

اثربخشی آموزش گروهی مثبت‌نگری بر تغییر نگرش به مواد مخدر در نوجوانان پسر در معرض خطر

پروانه خفتان^۱، منصوره بهرامی^۲، مصطفی اقلیما^۳، نازنین کریمی نصر^۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۰۵

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی مثبت‌نگری بر تغییر نگرش به مواد مخدر در نوجوانان پسر در معرض خطر انجام شد. **روش:** مطالعه حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی نوجوانان پسر در معرض خطر ساکن مناطق حاشیه شهر کرمانشاه در سال ۱۴۰۰ بود. از این بین، ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. شرکت کنندگان هر دو گروه پرسشنامه نگرش سنج مواد مخدر را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند. آموزش گروهی مثبت‌نگری در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با فراوانی یک جلسه در هفته بر روی گروه آزمایش اجرا شد. داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری تجزیه و تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد آموزش گروهی مثبت‌نگری بر مؤلفه‌های نگرش به مواد مخدر (اثرات، خطرات، و مصرف مواد) تأثیر مثبت داشت و باعث کاهش نگرش مثبت به مواد مخدر در بین شرکت کنندگان گروه آزمایش شد. **نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان از آموزش مثبت‌نگری به‌عنوان شیوه‌ی مؤثری برای کاهش نگرش مثبت نسبت به مواد مخدر در نوجوانان در معرض خطر استفاده نمود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود آموزش مثبت‌نگری در لیست برنامه‌های پیشگیری اولیه از اختلال مصرف مواد در مدارس، دانشگاه‌ها، و مراکز آموزشی قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: آموزش، مثبت‌نگری، نگرش به مواد مخدر، نوجوانان

۱. نویسنده مسئول: کارشناس ارشد، گروه مددکاری اجتماعی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران. پست الکترونیک: pkhftan2015@gmail.com
۲. کارشناس ارشد، گروه پژوهش علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.
۳. استادیار، گروه مددکاری اجتماعی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران.
۴. کارشناس ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی و تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

مقدمه

نوجوانی مهم‌ترین و پرچالش‌ترین دوره زندگی هر فردی است که با تغییرات سریع جسمانی، روانی، اجتماعی و فرهنگی همراه است (کوس و گریفیث^۱، ۲۰۱۷). نوجوان در دوره نوجوانی میل به خطرپذیری بیشتری دارد و به دلیل تغییر و تحولات جسمی و روان‌شناختی بلوغ، بیشتر از سایر دوره‌های زندگی در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار دارد (ساوولاینن، سیرولا، کاکینن و اوکسانن^۲، ۲۰۱۹). تغییرات گسترده دوران نوجوانی می‌تواند برای نوجوان مشکلات فراوانی از جمله گرایش به سمت اختلال مصرف مواد را به همراه داشته باشد (کرمی، ۱۳۹۷). مصرف مواد مخدر در میان نوجوانان و جوانان، از مسائل بسیار شایع در سراسر جهان است که سلامت فرد و جامعه را تهدید می‌کند و با پیامدهای منفی فردی و اجتماعی همچون هدر رفتن بخش مهمی از سرمایه کشور، تضعیف نیروهای کار توانمند، گسترش فساد، سرقت و خشونت همراه است (وینگ لو، یئونگ و تام^۳، ۲۰۲۰). افزایش گرایش نوجوانان و جوانان به مواد بسیار نگران‌کننده است؛ زیرا بیشتر افرادی که مصرف مواد را در سال‌های نوجوانی و جوانی آغاز می‌کنند، به مصرف آن در سال‌های آینده نیز ادامه می‌دهند (سارافینو، ۱۳۹۹). طبق آمارهای موجود ۱۴/۴۸ درصد از نوجوانان کشور در حال حاضر حداقل یکی از انواع مواد مخدر موجود را مصرف می‌کنند (احقر، ۱۳۹۴). هم‌اکنون جوانان و نوجوانان، به‌عنوان آسیب‌دیده‌ترین قشر در حوزه اختلال مصرف مواد شناخته می‌شوند (پیترز و مک ماهون^۴، ۲۰۰۹).

اختلال مصرف مواد یک بیماری مزمن و عصبی است که در اثر عوامل ژنتیکی، فیزیولوژیک و اجتماعی رشد و بروز پیدا می‌کند؛ وجه مشخصه‌ی این بیماری اختلال در کنترل عملی و یا احساس اجبار در انجام یک عمل مشخص، با وجود آگاهی نسبت به عواقب خطرناک آن است (تومیز و اسپورن^۵، ۲۰۱۹). بر اساس آخرین گزارش منتشر شده از سوی دفتر مبارزه با مواد مخدر، مصرف‌کنندگان مواد مخدر حدود ۲۵۵ میلیون نفر تخمین زده شده که در سنین ۱۵ تا ۶۴ سال قرار دارند (دفتر جهانی مبارزه با مواد مخدر،

