

اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله و جرأت‌ورزی بر تغییر نگرش نوجوانان دختر نسبت به سوء‌مصرف مواد

نسرین رهبری^۱، جلیل باباپور^۲، حسن صبوری‌مقدم^۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۸/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱۰/۱۹

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله و جرأت‌ورزی بر تغییر نگرش دختران نوجوان بود. **روش:** روش پژوهش حاضر تجربی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر تبریز در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود. نمونه پژوهش ۳۰ نفر دانش‌آموز بود که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای تصادفی انتخاب شده و به صورت تصادفی نیمی از آنها در گروه آزمایش و نیم دیگر در گروه کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش آموزش دریافت کرد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های حل مسئله و جرأت‌ورزی می‌تواند نگرش نوجوانان نسبت به مصرف مواد را بهبود دهد. **نتیجه‌گیری:** آموزش مهارت‌های زندگی، مانند مهارت‌های حل مسئله و جرأت‌ورزی می‌تواند برای پیشگیری از سوء‌مصرف مواد مورد استفاده قرار گیرد.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های زندگی، حل مسئله، جرأت‌ورزی، نگرش، دانش‌آموزان

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۲. نویسنده مسئول: استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران، پست الکترونیکی: Babapourj@yahoo.com

۳. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

مقدمه

نوجوانی دوره طوفان و فشار است که در آن تغییرات مختلف جسمی و روانی صورت می‌گیرد. این دوران شرایط و نیازهای خاص خود را دارد. افراد در این سن درگیر تغییرات جسمی، هیجانی، معنوی، و سلامت روان می‌شوند (کومار^۱، ۲۰۱۶). نوجوانی و سال‌های اولیه جوانی دوره اوج شیوع و بروز اغلب اختلالات روانی است. یکی از اختلالات رفتاری که نوجوانان را تهدید می‌کند سوء مصرف و وابستگی به مواد است. سوء مصرف مواد و وابستگی به مواد یکی از معضلات عمده زیستی، روانی و اجتماعی است که بی‌شک تمام کشورها، به نوعی با آن درگیر هستند. اعتیاد به مواد به صورت انبوه متراکمی از مصرف مواد تعریف شده که این پیامدها هر روز شدت پیدا می‌کنند. جهان با آمار حیرت‌آور شیوع مصرف مواد در دهه اخیر، عمدتاً در جامعه و به ویژه در نوجوانان و جوانان مواجه بوده است (سوریزایی، خلعتبری، کیخای فرزانه و ریسی فرد، ۲۰۱۱). اعتیاد و سوء مصرف مواد مخدر و روان‌گردان‌ها به عنوان یکی از رفتارهای پرخطر، در سطح جامعه جهانی بیش از ۲۴۰ میلیون نفر مصرف‌کننده غیرقانونی دارد (صرامی، قربانی و تقوی، ۱۳۹۲). در کشور ایران نیز براساس گزارش ستاد مبارزه با مواد مخدر ۲ میلیون نفر (۵/۲ درصد جمعیت کشور) مصرف‌کننده مواد هستند (فرهودیان، رحیمی موقر، رادگودرزی، یونسیان و محمدی، ۱۳۸۵).

در بین عوامل گرایش به مصرف مواد، متغیرهای روان‌شناختی از اهمیت خاصی برخوردار هستند. چرا که روان‌شناسان معتقدند تأثیر عوامل زیستی و اجتماعی نیز باید از درجه گرایش‌های روانی فرد بگذرد. بنابراین عادت‌های سوء مصرف مواد علاوه بر متغیرهای زیستی-اجتماعی، به متغیرهای روان‌شناختی از جمله نگرش افراد نیز بستگی دارد و تغییر آن می‌تواند از گرایش فرد به مصرف مواد مخدر پیشگیری کند. موضوع نگرش افراد در بسیاری از مباحث روان‌شناسی مورد نظر بوده است و روان‌شناسان معتقدند که میان نگرش افراد و تأثیر بر عملکرد ایشان و رفتارشان رابطه‌ای مستحکم وجود دارد. افراد براساس نوع باوری که نسبت به مواد مخدر دارند، یا به مصرف آن روی می‌آورند و

یا مصرف مواد را ترک می‌کنند (بوهنر و وانک، ۲۰۰۲). بنابراین، یکی از راه‌های مهار تقاضا، تغییر نگرش افراد نسبت به سوء مصرف مواد مخدر است. همچنین مشخص شده سوء مصرف مواد نیازمند مداخلات پیشگیرانه وسیعی است که یکی از این اقدامات مقابله‌ای و پیشگیری از سوء مصرف مواد در بین نوجوانان، تغییر و اصلاح نگرش آنان نسبت به سوء مصرف مواد می‌باشد (بوهنر و وانک، ۲۰۰۲).

