی اندکی دارند، نمی‌توانند راهبردهای پیچیده‌ای را برای بهبود تصویر بدنی بکار گیرند و ساختارهای ادراکی آنها از بدنشان توحید یافته نیست (۵).

لیبرمن در پژوهشی نشان داد که دانش آموزان نابینا کلاس پنجم در مؤلفه آگاهی فراشناختی نمره کمتری از دانش آموزان همتای بینایشان بدست آورده‌اند (۶). شاپیرو در تحقیقی نشان داد که توانایی‌های فراشناختی و تصویر بدنی با یکدیگر ارتباط کاملی دارند (۷). در پژوهشی دیگر دریافته‌اند که آموزش‌های فراشناخت در اصلاح نگرش به تصویر بدنی خود مؤثر است. کمبود توانایی خود آگاهی و خود نظارتی از منابع اصلی خطاها و انحراف در فهم خود جسمی نابینایان است (۸). استرنگر<sup>۳</sup> در پژوهشی که به بررسی رابطه عزت نفس و سلامت روان افراد کم بینا پرداخت نتایج نشان داد که چهار عامل فرد را قادر می‌سازد که به طور موثری با استرس و نا سازگاری اجتماعی مقابله کند:

عزت نفس سالم روابط میان فردی خوب، مسئولیت پذیری و خود آگاهی هیجانی و این چهار عامل می‌تواند ظرفیت افراد را در سازگاری اجتماعی<sup>۳</sup> بالا ببرد (۹). در پژوهشی نشان داد شد که آسیب بینایی به عنوان یک عامل ایجاد درد، ناراحتی، شکست، همراه با تحقیر را برای افراد ایجاد می‌کند و سبب ایجاد عدم خود آگاهی و باورهای منفی می‌گردد که این عوامل سازگاری و کاهش عزت نفس را به همراه دارد (۱۰).

<sup>3</sup> Social Adjustment

<sup>1</sup> Metacognitive

<sup>2</sup> Body image

## روش بررسی

پژوهش حاضر بر پایه هدف از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پایه هشتم کم‌بینا پسرانه مناطق شش‌گانه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بود. برای انتخاب آزمودنی‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شده است، بدین ترتیب که نخست دو ناحیه و از هر ناحیه، ۶ مدرسه متوسطه دوره اول به صورت تصادفی انتخاب شدند سپس به منظور اجرای پژوهش پس از اجرای پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا، ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی که بر اساس تحلیل نتایج نمرات کسب شده در پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا، سازگاری اجتماعی پایینی داشتند (یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین گروه) انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایشی، به مدت ۱۰ جلسه (در هر هفته دو جلسه) در برنامه آموزش تصویربندی با استفاده از راهبردهای فراشناخت مورد آموزش قرار گرفتند، ولی گروه کنترل هیچگونه آموزشی دریافت نکرد. هر دو گروه آزمایشی و گروه کنترل پس از پایان جلسات آموزشی، مورد بررسی مجدد قرار گرفتند.

به منظور بررسی اطلاعات مورد نیاز از پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا استفاده شد؛ که در بخش ذیل به معرفی پرسشنامه، روش نمره‌گذاری، قابلیت اعتبار و روایی آن پرداخته می‌شود.

پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا: این آزمون نیم‌رخ سازگاری فردی و اجتماعی فرد را اندازه‌گیری می‌کند برای اولین بار در سال ۱۹۳۹ منتشر شد و در سال ۱۹۵۳ مورد تجدید نظر و بازنگری قرار گرفت. آزمون دارای ۵ سطح سنی پیش‌دبستانی، دبستانی، راهنمایی، دبیرستانی و بزرگسالی است که سطح راهنمایی آن در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است. این آزمون دارای دو آزمون عمده سازگاری خویشتن و سازگاری اجتماعی است. هر آزمون دارای ۶ مقیاس است و سطح دبیرستانی آن در هر مقیاس ۱۵