1. Kuss & Griths
2. Savolainen, Sirola, Kaakinen & Oksanen

3. Wing Lo, Yeung & Tam
4. Peters & McMahon
5. Thombs & Osborn

۲۰۱۷). بر اساس گزارش مرکز مطالعات سنجش میزان تحمل بیماری، در سال ۲۰۱۵ حدود ۱۷ میلیون سال زندگی سالم از افراد مصرف کننده مواد مخدر به علت اختلالات جسمی و روحی به هدر رفته است (عنایت و غفاری، ۱۳۹۸). اختلال مصرف مواد سالانه حدود ۳۵۰ هزار نفر را به کام مرگ می کشاند و باعث ازهم پاشیدگی خانواده‌ها و بدبختی هزاران نفر از افرادی می شود که تجربه‌ی مصرف مواد مخدر را هرگز نداشته‌اند (گزارش جهانی مواد مخدر، ۲۰۱۹). اختلال مصرف مواد از طریق اثرات مخرب خود بر سلامت افراد، هزینه‌های اجتماعی و اقتصادی گزافی را به جوامع تحمیل می کند؛ هرچه در سنین پایین تری افراد را درگیر نماید، این تحمیل هزینه‌ها می تواند بیشتر و جبران ناپذیرتر باشد و حتی گروه سنی ۱۵ تا ۲۹ سال میزان بالایی از مرگ‌های زودرس را تجربه می کنند (میرزایی علویجه، نصیرزاده، اسلامی، شریفی راد و حسن زاده، ۱۳۹۲).

یکی از دلایل عمده مشکل اختلال مصرف مواد، خطر هنجار شدن مصرف مواد و نگرش مثبت به مواد مخدر و آثار آن است (زاهدی اصل و لطفی، ۱۳۹۱). نگرش‌ها تعیین کننده رفتار هستند، به آن شکل می دهند و آن را هدایت می کنند و انگیزه‌های تازه در فرد ایجاد می کنند؛ به گونه‌ای که نیازها را بر آورده و به گرایش‌های افراد جهت می دهد و با تغییر دادن نگرش‌های افراد می توان رفتار آن‌ها را تغییر داد (خدادادی و جایروند، ۱۳۹۶). نگرش به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر رفتارهای اعتیادی تأثیر می گذارد. به همین دلیل، با تغییر نگرش‌های مثبت افراد و تقویت نگرش‌های منفی آنان نسبت به مواد می توان از تمایل به اختلال مصرف مواد و تداوم آن پیشگیری نمود (دنهارت و مورفی، ۲۰۱۳). یکی از مهم ترین راه‌های پیشگیرانه متمرکز بر فرد در گرایش به اختلال مصرف مواد در نوجوانان تغییر نگرش‌های مثبت آنان به مواد مخدر هست و تغییر نگرش نوجوانان ارتباط مثبت، مستقیم و معنادار با پیشگیری از اختلال مصرف مواد دارد (محمدی جلالی فراهانی، کرمی، رسولی و فضلی، ۱۳۹۳؛ ممیز، گلشنی و طالبیان، ۱۴۰۰). امروزه در کشورهای پیشرفته برنامه‌های آموزشی متنوعی برای پیشگیری و تغییر در نگرش نوجوانان صورت می گیرد. این برنامه‌های علمی - آموزشی برای پیشگیری از مصرف مواد

مخدر در بین نوجوانان و برای استفاده در مدارس و مراکز فرهنگی - اجتماعی برنامه‌ریزی شده است. موضوعات برنامه‌ها نیز گسترده و شامل داستان‌ها، آوازاها، فعالیت‌های مربوط به اجرای نقش‌های هنری، بحث‌های گروهی بین معلم و نوجوان، پوسترها و ... می‌باشند. اهداف این برنامه‌ها نیز شامل افزایش عزت‌نفس، افزایش مهارت‌های حل مسئله و مقاومت در برابر اغوا شدن برای مصرف مواد هستند (بستامی، دالوندی، خانکه، بستامی و پاشایی ثابت، ۱۳۹۵).

یکی از روش‌های نوین در تغییر نگرش ناکارآمد در افراد بهره‌مندی از مداخلات مثبت‌نگر است. روش آموزش مثبت‌نگری^۱ یکی از روش‌های برگرفته از موج سوم روان‌درمانی و مؤثر در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی است که بر شناسایی و پرورش نقاط قوت و توانمندی‌ها با هدف ارتقای سلامت تأکید دارد (مورلی^۲، ۲۰۱۵). این روش با تأکید بر ایجاد و گسترش هیجان‌های مثبت به دنبال ایجاد سپری در برابر اختلال‌های روانی و ایجاد و افزایش ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت می‌باشد (بخت^۳، ۲۰۱۷). افراد مثبت‌نگر با بهره‌گیری از راهبردهای مسئله‌محور با تنش‌ها و استرس روانی به صورت بهتر و کارآمدتر مقابله می‌نمایند و در اغلب اوقات شادتر و سالم‌تر هستند (رومو-گونزالز^۴ و همکاران، ۲۰۱۳). نتایج پژوهش‌های مختلف، بر اثربخشی مداخلات مثبت‌نگری در حوزه تغییر نگرش ناکارآمد تأکید دارند. طهماسبی (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان داد آموزش مثبت‌نگری بر کاهش نگرش ناکارآمد، بهبود جهت‌گیری زندگی و بهبود مهارت‌های ارتباطی دختران مؤثر می‌باشد. قطبی نژاد بهرآسمانی و حسینی راد (۱۳۹۹) نشان دادند مداخلات مثبت‌نگر گروهی، باعث تقویت نگرش معنوی زنان می‌شود. جباری، شهیدی و موتابی (۱۳۹۳)، رحیمی (۱۳۹۴) و برخوردار، رفاهی و فرحبخش (۱۳۸۸) به این نتیجه رسیدند که مداخلات مثبت‌نگر باعث کاهش نگرش‌های ناکارآمد می‌شود. کاظمی و خوش‌روش (۱۳۹۷) به این نتیجه رسیدند که آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر کاهش نگرش به مواد و افزایش کیفیت زندگی معتادان وابسته به شیشه مؤثر می‌باشد. پیرنیا و

1. positivism training
2. Morley

3. Bekhet
4. Romo-Gonzalez

همکاران (۱۳۹۵) در مطالعه‌ای مطرح کردند مداخله مثبت‌نگر در کاهش نگرش بیماران تحت درمان با متادون نسبت به مصرف مواد مؤثر است.