از طرفی، مشخص شده است که مصرف کنندگان مواد خصوصیات روان‌شناختی‌ای دارند که می‌تواند عامل خطر ساز مهمی برای آنان باشد. از جمله این ویژگی‌ها می‌توان از نداشتن مهارت‌های زندگی، مانند مهارت جرأت‌ورزی، عدم مهارت‌های حل مسئله، عدم ارتباط صحیح با دیگران، ناامیدی، سبک اسنادی منفی، و دیدگاه منفی نسبت به خود و محیط رانام برد (الیس و راتلیف، ۱۹۹۵). همچنین امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مشکلات زندگی فاقد مهارت‌ها و توانایی‌های لازم و اساسی هستند. همین امر آن‌ها را در مواجهه با مشکلات زندگی آسیب‌پذیر نموده و در معرض انواع اختلالات روانی-اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد. به علاوه، تحقیقات مربوط به سبب‌شناسی و پیشگیری از سوء مصرف مواد منجر به توسعه مداخلات پیشگیرانه‌ای شده که کارآمد و تئوری-خواست می‌باشند. یکی از این رویکردها، آموزش مهارت‌های زندگی است که عوامل سبب‌شناختی کلیدی را با استفاده از چارچوب مفهومی مشتق شده از نظریه یادگیری اجتماعی و رفتار مشکل هدف قرار می‌دهد (بوتوین و گریفین، ۲۰۱۵؛ به نقل از ولاسکو، گریفین، بوتوین و سلاتا، ۲۰۱۷). بنابراین در نظر گرفتن برنامه‌های آموزشی که از ابعاد گوناگون به گروه‌های سنی مختلف اطلاع‌رسانی نموده، و بطور همه‌جانبه‌ای پیشگیری از اعتیاد و سوء مصرف مواد مخدر را موجب گردد ضروری و مفید به نظر می‌رسد (حجتی، ۱۳۹۰).

در این رابطه تحقیقات نشان داده است که برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی موجب پیشگیری از اعتیاد و کاهش گرایش به سوء مصرف مواد و الکل می‌شود (دریتسا و

تئودوراتو^۱، ۲۰۱۷؛ بوتوین، بکر، دوزنبری، تورتو، و بوتوین^۲، ۲۰۰۶؛ عصمت‌پناه و خاکشور، ۱۳۸۸؛ پورچناری و گلزاری، ۱۳۸۸) و مستقیم‌ترین روش مداخله به منظور ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی، مداخلاتی است که منابع مقابله‌ای اشخاص و توانایی‌های شخصی و اجتماعی آنان را تقویت می‌کند. همچنین، مطالعه احمدی، عسگری و توقیری (۱۳۹۲) نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان می‌تواند منجر به کاهش عوامل خطر ساز و افزایش عوامل محافظت‌کننده سوء مصرف مواد شود.

یکی از مهارت‌های بنیادین زندگی، مهارت حل مسئله می‌باشد. توانایی حل مسئله از جمله اساسی‌ترین مهارت‌ها در رویارویی با مشکلات و موانع زندگی می‌باشد. مهارت حل مسئله یکی از کنش‌های عالی ذهن و از جمله مولفه‌های مهارت زندگی و خودگردانی است که در آن فرد باید با برقراری روابط بین تجارب گذشته و مسئله، روابط بین آن‌ها را کشف و با توجه به آن، راه حل مناسب را اتخاذ کند. به عبارت دیگر حل مسئله عمل تصمیم‌گیری است که شامل شناخت و شناسایی و تعیین وضعیتی است که در آن تصمیم‌گیری، جمع‌آوری اطلاعات، بررسی و تجزیه و تحلیل و ارزیابی وضعیت موجود انجام می‌شود و پیامدهای رفتار در آن وضعیت و گرفتن بازخورد از محیط اجتماعی توسط فرد ارزیابی می‌شود و در نتیجه شخص با جایگزین کردن تصمیم‌هایی که می‌تواند نتایج مثبت موثرتری را برای زندگی در پی داشته باشد اقدام به اتخاذ تصمیمی مناسب‌تر می‌کند (شومن، گراف، جنیک، گری، و هومل^۳، ۲۰۱۳). در واقع پژوهش‌ها (شومن و همکاران، ۲۰۱۳؛ فولر، هانسن، بارتو، و گرنند^۴، ۲۰۱۳) نشان داده‌اند افرادی که از مهارت‌های حل مسئله پایینی برخوردارند با مشکلات، با شکست مواجه شده و به محض رویارویی با موانع، ممکن است با بروز رفتارهای برانگیخته نسبت به آن واکنش نشان دهند و احساس ناکامی کرده و یا برای پرهیز از موقعیت مشکل ساز گوشه‌گیر شوند؛ فرایندی که می‌تواند بروز رفتارهای سازش‌نا یافته را برای فرد در پی داشته باشد (فولر و همکاران، ۲۰۱۳).