مطالعات فرون حاکی از آن است که هماهنگی نوجوانی با تغییرات جسمانی ناشی از بلوغ، تأثیر بسیاری بر سازگاری اجتماعی، سلامت روانی، عملکرد روان‌شناختی و رفتار دارد (۱۱). کش و همکاران (۱۲) در مطالعه‌ای یافت ناهمخوانی بین خود واقعی و خود آرمانی سبب ارزیابی منفی تصویر بدن در افراد می‌شود. بنابراین پژوهشی ناهمخوانی بین خود واقعی و خود آرمانی تأثیر معناداری بر سازگاری نوجوانان دارد. این ناهمخوانی سازگاری ضعیف‌تر را در آنان افزایش می‌دهد (۱۳). پژوهش گرانی دریافتند که تغییرات تصویر بدن به طور معناداری با سازگاری رفتاری مرتبط است. نوجوانانی که مشکلاتی نظیر بد شکلی را درونی می‌کنند، ممکن است بیشتر در معرض خطر مشکلات سازگاری رفتاری باشند (۱۴). در همین راستا پژوهشگرانی در پژوهشی یافتند نگرانی‌های مربوط به ظاهر جسمانی با سازگاری ضعیف‌تر مرتبط است (۱۵). نتایج پژوهش‌هایی نشان دهنده ارتباط معنا داری بین تصویر بدن و سازگاری اجتماعی نوجوانان می‌باشد (۱۶).

واندر کالک<sup>۱</sup> (۱۹۷۲) در پژوهشی بیان کرد که شروع ناگهانی آسیب‌بینایی می‌تواند در افراد ایجاد نگرش منفی کند و سازگاری اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد و عزت نفس پایین را در افراد با آسیب‌بینایی پیش‌بینی نماید. پژوهشی بیان کرد بین خود آگاهی و عزت نفس در افراد با آسیب‌بینایی رابطه معنا دار وجود دارد و افرادی که بینایی خود را به مرور از دست داده بودند عزت نفس پایین‌تر و از سازگاری اجتماعی ضعیف‌تری برخوردار بودند (۱۷). پژوهشگرانی در پژوهش‌هایی یافتند که بین ویژگی‌های شخصیت، سازگاری اجتماعی و ننگ اجتماعی رابطه منفی معنا دار وجود دارد و معتقد است آموزش تصویربندی از طریق فراشناخت می‌تواند پیش‌بینی‌کننده عزت نفس و سازگاری اجتماعی در افراد کم‌بینا است (۱۸).

هدف تحقیق حاضر، تعیین اثر بخشی آموزش تصویربندی با استفاده از راهبردهای فراشناخت بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان کم‌بینا شهر اصفهان بود.

<sup>1</sup> Vander calk

سؤال دارد که با احتساب ۱۲ مقیاس تعداد کل سؤالات آن ۱۸۰ سؤال است. در این پژوهش فقط آزمون سازگاری اجتماعی آزمون شخصیت کالیفرنیا مورد استفاده قرار گرفته است. پاسخگویی به ۹۰ سؤال خرده آزمون سازگاری اجتماعی شخصیت کالیفرنیا به صورت بلی و خیر است که بر اساس کلید تصحیح آزمون هر شش مقیاس به پاسخ‌های صحیح امتیاز ۱ و پاسخ‌های غلط امتیاز صفر تعلق می‌گیرد. آنگاه امتیازهای صحیح مربوط به ۱۵ سؤال هر مقیاس با هم جمع می‌شود که نمره هر خرده آزمون به دست می‌آید. سپس امتیازهای مربوط به هر شش مقیاس با هم جمع شده و نمره کل سازگاری اجتماعی به دست می‌آید. در دفترچه راهنمای آزمون گزارشی در خصوص روایی آزمون وجود ندارد و فقط بیان شده است که سؤالات آزمون بر اساس قضاوت معلمان، مدیران و واکنش

دانش‌آموزان و نیز ضریب همبستگی نقطه‌ای انتخاب شده است. هماهنگی درونی آزمون به وسیله دو نیمه کردن آزمون با روش اسپیرمن براون برای خرده آزمون‌های سازگاری اجتماعی از (۰/۷۸) تا (۰/۹۰) گزارش شده است که نشان می‌دهد تمام سؤالات شش زیر مقیاس از انسجام درونی مناسبی برخوردار است (۲۱). هماهنگی درونی آزمون شخصیت کالیفرنیا در پژوهش حاضر با استفاده از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفته است و ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون برابر با ۰/۹۸ به دست آمده است که نشان دهنده همسانی درونی مناسب این آزمون است (۲۲).