با توجه به نقش نوجوانان در توسعه پایدار کشور، آسیب‌پذیر بودن نوجوانان در برابر اختلال مصرف مواد، گسترش اختلال مصرف مواد در بین نوجوانان و پایین آمدن سن مصرف مواد، نقش مهم نگرش منفی به مواد در محافظت کردن فرد در گرایش به مصرف مواد و با توجه به نتایج تحقیقات ذکر شده و مؤثر بودن مداخلات مثبت‌نگر در زمینه کاهش نگرش‌های ناکارآمد و کمبود پژوهشی در خصوص اثربخشی مداخلات مثبت‌نگری بر تغییر نگرش مثبت نسبت به مواد مخدر در گروه نوجوانان در معرض خطر، این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی مثبت‌نگری بر تغییر نگرش به مواد مخدر در نوجوانان پسر در معرض خطر انجام شد.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی نوجوانان در معرض خطر اختلال مصرف مواد مخدر و ساکن مناطق حاشیه شهر کرمانشاه در سال ۱۴۰۰ بودند. منظور از نوجوان در معرض خطر، نوجوانی با داشتن حداقل دو ملاک از ملاک‌هایی مانند؛ حضور والد مصرف‌کننده مواد در خانه، تجربه شکست تحصیلی و عاطفی در نوجوان، داشتن خانواده آشفته، داشتن نگرش مثبت نسبت به مصرف مواد و سیگار، تمایل به ارتباط با همسالان مشکل‌دار از جمله مصرف‌کنندگان مواد و ضعف در مهارت‌های زندگی بود. برای شناسایی نوجوانان در معرض خطر ساکن حاشیه شهر از مدرسه‌ها، پایگاه خدمات اجتماعی و سازمان‌های مردم‌نهاد فعال در محله که از نوجوانان محله شناخت دارند، استفاده شد. برای تعیین حجم نمونه، دلاور (۱۳۹۹) قاعده‌ای را پیشنهاد کرده‌اند که طبق آن برای پژوهش‌های آزمایشی و شبه‌آزمایشی، تعداد ۱۵ نفر برای هر یک از گروه‌های آزمایشی و کنترل پیشنهاد شده است. براین اساس، نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر (۱۵ نفر برای هر گروه) به روش نمونه‌گیری در دسترس و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود به پژوهش انتخاب شدند. ملاک ورود به

۲۰۵

205

پژوهش کسب نمره بالای ۱۰۰ در پرسشنامه نگرش سنج مواد مخدر، رضایت‌مندی برای شرکت در پژوهش و عدم دریافت درمان همزمان با مداخله پژوهش و ملاک خروج از پژوهش، عدم مشارکت منظم در جلسات، غیبت بیش از دو جلسه و مصرف داروهای روان‌پزشکی بود. در این مطالعه، اصول اخلاقی پژوهش شامل رازداری و حفظ حریم خصوصی اشخاص رعایت شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیری در نرم‌افزار اسپاس پی‌اس‌اس تحلیل شدند.

ابزار

۱- پرسش‌نامه نگرش سنج مواد مخدر^۱: این پرسشنامه دارای ۴۰ سؤال است که توسط دلاور و همکاران (۱۳۸۳) طراحی شده است و بر روی طیف پنج درجه‌ای لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۵) تکمیل می‌گردد. بیشترین نمره این مقیاس ۲۰۰ و کمترین آن ۴۰ می‌باشد که هر چه نمرات بالاتر باشد نشان‌دهنده نگرش مثبت نسبت به مصرف مواد است. این پرسشنامه دارای سه خرده مقیاس نگرش نسبت به اثرات استفاده از مواد مخدر (۲۱ سؤال)، نگرش نسبت به خطرات استفاده از مواد مخدر (۹ سؤال) و نگرش نسبت به مصرف مواد مخدر (۱۰ سؤال) است. اعتبار^۲ پرسشنامه برای هر یک از مقیاس‌ها توسط دلاور و همکاران (۱۳۸۳) به شیوه بازآزمایی و آلفای کرونباخ محاسبه شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس اثرات استفاده از مواد مخدر ۰/۹۰، تمایل به مصرف مواد مخدر ۰/۹۱ و خطرات استفاده از مواد مخدر برابر ۰/۹۱ بود که بیانگر آن است، پرسشنامه از ضریب همگونی درونی خوبی برخوردار است و همین‌طور، ضریب اعتبار محاسبه شده از طریق بازآزمایی برای خرده مقیاس اثرات استفاده از مواد مخدر ۰/۸۴، تمایل به مصرف مواد مخدر ۰/۸۶ و خطرات استفاده از مواد مخدر برابر ۰/۸۵ است که بیانگر آن است، پرسشنامه از پایایی و ثبات در طول زمان برخوردار است. در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ به دست آمد.