1. Dritsas, & Theodoratou
2. Botvin, Baker, Dusenbury, Tortu, & Botvin

3. Schuman, Graef, Janicke, Gray, & Hommel
4. Fowler, Hansen, Barnato, & Garand

از دیگر مهارت‌های زندگی که می‌تواند نگرش و گرایش فرد نسبت به مصرف مواد را تحت تأثیر قرار دهد مهارت جرأت‌ورزی و رفتار جرأت‌مندانه است. در بین مهارت‌های زندگی، قاطعیت (جرأت‌ورزی) به معنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب است. افراد قاطع در عین حال که منفعل نبوده و به خود احترام قائلند و اجازه نمی‌دهند دیگران از آن‌ها سوءاستفاده نمایند، به خواسته‌ها و نیازهای دیگران نیز احترام گذاشته و به شیوه‌ای مدبرانه با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند (کلینکه، ۱۳۹۶). کسب و ارتقاء مهارت جرأت‌ورزی برای نوجوانان و جوانان اهمیتی حیاتی دارد. خودمحوری، استقلال، نیاز به کسب جواز ورود به گروه همسالان و تسکین استرس‌های دوران رشد از ویژگی‌های دوره نوجوانی است که نوجوانان را در مقابل عوامل تهدیدکننده سلامت، مانند اعتیاد و سوء مصرف مواد، آسیب‌پذیر می‌سازد (وونگ، هاکنبری، ویلسون، وینکستین، و کلین، ۲۰۰۳). در این میان آموزش و ارتقاء مهارت جرأت‌ورزی، به نوجوانان احساس خودکارآمدی می‌دهد که در روابط متقابل او با دیگران و ایجاد اعتماد و عزت نفس در وی تأثیر مثبت خواهد داشت (سیدفاطمی، خوشنوی فومنی، بهبهانی، حسینی، ۱۳۸۷). ولاسکو و همکاران (۲۰۱۷) دریافتند دانش آموزشی که برنامه پیشگیری (آموزش مهارت‌های زندگی) را دریافت کرده بودند، در مقایسه با گروه کنترل کمتر احتمال داشت در پس‌آزمون و پیگیری دو ساله سیگار مصرف کنند؛ همچنین احتمال مصرف الکل در آخر هفته‌ها نیز در گروه آزمایش در پیگیری یک ساله کمتر بود. مشکی، حسن‌زاده و تیموری (۲۰۱۴) نیز نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقاء رفتارهای پیشگیرانه مصرف مواد موثر است؛ به طوری که این اثر در دوره پیگیری چهار سال بعد از مداخله نیز باقی مانده بود. براتی و همکاران (۱۳۹۰) طی تحقیقی نشان دادند که آموزش مهارت جرات‌مندی منجر به کاهش هنجارهای ترغیب‌کننده مصرف مواد مخدر، از قبیل هنجارهای اخلاقی، هنجارهای توصیفی و هنجارهای دستوری،

