

بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش گرایش به مواد مخدر در دانش آموزان

دکتر سید فرهاد افتخارزاده^۱

معصومه نهاوندی^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت زندگی در گرایش دانش آموزان دبیرستانی به مواد مخدر بدنبال پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش مهارت های زندگی و مؤلفه های آن (مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت ارتباط مؤثر، مهارت بین فردی، مهارت تفکر خلاق، مهارت تفکر انتقادی، مهارت مقابله با هیجان، مهارت مقابله با استرس، مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم گیری) در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟ پژوهش حاضر از نوع پژوهش های کاربردی است. در این پژوهش از روش تحقیق نیمه تجربی و از طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و آرایش تصادفی در مورد آزمودنی های همتا استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش دانش آموزان پسر تعداد ۱۷۰ نفر دوره دبیرستان های مناطق ۱ و ۴ شهر تهران در سنین ۱۴ تا ۱۷ سال در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۹۱ است. روش نمونه گیری، تصادفی چند مرحله ای است که در انتها بصورت تصادفی ساده ۱۰۰ نفر انتخاب شدند. ابزار گرد آوری اطلاعات پرسشنامه محقق ساخته گرایش به مواد مخدر و پرسشنامه مهارت زندگی است. اعتبار و روایی پرسشنامه ها با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ دارای اعتبار بالایی است. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری توصیفی و استنباطی استفاده شد. برای پاسخ به سؤال های تحقیق از روش تحلیل واریانس درون موردی با بکار گیری نرم افزار spss استفاده شد و نتایج نهایی نشان داد آموزش مهارت زندگی تأثیر بالایی در کاهش گرایش نوجوانان به مواد مخدر دارد به طوری که تفاوت بین گروه کنترل و آزمایش از نظر آماری معنادار بود.

واژگان کلیدی: مهارت های زندگی، گرایش به مواد مخدر، آموزش مهارت، دانش آموزان.

۱- استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران.

۲- کارشناس ارشد مدیریت آموزشی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران.

۱. مقدمه

اعتیاد یکی از مشکلات مهم جوامع امروزی است. کشور ما به دلیل وضعیت خاص جغرافیایی، سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، موقعیت مستعدی برای روی آوردن نوجوانان و جوانان به اعتیاد دارد. بر همین اساس یکی از تلاشهای کشور جمهوری اسلامی بعد از پیروزی انقلاب اسلامی مبارزه‌ی جدی با مواد مخدر بوده است. هرچند با این مشکل ابتدا به صورت قانونی برخورد شده است، اما به دلیل پیچیدگی پدیده‌ی اعتیاد و همچنین ناکارآمد بودن روشهای قانونی در سالهای اخیر توجه به سوی درمان و پیشگیری از اعتیاد از طریق شناخت عوامل به وجود آورنده و استفاده از روشهای علمی معطوف شده است. در جدیدترین تقسیم‌بندی اختلالات روانی (DSM-IV) از اختلالات مرتبط با مواد نام برده شده است. منظور از اختلالات مرتبط با مواد مشکلاتی است که استفاده و سوء استفاده از داروهایی مانند کوکائین، هروئین، الکل، و دیگر مواد در افراد به وجود می‌آورد که منجر به تغییر در نحوه‌ی تفکر، احساس و رفتار آنان می‌شود. این مشکلات هزینه‌های فوق‌العاده‌ی انسانی، اجتماعی و اقتصادی دارند (هاوکینز، کاتالانو، میلر، ۱۹۹۲).

گرایش به مواد مخدر یکی از مقوله‌های مهم در مباحث مربوط به اعتیاد است. در مورد سبب شناسی گرایش به مصرف مواد مخدر فرضیه‌های مختلفی بیان شده است. اما هیچ یک از این فرضیه‌ها به تنهایی نمی‌تواند علت گرایش فرد به مواد مخدر را تبیین کند. در بیشتر موارد، مجموعه‌ای از عوامل و زمینه‌ها در گرایش افراد به مواد مخدر نقش دارند. لیکن در هر شرایط فرهنگی و اجتماعی و در هر فرد، برخی از عوامل نقش بارزتری ایفا می‌کنند. اعتیاد به مواد مخدر مسئله‌ای زیستی - روانی - اجتماعی^۱ است و بنابراین زمینه‌های گرایش به اعتیاد دارای ابعاد بیولوژیک از قبیل تغییرات هورمونی و تغییرات در انتقال دهنده‌های عصبی^۲، اجتماعی از قبیل فقر، بیکاری، اعتیاد سایر اعضای خانواده و مهاجرت، و روانی از قبیل احساس حقارت^۳ احساس ناامنی^۴، وجود عوامل استرس‌زا مختلف مانند جنگ، سربازی و دوری از خانواده است. مشخص نبودن گروههای در معرض خطر اعتیاد یا گروههای پرخطر^۵ و نبود اطلاعات کافی و دقیق در مورد این گروهها مهمترین مسائل این پژوهش بوده است. اصولاً جلوگیری از دچار شدن افراد به سوء مصرف مواد مخدر آسان‌تر از درمان این اختلال است^۶؛ و پیشگیری عبارت است از به تأخیر انداختن یا جلوگیری از شروع استفاده از مواد مخدر در جامعه^۷. یکی از روشهای پیشگیری از مصرف مواد مخدر، آگاه‌سازی افراد از خطرها و مضرات مواد مخدر و اصلاح نگرش افراد از مثبت به منفی نسبت به اعتیاد، معتاد و مواد مخدر است (رحیمی موقر و همکاران، ۱۳۷۶). «رواج دهندگان اعتیاد به خوبی به این نکته پی برده‌اند که با ایجاد نگرش مثبت نسبت به مواد مخدر و شیوع باورهای غلط در میان افراد جامعه می‌توانند بازار مصرف خوب و سودآوری را به دست آورند. متأسفانه به نظر می‌رسد در حال حاضر در برخی از گروههای جمعیتی کشور، نگرش منفی قوی به مواد مخدر وجود ندارد و از بار ارزشی منفی آن کاسته نشده است» (جزایری و همکاران، ۱۳۸۲: ۲۱۹).

همچنین بر اساس پژوهش‌های انجام شده مهم‌ترین و مؤثرترین دوره سنی جهت آموزش پیشگیرانه، دوره نوجوانی و جوانی است. با توجه به نقش مهم و برجسته تعلیم و تربیت و نظام آموزش و پرورش در ارائه و ترویج انواع آموزش پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش مهارت زندگی در کاهش گرایش دانش‌آموزان به مواد مخدر می‌پردازد تا گامی

1.bio-psycho-social

2.neurotransmitters

3.inferiority

4.insecurity

5.high risk

6.Botvin & Botvin, 1997

7.Hansen, 1999

در جهت تحقق اهداف پیشگیرانه پیرامون دوره بسیار مهم و حساس نوجوانی و جوانی برداشته شود و راهی روشن جهت انتقال از دوره نوجوانی و جوانی به دوره بزرگسالی که مرحله شکوفایی استعدادها و توانایی هاست فراهم می‌گردد. بنابراین با توجه به این که مهارت‌های زندگی و آموزش موفق آن به افراد یکی از عوامل عمده گسترش بهداشت روانی در جامعه است و به علاوه آموزش کل ده مهارت زندگی در زمان اختصاص داده شده به آن در مدارس متوسطه، میسر نبوده و اغلب مورد بی توجهی قرار می‌گیرد، لذا در این پژوهش محقق قصد دارد اثربخشی آموزش مهارت زندگی را بر کاهش گرایش دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان را مورد بررسی قرار دهد بدین گونه که گرایش دانش‌آموزان به مواد مخدر را ارزیابی کرده و سپس به دانش‌آموزانی که گرایش به مواد مخدر دارند مهارت‌های زندگی آموزش داده و سپس میزان گرایش آنان را مورد بررسی قرار می‌دهد تا به این سؤال پژوهش پاسخ دهد که آموزش مهارت زندگی تا چه میزان بر گرایش دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان به مواد مخدر مؤثر است.

