

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

پروانه خفتان<sup>۱</sup>، منصوره بهرامی<sup>۲</sup>، مصطفی اقلیما<sup>۳</sup>، نازنین کریمی نصر<sup>۴</sup>

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 نیمه آزمایشی 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. **نتیجه گیری:** با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان از آموزش مثبت‌نگری به عنوان 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 مرآکز آموزشی قرار گیرد.

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

۱. نویسنده مسئول: کارشناس ارشد، گروه مدد کاری 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 مدد کاری 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 گریفیت<sup>۱</sup>، 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 (ساولولاین، سیروا، کاکین و اوکسانن<sup>۲</sup>، 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، یونگک و قام<sup>۳</sup>، 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، به عنوان آسیب‌دیده‌ترین قشر در حوزه اختلال مصرف مواد شناخته می‌شوند (پیترز و مک ماهون<sup>۴</sup>، 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 (تومبز و اسبورن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). بر اساس آخرین گزارش منتشر شده از سوی دفتر مبارزه با مواد مخدر، مصرف کنندگان مواد مخدر حدود ۲۵۵ میلیون نفر تخمین زده شده که در سنین ۱۵ تا ۶۴ سال قرار دارند (دفتر جهانی مبارزه با مواد مخدر،

۲۰۲
202

۱. Kuss & Griths  
۲. Savolainen, Sirola, Kaakinen & Oksanen  
۳. Wing Lo, Yeung & Tam  
۴. Peters & McMahon  
۵. Thombs & Osborn

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 می‌کشاند و باعث از هم پاشیدگی خانواده‌ها و بدینختی هزاران نفر از افرادی می‌شود 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 گزاری را به جوامع تحمل می‌کند؛ هرچه در سنین پایین‌تری افراد را درگیر نماید، این تحمل هزینه‌ها می‌تواند بیشتر و جبران ناپذیرتر باشد و حتی گروه سنی ۱۵ تا ۲۹ سال میزان بالایی از مرگ‌های زودرس را تجربه می‌کند (میرزاچی علیوجه، نصیرزاده، اسلامی، شریفی راد و حسن زاده، ۱۳۹۲).

یکی از دلایل عمدۀ مشکل اختلال مصرف مواد، خطر هنجار شدن مصرف مواد و نگرش مثبت به مواد مخدر و آثار آن است (زاده‌ی اصل و لطفی، ۱۳۹۱). نگرش‌ها تعیین کننده رفتار هستند، به آن شکل می‌دهند و آن را هدایت می‌کنند و انگیزه‌های تازه در فرد ایجاد می‌کنند؛ به گونه‌ای که نیازها را برآورده و به گرایش‌های افراد جهت می‌دهد و با تغییر دادن نگرش‌های افراد می‌توان رفتار آن‌ها را تغییر داد (خدادادی و جایرونده، ۱۳۹۶). نگرش به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر رفتارهای اعتیادی تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل، با تغییر نگرش‌های مثبت افراد و تقویت نگرش‌های منفی آنان نسبت به مواد می‌توان از تمایل به اختلال مصرف مواد و تداوم آن پیشگیری نمود (دنهارت و مورفی، ۱۳۹۲). یکی از مهم‌ترین 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، رسولی و فضلی، ۱۳۹۳؛ ممیز، گلشنی و طالیان، ۱۴۰۰). امروزه در کشورهای پیشرفت‌هه برنامه‌های آموزشی متنوعی برای پیشگیری و تغییر در نگرش نوجوانان صورت می‌گیرد. 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 گسترد و شامل داستان‌ها، آوازها، فعالیت‌های مربوط به اجرای نقش‌های هنری، بحث‌های گروهی بین معلم و نوجوان، پوسترها و ... می‌باشند. اهداف این برنامه‌ها نیز شامل افزایش عزت نفس، افزایش مهارت‌های حل مسئله و مقاومت در برابر اغوا شدن برای مصرف مواد هستند (بستانی، دالوندی، خانکه، بستانی و پاشایی ثابت، ۱۳۹۵).

یکی از روش‌های نوین در تغییر نگرش ناکارآمد در افراد بهره‌مندی از مداخلات مثبت‌نگر است. روش آموزش مثبت‌نگری<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup>، 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 (بحث، 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 (رومومو- گونزالز<sup>۳</sup> 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 حسنی راد (۱۳۹۹) نشان دادند مداخلات مثبت‌نگر گروهی، باعث تقویت نگرش معنوی زنان می‌شود. جباری، شهیدی و موتابی (۱۳۹۳)، رحیمی (۱۳۹۴) و برخوری، رفاهی و فرجبخش (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 معتقدان وابسته به شیشه مؤثر می‌باشد. پیرنیا و

۲۰۴  
204

۱۴۰۲، ۱۷، N۰.۶۹، آنالیز محققان  
۲۰۲۳

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 مصرف کننده 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 مصرف کنندگان 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 هریک 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

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 اس‌بی‌اس اس تحلیل شدند.