می‌شود. پورچناری و گلزاری (۱۳۸۸) نیز نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان منجر به تغییر نگرش آن‌ها نسبت به سوء مصرف مواد و اعتیاد می‌شود. سوء مصرف مواد به عنوان یک مسئله سلامتی همگانی در سراسر جهان در نظر گرفته شده، و پیشگیری از آن بسیار مهم بوده و مشکل بسیار جدی‌ای برای سلامت جهانی محسوب می‌شود. هزینه‌ای که توسط اعتیاد دارویی به افراد و جوامع تحمیل می‌شود بسیار سنگین می‌باشد (دریتسا و تئودوراتو، ۲۰۱۷). از طرفی نوجوانان به‌عنوان نیروهای جوان و سرمایه‌های جوامع بیشتر از هر قشری نسبت به اختلالات روانی و رفتاری و از آن میان سوء مصرف مواد آسیب‌پذیرند. با در نظر گرفتن نقش و اهمیت مهارت‌های حل مسئله و جرأت‌ورزی به عنوان متغیرهای تاثیرگذار در مصرف مواد، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله و جرأت‌ورزی بر تغییر نگرش نوجوانان دختر نسبت به سوء مصرف مواد بود.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر یک پژوهش آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری عبارت بود از: دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵. از میان آن‌ها ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای تصادفی انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. نمونه‌گیری به این صورت انجام شد که ابتدا ۱۰ مدرسه از بین دبیرستان‌های دخترانه شهر تبریز انتخاب شد و سپس از هر مدرسه نیز ۱ کلاس به روش تصادفی انتخاب و به‌عنوان نمونه اولیه به پرسش‌نامه گرایش به مواد مخدر (زرگر و همکاران، ۱۳۸۷) پاسخ دادند. سپس از بین آن‌ها ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی که نمرات بالاتری در پرسش‌نامه گرایش به مواد داشتند به عنوان نمونه نهایی انتخاب شده و به شکل تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ملاک‌های ورود به نمونه عبارت بودند از: نداشتن بیماری جسمی و

روانی حاد، داشتن حداقل ۱۴ و حداکثر ۱۸ سال سن، مشغول به تحصیل بودن در نیم سال دوم سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵.

ابزار

مقیاس ایرانی آمادگی اعتیاد: پرسش‌نامه‌ای که در تحقیق حاضر به کار گرفته شد مقیاس ایرانی آمادگی اعتیاد می‌باشد که با توجه به شرایط روانی و اجتماعی جامعه ایرانی توسط زرگر (۱۳۸۵؛ به نقل از زرگر و همکاران، ۱۳۸۷) ساخته شده است. دارای ۳۶ گویه اصلی و ۵ گویه دروغ‌سنج می‌باشد و دو عامل آمادگی فعال و آمادگی منفعل (رفتارهای ضد اجتماعی، میل به مصرف مواد، نگرش مثبت به مواد، هیجان‌خواهی، عدم ابراز وجود) را بر روی یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) می‌سنجد. این روش نمره‌گذاری در سوالات شماره ۶، ۱۲، ۱۵، و ۲۱ به صورت معکوس می‌باشد و سوالات شماره ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۲۱ و ۳۳ مربوط به عامل دروغ‌سنج می‌باشند. برای به دست آوردن امتیاز کلی باید مجموع امتیازات تک تک سوالات (به غیر از مقیاس دروغ‌سنج) را با هم جمع نمود. این نمره دامنه‌ای از ۰ تا ۱۰۸ خواهد داشت که در آن نمرات بالاتر به معنی آمادگی بیشتر به اعتیاد می‌باشد. روایی سازه از طریق همبسته کردن نمرات با مقیاس ۲۵ گویه‌ای چک لیست علائم بالینی ۰/۴۵ گزارش شد. اعتبار به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شد (زرگر و همکاران، ۱۳۸۷).

روش اجرا

پس از اخذ مجوزهای لازم و کسب رضایت شرکت کنندگان ابتدا پیش‌آزمون به صورت گروهی اجرا شد. پس از گمارش تصادفی افراد در گروه‌های آزمایش و کنترل، گروه آزمایش مورد آموزش و مداخله قرار گرفت. جلسات آموزش و مداخله به صورت جلسات گروهی هفتگی برگزار شد. آموزش‌های لازم طی ۱۲ جلسه ارائه شد. بعد از اتمام جلسات آموزشی پس‌آزمون انجام شد. بسته آموزشی مهارت‌های زندگی (حل مسئله، و جرأت‌ورزی) با استفاده از کتاب آموزش مهارت‌های زندگی (فتی و همکاران، ۱۳۹۱) گردآوری شد. آموزش طی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای ارائه شد که طی این جلسات، تعریف جرأت‌مندی، سبک‌های برقراری ارتباط و سایر مسائل مربوط به جرأت‌ورزی و از سوی

دیگر چرخه حل مسئله به صورت شناسایی مسئله، تعریف مسئله، فرمول‌بندی و ارائه راهبرد، سازمان‌دهی اطلاعات، تخصیص امکانات، بازنگری، ارزیابی و مراحل حل مسئله آموزش داده شد. خلاصه محتوای جلسات آموزشی به شرح جدول ۱ می‌باشد.