مهارت‌های زندگی توانایی‌های روانی - اجتماعی لازم را برای رفتار تطابقی و مؤثر در رویارویی با چالش‌های روزمره زندگی در اختیار افراد می‌گذارند. نقش مهارت‌های زندگی در بیماران مبتلا به اختلالات سوء مصرف مواد نیز بسیار با اهمیت می‌باشد. این مهارت‌ها در ایجاد رفتارهای سازگاری یا تطابقی نقش مؤثری دارند. اغلب بیماران به دنبال سم‌زدایی در برخورد با موقعیت‌های پرخطر و یا بدون برخورد با آن‌ها به علت وسوسه و اضطراب ایجاد شده، دوباره مصرف مواد را شروع می‌نمایند. بیماران معمولاً به دنبال سم‌زدایی خلاء بزرگی در زندگی احساس خواهند کرد. آنان اغلب مهارت‌های زندگی ضعیفی داشته و به همین علت توان زندگی بدون مواد را ندارند.

اغلب مطالعات انجام گرفته در خصوص آموزش مهارت‌های زندگی در مبتلایان به سوء مصرف مواد، به ارزیابی تأثیر این آموزش‌ها بر ایجاد و بهبود رفتارهای سازگاری یا تطابقی پرداخته‌اند. در این پژوهش هدف ما بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش گرایش نوجوانان به مواد مخدر است. زیرا یکی از مهم‌ترین دوران زندگی انسان‌ها دوران نوجوانی است، که بین کودکی و بزرگسالی قرار دارد. این دوران به عنوان دوران تغییرات سریع جسمانی، عاطفی، شناختی و اجتماعی قلمداد می‌گردد. که نوعی انتقال از وابستگی کودکی به استقلال و مسئولیت‌پذیری جوانی و بزرگسالی است (ماسن و همکاران، ترجمه یاسایی، ۱۳۷۳) در این دوران است که نوجوان بیشترین آسیب اجتماعی را متحمل می‌شود و بزرگترین آسیب اجتماعی جامعه امروز اعتیاد می‌باشد اعتیاد بلائی خانمانسوز است که نتایج و اثرات سیاسی، اخلاقی، اقتصادی و اجتماعی مهمی در سطح جامعه دارد. بدین لحاظ، شناخت عوامل مؤثر بر کاهش گرایش به این ماده ضروری است.

از سوی دیگر مصرف مواد مخدر بتدریج قدرت اراده را از معتاد می‌گیرد و او را به موجودی ضعیف؛ تسلیم طلب، بی شخصیت و زبون تبدیل می‌کند. معتاد طی چند سال چنان ضعیف، افسرده و عصبی می‌شوند که دیگر تحمل هیچ چیز، حتی خودشان را هم ندارند. قدرت حافظه، هوش و حواس آنان به سرعت تحلیل می‌رود و در مدت کمی به موجوداتی دروغگو و غیر قابل تحمل تبدیل می‌گردند؛ نیروی جسمی آنان نیز به سرعت ضعیف می‌شود و به همین دلیل، اگر همسرانشان از شخصیت، فرهنگ و ایمان و اعتقاد نیرومندی برخوردار نباشند، معمولاً به انحراف کشیده می‌شوند (کرباسی، ۱۳۶۴: ۸). در نتیجه انجام پژوهشی در این خصوص می‌تواند به مدارس، خانواده‌ها خط مشی‌هایی بدهد که جوانان را از مواجه شدن با این بلائی خانمان سوز در امان دارند.

۱-۱- اهداف تحقیق**هدف کلی**

- ❖ تأثیر آموزش مهارت های زندگی در گرایش دانش آموزان دبیرستانی به مواد مخدر.

اهداف فرعی

- ❖ تعیین اثر بخشی آموزش مهارت خودآگاهی دانش آموزان دبیرستانی در گرایش آنها به مواد مخدر.
- ❖ تعیین اثر بخشی آموزش مهارت همدلی دانش آموزان دبیرستانی در گرایش آنها به مواد مخدر.
- ❖ تعیین اثر بخشی آموزش مهارت ارتباط مؤثر دانش آموزان دبیرستانی در گرایش آنها به مواد مخدر.
- ❖ تعیین اثر بخشی آموزش مهارت بین فردی دانش آموزان دبیرستانی در گرایش آنها به مواد مخدر.
- ❖ تعیین اثر بخشی آموزش مهارت تفکر خلاق دانش آموزان دبیرستانی در گرایش آنها به مواد مخدر.
- ❖ تعیین اثر بخشی آموزش مهارت تفکر انتقادی دانش آموزان دبیرستانی در گرایش آنها به مواد مخدر.
- ❖ تعیین اثر بخشی آموزش مهارت مقابله با هیجان دانش آموزان دبیرستانی در گرایش آنها به مواد مخدر.
- ❖ تعیین اثر بخشی آموزش مهارت مقابله با استرس دانش آموزان دبیرستانی در گرایش آنها به مواد مخدر.
- ❖ تعیین اثر بخشی آموزش مهارت حل مسئله دانش آموزان دبیرستانی در گرایش آنها به مواد مخدر.
- ❖ تعیین اثر بخشی آموزش مهارت تصمیم گیری دانش آموزان دبیرستانی در گرایش آنها به مواد مخدر.

۱-۲- سؤالات تحقیق**سؤال اصلی**

- آیا آموزش مهارت زندگی در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟

سؤالات فرعی

۱. آیا آموزش مهارت خودآگاهی در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟
۲. آیا آموزش مهارت همدلی در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟
۳. آیا آموزش مهارت ارتباط مؤثر در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟
۴. آیا آموزش مهارت بین فردی در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟
۵. آیا آموزش مهارت تفکر خلاق در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟
۶. آیا آموزش مهارت تفکر انتقادی در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟
۷. آیا آموزش مهارت مقابله با هیجان در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟
۸. آیا آموزش مهارت مقابله با استرس در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟
۹. آیا آموزش مهارت حل مسئله در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟
۱۰. آیا آموزش مهارت تصمیم گیری در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟

۱-۳- تعاریف نظری و مفهومی

مهارت زندگی: طبق نظر «بروکز» (۱۹۸۴) مهارتهای زندگی رفتارهای آموخته شده و اکتسابی هستند که برای زندگی اثربخشی که شامل آگاهی و ایجاد شرایط لازم جهت رشد چنین رفتارهایی می باشد، ضروری اند (بروکز، ۱۹۸۴ ص ۶ به نقل از گینتر، ۱۹۹۹).

مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های ده گانه می‌شود که در ذیل به توضیح مختصری از آنها می‌پردازیم:

۱. مهارت خودآگاهی

خودآگاهی توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترسها و انزجارها است. این مهارت باعث می‌شود؛ تصویر واقع بینانه از خود داشته و حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت‌های خود را بهتر بشناسد و از طرفی به بررسی و واقع‌گرایانه باورها پردازد (کریس ال، ۱۳۸۰).