روش اجرا

در این مطالعه، جلسات آموزش گروهی مثبت‌نگری به صورت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مبتنی بر پروتکل سلیگمن، رشید و پارکز^۱ (۲۰۰۶) و با فراوانی یک جلسه در هفته انجام شد. همچنین اجرای آزمون‌های تحقیق، قبل از شروع مداخله (پیش‌آزمون) و بعد از اتمام جلسات آموزشی (پس‌آزمون) اجرا شد. خلاصه جلسات آموزشی مثبت‌نگری در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش مثبت‌نگری

جلسه‌ها	هدف	محتوا	تکلیف
اول	آماده‌سازی	معارفه و مصاحبه، بیان قوانین و اهداف جلسات و اجرای پیش‌آزمون	شناسایی نقاط قوت و ضعف خود
دوم	شناسایی توانمندی‌های شخصی	بررسی تکلیف جلسه قبل، بحث پیرامون راه‌های خودشناسی، احترام به خود و حرمت خود، بحث گروهی	یادداشت نقاط قوت خود از دید اطرافیان
سوم	بازسازی شناختی	بحث گروهی در مورد جایگزینی افکار منطقی و مثبت به جای افکار غیرمنطقی و منفی	تلاش برای جایگزینی افکار منطقی و مثبت به جای افکار منفی در طول هفته و ثبت آن
چهارم	آموزش مثبت‌نگری	بحث پیرامون کشف ویژگی‌های مثبت و اجرای فعالیت گروهی	ثبت تجارب مثبت خود در طول هفته
پنجم	افزایش افکار و خودگویی‌های مثبت	بحث در ارتباط با تمرکز بر نقاط خود و توجه به نقاط مثبت دیگران و انجام کار گروهی در این رابطه	شناسایی سه فکر منفی در خود و سه فکر مثبت متضاد آن نوشتن یک یا دو هدف
ششم	افزایش امید و هدف‌گذاری	اهداف هر حیطه زندگی و شناسایی موانع رسیدن به اهداف و شیوه‌ی برطرف کردن	زندگی خود و بررسی موانع رسیدن به آن و شیوه‌ی برطرف کردن آن
هفتم	معرفی مفهوم عزت‌نفس و خود‌کارآمدی	بحث پیرامون راهبردهای ارتقای عزت‌نفس، خود‌کارآمدی و راهبردهای کنار آمدن مثبت (مثل حل مسئله و کسب مهارت)	به کارگیری راهکارهای افزایش خود‌کارآمدی و عزت‌نفس
هشتم	مروری بر مطالب ارائه شده و جمع‌بندی	بحث پیرامون خلاصه‌ای از مباحث جلسات به اعضا، تشکر از آنان و تعیین زمان مراجعه برای تکمیل پس‌آزمون	

یافته‌ها

گروه نمونه شامل ۳۰ نفر از نوجوانان در دامنه سنی ۱۴ تا ۱۸ سال بود. میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش (۱۵/۳±۲/۰۸) و گروه کنترل (۱۴/۰۷±۳/۰۲) بود. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
نگرش به اثرات استفاده از مواد مخدر	آزمایش	۸۲/۱۲	۴/۸۰	۶۱/۱۴	۳/۳۰
نگرش به خطرات استفاده از مواد مخدر	آزمایش	۳۱/۰۱	۳/۶	۱۷/۱۳	۴/۰۲
نگرش به مصرف مواد مخدر	آزمایش	۲۵/۳۰	۷/۰۲	۱۶	۵/۵۸
مخدر	کنترل	۲۳/۱۰	۹/۶۷	۲۴/۰۲	۹/۱۶
نگرش به مواد مخدر	آزمایش	۱۳۸/۴۳	۱۱/۰۸	۹۴/۲۷	۹/۰۶
کنترل	کنترل	۱۲۵/۱۵	۱۰/۸۹	۱۲۳/۱۹	۱۰/۷۶

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که بین دو گروه پژوهش در متغیرهای پژوهش در مرحله پیش آزمون تفاوت معناداری وجود ندارد اما در مرحله پس آزمون، میانگین گروه آزمایش در متغیرهای پژوهش تغییرات محسوسی داشته است. برای تحلیل نتایج اصلی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل کوواریانس، پیش فرض‌ها مورد بررسی قرار گرفتند. یکی از مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس، نرمال بودن توزیع داده‌هاست. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف حاکی از آن بود که نمرات متغیر نگرش به مواد مخدر دارای توزیع نرمال بودند ($p > 0.05$). همچنین هیچ کدام از مولفه‌های نگرش به مواد مخدر در آزمون لوین معنادار نبودند ($p > 0.05$)؛ لذا می‌توان گفت که همگنی واریانس‌ها برقرار بود. نتایج غیرمعنادار آزمون ام‌باکس برای متغیرهای پژوهش، تأییدکننده همگنی واریانس-کوواریانس بود ($P > 0.05$). در ادامه پس از کنترل اثر پیش آزمون جهت مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل بر طبق نمره‌های پس آزمون، در

تعیین اثربخشی آموزش گروهی مثبت‌نگری بر تغییر نگرش به مواد مخدر در نوجوانان پسر در معرض خطر از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شده است. نتایج مرحله پس‌آزمون در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳: بررسی کوواریانس چندمتغیره پس‌آزمون متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

نوع آزمون	مقدار	آماره F	درجه آزادی	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
اثر پیلاپی	۰/۷۳۱	۲۰/۴	۲۳/۳	۰/۰۰۱	۰/۷۳۱	۱
لامبدای ویلکز	۰/۲۶۹	۲۰/۸۴	۲۳/۳	۰/۰۰۱	۰/۷۳۱	۱
اثر هتلینگ	۲/۷۱	۲۰/۸۴	۲۳/۳	۰/۰۰۱	۰/۷۳۱	۱
بزرگترین ریشه روی	۲/۷۱	۲۰/۸۴	۲۳/۳	۰/۰۰۱	۰/۷۳۱	۱