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسات آموزشی جرأت‌ورزی و حل مسئله

آموزش جرأت‌ورزی

جلسه اول: تعریف رفتار جرأت‌مندانه و انواع آن. جلسه پنجم: آموزش عوامل دوری از رفتار جرأت‌مندانه.
جلسه دوم: بیان اهداف جرأت‌ورزی. جلسه ششم: آموزش راهکارهای ابراز جرأت‌مندی.
جلسه سوم: آموزش مزایای رفتار جرأت‌مندانه. جلسه هفتم: آموزش فرهنگ گفتاری در رفتار جرأت-
جلسه چهارم: آموزش پیامدهای منفی عدم مندانه.
جرأت‌ورزی.

آموزش مهارت‌های حل مسئله

جلسه اول: تعریفی از مسئله و اشکال مسائل تنش‌زا ارائه شد.
جلسه دوم: فرمول‌بندی و آموزش شناسایی راهبردهای حل مسئله و انواع سبک‌های مقابله.
جلسه سوم، چهارم و پنجم: تعریف مهارت حل مسئله به عنوان یکی از مهارت‌های اساسی زندگی و شش
مرحله حل مسئله شامل پذیرش مسئله، تعریف دقیق مشکل، بارش فکری، ارزیابی راه‌حل‌ها، انتخاب بهترین
راه‌حل و بازبینی توضیح داده شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۳۰ نفر دانش‌آموز دختر نوجوان (۱۵ نفر گروه آزمایش با میانگین و انحراف استاندارد سنی $11/43 \pm 15/56$ ، و ۱۵ نفر گروه کنترل با میانگین و انحراف استاندارد سنی $11/23 \pm 15/83$) شرکت کرده بودند که از لحاظ سن، جنس، مقطع تحصیلی، وضعیت تحصیلی، و وضعیت اجتماعی-اقتصادی با یکدیگر هم‌تا بودند. آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه به تفکیک گروه‌ها و نوع آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه به تکنیک گروه‌ها و نوع آزمون

متغیرها	گروه‌ها	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف - استاندارد	میانگین	انحراف - استاندارد
میل به مصرف مواد	کنترل	۱۴/۷۳	۴/۷۲	۱۴/۲۶	۵/۳۹
	آزمایش	۱۳/۳۳	۶/۲۶	۵/۶۰	۳/۲۰
نگرش مثبت به مواد	کنترل	۱۲/۰۶	۶/۰۵	۱۰/۸۰	۶/۴۰
	آزمایش	۱۱/۸۶	۵/۳۵	۵/۱۳	۲/۵۸
رفتار ضداجتماعی	کنترل	۸/۰۰	۵/۳۷	۸/۸۶	۵/۳۴
	آزمایش	۶/۴۶	۵/۰۸	۲/۴۶	۲/۵۰
هیجان خواهی	کنترل	۴/۹۳	۳/۲۱	۴/۸۰	۳/۳۶
	آزمایش	۳/۸۰	۲/۸۵	۳/۴۰	۲/۹۲
عدم ابراز وجود	کنترل	۵/۶۶	۳/۸۴	۵/۶۶	۳/۷۳
	آزمایش	۶/۷۳	۳/۷۵	۱/۶۰	۱/۵۰

برای بررسی اثربخشی آموزش می‌بایستی از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شود. یکی از مفروضه‌های این تحلیل برابری ماتریس کواریانس‌هاست. نتایج آزمون باکس حکایت از برقراری این مفروضه داشت ($M=20/77$, $F=1/25$, $P>0/05$) مفروضه‌ی دیگر این تحلیل برابری واریانس‌های خطاست. نتایج آزمون لون نشان داد در میل به مصرف ($F=0/001$, $P>0/05$)، نگرش مثبت به مصرف ($F=0/015$, $P>0/05$)، رفتار ضد اجتماعی ($F=0/233$, $P>0/05$)، هیجان‌خواهی ($F=0/116$, $P>0/05$)، و عدم ابراز وجود ($F=0/816$, $P>0/05$) این مفروضه برقرار است. بنابراین تحلیل کواریانس چندمتغیری انجام شد و نتایج حکایت از معناداری ترکیب خطی متغیرها در دو گروه داشت ($F=0/89$ = مجذور اتا، $F=13/52$, $P<0/001$)، $F=0/09$ = لامبدای ویلکز). برای بررسی الگوهای تفاوت از تحلیل کواریانس تک متغیری به شرح جدول ۳ استفاده شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره

متغیرها	مجموع مجذورات میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	مجذورات
میل به مصرف	۳۹۴/۸۴	۵۱/۳۳	۰/۰۰۰۵	۰/۶۹۱
نگرش مثبت به مصرف	۲۳۷/۰۱	۱۴/۲۴	۰/۰۰۱	۰/۳۸۲
رفتار ضداجتماعی	۲۰۵/۴۵	۳۱/۹۹	۰/۰۰۰۵	۰/۵۸۲
هیجان‌خواهی	۰/۲۰	۰/۱۰۶	۰/۷۴۸	-
عدم ابراز وجود	۱۲۱/۹۳	۴۴/۷	۰/۰۰۰۵	۰/۶۶

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش حل مسئله و جرأت‌ورزی بر تغییر نگرش نوجوانان نسبت به مصرف مواد صورت گرفت. نتایج نشان داد بین نمرات نگرش به مصرف مواد (شامل میل به مصرف، نگرش مثبت به مصرف، رفتار ضداجتماعی، و عدم ابراز وجود) در نوجوانان گروه آزمایش و کنترل تفاوت وجود دارد. به بیان دیگر مداخله بر تغییر نگرش نسبت به مصرف مواد موثر بوده است. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش‌های پیشین، مانند یافته‌های ولاسکو و همکاران (۲۰۱۷)، دریتسا و تنودوراتو (۲۰۱۷)، مشکی و همکاران (۲۰۱۴)، بوتوین و همکاران (۲۰۰۶)، احمدی و همکاران (۱۳۹۲)، عصمت‌پناه و خاکشور (۱۳۸۸)، و پورچناری و گلزاری (۱۳۸۸)، مبنی بر این که آموزش مهارت‌های زندگی منجر به پیشگیری از سوء مصرف مواد شده و نگرش فرد نسبت به مصرف مواد را تحت تاثیر قرار می‌دهد همراستاست. یافته‌های شومن و همکاران (۲۰۱۳) و فولر و همکاران (۲۰۱۳)، مبنی بر اهمیت مهارت حل مسئله در بروز رفتارهای سازش‌نا یافته؛ و یافته‌های براتی و همکاران (۱۳۹۰) و سیدفاطمی و همکاران (۱۳۸۷) مبنی بر اهمیت آموزش جرأت‌ورزی در کاهش گرایش افراد به مواد مخدر می‌باشد. همچنین پژوهش بهرامی، معاضدیان و حسینی (۱۳۹۲) نشان داد آموزش مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری بر کاهش نگرش افراد معتاد نسبت به اثرات، خطرات و تمایل به مصرف مواد مخدر تأثیر مثبت دارد.