۲. مهارت همدلی

همدلی برپایه خودآگاهی بنا می‌شود، هر قدر نسبت به احساسات خودمان گشاده‌تر باشیم در یافتن احساسات دیگران ماهرتر خواهیم بود (پارسا، ۱۳۸۳).

۳. مهارت ارتباط مؤثر

روانشناسان به این باور رسیدند که جهان درون فرد در دوران انواع ارتباط شکل می‌گیرد و نتیجه آن است که در اشکال مختلف ارتباط است که جهان درون فرد موجودیت یافته و ظاهر می‌شود (مدبرنیا، ۱۳۷۵).

۴. مهارت‌های فردی

دانشمندان جامعه‌شناسان اساس رشد و تعالی انسان را در روابط اجتماعی آن می‌دانند از این رو لفظ فرد را به کسی اطلاق می‌کند که با افراد و هم‌نوعان خود رابطه‌ای نداشته باشد و لفظ شخص به کسی اطلاق می‌شود که با انسان یا هم‌نوعان دیگر یا با اجتماع در ارتباط تنگاتنگ باشد. انسان در جامعه یاد می‌گیرد، تجربه می‌کند، هنرمند می‌شود، دانش می‌آموزد، سخن می‌گوید، تفکر می‌کند، و چهره دلخواه خود را می‌سازد (اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

۵. مهارت تفکر خلاق

گروهی از روانشناسان اساس و محور فعالیت‌های خلاقانه را نو بودن و تازگی می‌دانند و معتقدند مجموعه‌ای از توانایی‌ها و خصیصه‌های خاص باید در فرد وجود داشته باشد که منجر به ایجاد تفکر خلاق می‌گردد. اما تازگی به تنهایی نمی‌تواند مفهوم خلاقیت را روشن کند، زیرا بسیاری از چیزها تازه هستند اما خلاقانه نیستند (نیک نژاد، ۱۳۸۰).

۶. تفکر انتقادی

اگرچه تفکر انتقادی مقوله‌ای ریشه‌ای و دارای قدمت زیادی است، ذهن نقاد هر چیز را به راحتی نمی‌پذیرد و یا رد نمی‌کند، بلکه ابتدا در مورد آن سؤال و بعد استدلال می‌کند سپس آنرا می‌پذیرد (ناصری، ۱۳۸۴).

۷. مقابله با هیجان

افراد باید نحوه شناخت هیجانات در خود و دیگران را بیاموزند و شیوه تأثیرگذاری هیجان‌ها بر رفتار و راه‌های مقابله با آنها تمرین کنند. کنار آمدن با فشار روانی نیز در میان مهارت‌های زندگی نقش برجسته‌ای دارد؛ زیرا زندگی کردن در میان محیط‌های پرتراکم امروزی، تصمیم‌گیری اساسی در مورد تحصیل، شغل و دهها مورد دیگر، کم و بیش فرد را در معرض فشار روانی قرار می‌دهد (نوری، ۱۳۸۳).

۸. مهارت‌های مقابله با استرس

استرس را می‌توان به عنوان یک تجربه جهانی معمول هر نوع عمل، موقعیت یا واقعه‌ای دانست که افراد را در مقابل ضرورت‌های خاص جسمانی و روانشناسی قرار می‌دهد و می‌تواند ارگانسیم را به هم بریزد و مشکلات جسمی و روانی ایجاد کند (سلطانی، ۱۳۸۱).

۹. مهارت حل مسئله

در واقع خوشبختی در مواجه نشدن با مشکل یا مسئله نیست بلکه در آن است که در هنگام رویارویی با آنها توانایی حل آنها را داشته باشیم. برخی افراد در مقابل کوچک‌ترین مسئله دچار ناراحتی و اندوه می‌گردند و از برطرف کردن آنها عاجزند، این گونه افراد مستعد انواع آسیب‌های اجتماعی و روانی هستند (یونیسف، ۲۰۰۳).

۱۰. مهارت تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری ابزار مهمی برای شکل دادن به آینده است. این مهارت فرآیند پیچیده‌ای است که شامل انواع تواناییهای فکری و نیز داشتن اطلاعات در مورد تصمیمی است که فرد می‌خواهد آنرا اتخاذ کند. تصمیماتی در زندگی وجود دارند که اشتباه در آنها باعث می‌شود نتایج ناخوشایندی تا آخر عمر داشته باشند.

اعتیاد به مواد مخدر

از نظر آسیب‌شناسی هر دارویی که پس از مصرف چنان تغییراتی را در انسان به وجود آورد که از نظر اجتماعی قابل قبول و پذیرش نباشد و اجتماع نسبت به آن حساسیت یا واکنش نشان دهد، آن دارو مخدر است و کسی که چنین موادی را مصرف کند معتاد شناخته می‌شود (ستوده، ۱۳۷۶).

۴-۱- تعاریف عملیاتی

مهارت خود آگاهی: آن دسته از سؤالات پرسشنامه که مربوط به توانایی شناخت خود و آگاهی از نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترسها و انزجارها، حقوق فردی و اجتماعی در کاهش گرایش به مواد مخدر است اطلاق می‌شود.

مهارت همدلی: آن دسته از سؤالات پرسشنامه که مربوط به شناخت احساسات دیگران و نفوذپذیری از نظر عاطفی در کاهش گرایش به مواد مخدر است اطلاق می‌شود.

مهارت ارتباط مؤثر: آن دسته از سؤالات پرسشنامه که مربوط به نحوه تکنیک‌های ارتباطات با افراد دیگر در گرایش به مواد مخدر است اطلاق می‌شود.

مهارت‌های فردی: آن دسته از سؤالات پرسشنامه که مربوط به ارتباط با افراد هم نوع و اجتماع در کاهش به گرایش به مواد مخدر است اطلاق می‌شود.

مهارت تفکر خلاق: آن دسته از سؤالات پرسشنامه که مربوط به مجموعه‌ای از توانایی‌ها و خصیصه‌های خاص که منجر به ایجاد تفکر خلاق می‌گردد در کاهش گرایش به مواد مخدر است اطلاق می‌شود.

تفکر انتقادی: آن دسته از سؤالات پرسشنامه که مربوط به مهارت تشخیص در فرد بین حق و باطل، درست و غلط، حقیقت و دروغ در گرایش به مواد مخدر است اطلاق می‌شود.

مقابله با هیجان: آن دسته از سؤالات پرسشنامه که مربوط به شناخت هیجانات در خود و دیگران، شیوه تأثیرگذاری هیجان‌ها بر رفتار و راههای مقابله با آنها در گرایش به مواد مخدر است اطلاق می‌شود.

مهارت‌های مقابله با استرس: آن دسته از سؤالات پرسشنامه که مربوط به نحوه کنار آمدن با استرس است در گرایش به مواد مخدر است اطلاق می‌شود.

مهارت حل مسئله: آن دسته از سؤالات پرسشنامه که مربوط به چگونگی حل مشکلات و شناخت آسیب‌های اجتماعی و نحوه حل آنها در گرایش به مواد مخدر است اطلاق می‌شود.

مهارت تصمیم‌گیری؛ آن دسته از سؤالات پرسشنامه که مربوط به تصمیم‌گیری هوشمندانه و تواناییهای فکری و نیز داشتن اطلاعات در مورد تصمیمی است که فرد می‌خواهد آنرا اتخاذ کند در کاهش گرایش به مواد مخدر است اطلاق می‌شود.