توضیح مختصری از جلسات برنامه آموزش تصویربندی با استفاده از راهبردهای فراشناخت ارائه می‌شود:

برنامه آموزش تصویربندی با استفاده از راهبردهای فراشناخت

جلسات	راهبرد	هدف	تکنیک‌ها
۱	معرفی و اجرای پیش آزمون دانش و درک تصویربندی تصویربندی مثبت و منفی تمرین و مرور آموخته‌ها و بازگویی مطالب توسط نوجوان	آگاهی دادن	ارائه بروشور سر فصل کلیه جلسات به دانش آموز ارائه مطالب آموزش در مورد تصویربندی به دانش آموز توضیح شماتیک و ساده از تصویر ذهنی بدنی در ابعاد رفتاری و شناختی و فراشناختی رسم بدن خود و بیان نمودن اعضا و کارکرد آنها تمرین و مرور آموخته‌ها و بازگویی مطالب توسط دانش آموز
۲	خود باز بینی	درک و فهم	کنترل بدن خود بررسی دقیق بدن خود درجه بندی اعضای بدن تمرین و مرور آموخته‌ها و بازگویی مطالب توسط دانش آموز
۳	باز آموزی اسنادی	تغییر انگیزه	بررسی شیوه تفکر در مورد استفاده از اعضا در موفقیت‌ها و شکست‌ها درونی نمودن گفتار در مورد توانایی‌ها تغییر نگرش در مورد در نا توانایی‌ها تمرین و مرور آموخته‌ها و بازگویی مطالب توسط دانش آموز
۴	باورهای فراشناختی	تغییر نگرش	تقویت خودپنداره نسبت به بدن خود ایجاد باورها و افکار خود آیند مثبت آموزش چگونگی به کار گیری تلاش بیشتر برای برطرف کردن چالش‌ها آموزش استفاده از توانایی‌های بدن خود تمرین و مرور آموخته‌ها و بازگویی مطالب توسط دانش آموز
۵	خود نظارتی	باز بینی درونی	خود گرافی و خود تقویتی کنترل فراشناختی در مورد ظاهر آگاهی از شناخت بدن خود توجه در استفاده از اعضای بدن در موفقیت‌های مختلف نظارت به هنگام استفاده از اعضا در کاره