سوء مصرف مواد و وابستگی به مواد یک اختلال زیستی-روانی-اجتماعی است که عوامل روان‌شناختی و محیطی، مانند ویژگی‌های شناختی و شخصیتی، مهارت‌های زندگی و مقابله‌ای و عوامل نگرشی و انگیزشی در ابتلاء به آن نقش بسیار مهمی دارد. همچنین، مصرف‌کنندگان مواد خصوصیات روان‌شناختی‌ای دارند که می‌تواند عامل خطر ساز مهمی برای آنان باشد. از جمله این ویژگی‌ها می‌توان از نداشتن مهارت‌های زندگی، مانند مهارت جرأت‌ورزی، عدم مهارت‌های حل مسئله، عدم ارتباط صحیح با دیگران، ناامیدی، سبک اسنادی منفی، و دیدگاه منفی نسبت به خود و محیط را نام برد (الیس و راتلیف، ۱۹۹۵). در این میان، آموزش مهارت‌های زندگی با افزایش کفایت فردی و اجتماعی (بوتوین و گریفین، ۲۰۱۵؛ به نقل از ولاسکو و همکاران، ۲۰۱۷) می‌تواند منجر به پیشگیری از سوء مصرف مواد شود. به عبارتی، آموزش مهارت‌های زندگی، مانند مهارت‌های مقابله‌ای و حل مسئله، و رفتار جرأت‌مندانه، می‌تواند از طریق افزایش مهارت‌های نوجوانان در مقابله با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و توانمندسازی آن‌ها در برابر فشارهای گروه همسالان، خطر گرایش به مصرف مواد را کاهش دهد. یکی از باورهای اصلی و مرکزی افراد وابسته به مواد باور و نگرش مثبت آن‌ها به مواد مخدر به‌عنوان وسیله‌ای جهت مقابله با دشواری‌ها و مشکلات زندگی است (تورسکی، ۱۳۹۲). به عبارتی، افراد وابسته به مواد در مواجهه با موقعیت‌های مشکل‌زا و خطرآفرین مصرف مواد، مهارت‌های مقابله‌ای و حل مسئله کارآمدی ندارند؛ آن‌ها در مواجهه با مشکلات احساس درماندگی و ناتوانی کرده و گمان می‌کنند که کنترلی بر روی مسائل و حل آن‌ها ندارند. همچنین افراد وابسته به مواد به‌جای مواجهه با مسئله و حل آن بیشتر تمایل به نادیده گرفتن آن دارند. این احساس ناتوانی و درماندگی به همراه تمایل به اجتناب و نادیده گرفتن مسئله و به دنبال آن پناه بردن به مصرف مواد به‌عنوان روشی برای نادیده گرفتن مشکلات و فراهم آوردن اوقات لذت‌بخش برای خود از طریق مصرف مواد، باعث به‌وجود آمدن مشکلات و مسائل جدیدتر و بیشتر می‌شود. این موضوع منجر به ایجاد چرخه معیوبی از مشکلات، مصرف مواد، و مشکلات بیشتر می‌شود. بنابراین آموزش مهارت‌های پایه زندگی مانند مهارت‌های حل مسئله و مقابله علاوه بر فراهم کردن دانش و

آگاهی لازم مبنی بر این که مواد مخدر روشی برای حل مسائل و مشکلات نیست، می‌تواند به افراد دارای آسیب‌پذیری بالا نسبت به مصرف مواد مخدر، مهارت و توانایی لازم برای مقابله با مشکلات روزمره را فراهم آورد تا از این رهگذر در کنار تغییر نگرش مثبت به مواد به مقابله واقعی با مسائل بپردازد.

برخی افراد به دلیل فقدان مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری، جهت مقابله با الزامات زندگی شیوه آبی حل مسئله را جستجو می‌کنند. گاهی نیز نوجوانان و جوانان تحت تاثیر همسالان و فشارهای آشکار و پنهان وارد شده از طرف آن‌ها، بدون تدبیر، اقدام به تجربه مواد می‌کنند. ناتوانی در ابراز وجود و برخورد قاطعانه با فشارهای همسالان باعث می‌شود فرد مصرف مواد را تجربه کرده و در چرخه سوء مصرف قرار گیرد. بر همین اساس آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، حل مسئله و تصمیم‌گیری، و جرأت‌ورزی به منظور تقویت مهارت "نه" گفتن در مواقع لزوم، بازدارنده موثری در مورد مصرف مواد و انتظارات غیرمنطقی در مورد اثربخشی و فواید مواد است. مطالعات نشان داده‌اند افراد وابسته به مواد به هنگام دعوت دوستان به استعمال مواد مخدر، جرأت مخالفت و ابراز وجود ندارند. لذا از عمده‌ترین عوامل روی آوری به مصرف مواد مخدر در آن‌ها، عدم توانایی مقابله با درخواست دوستان و میل به همانندسازی با آنان است (موسوی، ۱۳۸۹). بنابراین، آموزش رفتار جرأت‌مندانه به فرد توانایی و مهارت نه گفتن و ایستادگی در برابر فشارها و درخواست‌های مصرف مواد را می‌دهد بدون این که فرد ترس از طرد شدن را تجربه کند. همچنین بسیاری از افراد به دلیل اعتماد به نفس و احساس خود کارآمدی پایین و نگرش مثبت، مبنی بر این که مصرف مواد عملکرد آن‌ها را بهبود بخشیده و به آن‌ها توانایی‌های خارق‌العاده‌ای برای انجام کارها خواهد داد؛ به مصرف مواد روی می‌آورند. از آنجایی که این افراد مصرف مواد را به عنوان یک روش حل مسئله برای مقابله با الزامات زندگی در نظر گرفته و مهارت حل مسئله بسیار پایینی دارند، آموزش راهبردهای حل مسئله این امکان را به آن‌ها می‌دهد تا با آگاهی بیشتری راه‌حل‌های ممکن برای مقابله با مسائل خود را انتخاب کرده و به کار گیرند و به مصرف مواد به عنوان یک روش و راهبرد حل مسئله ننگرند. به علاوه، سطوح تکانشگری بالا به عنوان یکی از ویژگی‌های رفتاری و شخصیتی