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های کاربردی است. در این پژوهش از روش تحقیق تجربی (نیمه آزمایشی) و از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل و آرایش تصادفی در مورد آزمودنی‌های هم‌تا شده استفاده شده است. طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل، از دو گروه آزمودنی تشکیل می‌شود که هر دو گروه دو بار مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرند. اندازه‌گیری اول با اجرای یک پیش‌آزمون و اندازه‌گیری دوم با اجرای پس‌آزمون انجام می‌گیرد. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی نیمی از آزمودنی‌ها در گروه اول و نیمی دیگر در گروه دوم جایگزین می‌شوند. دو گروهی که به این ترتیب تشکیل می‌شوند مشابه یکدیگر هستند و اندازه‌گیری‌های متغیر وابسته برای هر دوی آنها در یک زمان و تحت یک شرایط صورت می‌گیرد. از این دو گروه یک گروه در معرض متغیر مورد آزمایش (متغیر مستقل) قرار می‌گیرد که آن را گروه آزمایش می‌نامند. گروه دیگر در معرض متغیر مستقل واقع نمی‌شود و برنامه همیشگی و قبلی خود را ادامه می‌دهد به این گروه کنترل می‌گویند (دلاور، ۱۳۸۰).

پس از اجرای پیش‌آزمون‌ها، انتخاب، معادل و جایگزین کردن آزمودنی‌ها به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل، جلسات آموزش گروهی مهارت زندگی به مدت ۱۰ جلسه در طی ۱ ماه و نیم به صورت هفته‌ای دو جلسه و هر جلسه یک ساعت و نیم، با استفاده از الگوی آموزش مهارت‌های زندگی «ویژه دانشجویان» ترجمه و تألیف: حسین ناصری و دکتر پروانه محمدخانی برای گروه آزمایش صورت گرفت. گروه کنترل هیچ برنامه درمانی دریافت نکرد و فقط پیش‌آزمون و پس‌آزمون به عمل آمد. روند کار جلسات آموزشی به این صورت بود که در هر جلسه ابتدا خلاصه‌ای از بحث جلسات قبل به کمک اعضای گروه بیان می‌شد سپس مباحث جدید توسط مربی آموزش داده می‌شد و در آخر جلسه اعضا گروه خلاصه مطالب آن جلسه و آنچه را که آموخته بودند، یک به یک بیان می‌کردند در آخر تکلیف جلسه آینده به طور کاملاً روشن تعیین می‌شد و در انتهای آموزش دوباره پس‌آزمون‌ها از هر دو گروه به عمل آمد تا نتایج مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گیرد.

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان پسر تعداد ۱۷۰ نفر دوره دبیرستان‌های مناطق ۱ و ۴ شهر تهران سن ۱۴ تا ۱۷ سال در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ است.

روش نمونه‌گیری در این پژوهش تصادفی چند مرحله‌ای است به این صورت که ابتدا از بین دبیرستانهای منطقه ۱ شهر تهران دبیرستان پسرانه فیضیه و شهید بهشتی و از بین دبیرستانهای مناطق ۴ شهر تهران دبیرستان شهید رجایی و توحید به صورت قرعه انتخاب شد به این صورت که ابتدا در بین دانش‌آموزان پسر این دبیرستانها آزمون گرایش به مواد مخدر اجرا شد و سپس از بین کسانی که در آزمون گرایش به مواد مخدر نمره بالاتر از میانگین را کسب کردند بصورت تصادفی ساده ۱۰۰ نفر انتخاب شدند. در این پژوهش پس از انتخاب تصادفی آزمودنی‌ها از جامعه آماری مورد مطالعه، آنها بر اساس متغیر مرتبط با پژوهش به دو گروه هم‌تا ($n_1=n_2=50$) تقسیم شدند و سپس با استفاده از روش قرعه یکی از دو گروه بعنوان گروه آزمایش ($n_1=50$) و دیگری بعنوان گروه گواه ($n_2=50$) منظور شدند (آرایش تصادفی).

۱-۲- ابزار اندازه‌گیری

در این تحقیق، برای کسب داده‌های اولیه جهت تجزیه و تحلیل، از پرسشنامه محقق ساخته استفاده گردیده است. پرسشنامه دارای دو بخش می باشد، بخش اول که دارای ۱۶ سؤال می باشد قبل از اجرای آزمون برای انتخاب برای دانش آموزان اجرا شد و نمره بالاتر از متوسط نشان دهنده گرایش به مواد مخدر است و بر اساس نمره بالاتر از متوسط گروه نمونه انتخاب شد بخش دوم پرسشنامه مربوط به تکنیک های مهارت زندگی با توجه به گرایش دانش آموزان به مواد مخدر می باشد این بخش شامل ۲۶ سؤال می باشد و طیف نمره گذاری آن به صورت لیکرت (خیلی کم نمره ۱، کم نمره ۳، متوسط نمره ۵، زیاد نمره ۷ و خیلی زیاد نمره ۹) می باشد.

در این تحقیق برای روایی پرسشنامه از روایی صوری استفاده شده است. در این تحقیق به منظور تعیین پایایی آزمون، از روش آلفای کرونباخ استفاده گردیده است. بدین منظور یک نمونه اولیه شامل ۳۰ پرسشنامه، پیش آزمون گردید و سپس با استفاده از داده‌های به دست آمده از این پرسشنامه‌ها و به کمک نرم‌افزار آماری spss، میزان ضریب اعتماد با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که عدد ۰.۸۷۵٪ به دست آمد و این عدد، نشان‌دهنده آن است که پرسشنامه مورد استفاده، از قابلیت اعتماد و یا به عبارت دیگر از پایایی لازم برخوردار است.

برای تجزیه و تحلیل داده ها در پژوهش حاضر از روش های آماری توصیفی برای نشان دادن شاخص گرایش مرکزی نظیر میانگین، انحراف معیار استفاده می شود برای آزمون سؤال های تحقیق از روش تحلیل واریانس درون موردی با بکار گیری نرم افزار spss استفاده شد.

۳. یافته ها

سؤال اصلی: آیا آموزش مهارت زندگی در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟
برای پاسخ به این سؤال از کوواریانس استفاده شد و نمرات پیش آزمون و پس آزمون دو گروه مورد مقایسه قرار گرفت.

جدول (۱): آزمون تحلیل واریانس درون موردی مربوط به نمرات مهارت زندگی دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموعه مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	f	سطح معناداری
فاکتورها	۷۵۱۹۴.۴	۱	۷۵۱۹۴.۴	۶۶۲.۸۵	۰.۰۰۱
تعامل (فاکتورها و گروهی)	۷۵۰۳۹.۳۸	۱	۷۵۰۳۹.۳۸	۶۶۱.۴۸	۰.۰۰۱
خطا	۱۱۱۱۷.۷	۹۸	۱۱۳.۴۴		

چنانچه در جدول فوق مشاهده می‌شود f مشاهده شده برابر $f=۶۶۲.۸۵$ در سطح آلفای ۰/۰۵ معنادار است و بین میانگین ها تفاوت معنادار مشاهده می‌شود همچنین $f(=661.48)$ حاصل از تعامل گروه آزمایش (آموزش دیده) و گروه کنترل (آموزش ندیده) با توجه به نمرات پیش آزمون و پس آزمون معنادر می باشد در نتیجه بین نمرات گرایش به اعتیاد در دانش آموزانی که با آموزش مهارت زندگی دیده اند و دانش آموزانی که آموزش ندیده اند تفاوت معنی دار مشاهده می شود به طوری که با توجه به میانگین ها می توان گفت آموزش مهارت زندگی در کاهش گرایش نوجوانان به مواد مخدر مؤثر است.