همان‌طوری که در جدول ۳ مشاهده می‌گردد نتایج آزمون لامبدای ویلکز به‌عنوان رایج‌ترین آزمون نشان داد که بین نمره آزمایش و کنترل حداقل در یکی از سه خرده مقیاس متغیر نگرش به مواد مخدر تفاوت معناداری در مرحله پس‌آزمون وجود داشت و ۷۳ درصد تغییرات مربوط به عضویت گروهی بود. در ادامه برای بررسی دقیق این تفاوت‌ها نتایج بررسی کوواریانس در نمره‌های پس‌آزمون سه خرده مقیاس نگرش به مواد مخدر در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: تحلیل کوواریانس برای مقایسه دو گروه در سه خرده مقیاس نگرش به مواد مخدر

متغیر	میانگین مجذورات	درجه آزادی	آماره F	معناداری	مجذور اتا	توان آماری
نگرش به اثرات استفاده از مواد	۹۹۱/۴۵	۱	۴۰/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۶۲۱	۱
نگرش به خطرات استفاده از مواد	۱۳۴۵/۸۵	۱	۴۱/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۶۲۵	۱
نگرش به مصرف مواد مخدر	۳۰/۰۲	۱	۶/۵۴	۰/۰۱۷	۰/۲۰۷	۰/۶۹۱

همان‌طوری که در جدول ۴ مشاهده می‌گردد، در خرده مقیاس‌های نگرش به مواد مخدر بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد؛ به طوری که گروه آزمایش در تمامی مؤلفه‌های نگرش به مواد مخدر نمرات کمتری را نسبت به گروه کنترل کسب کرده بودند. به عبارت دیگر، جلسات گروهی آموزش مثبت‌نگری بر کاهش نگرش مثبت به مواد مخدر در نوجوانان پسر در معرض خطر مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر باهدف تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری گروهی بر تغییر نگرش به مواد مخدر در نوجوانان پسر در معرض خطر انجام شد. نتایج حاصل از یافته‌ها نشان داد آموزش مثبت‌نگری گروهی بر کاهش نگرش مثبت به مواد مخدر در این گروه از نوجوانان تأثیر دارد. یافته‌های پژوهش حاضر به‌نوعی با یافته‌های کادام، سینها، نیمکار، ماتچسوالا و دی سوآسا^۱ (۲۰۱۷)، فورد^۲ و همکاران (۲۰۱۵)، لیوومیرسکی و لایوس^۳ (۲۰۱۳)، موسی‌پور، بیگی، کیوانفر و نایب‌دربان (۱۴۰۱) و کاظمی و خوش‌روش (۱۳۹۷) که نشان دادند مداخلات مبتنی بر روان‌درمانی مثبت‌گرا، اثرات مثبتی بر بهبود مشکلات مرتبط با مواد دارند، همخوانی دارد.

نگرش مثبت به مواد ازجمله عوامل خطر ساز مصرف مواد است. نتایج تحقیقات نشان داده بین شروع مصرف مواد و نگرش‌های افراد درباره مواد، ارتباط وجود دارد. نگرش‌های مثبت درباره مصرف مواد باعث می‌شود زمان شروع مصرف مواد تسریع شود. از مهم‌ترین استراتژی‌ها در پیشگیری از اعتیاد تغییر نگرش‌های مثبت و تثبیت نگرش‌های منفی نسبت به مصرف مواد مخدر است؛ نگرش یعنی باورهای فرد در مورد نتیجه و عاقبت هر کار و ارزشی که فرد برای این نتیجه قائل است. نگرش‌ها دلایل منطقی بروز رفتارهای خاص هر فرد می‌باشند. عوامل بسیاری مانند سطح دانش و اطلاعات فرد، خودکارآمدی، تنظیم هیجان، هدفمندی، استرس و اضطراب، حل مسئله، مکانیسم‌های مقابله‌ای و رضایت از زندگی بر نگرش افراد تأثیر دارند. افرادی که نسبت به مواد مخدر، نگرش‌ها و باورهای مثبت دارند احتمال مصرف و اعتیادشان بیشتر از کسانی است که نگرش منفی یا خنثی دارند (باقری، ۱۳۹۲).

امروزه تمرکز مداخلات مرتبط با اختلال مصرف مواد به سمت افزایش خودکارآمدی و انسجام روانی سوق پیدا کرده است. ازاین‌رو، مداخلات مثبت‌نگری با افزایش انگیزه برای مقابله کارآمد ذهنی در مواجهه با اختلال مصرف مواد اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند

1. Kadam, Sinha, Nimkar, Matcheswalla & De Sousa

2. Ford

3. Lyubomirsky & Layous

(موسی پور و همکاران، ۱۴۰۱). روان‌شناسی مثبت به‌جای تمرکز بر آسیب‌شناسی، بر این عقیده است که با تأکید بر مقاومت درونی، مکانیسم‌های مقابله‌ای و مثبت‌اندیشی می‌توان به انسان‌ها کمک کرد تا با شرایط زندگی پیچیده، دشوار و استرس‌آمیز و با فقدان‌ها و دردها سازگار شوند و از آن‌ها نجات یابند و میزان سرسختی در آن‌ها افزایش یابد. امروزه توجهی روزافزون به تحول در مدل‌های روان‌درمانی و پرداختن به جنبه‌های روان‌شناختی مثبت انسان می‌شود و ارائه مداخلات روان‌شناختی مانند آموزش مثبت‌نگری برای مدیریت هیجانات، تقویت هیجان‌های مثبت و کاهش رفتارهای آسیب‌زا به خود و دیگران ضروری است (سلیگمن، ۲۰۱۹). آموزش مثبت‌نگری با کاهش نشانگان منفی و ایجاد هیجانات مثبت، توانمندی‌های منش و معنا موجب کاهش آسیب‌پذیری می‌شود. در آموزش مثبت‌نگر فرد یاد می‌گیرد چطور شادتر، امیدوارتر، خوش‌بین‌تر، کوشا تر و سرزنده‌تر باشند تا هم خود از زندگی لذت ببرند و هم اطرافیان را در استفاده از بزرگ‌ترین موهبت هستی (زندگی) بهره‌مند سازند (هانسون^۱، ۲۰۱۹). افراد مثبت‌نگر در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا از خود ثبات و اطمینان نشان می‌دهند و تمایل دارند در مورد آینده، احتمالات مثبت را در نظر بگیرند و بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار برای مواجهه با مشکلات استفاده نمایند (مهرآفرید، خاکپور، جاجرمی و علیزاده موسوی، ۱۳۹۴). مطابق دیدگاه مثبت‌نگر، هیجان‌های مثبت و توانمندی‌ها از بهترین عوامل جلوگیری از آسیب‌های روانی هستند. پژوهشگران حوزه پیشگیری اعتقاد دارند، پیشگیری تأکید بر ساختن توانمندی‌ها و نه اصلاح ضعف‌هاست؛ بنابراین توانمندی‌های انسان، محافظی در برابر بیماری‌های روانی است (سلیگمن و چیکزنت میهالی^۲، ۲۰۱۴). آموزش مثبت‌نگری از طریق افزایش هیجان‌های مثبت، افکار و رفتارهای مثبت باعث کاهش افسردگی، افزایش شادکامی، احساس بهزیستی و کاهش نگرش‌های ناکارآمد می‌شود (سرچنت و مارجیت^۳، ۲۰۱۴). مداخلات مثبت‌نگر نه تنها باعث کاهش نگرش‌های ناکارآمد می‌شود، بلکه میزان بهزیستی

1. Hanson

2. Csikszentmihalyi

3. Sergeant & Mongrain.

را نیز افزایش می‌دهد؛ بنابراین می‌توان آن‌ها را برای کاهش مشکلات روان‌شناختی و پیشگیری از اختلال مصرف مواد و ارتقای کیفیت زندگی به کاربرد.

آموزش مثبت‌نگری به نوجوانان در معرض خطر کمک می‌کند تا از طریق اندیشیدن در مورد افکار خود، علاوه بر تقویت خوش‌بینی به الطاف پروردگار و توکل به او، با شناسایی نقاط قوت و توانمندی خویش، بتوانند امیدواری بیشتری به دست آورند و بر این اساس، چشم‌انداز خوش‌بینانه‌تری از آینده خود داشته باشند و احساس کارآمدی آن‌ها افزایش یابد. از سویی دیدن آینده‌ای روشن می‌تواند قدرت تحمل مشکلات را در نوجوانان افزایش داده و تلاش آن‌ها را برای دستیابی به اهداف، مضاعف نماید. افرادی که تحت تأثیر مداخلات مثبت‌نگر قرار می‌گیرند، با تنیدگی روانی بهتر کنار می‌آیند. همچنین به صورت فعال از رویدادهای تنش‌زای زندگی پرهیز می‌کنند، شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود می‌سازند، سبک‌های زیستی سالم‌تری دارند، نسبت به مصرف مواد نگرش منفی‌تری دارند و به دنبال الگوهای رفتاری مناسب هستند. به‌طور کلی افراد مثبت‌نگر با بهره‌گیری از راهبردهای مسئله‌محور با تنش‌ها و استرس‌های روانی به‌صورت کارآمدتر مقابله می‌نمایند و در اغلب اوقات شادتر و سالم‌تر هستند (دهناشی لاطان و ستاری، ۱۳۹۹).

نتایج پژوهش کنونی نشان داد آموزش مثبت‌نگری توانسته است در کاهش نگرش مثبت به مواد مخدر در نوجوانان در معرض خطر موثر باشد. در تبیین این یافته می‌توان به نتایج پژوهش نیک‌منش و زندوکیلی (۱۳۹۴) و موسوی، دشت بزرگی، حیدرئی، پاشا و برنا (۱۴۰۰) اشاره نمود که بیان کردند، آموزش مثبت‌نگری برای افراد به‌ویژه کودکان و نوجوانان به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با دیگران، ترویج احساسات مثبت، رفتار مثبت، شناخت و ادراک مثبت، بالا بردن بهزیستی افراد، تغییر نگرش، افزایش عزت‌نفس و درمان برخی اختلالات روان‌شناختی بسیار مفید و سودمند است. مثبت‌نگری به فرد کمک می‌کند که بتواند تغییرات مفیدی در رفتار، نگرش، گفتار و زندگی خود ایجاد کند. مداخلات روان‌شناسی مثبت با ترویج افکار و احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت باعث بهبود زندگی و کاهش نگرش مثبت به اختلال مصرف مواد می‌شود.