### ابزار

۱- پرسشنامه نگرش سنج مواد مخدر<sup>۱</sup>: این پرسشنامه دارای ۴۰ سؤال است که توسط دلاور و همکاران (۱۳۸۳) طراحی شده است و بر روی طیف پنج درجه‌ای لیکرت از هر گز (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<sup>۲</sup> 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.

۲۰۶  
206

۱۴۰۰، ۱۷۱، N۰۶۹، A۰۲۳، مهندسی  
[۱۳۸۳] پژوهش اثربخشی آموزش گروهی مثبت‌نگری بر...

## روش اجرا

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

**جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش مثبت نگری**

جلسه‌ها	هدف	محظا	تکلیف
اول	آماده‌سازی	معارفه و مصاحبه، بیان قوانین و اهداف جلسات و اجرای پیش آزمون	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 تجارت 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
ششم	افزایش امید و هدف‌گذاری	بحث در مورد حیطه‌های مختلف زندگی و تعیین اهداف هر حیطه	نوشتن یک یا دو هدف زندگی خود و بررسی موافع زندگی و شناسایی موافع رسیدن به آن و شیوه‌ی برطرف کردن آن
هفتم	معرفی مفهوم عزت‌نفس و خودکارآمدی و افزایش خودکارآمدی و عزت‌نفس	بحث پیرامون راهبردهای ارتقای عزت‌نفس، خودکارآمدی و راهبردهای کارآمدن 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 اعضاء، تشکر از آنان و تعیین زمان مراجعه برای تکمیل پس آزمون	

## یافته‌ها

گروه نمونه شامل ۳۰ نفر از نوجوانان در دامنه سنی ۱۴ تا ۱۸ سال بود. میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش ( $15/۳\pm 2/08$ ) و گروه کنترل ( $14/07\pm 3/02$ ) بود. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

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

		پیش آزمون			متغیرها	
		انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	گروه
۳/۳۰		۶۱/۱۴	۴/۸۰	۸۲/۱۲	آزمایش	نگرش به اثرات استفاده
۸/۴۸		۷۳/۰۸	۹/۵۸	۷۵/۰۳	کنترل	از مواد مخدر
۴/۰۲		۱۷/۱۳	۳/۶	۳۱/۰۱	آزمایش	نگرش به خطرات
۳/۸۷		۲۶/۰۹	۴/۴۹	۲۷/۰۲	کنترل	استفاده از مواد مخدر
۵/۵۸		۱۶	۷/۰۲	۲۵/۳۰	آزمایش	نگرش به مصرف مواد
۹/۱۶		۲۴/۰۲	۹/۶۷	۲۳/۱۰	کنترل	مخدر
۹/۰۶		۹۴/۲۷	۱۱/۰۸	۱۳۸/۴۳	آزمایش	نگرش به مواد مخدر
۱۰/۷۶		۱۲۳/۱۹	۱۰/۸۹	۱۲۵/۱۵	کنترل	

۲۰۸  
208

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که بین دو گروه پژوهش در متغیرهای پژوهش در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود ندارد اما در مرحله پس‌آزمون، 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، پیش‌فرض‌ها مورد بررسی قرار گرفتند. یکی از مفروضهای آزمون تحلیل کوواریانس، نرمال‌بودن 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 لوبن معنادار نبودند ( $p > 0/05$ )؛ لذا می‌توان گفت که همگنی واریانس‌ها برقرار بود. نتایج غیرمعنادار آزمون امباکس برای متغیرهای پژوهش، تأیید کننده همگنی واریانس-کوواریانس بود ( $p > 0/05$ ). در ادامه پس از کنترل اثر پیش‌آزمون جهت مقایسه گروههای آزمایش و کنترل بر طبق نمره‌های پس‌آزمون، در



## بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر باهدف تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری گروهی بر تغییر نگرش به مواد مخدر در نوجوانان پس 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<sup>۱</sup> (۲۰۱۷)، فورد<sup>۲</sup> و همکاران (۱۵)، لیوبومیرسکی و لا یوس<sup>۳</sup> (۲۰۱۳)، موسی‌پور، بیگی، کیوانفر و نایب دربان (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 از جمله عوامل خطرساز 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. از این‌رو، مداخلات مثبت‌نگری با افزایش انگیزه برای مقابله کارآمد ذهنی در مواجهه با اختلال مصرف مواد اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند

۲۱۰
210

۱۴۰۱، ۱۵، N۰۶۹، A۰۲۳، ۲۰۱۷، V۰۱، ۱۷، N۰۹۶، A۰۲۳، ۲۰۱۳
---

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

2. Ford  
3. Lyubomirsky & Layous

(موسی پور و همکاران، ۱۴۰۱). روان‌شناسی مثبت به جای 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، کوشاتر و سرزنش‌تر باشد تا هم خود از زندگی لذت ببرند و هم اطرافیان را در استفاده از بزرگ‌ترین موهبت هستی (زندگی) بهره‌مند سازند (هانسون، 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 ضعف‌هast؛ بنابراین توانمندی‌های انسان، محافظتی در برابر بیماری‌های روانی است (سلیگمن و چیکزن特 میهالی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). آموزش مثبت‌نگری از طریق افزایش (سلیگمن و چیکزن特 میهالی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). آموزش مثبت‌نگری از طریق افزایش احساس بهزیستی و کاهش نگرش‌های ناکارآمد می‌شود (سرجن特 و مارجیت<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). مداخلات مثبت‌نگر نه تنها باعث کاهش نگرش‌های ناکارآمد می‌شود، بلکه میزان بهزیستی

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 براین 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 تنبیه‌گی روانی بهتر کنار می‌آیند. همچنین به صورت فعال از رویدادهای تش‌زای زندگی پرهیز می‌کنند، شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود می‌سازند، شبکه‌های زیستی سالم‌تری دارند، نسبت به مصرف مواد نگرش منفی تری دارند و به دنبال الگوهای رفتاری مناسب هستند. به طور کلی افراد مثبت‌نگر با بهره‌گیری از راهبردهای مسئله‌محور با تنفس‌ها و استرس‌های روانی به صورت 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 نیک منش و زندوکیلی (۱۳۹۴) و موسوی، دشت بزرگی، حیدرئی، پاشا و برنا (۱۴۰۰) اشاره نمود که بیان کردن، آموزش مثبت‌نگری برای افراد به ویژه 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.

۲۱۲
212

۱۴۰۰، ۱۳۹۷، ۱۳۹۶، ۱۳۹۴، ۱۳۹۳

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 دانش آموزان دوره متوسطه دوم و هنرستان‌های استان‌های کشور. دفتر تحقیقات و آموزش ستاد مبارزه با مواد مخدر ریاست جمهوری.

باقری، حسین (۱۳۹۲). اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تغییر نگرش نسبت به سوء مصرف مواد در بین دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهرستان بجنورد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد توابخشی، دانشگاه آزاد اسلامی قوچان.

برخوری، حمید؛ رفاهی، ژاله و فرجبخش، کیومرث (۱۳۸۸). اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشه به شیوه گروهی بر انگیزه پشرفت، عزت‌نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول دیبرستان 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 دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر خرم آباد. پژوهش توابخشی در پرستاری، ۲(۳)، ۴۰-۴۸.

پیرنیا، بیژن؛ منصور، ستاره؛ حاج صادقی، زهراء؛ رحمانی، سهیلا؛ پیرخانفی، علیرضا و سلیمانی، علی اکبر (۱۳۹۵). مقایسه اثر بخشی الگوهای درمان فراشناختی و مثبت‌گرایش بر شاخص ولع مصرف در مردان معتمد به داروهای محرك. سلامت جامعه، ۱۰(۲)، ۴۲-۵۱.

جباری، مهسا؛ شهیدی، شهریار و موتابی، فرشته (۱۳۹۳). اثر بخشی مداخله مثبت‌نگر گروهی در کاهش نگرش‌های ناکارآمد و افزایش میزان شادکامی دختران نوجوان. روان‌شناسی بالینی، ۶(۲)، ۶۵-۷۴.



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

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

ممیز، احمدرضا؛ گلشنی، علیرضا و طالیان، محمد حسن (۱۴۰۰). نقش سیاست گذاری آموزشی در تغییر آگاهی و نگرش (در ک خط) نوجوانان و جوانان در پیشگیری از اعتماد به مواد مخدر. *فصلنامه اعتمادپژوهی*, ۱۵(۶۱)، ۱۱۹-۱۴۹.

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

موسی‌پور، میترا؛ بیکی، زهرا؛ کیوانفر، آیدا و نایب دربان، نسیم (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مثبت‌نگر بر آشفتگی روان‌شناختی و گرایش در سربازان مصرف کننده مواد. *فصلنامه روان‌شناسی نظامی*, ۵۰(۱۳)، ۱۸۵-۱۶۶.

مهرآفرید، معصومه؛ خاکپور، مسعود؛ جاجرمی، محمود و علیزاده موسوی، ابراهیم (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر سخت‌رویی، تاب‌آوری و فرسودگی شغلی زنان پرستار. *آموزش پرستاری*, ۴(۱)، ۸۳-۷۲.

میرزاچی علویجه، مهدی؛ نصیرزاده، مصطفی؛ اسلامی، احمدعلی؛ شریفی راد، غلامرضا و حسن زاده، اکبر (۱۳۹۲). تأثیر 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 مثبت‌نگری 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.

۲۱۶  
۲۱۶

۱۴۰۷، ۱۷، نو ۶۹، آنلاین پروردگاری  
۲۰۲۳