بنابراین با اطمینان می توان نتیجه گرفت که آموزش پیشگیری از اعتیاد باعث کاهش گرایش نوجوانان به سوء مصرف مواد شده است. این یافته با «طرح هوشیار باشید» که گراهام، جانسون، هانسن و دیگران (۱۹۹۸) انجام دادند و نشان دادند که پس از دوره ی آموزشی کاهش در گرایش به خصوص در پسران نسبت به مصرف سیگار و الکل به وجود آمده است، همخوانی دارد (نقل از بوترین، گریفین، گردآوری شده در لوینسون، رویز، میلن، لنگرود، ۲۰۰۵).

سؤال اول: آیا آموزش مهارت خودآگاهی در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟

جدول (۲): آزمون تحلیل واریانس درون موردی مربوط به نمرات خودآگاهی دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموعه مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	f	سطح معناداری
فاکتورها	۸۲۴.۱۸	۱	۸۲۴.۱۸	۱۶۴.۷۳	۰.۰۰۱
تعامل (فاکتورها و گروهی)	۶۸۴.۵۰	۱	۶۸۴.۵۰	۱۳۶.۸۱	۰.۰۰۱
خطا	۴۹۰.۳۲	۹۸	۵.۰۰۳		

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود f مشاهده شده برابر $f = ۱۶۴.۷۳$ در سطح آلفای ۰/۰۵ معنادار است و بین میانگین ها تفاوت معنادار مشاهده می شود. همچنین f ($f = ۱۳۶.۸۱$) حاصل از تعامل گروه آزمایش (آموزش دیده) و گروه کنترل (آموزش ندیده) با توجه به نمرات پیش آزمون و پس آزمون معنادار می باشد. در نتیجه بین نمرات گرایش به اعتیاد در دانش آموزانی که با آموزش مهارت خود آگاهی دیده اند و دانش آموزانی که آموزش ندیده اند تفاوت معنی دار مشاهده می شود. به طوری که با توجه به میانگین ها می توان گفت آموزش خودآگاهی در کاهش گرایش نوجوانان به مواد مخدر مؤثر است.

سؤال دوم: آیا آموزش مهارت همدلی در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟

جدول (۳): آزمون تحلیل واریانس درون موردی مربوط به نمرات همدلی دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموعه مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	f	سطح معناداری
فاکتورها	۱۳۹۳.۹۲	۱	۱۳۹۳.۹۲	۳۲۵.۸۶	۰.۰۰۱
تعامل (فاکتورها و گروهی)	۱۳۷۲.۸	۱	۱۳۷۲.۸۸	۳۲۰.۹۵	۰.۰۰۱
خطا	۴۱۹.۲۰	۹۸	۴.۲۷۸		

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود f مشاهده شده برابر $f = ۳۲۵.۸۶$ در سطح آلفای ۰/۰۵ معنادار است و بین میانگین ها تفاوت معنادار مشاهده می شود. همچنین f ($f = ۳۲۰.۹۵$) حاصل از تعامل گروه آزمایش (آموزش دیده) و گروه کنترل (آموزش ندیده) با توجه به نمرات پیش آزمون و پس آزمون معنادار می باشد. در نتیجه بین نمرات گرایش به اعتیاد در دانش آموزانی که با آموزش مهارت همدلی دیده اند و دانش آموزانی که آموزش ندیده اند تفاوت معنی دار

مشاهده می شود. به طوری که با توجه به میانگین ها می توان گفت آموزش همدلی در کاهش گرایش نوجوانان به مواد مخدر مؤثر است.

سؤال سوم: آیا آموزش مهارت ارتباط مؤثر در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟

جدول (۴): آزمون تحلیل واریانس درون موردی مربوط به نمرات ارتباط مؤثر دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	سطح معناداری
فاکتورها	۸۸۲	۱	۸۸۲	۱۳۵.۳۲	۰.۰۰۱
تعامل (فاکتورها و گروهی)	۷۳۷.۲۸	۱	۷۳۷.۲۸	۱۱۳.۱۲	۰.۰۰۱
خطا	۶۳۸.۷۲	۹۸	۶.۵۱۸		

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود f مشاهده شده برابر $f = 135.32$ در سطح آلفای 0.05 معنادار است و بین میانگین ها تفاوت معنادار مشاهده می شود. همچنین $f (113.12)$ حاصل از تعامل گروه آزمایش (آموزش دیده) و گروه کنترل (آموزش ندیده) با توجه به نمرات پیش آزمون و پس آزمون معنادار می باشد در نتیجه بین نمرات گرایش به اعتیاد در دانش آموزانی که با آموزش مهارت ارتباط مؤثر دیده اند و دانش آموزانی که آموزش ندیده اند تفاوت معنی دار مشاهده می شود. به طوری که با توجه به میانگین ها می توان گفت آموزش ارتباط مؤثر در کاهش گرایش نوجوانان به مواد مخدر مؤثر است.

سؤال چهارم: آیا آموزش مهارت بین فردی در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟

جدول (۵): آزمون تحلیل واریانس درون موردی مربوط به نمرات مهارت بین فردی دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	سطح معناداری
فاکتورها	۷۶۸.۳۲	۱	۷۶۸.۳۲	۱۱۳.۹۴	۰.۰۰۱
تعامل (فاکتورها و گروهی)	۸۹۸.۸۸	۱	۸۹۸.۸۸	۱۳۳.۳۱	۰.۰۰۱
خطا	۶۶۰.۸	۹۸	۶.۷۴۳		

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود f مشاهده شده برابر $f = 113.94$ در سطح آلفای 0.05 معنادار است و بین میانگین ها تفاوت معنادار مشاهده می شود. همچنین $f (133.31)$ حاصل از تعامل گروه آزمایش (آموزش دیده) و گروه کنترل (آموزش ندیده) با توجه به نمرات پیش آزمون و پس آزمون معنادار می باشد در نتیجه بین نمرات گرایش به اعتیاد در دانش آموزانی که با آموزش مهارت بین فردی دیده اند و دانش آموزانی که آموزش ندیده اند تفاوت معنی دار مشاهده می شود. به طوری که با توجه به میانگین ها می توان گفت آموزش مهارت بین فردی در کاهش گرایش نوجوانان به مواد مخدر مؤثر است.

در این خصوص می توان به پژوهش دورلاک و جی سون^۱ در ۱۹۷۷ که همسو با پژوهش حاضر است اشاره کرد. همچنین در پژوهشی منشتی و همکاران (۱۳۸۲) تأثیر آموزش مهارت های زندگی را در پیشگیری از اعتیاد جوانان شهر اصفهان مورد بررسی قرار دادند. تحلیل داده ها نشان داد که آموزش مهارت های زندگی بر میزان آگاهی و پیشگیری از گرایش جوانان به اعتیاد مؤثر است.