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- توجه به اعضا در زمان‌های مختلف</li> <li>- توجه به اعضا در مکان‌های مختلف</li> <li>- آموزش خود تقویتی و خود تشویقی با استفاده از جداول جایزه - تمرین و مرور آموخته‌ها و بازگویی مطالب توسط دانش آموز</li> </ul>
۶	رفتارهای ایمنی در مورد تصویر بدنی (ول، ۲۰۰۴)	اصلاح باورها	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آموزش رفتارهایی که باعث جلوگیری از خطر می‌شود</li> <li>- شناخت و فهمیدن درست موقعیت‌ها</li> <li>- شناخت دقیق موفقیت‌ها</li> <li>- آگاهی دقیق از وضعیت بدن</li> <li>- تمرین و مرور آموخته‌ها و بازگویی مطالب توسط دانش آموز</li> </ul>
۷	نظم بخشی به باورها و فراباورها در تصویر بدنی	سازمان دهی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شناخت افکار و باورهای منفی</li> <li>- آموزش روش‌های مقابله‌ای با این افکار و باورها</li> <li>- آموزش آرام سازی از طریق تصویر سازی ذهنی بدنی</li> <li>- تمرین و مرور آموخته‌ها و بازگویی مطالب توسط دانش آموز</li> </ul>
۸	بازسازی فراشناختی تصویر بدنی	اصلاح	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آموزش سطح تناسب کلی بدن</li> <li>- چاقی و لاغری من تأثیری در خاص بودن من ندارد</li> <li>- آموزش تأثیر نگرش مثبت افراد نسبت به من</li> <li>- تغییر دیدگاه کلی افراد در مورد لباس پوشیدن من</li> <li>- تمرین و مرور آموخته‌ها و بازگویی مطالب توسط دانش آموز</li> </ul>
۹	رویکرد رفتاری نسبت به بدن	سود و زیان	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آگاهی بدنی نوجوانان.</li> <li>- قالب‌های بدنی</li> <li>- نقاشی بدن و اعضا</li> <li>- ساختن آدمک و تصاویر دیگر موجودات</li> <li>- تمرین و مرور آموخته‌ها و بازگویی مطالب توسط دانش آموز</li> </ul>
۱۰	ارزشیابی	سنجش	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ارزیابی تصویر بدنی آزمودنی‌ها</li> <li>- پیدا کردن سطوح بدن</li> <li>- تمرین و مرور آموخته‌ها و بازگویی مطالب توسط دانش آموز</li> </ul>

کواریانس در نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه نمرات متغیر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان کم‌بینا در جدول (۲) ارائه شده است.

در ضمن قبل از اجرای پژوهش اطلاعات لازم در اختیار آزمودنی‌ها و خانواده آنها قرار گرفت و آزمودنی‌ها با رضایت کامل در پژوهش شرکت نمودند.

### یافته‌ها

داده‌های پژوهش حاضر با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آزمون تحلیل

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار نمرات متغیر سازگاری اجتماعی به تفکیک مراحل و گروه‌ها و نتایج تحلیل کواریانس

مقدار P	بعد از مداخله		قبل از مداخله		گروه
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۰/۰۰۱	۵/۱۶	۵۱/۷۳	۴/۲۸	۴۱/۶۶	آزمایش
۰/۲۰۶	۴/۴۷	۴۱/۷۳	۴/۶۹	۴۳/۰۶	کنترل

در جدول (۲) شاخص‌های توصیفی گرایش مرکزی متغیر وابسته سازگاری اجتماعی به تفکیک گروه‌ها و مراحل نمایان است. از آن‌جا که کسب نمره بالاتر در این متغیر نشان از اثربخشی مداخله درمانی دارد، ملاحظه می‌گردد، میانگین گروه در پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل افزایش معناداری داشته است ( $p < 0/001$ ).

در جدول (۲) شاخص‌های توصیفی گرایش مرکزی متغیر وابسته سازگاری اجتماعی به تفکیک گروه‌ها و مراحل نمایان است. از آن‌جا که کسب نمره بالاتر در این

همان‌گونه که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، آموزش تصویربندی با استفاده از راهبردهای فراشناخت به تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و کنترل در متغیر سازگاری اجتماعی منجر شده است ( $p < 0/001$ ). در نتیجه آموزش تصویربندی با استفاده از راهبردهای فراشناخت بر سازگاری اجتماعی مؤثر بوده است.

## بحث

هدف اصلی پژوهش حاضر شناخت اثر بخشی آموزش تصویربندی با استفاده از راهبردهای فراشناخت، محقق ساخته بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان کم بینامی باشد. نتایج به دست آمده نشان داد که مداخله آموزشی با استفاده از برنامه آموزشی مورد نظر بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان مؤثر بوده است. این یافته‌ها فر ضیه پژوهشی را تأیید می‌کند. گلد فیلد و وودساید (۲۳) دریافتند که نارضایتی از بدن با سازگاری ضعیف‌تر مرتبط است. نشینا و همکاران (۲۴) با توجه به اهمیت رشد جسمانی در تصویر بدن نوجوانان، رشد جسمانی را به عنوان واسطه ارتباط بین نارضایتی تصویر بدن نوجوانان و سازگاری مد نظر قرار داده و معتقدند این که نوجوانان رشد جسمانی خود را همانند یا متفاوت از اعضای گروه همسالان خود در نظر بگیرند، احتمالاً بر این که خودشان را از نظر سازگاری روانی و اجتماعی مناسب ادراک کنند تأثیر می‌گذارد.

نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های شاپیرو (۷)، هانت (۸)، بلارینا (۱۶)، واندر کالک (۱۷) و هیکس (۱۸) همخوان می‌باشد. ضمن اینکه مارک، هم در بررسی آموزش مهارت‌های اجتماعی فراشناختی به نوجوانان، نتیجه می‌گیرند که آموزش موجب افزایش و ارتقای مهارت‌های نوجوانان می‌شود (۲۵) و ساکس وگیلورد هم در بررسی آموزش اجتماعی فراشناختی بر سازگاری نوجوانان دارای نقص بینایی متوجه می‌شوند که آموزش این مهارت‌ها موجب تغییرات چشمگیری در کسب، نگه داری و تعمیم رفتارهای اجتماعی و در نهایت سازگاری نوجوانان شده است (۲۶). به هر ترتیب همان گونه که در پژوهش‌های مختلف آموزش مهارت‌های فراشناختی، بر عملکرد افراد و بالاخص افراد دارای ناتوانی‌های خاص جسمی،

ذهنی، حسی و یارفتاری و عاطفی مؤثر بوده است، می‌توان گفت که آموزش گروهی فراشناختی تصویر بدنی نیز بر سازگاری افراد دارای نقص بینایی نیز مؤثر بوده است و این شیوه مداخله‌ای موجب افزایش توانایی این افراد در سازگاری سلامتی، سازگاری در خانه، سازگاری عاطفی و سازگاری اجتماعی شده است که با نتایج تحقیقات اکتورک و ساهین (۴) و شاپیرو (۷) همخوان است. این که چگونه می‌توان این تأثیر را تبیین کرد شاید بتوان گفت هما نظر که آموزش موجب تغییر نگرش و باورها می‌شود و تغییر در نگرش نیز، تغییر رفتار رابه دنبال دارد، این برنامه مداخله‌ای نیز با در نظر گرفتن محتوا و شیوه مداخله و نیز روش آموزش که به صورت حضوری انجام گرفت، توانسته است به تغییر در نگرش و باورها و نیز تغییر در رفتار افراد دارای نقص بینایی کمک کند. اگرچه پژوهش محدودیت‌هایی با خود به همراه داشته است، از جمله نوع ابزار اندازه گیری که محدود به پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا و از سایر ابزارها استفاده نشده است و نمونه‌های شرکت کننده در پژوهش که صرفاً تعدادی دانش آموز پایه هشتم دارای نقص بینایی حضور داشتند، در مجموع یافته‌های حاصل از این پژوهش در راستای سایر تحقیقاتی که در زمینه توانمندسازی و بهبود سازگاری اجتماعی انجام شده، تأییدکننده اثربخشی مداخله آموزشی گروهی فراشناخت تصویر بدنی بر سازگاری اجتماعی افراد دارای نقص بینایی بود.

از آنجا که رشد تصویر منفی از بدن در میان نوجوانان یک نگرانی رو به افزایش در سرتاسر جهان شده است، درک و فهم مسائل مرتبط با آن جهت بهبود زندگی و سلامت آنان حائز اهمیت است. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر مبنی بر این که تصویر بدن منفی و افزایش نارضایتی از بدن در نوجوانان به ویژه در پسران می‌تواند به مشکلات سازگاری بینجامد، نیاز به تشخیص مسائل مرتبط با تصویر بدن منفی و سازگاری با آن را برجسته می‌سازد.