در مورد محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به مواردی همچون تعداد محدود آزمودنی‌ها و فقدان دوره پیگیری به علت درگیری چند نفر از آزمودنی‌ها به بیماری کووید-۱۹ اشاره کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود این پژوهش در حجم نمونه بزرگ‌تر و با دارا بودن دوره پیگیری و در گروه‌های مختلف نوجوانان انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود آموزش مثبت‌نگری به عنوان یک سرفصل آموزشی در مدارس یا کانون‌های فرهنگی، تفریحی و آموزشی و در مناطق آسیب‌پذیر اجتماعی آموزش داده شود. این آموزش می‌تواند صرفاً در غالب کلاس‌های آموزشی نباشد بلکه به صورت بازی‌هایی با محتوای آموزشی طراحی و ارائه گردد.

منابع

- احقر، قدسی (۱۳۹۴). طرح ملی بررسی میزان شیوع مصرف مواد مخدر و روان‌گردان‌ها در دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم و هنرستان‌های استان‌های کشور. دفتر تحقیقات و آموزش ستاد مبارزه با مواد مخدر ریاست جمهوری.
- باقری، حسین (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تغییر نگرش نسبت به سوء مصرف مواد در بین دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه شهرستان بجنورد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد توانبخشی، دانشگاه آزاد اسلامی قوچان.
- برخوری، حمید؛ رفاهی، ژاله و فرحبخش، کیومرث (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت‌نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت. *رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۵(۲)، ۱۳۱-۱۴۴.
- بستامی، علیرضا؛ دالوندی، اصغر؛ خانکه، حمیدرضا؛ بستامی، معصومه و پاشایی ثابت، فاطمه (۱۳۹۵). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بر تغییر نگرش نسبت به مواد مخدر در دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر خرم‌آباد. *پژوهش توانبخشی در پرستاری*، ۲(۳)، ۴۰-۴۸.
- پیرنیا، بیژن؛ منصور، ستاره؛ حاج صادقی، زهرا؛ رحمانی، سهیلا؛ پیرخانی، علیرضا و سلیمانی، علی اکبر (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی الگوهای درمان فراشناختی و مثبت‌گرا بر شاخص ولع مصرف در مردان معتاد به داروهای محرک. *سلامت جامعه*، ۱۰(۲)، ۴۲-۵۱.
- جباری، مهسا؛ شهیدی، شهریار و موتابی، فرشته (۱۳۹۳). اثربخشی مداخله مثبت‌نگر گروهی در کاهش نگرش‌های ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختران نوجوان. *روان‌شناسی بالینی*، ۶(۲)، ۶۵-۷۴.

خدادادی، طاهره و جایروند، حمداله (۱۳۹۶). تعیین رابطه بین سرمایه اجتماعی با گرایش به اعتیاد در دانش‌آموزان پسر متوسطه شهرستان دره شهر. هشتمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، شرکت همایشگران مهر اشراق.

دلاور، علی (۱۳۹۹). روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی. تهران: انتشارات ویرایش.

دلاور، علی؛ علیزاده، ابراهیم و رضایی، علی محمد (۱۳۸۳). ساخت و استانداردسازی آزمون نگرش سنج به مواد مخدر و تعیین رابطه بیان مؤلفه‌های فردی و خانوادگی با آن برای دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر تهران. تعلیم و تربیت، ۷۹(۲۰)، ۵۱-۷۶.

دهناشی لاطان، تاجماه و ستاری، مریم (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر نگرش‌های ناکارآمد دانش‌آموزان دختر دارای اختلال اضطراب فراگیر. توانمندسازی کودکان استثنایی، ۱۱(۳)، ۶۳-۷۵.

رحیمی، سحر (۱۳۹۴). اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا بر نگرش‌های ناکارآمد و تاب‌آوری بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکروزیس شهر کرمانشاه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه علامه طباطبائی.

زاهدی اصل، محمد و لطفی، شوش (۱۳۹۱). بررسی عوامل موثر بر شکل‌گیری نگرش جوانان (۲۹ تا ۱۸) به مواد اعتیادآور. فصلنامه علوم اجتماعی، ۵۸(۳)، ۳۳-۵۸.

سارافینو، ادوارد پ (۱۳۹۹). روان‌شناسی سلامت. ترجمه فروغ شفیع‌ی، اله میرزایی، حسن افتخار اردبیلی، غلامرضا گرامرودی، سید علی احمدی ابهری، علی منتظری مقدم، پریش قوامیان، ابوالقاسم جزایری، سید مهدی نورایی، ابوالحسن ندیم. تهران: رشد. (تاریخ انتشار به زیان اصلی، ۱۹۴۰).

طهماسبی، مریم (۱۳۹۹). اثربخشی مثبت‌اندیشی بر کاهش نگرش ناکارآمد، جهت‌گیری زندگی و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش دانشگاه محقق اردبیلی.

عنایت، حلیمه و غفاری، داریوش (۱۳۹۸). مطالعه پدیدارشناسانه بسترهای اعتیاد به مواد مخدر در زنان. فصلنامه اعتیاد پژوهی، ۱۳(۵)، ۳۲-۵۰.

قطبی نژادبهر آسمانی، اورانوس و حسنی راد مرجان (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی روان‌درمانگری مثبت‌نگر گروهی و روان‌نمایشگری بر افزایش نگرش معنوی در زنان مبتلا به درد مزمن. مجله روان‌شناسی، ۲۴(۱)، ۷۵-۹۰.