سؤال پنجم: آیا آموزش مهارت تفکر خلاق در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟

جدول (۶): آزمون تحلیل واریانس درون موردی مربوط به نمرات مهارت تفکر خلاق دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموعه مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	f	سطح معناداری
فاکتورها	۶۳۳.۶۸	۱	۶۳۳.۶۸	۶۶.۸۴	۰.۰۰۱
تعامل (فاکتورها و گروهی)	۸۶۵.۲۸	۱	۸۶۵.۲۸	۹۱.۲۷	۰.۰۰۱
خطا	۹۲۹.۰۴	۹۸	۹.۴۸		

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود f مشاهده شده برابر $f = ۶۶.۸۴$ در سطح آلفای ۰/۰۵ معنادار است و بین میانگین ها تفاوت معنادار مشاهده می شود. همچنین $f (۹۱.۲۷)$ حاصل از تعامل گروه آزمایش (آموزش دیده) و گروه کنترل (آموزش ندیده) با توجه به نمرات پیش آزمون و پس آزمون معنادار می باشد. در نتیجه بین نمرات گرایش به اعتیاد در دانش آموزانی که با آموزش مهارت تفکر خلاق مؤثر دیده اند و دانش آموزانی که آموزش ندیده اند تفاوت معنی دار مشاهده می شود. به طوری که با توجه به میانگین ها می توان گفت آموزش مهارت تفکر خلاق در کاهش گرایش نوجوانان به مواد مخدر مؤثر است.

سؤال ششم: آیا آموزش مهارت تفکر انتقادی در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟

جدول (۷): آزمون تحلیل واریانس درون موردی مربوط به نمرات ارتباط مؤثر دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموعه مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	f	سطح معناداری
فاکتورها	۱۱۲۳.۳۸	۱	۱۱۲۳.۳۸	۱۷۰.۵۶	۰.۰۰۱
تعامل (فاکتورها و گروهی)	۱۲۸۰.۱۸	۱	۱۲۸۰.۱۸	۱۹۴.۳۷	۰.۰۰۱
خطا	۶۴۵.۴۴	۹۸			

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود f مشاهده شده برابر $f = ۱۷۰.۵۶$ در سطح آلفای ۰/۰۵ معنادار است و بین میانگین ها تفاوت معنادار مشاهده می شود. همچنین $f (۱۹۴.۳۷)$ حاصل از تعامل گروه آزمایش (آموزش دیده) و گروه کنترل (آموزش ندیده) با توجه به نمرات پیش آزمون و پس آزمون معنادار می باشد در نتیجه بین نمرات گرایش به اعتیاد در دانش آموزانی که با آموزش مهارت تفکر انتقادی دیده اند و دانش آموزانی که آموزش ندیده اند تفاوت

معنی دار مشاهده می شود. به طوری که با توجه به میانگین ها می توان گفت آموزش مهارت تفکر انتقادی در کاهش گرایش نوجوانان به مواد مخدر مؤثر است.

سؤال هفتم: آیا آموزش مهارت مقابله با هیجان در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟

جدول (۸): آزمون تحلیل واریانس درون موردی مربوط به نمرات مهارت مقابله با هیجان دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	سطح معناداری
فاکتورها	۶۲۶.۵۸	۱	۶۲۶.۵۸	۱۴۰.۸۶	۰.۰۰۱
تعامل (فاکتورها و گروهی)	۴۸۰.۵	۱	۴۸۰.۵	۱۰۸.۰۲	۰.۰۰۱
خطا	۴۳۵.۹۲	۹۸	۴.۴۴۸		

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود f مشاهده شده برابر $f = ۱۴۰.۸۶$ در سطح آلفای $۰/۰۵$ معنادار است و بین میانگین ها تفاوت معنادار مشاهده می شود. همچنین f ($f = ۱۰۸.۰۲$) حاصل از تعامل گروه آزمایش (آموزش دیده) و گروه کنترل (آموزش ندیده) با توجه به نمرات پیش آزمون و پس آزمون معنادار می باشد در نتیجه بین نمرات گرایش به اعتیاد در دانش آموزانی که با آموزش مهارت مقابله با هیجان دیده اند و دانش آموزانی که آموزش ندیده اند تفاوت معنی دار مشاهده می شود. به طوری که با توجه به میانگین ها می توان گفت آموزش مهارت مقابله با هیجان در کاهش گرایش نوجوانان به مواد مخدر مؤثر است.

سؤال هشتم: آیا آموزش مهارت مقابله با استرس در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟

جدول (۹): آزمون تحلیل واریانس درون موردی مربوط به نمرات مهارت مقابله با استرس دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	سطح معناداری
فاکتورها	۸۶۵.۲۸	۱	۸۶۵.۲۸	۱۳۶.۸	۰.۰۰۱
تعامل (فاکتورها و گروهی)	۷۵۲.۷۲۰	۱	۷۵۲.۷۲۰	۱۱۸.۹	۰.۰۰۱
خطا	۶۲۰	۹۸	۶.۳۲۷		

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود f مشاهده شده برابر $f = ۱۳۶.۸$ در سطح آلفای $۰/۰۵$ معنادار است و بین میانگین ها تفاوت معنادار مشاهده می شود. همچنین f ($f = ۱۱۸.۹$) حاصل از تعامل گروه آزمایش (آموزش دیده) و گروه کنترل (آموزش ندیده) با توجه به نمرات پیش آزمون و پس آزمون معنادار می باشد. در نتیجه بین نمرات گرایش به اعتیاد در دانش آموزانی که با آموزش مهارت مقابله با استرس دیده اند و دانش آموزانی که آموزش ندیده اند تفاوت معنی دار مشاهده می شود. به طوری که با توجه به میانگین ها می توان گفت آموزش مهارت مقابله با استرس در کاهش گرایش نوجوانان به مواد مخدر مؤثر است.

سؤال نهم: آیا آموزش مهارت حل مسئله در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟

جدول (۱۰): آزمون تحلیل واریانس درون موردی مربوط به نمرات مهارت حل مسئله دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموعه مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	f	سطح معناداری
فاکتورها	۱۴۷.۹۲	۱	۱۴۷.۹۲	۳۴.۲۸	۰.۰۰۱
تعامل (فاکتورها و گروهی)	۲۳۳.۲۸	۱	۲۳۳.۲۸	۵۴.۳۱	۰.۰۰۱
خطا	۴۲۲.۸	۹۸	۴.۳۱۴		

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود f مشاهده شده برابر $f = ۳۴.۲۸$ در سطح آلفای ۰/۰۵ معنادار است و بین میانگین ها تفاوت معنادار مشاهده می شود. همچنین f ($f = ۵۴.۳۱$) حاصل از تعامل گروه آزمایش (آموزش دیده) و گروه کنترل (آموزش ندیده) با توجه به نمرات پیش آزمون و پس آزمون معنادار می باشد. در نتیجه بین نمرات گرایش به اعتیاد در دانش آموزانی که با آموزش تصمیم گیری دیده اند و دانش آموزانی که آموزش ندیده اند تفاوت معنی دار مشاهده می شود. به طوری که با توجه به میانگین ها می توان گفت آموزش مهارت حل مسئله در کاهش گرایش نوجوانان به مواد مخدر مؤثر است.

سؤال دهم: آیا آموزش مهارت تصمیم گیری در دانش آموزان دبیرستانی بر گرایش آنها به مواد مخدر مؤثر است؟

جدول (۱۱): آزمون تحلیل واریانس درون موردی مربوط به نمرات مهارت تصمیم گیری دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموعه مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	f	سطح معناداری
فاکتورها	۶۴۸	۱	۶۴۸	۱۸۸.۱۵	۰.۰۰۱
تعامل (فاکتورها و گروهی)	۵۶۴.۴۸	۱	۵۶۴.۴۸	۱۶۳.۹	۰.۰۰۱
خطا	۳۳۷.۵۲	۹۸	۳.۴۴		

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود f مشاهده شده برابر $f = ۱۸۸.۱۵$ در سطح آلفای ۰/۰۵ معنادار است و بین میانگین ها تفاوت معنادار مشاهده می شود. همچنین f ($f = ۱۶۳.۹$) حاصل از تعامل گروه آزمایش (آموزش دیده) و گروه کنترل (آموزش ندیده) با توجه به نمرات پیش آزمون و پس آزمون معنادار می باشد. در نتیجه بین نمرات گرایش به اعتیاد در دانش آموزانی که با آموزش مهارت تصمیم گیری دیده اند و دانش آموزانی که آموزش ندیده اند تفاوت معنی دار مشاهده می شود. به طوری که با توجه به میانگین ها می توان گفت آموزش مهارت تصمیم گیری در کاهش گرایش نوجوانان به مواد مخدر مؤثر است.