این یافته برای دست اندرکاران سلامت روان، والدین و درمانگران می‌تواند کمک کننده و راهنما باشد؛ از طرفی مداخله آموزشی به کارگرفته شده در این پژوهش

دارای مبانی نظری و برنامه آموزشی منسجم و قابل اجرایی برای بهبود سازگاری است و قابل آموزش به دیگر افراد دارای نقص بینایی، روان درمانگران و مشاوران است. لذا پیشنهاد می‌شود علاوه بر انجام پژوهش‌های متناسب در این زمینه به جهت افزایش روایی و تعمیم پذیری نتایج، این شیوه مداخله‌ای در پژوهش‌های آینده مورد توجه قرار گیرد.

### نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که شرکت در جلسات آموزش فراشناخت تصویر بدنی در ارتقا سطح سازگاری اجتماعی دانش آموزان کم بینا مؤثر بوده است. قرار گرفتن در یک گروه با مشکلات مشابه،

برون ریزی‌های عاطفی هیجانی، گرفتن آموزش در خصوص تصحیح و تغییر نگرش نسبت به اصلاح تصویر بدنی، داشتن نگاه متعالی به زندگی و دادن معنا به رویدادهای زندگی در ارتقا سطح سازگاری اجتماعی گروه آزمایش مؤثر بوده است.

### تقدیر و تشکر

در پایان از کلیه کسانی که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند سپاسگزاریم.

پیش از انتشار

## References

1. Afros, G, analyze the cognitive psychological principles of character features Vnashva blind youth, revival journal Exceptional Children.,1382.2(3):25 .29.  
<http://www.ensani.ir/storage/Files/20100919183255>
2. Silder, .K.(2015).the important of social skills in the employment interview education of visually handicapped,N14,pp7-12 .The Toronto star. (11-21-3).  
<http://www.perkins.org/stories/blog/developing-social-skills-in-students-who-are-blind>
3. Shildr, L., Eiser, C., & Kingston, J. (1999). Mothers' perceptions of children's quality of life.  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2214.2005.00498.x/abstract>
4. Aktruk, . A. O & Sahin, .I. (2011). Literature Review on metacognition and its measurement procedia social and behavioral sciences .15(3)3731-3736.  
[http://www.math.umt.edu/tmme/vol7no2and3/15\\_risser\\_tmmevol7nos2and3\\_pp.401\\_412.pdf](http://www.math.umt.edu/tmme/vol7no2and3/15_risser_tmmevol7nos2and3_pp.401_412.pdf)
5. Lieberman L. J.& Robinson .B R R. Ollheiser.H.(2016). Youth with visual impairment .Experience in general Physical education RE view Rehabilitation and Education For Blindness and Visual impairment .38.35.47. <https://ikee.lib.auth.gr/record/281658/files/GRI-2016-15990.pdf>
6. Lieberman L. J.& Macvicar. J.M (2003). Play and recreational habits of youths who are deaf-blind. Journal of visual impairment R Blindness.97(12).755-768.  
<https://ikee.lib.auth.gr/record/281658/files/GRI-2016-15990.pdf>
7. Shapiro , D. R .Moffett. A. Lieberman.L .R Dummer. G . M (2005). Perceived competence of children and adolescent visual impairment Journal Blindness.32.  
[http://www.educ.msu.edu/content/downloads/Users/dummer/cv\\_dummer.pdf](http://www.educ.msu.edu/content/downloads/Users/dummer/cv_dummer.pdf)
8. Hunt and M. E. Weber. "Body Image Projective Test," J.ProjectiveTechnique, 24:4-10 (2010).  
<https://nfb.org/images/nfb/publications/jbir/jbir13/jbir030101.html>
9. Stranger,A;shut,f.(2005). the use of derama to skills, journal of visual impairment a blindness.N.85,pp340-355. [http://journals.atu.ac.ir/article\\_2025\\_479.html](http://journals.atu.ac.ir/article_2025_479.html)
10. Den, C., (2009). The Effects Of Dance Movement Instruction On Spatial Awareness In Elementary Visually Impaired Students, And Self- Concept In Secondary Visually Impaired Students (Mobility, Blindness, Body image). University of Northern Colorado, 176 pages; AAT 8429824. [http://www.sid.ir/fa/VEWSSID/J\\_pdf/33413925405.pdf](http://www.sid.ir/fa/VEWSSID/J_pdf/33413925405.pdf)
11. Fron, A. (2009). Personality and individual correlates of positive body image, Body Image, 5(3) 322-325.  
[https://www.researchgate.net/publication/233825186\\_Body\\_image\\_and\\_personality\\_Associations\\_between\\_the\\_Big\\_Five](https://www.researchgate.net/publication/233825186_Body_image_and_personality_Associations_between_the_Big_Five).
12. Cash T., Engle E., Body image thought processes?: the development and initial validation of the assessment of body image cognitive distortions, Body image, 2004; 3: 325-333.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18089236>
13. Yanover, K. Thompson, R., A. (2011) Measurements of body image in clinical 191. 29. 30.  
<https://umanitoba.ca/faculties/education/media/Gupta-11.pdf>
14. Ricciardelli LA1, McCabe MP, Williams RJ, Thompson JK. (2007). The role of ethnicity and culture in body image and disordered eating among males.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17341436>
15. Mills A, Sembi S. Metacognitive therapy for body image. A core treatment manual. Cogn Behav Prac 2015; 11: 365-77. <http://jnasci.org/wp-content/uploads/2015/08/JNASCI-2015-890-894.pdf>
16. Blarrina, L., Eşer, İ, Denat, Y., Cinar, Ş. (2003). An investigation into the body image of women in menopause, International Journal of Human Sciences, Vol. 4, Issue: 2. An investigation into the body image of women in menopause
17. Baker JK1, Fenning RM, Crnic KA, Baker BL, Blacher J. (2007). A descriptive study of the difficulties delayed students encounter white mastering and transferring social skills ,205,959-70. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17676961>
18. Hicks DL. Cosmetic surgery e where does it begin? J Plast Reconstr Aesthet Surg 1981;35:281.  
<http://www.jcasonline.com/>
19. Thompson, J. K. (1990). Body image disturbance assessment and treatment University of South Florida Pergamon Press. [http://scholarcommons.usf.edu/psy\\_facpub/1991/](http://scholarcommons.usf.edu/psy_facpub/1991/)