کاظمی، معصومه و خوش‌روش، وحید (۱۳۹۷). تاثیر آموزش روانشناسی مثبت‌نگر بر نگرش به مواد و کیفیت زندگی معنادار وابسته به شیشه کلینیک‌های منطقه دو کرج. ششمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران.

کرمی، امیر (۱۳۹۷). بررسی تاثیر افکار خودآیند منفی و عزت نفس بر استعداد اعتیاد در دانش آموزان پسر. *مجله رویش روان شناسی*، ۷(۷)، ۵۱-۶۱.

محمدی جلالی فراهانی، مجتبی؛ کرمی، حمیدرضا؛ رسولی، ندا؛ رسولی، مجید و فضلی، مهدی (۱۳۹۳). بررسی عوامل موثر در گرایش دانش آموزان دوره متوسطه به سوء مصرف مواد مخدر و راه های پیشگیری از آن. *فصلنامه علمی مطالعات مبارزه با مواد مخدر*، ۶(۲۰۲۱)، ۶۳-۷۸.

میمز، احمدرضا؛ گلشنی، علیرضا و طالبیان، محمد حسن (۱۴۰۰). نقش سیاست گذاری آموزشی در تغییر آگاهی و نگرش (درک خطر) نوجوانان و جوانان در پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر. *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ۱۵(۶۱)، ۱۱۹-۱۴۹.

موسوی، سیده مریم؛ دشت بزرگی، زهرا؛ حیدرئی، علیرضا؛ پاشا، رضا و برنا، محمدرضا (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مثبت نگر بر خودشفقتی و تنظیم هیجان در مردان وابسته به مواد. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۷(۱)، ۶۵-۷۶.

موسی پور، میترا؛ بیگی، زهرا؛ کیوانفر، آیدا و نایب دربان، نسیم (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مثبت نگر بر آشفته گی روان شناختی و گرایش به اعتیاد در سربازان مصرف کننده مواد. *فصلنامه روانشناسی نظامی*، ۱۳(۵۰)، ۱۸۵-۱۶۶.

مهر آفرید، معصومه؛ خاکپور، مسعود؛ جاجرمی، محمود و عزیزاده موسوی، ابراهیم (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مثبت اندیشی بر سخت رویی، تاب آوری و فرسودگی شغلی زنان پرستار. *آموزش پرستاری*، ۴(۱)، ۸۳-۷۲.

میرزایی علویجه، مهدی؛ نصیرزاده، مصطفی؛ اسلامی، احمدعلی؛ شریفی راد، غلامرضا و حسن زاده، اکبر (۱۳۹۲). تاثیر عملکرد خانواده در وابستگی جوانان به مواد مخدر صنعتی. *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران*، ۱(۲)، ۱۹-۳۰.

نیک منش، زهرا و زندوکیلی، مریم (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مثبت نگر بر کیفیت زندگی، افسردگی، اضطراب و استرس بزهکاران نوجوان. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۱(۲)، ۵۳-۶۴.

References

- Bekhet, A. K. (2017). Positive thinking training intervention for caregivers of persons with autism: establishing fidelity. *Archives of Psychiatric Nursing*, 31(3), 306-310.
- Dennhardt, A. A., & Murphy, J. G. (2013). Prevention and treatment of college student drug use. A review of the literature. *Addictive Behavior*, 38(10), 2607-2618.
- Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., & Mauss, I. B. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1053-1062.

- Hanson, K. (2019). Positive psychology for overcoming symptoms of depression: A pilot study exploring the efficacy of a positive psychology self-help book versus a CBT self-help book. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 47(1), 95-113.
- Kadam, M., Sinha, A., Nimkar, S., Matcheswalla, Y., & De Sousa, A. (2017). A comparative study of factors associated with relapse in alcohol dependence and opioid dependence. *Indian Journal of Psychology Medicine*, 39, 627-633.
- Kuss, D. J., & Griths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 311-333.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase wellbeing? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.
- Morley, S. (2015). Single cases are complex: Illustrated by Flink et al. Happy despite pain: a pilot study of a positive psychology intervention for patients with chronic pain. *Scandinavian Journal of Pain*, 7(1), 55-57.
- Peters, R. D., & McMahon, T. (2009). *Preventing Childhood Disorders, substance Abuse and Delinquency*. Landon, New Delhi: Sage publications.
- Romo-González, T., Ehrenzweig, Y., Sánchez-Gracida, O. D., Enríquez-Hernández, C. B., López-Mora, G., Martínez, A. J., & Larralde, C. (2013). Promotion of individual happiness and wellbeing of students by a positive education intervention. *Journal of behavior, health & social issues*, 5(2), 79-102.
- Savolainen, I., Sirola, A., Kaakinen, M., & Oksanen, A. (2019). Peer group identification as determinant of youth behavior and the role of perceived social support in problem gambling. *Journal of gambling studies*, 35, 15-30.
- Seligman, M. E. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1-23.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction*. Netherlands: Springer.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774-790.
- Sergeant, S., & Mongrain, M. (2014). An online optimism intervention reduces depression in pessimistic individuals. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 13, 157-165.
- Thombs, D. L., & Osborn, C. J. (2019). *Introduction to addictive behaviors*. New York: The Guilford Press.
- UNODC Research (2017). *World Drug Report*. Retrieved from United Nation Office on Drugs and Crime.
- UNODC Research (2019). *World Drug Report*. Retrieved from United Nation Office on Drugs and Crime.
- Wing Lo, T., Yeung, J., & Tam, C. (2020). Substance Abuse and Public Health: A Multilevel Perspective and Multiple Responses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2610-2626.