۴. بحث و نتیجه گیری

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از رفتارهای مثبت و سازش یافته است که به ما توانایی رویارویی با مقتضیات زندگی روزمره را می‌دهد. این مهارت‌ها متعدد است و در فرهنگ‌های گوناگون به گونه‌های مختلف تعریف می‌شود و تحلیل دقیق آن‌ها نشانگر این حقیقت است که پاره‌ای از این ظرفیت‌ها به منزله‌ی محورهای اصلی، در رابطه‌ی نزدیک مدرسه و خانواده به فرزندان آموخته می‌شود (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۴).

گروه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی^۱، کیفیت زندگی را درک فرد از وضعیت زندگی خود در قالب سامانه‌های ارزشی و فرهنگی که با آرمان‌ها، انتظارات، استانداردها، و علایق فرد در ارتباط است تعریف کرده است. بنابراین، کفایت روانی اجتماعی به منزله‌ی بخشی از توانایی‌های فرد در رویارویی مؤثر با مقتضیات پیرامونی و تحولات زندگی روزمره است و بر اساس تجلی رفتارهای مثبت و سازش یافته‌ی وی در کنش با اشخاص و فرهنگ به عنوان شاخص حفظ سلامت روانی قلمداد می‌شود. این کفایت که در خانواده پی‌ریزی می‌شود و در مدرسه پرورش می‌یابد، در ارتقای سطح بهداشت روانی و سلامت کلی فرد نقشی تعیین کننده دارد، به ویژه در مواردی که رفتارهای شخص در سلامت وی دخیل است. به سخن دیگر، شیوه‌ی رویارویی با تنیدگی‌ها و تنش‌های محیط زندگی در تعیین حالت سلامتی و بیماری اهمیت ویژه دارد.

نتایج به دست آمده در مرحله‌ی پس‌آزمون نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی به گونه‌ای معنادار وضعیت رفتاری پسران نوجوان را بهبود می‌بخشد. از سوی دیگر، در دوره‌ی نوجوانی که گرایش به گروه‌های دوستی و همسالان بیش‌تر می‌شود و معمولاً این گروه‌ها جای خانواده را می‌گیرد، آموزش مهارت‌های ارتباطی (حفظ استقلال در میان دوستان، احترام به نظر دیگران، ابراز وجود، دوست‌یابی، برقراری روابط صمیمی، و مشارکت و همکاری) به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی که به موقعیت‌های پرخطر زندگی مربوط می‌شود (مانند توانایی نه گفتن در برابر فشار جمع برای استفاده از مواد مخدر)، از ضرورت‌های آموزش غیرکلاسیک به شمار می‌رود. از این رو، گذران صحیح اوقات فراغت نوجوانان همراه با این گونه آموزش‌ها، می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات رفتاری پیش‌گیری کند و زندگی سالم و شادابی برای نوجوان به ارمغان آورد. یافته‌های این پژوهش نشانگر تأثیر آموزش‌ها در کاهش اختلال‌های عاطفی و اختلال‌های ارتباطی است. این داده‌ها نشان می‌دهد که دوره‌ی آموزشی بر روی نگرش نوجوانان نسبت به مواد مؤثر بوده است و از نظر آماری این تأثیر بالا است، چون در گروه گواه نیز چنین اثری دیده شده است. در ضمن هنگامی که میانگین اختلاف نمرات در دو گروه مورد بررسی قرار گرفت تفاوت معناداری بین دو گروه وجود داشت. در این زمینه سایر تحقیقات از جمله پژوهش حمیدی (۱۳۸۴)، نیک پرور (۱۳۸۳)، احمدی‌زاده (۱۳۷۳)، رامشت و فرشاد (۱۳۸۳)، بوتوین و همکاران (۱۹۸۴)، منشی و همکاران (۱۳۸۲)، مطالعه‌ی ایوانز و همکاران (۱۹۸۱)، بوتوین، بیکر، فیلازول و همکاران (۱۹۹۰)، الیکسون و بیل (۱۹۹۰)، مطالعاتی کایندر، پپ و وال فیش^۲ (۱۹۸۰)؛ (شپس، بارتلو، موسکوویتز^۳ و دیگران (۱۹۸۲) به نقل از بوتوین، گریفین، گردآوری شده در لونیسون، رویز، میلمن، لنگرود، ۲۰۰۵) اشاره کرد. همچنین یارمحمدیان و قادری دهکردی (۱۳۸۰) در پژوهشی نشان دادند که دوره‌ی آموزشی پیشگیری از اعتیاد، نگرش نوجوانان را نسبت به عوارض مصرف مواد مخدر تغییر می‌دهد. همچنین در پروژه‌ی هشدار که الیکسون و بیل (۱۹۹۰) بر روی دانش‌آموزان پایه هفتم از طریق دره‌های آموزشی مبتنی بر مقاومت و کنترل اجتماعی و تغییر نگرش نوجوانان انجام دادند، نشان داد که در مصرف سیگار کشیدن، الکل و ماری جوانا در ابتدا کاهش دیده شد اما این اثر کاهش در الکل بعد از مدتی از میان رفت. بنابراین چنانچه این

1. WHOQOL Instrument

2. Kinder & Pape & Walfish

3. Schaps & Bartolo & Moskowitz

داده‌ها مدنظر قرار گیرد می‌توان نتیجه گرفت که دوره‌ی آموزشی موجب افزایش آگاهی نوجوانان از سوء مصرف مواد شده است. در این حالت این یافته با پژوهش یارمحمدیان و قادری دهکردی (۱۳۸۰) بر روی نوجوانان که نشان داد دوره‌ی آموزشی می‌تواند موجب افزایش آگاهی نوجوانان در سوء مصرف مواد گردد، همخوانی دارد. البته بعضی از پژوهش‌های دیگر نشان داده است که دوره‌هایی باعث افزایش آگاهی نوجوانان در سوء مصرف مواد می‌گردد، لزوماً نمی‌تواند در کاهش استفاده از مواد چندان مؤثر باشد. برای مثال در مطالعاتی کایندر، پپ و وال فیش^۱ (۱۹۸۰)؛ و شپس، بارتلو، موسکویتز^۲ و دیگران (۱۹۸۲) برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد را ارزیابی نمودند. آنها عنوان کردند هر چند برنامه‌های آگاه‌سازی باعث افزایش آگاهی نوجوانان در سوء مصرف مواد می‌گردد، اما در خصوص کاهش مصرف مواد تأثیر اندکی دارد (نقل از بوتوین، گریفین، گردآوری شده در لونیسون، رویز، میلن، لنگرود، ۲۰۰۵). در نهایت می‌توان چنین نتیجه گرفت که هر چند در بعضی از موارد با توجه به داده‌های به دست آمده نمی‌توان با اطمینان نتیجه گرفت که برنامه‌های آموزشی می‌تواند بر روی میزان گرایش و آگاهی نوجوانان در سوء مصرف مواد مؤثر باشد، اما سودمندی این آموزشها را نیز نمی‌توان انکار کرد. به طوری که در بسیاری از پژوهش‌ها تأثیر مثبت این برنامه‌ها مورد تأیید قرار گرفته است.