20. Janda, M (2001) , Women and self –esteem , psychotherapy a spiritually Institute Available site : <http://mindspirit.org/psigao5.html>. <http://youngwomenshealth.org/2012/05/30/self-esteem/>
21. Khodayarifard, M, Nsft, M, ghojari bonab, B, glory alone, Mhnsnbh scholar, A. Factors associated with social adjustment of children, veterans and non-veterans in Tehran. The final report of the research project under Nzbnyad veterans Islamic Revolution. (1389),PP:46-45. <http://psyedu.ut.ac.ir/acstaff/khodayarifard/Article%20Publication/Farsi/APF-19.pdf>
22. Yanover, K. Thompson, R., A. (2007) Measurements of body image in clinical 191. 29. 30. <https://umanitoba.ca/faculties/education/media/Gupta-11.pdf>
23. Goldfield GS, Woodside D. B. Body image disordered eating and anabolical steroids in male bodybuilders. *Phys Sport Med* 2009; 37(1): 111-4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20048495>
24. Mohammadreza T, Azam M/. Body dissatisfaction and physical development among ethnic minority adolescents. *J Youth Adolesc* 2011; 35(2): 189-201. <http://www.zjrms.ir/article-1-1294-fa.pdf>
25. Mark F. O'Reilly, Giulio E. Lancioni, Jeff Sigafos, Deirdre O'Donoghue, Claire Lacey, Chaturi Edrisinha. (2004). Teaching social skills to adults with intellectual disabilities: a comparison of external control and problemsolving interventions. *Research in Developmental Disabilities*, 25 (5), 399-412. <http://eric.ed.gov/?id=EJ731084>
26. Sacks, S., & Gaylord-Ross, R. (2009). Peer-Mediated and teacher-directed social skill training for visually impaired students. *Behavior Therapy*, 20(4), 619-640.

پایس  
از انتشار