۴-۱- پیشنهادهای تحقیق

۱. یکی از شیوه‌های بسیار مؤثر آموزش مهارت‌های اجتماعی و میان فردی به نوجوانان، آموزش این مهارت‌ها در شرایط غیرآکادمیک به ویژه در اوقات فراغت آنان است؛ از این رو استفاده از مربیان زبده در مجتمع‌های فرهنگی - ورزشی که با ویژگی‌های رفتاری خود عملاً بتوانند این مهارت‌ها را به نوجوانان خود بیاموزند و حتی زمینه‌ی الگوسازی را در آنان ایجاد نمایند، از مهم‌ترین عوامل مؤثر در آموزش مهارت‌های زندگی است.
۲. همچنان که در یافته‌های پژوهشی آمده میزان اختلال‌های رفتاری در پایه‌های تحصیلی بالاتر بیش‌تر است. از این رو سفارش می‌شود که برای ارائه اقدام‌های پیشگیرانه در سطوح آغازین، آموزش مهارت‌های زندگی و روابط میان فردی در قالب بازی‌های نمایشی، یادگیری مشارکتی، بازی‌های پرورشی، بارش فکری، ایفای نقش، بحث و گفت‌وگو، کار در گروه‌های کوچک، الگوی افزایش آگاهی، کاوش گروهی، نمایش، پرسش و پاسخ، آموزش مستقیم - عملی، و مسئولیت‌های اردویی، در سن پیش از بلوغ و در مدارس ابتدایی به صورت دوره‌های درازمدت اجرا و نتایج آن بررسی شود.
۳. پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی پیشگیری از اعتیاد در آموزش و پرورش به خصوص در دوره‌های راهنمایی که سنین خطرپذیر برای روی آوردن نوجوانان به سوء مصرف مواد است مدنظر قرار گیرد. مدارس برنامه‌ای ترتیب دهند که دانش‌آموزان در کلاس یادگیری دروس بتوانند به یادگیری مهارت‌های لازم زندگی بپردازند.
۴. با توجه به تأثیر آموزش خودآگاهی پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت خودآگاهی به صورتی باشد که در طول روز احساسات و حالات هیجانی فرد را پایش کند. منظور این است که رفتار خود را زیر نظر بگیرد اگرچه عده‌ای بر این باورند که حالات هیجانی و عاطفی اصلاً مهم نیست در حالی که این مورد بسیار روی افراد مؤثر می‌باشد.

1. Kinder & Pape & Walfish

2. Schaps & Bartolo & Moskowitz

۵. با توجه به تأثیر آموزش مهارت زندگی در کاهش گرایش نوجوانان به اعتیاد به کلیه مدارس و مراکز آموزشی توصیه می شود برنامه های متنوعی ترتیب دهند تا موجب بالا بردن میزان مهارت هایی که لازمه زندگی و برخورد در جامعه باشد، گردد.
۶. به والدین توصیه می شود در جلساتی که از طرف مدرسه تشکیل می شود شرکت داشته و در زمینه بالا بردن مهارت خودآگاهی و کنترل هیجانات فرزندان خود دقت بیشتری داشته باشند چرا که این مهارت در زندگی نقش مهمی دارد.
۷. با توجه به این که پژوهش حاضر نشان داد روش حل مسأله در کاهش گرایش دانش آموزان به مواد مخدر مؤثر است بنابراین می توان توصیه کرد روش حل مسأله (روش فعال) را به عنوان یکی از روش های آموزش تجویز شده استفاده نمود.
۸. به معلمان پیشنهاد می شود که زمینه های لازم را برای پویایی و تفکر در دانش آموزان فراهم سازند و از طریق ایجاد مسئله و استفاده از راهبردهای مناسب یادگیری، فرآیند آموزش به روش حل مسأله را در دانش آموزان نهادینه کنند.
۹. پیشنهاد می شود که نحوه آموزش و الگوی مناسب یادگیری نه در حد آشنایی بلکه در سطح کاربرد آن به معلمان توصیه شود و با توجه به کارآمدی روش حل مسأله لازم است که در آموزش و پرورش در دوره های ضمن خدمت برای آشنایی آموزگاران با شیوه های تدریس فعال کارگاه هایی تشکیل شود.
۱۰. اجرای کارگاه هایی جهت افزایش خلاقیت کودکان و نوجوانان و رفع موانعی که باعث عدم پیشبرد خلاقیت می شود.

منابع

- اسلامی نسب، علی. (۱۳۷۳). «روانشناسی سازگاری (چگونه با خود، طبیعت، اجتماع سازگار شویم)، تهران، چاپ و نشر بنیاد.
- جزایری، علیرضا و همکاران. (۱۳۸۲). «نگرش دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر تهران درباره‌ی اعتیاد»، فصلنامه‌ی رفاه اجتماعی، سال دوم، شماره‌ی ۷.
- سازمان جهانی بهداشت. (۱۳۷۷). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس (ترجمه ربابه نوری قاسم آبادی و پروانه محمدخانی)، واحد بهداشت روان و پیشگیری از سوء مصرف مواد سازمان جهانی بهداشت، ژنو. تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۳.
- ستوده، هدایت اله. (۱۳۷۶). آسیب‌شناسی اجتماعی، انتشارات آوای نو.
- سلطانی، ایرج. (۱۳۷۷). تعارض فردی در سازمان، مجله تدبیر، شماره ۸۳.
- کریس ال، کلینکه. (۱۳۸۲). «مهارت‌های زندگی». ترجمه شهرام محمدخانی، تهران، انتشارات اسپند هنر.
- منشی، غلامرضا؛ راحله سموعی، محبوبه والیانی. (۱۳۸۲). «نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشگیری از اعتیاد جوانان شهر مشهد»، بزه‌دیدگان (مجموعه مقالات اولین همایش تبیین علمی بزه‌دیدگان و راهکارهای پیشگیرانه)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.
- ناصری، حسین. (۱۳۸۴). «آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان». تهران، معاونت پیشگیری سازمان بهزیستی.
- نوری قاسم آبادی، ربابه. (۱۳۷۷). برنامه آموزش مهارت های زندگی، معاونت امور فرهنگی پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- نیک نژاد، سهیل. (۱۳۸۱). آموزش جهانی مهارت‌های زندگی. مجله رشد ابتدایی.
- یونیسف (صندوق حمایت از کودکان سازمان ملل متحد). (۲۰۰۳). راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی برای جوانان و زنان، برای جنبش آموزش کودکان افغانی، تهران: سازمان نهضت سوادآموزی، چاپ اول، ۱۳۸۱.
- **BOTVIN, G., GRIFFIN, K. (2005).** School-Based Programs. In J.H. Lowinson-P. Ruiz., R.B. Mill man and J.G. langrod (Eds). Substance abuse: a comprehensive textbook (pp 1211-1228). Phliadephia: lippincott Williams and wilkins.
- **Durlak, J.A., and L. A. Jason. 1989.** Prevention Programs for school-aged children and adolescents, pp. 103-132 IN Application edited by M.C. Roberts, and Peterson, New York: John Wiley & Sons.
- **HAWKINS, J.D, CATALANO, R.F., MILLER, J.V. (1992).** Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood. Implications for substance abuse prevention. Psychol Bull, 112, 64-105.