افراد از عوامل آسیب پذیری در برابر اختلالات روانی، به ویژه سوء مصرف مواد دانسته شده است (نیرومند، ابراهیمی و قاهری، ۱۳۹۶). آموزش مهارت‌های حل مسئله می‌تواند با افزایش کنترل و بازداری رفتاری زمان و گزینه‌های عملکردی بیشتری را در شرایط پرخطر فراهم آورد. همچنین حل مسئله با فراهم آوردن زمان برای اندیشیدن به پیامدهای مصرف مواد می‌تواند نگرش فرد به مصرف مواد را در جهتی مثبت تغییر دهد.

معمدلی و همکاران (۱۳۹۱) نیز در پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش مهارت حل مسئله بر افزایش کفایت اجتماعی نوجوانان دختر، نشان دادند که آموزش مهارت حل مسئله در افزایش کفایت اجتماعی دانش‌آموزان در خرده‌مقیاس‌های رفتاری، هیجانی و انگیزشی و کاهش رفتارهای ضد اجتماعی مؤثر بوده است. آن‌ها ارائه این مباحث را در کتب درسی به عنوان روشی برای ارتقای کفایت اجتماعی دانش‌آموزان بسیار تأثیرگذار دانسته‌اند. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی، به ویژه مهارت‌های حل مسئله و جرأت‌ورزی می‌تواند نگرش نوجوانان نسبت به مصرف مواد را تحت تأثیر قرار داده و به عنوان رویکرد پیشگیرانه، از گرایش آن‌ها به مصرف مواد جلوگیری کند. پیشنهاد می‌شود چنین برنامه‌های پیشگیرانه‌ای متناسب با افراد گروه‌های سنی مختلف و به خصوص نوجوانان در برنامه‌های بهداشتی و پیشگیرانه ارائه شود و با اجرای چنین برنامه‌هایی از خطر ابتلای افراد آسیب‌پذیر، به سوء مصرف مواد کاسته شود. برخی از محدودیت‌های این تحقیق عبارتند از: محدود بودن جامعه آماری به دانش‌آموزان و به ویژه دختران دانش‌آموزان که پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی افراد گروه‌های سنی دیگر از هر دو جنس مورد مطالعه قرار گیرند. برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسش‌نامه استفاده شد پیشنهاد می‌شود در صورت تکرار پژوهش حاضر و یا پژوهش‌های مشابه علاوه بر پرسش‌نامه از ابزارهای دیگری، مانند مصاحبه ساختار یافته نیز استفاده شود. پیشنهاد می‌شود والدین در کنار نظام آموزشی با تمهید شرایط مناسب و ترغیب و تشویق دانش‌آموزان، به کارگیری این مهارت‌ها را در حوزه‌ی تحصیلی تسهیل و بر آن نظارت کنند.

منابع

- احمدی طهور سلطانی، محسن؛ عسگری، محمد؛ توقیری، امینه (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش عوامل خطر ساز و افزایش عوامل محافظت کننده سوء مصرف مواد در نوجوانان کانون اصلاح و تربیت. *فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد*، ۷(۲۷)، ۱۶۰-۱۴۹.
- براتی، مجید؛ الهوردی پور، حمید؛ معینی، بابک؛ فرهادی نسب، عبدالله؛ محجوب، حسین؛ و جلیلیان، فرزاد (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت جرات‌مندی بر کاهش هنجارهای انتزاعی ترغیب کننده مصرف مواد مخدر در بین دانشجویان. *مجله علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان*، ۱۸(۳)، ۴۹-۴۰.
- بهرامی، فرزانه، معاضدیان، آمنه، و حسینی‌المدنی، سید علی (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت حل-مسئله و تصمیم‌گیری بر کاهش نگرش مثبت وابستگان به مواد افیونی. *فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد*، ۷(۲۵)، ۷۲-۵۷.
- پورچناری، مرتضی؛ و گلزاری، محمود (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تغییر نگرش دانش آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر سیرجان نسبت به سوء مصرف مواد مخدر. *فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد*، ۳(۹)، ۵۴-۳۱.
- تورسکی، آبراهام (۱۳۹۲). *طرز فکر اعتیاد آور*. ترجمه: پوریا صرامی و ندا عصاره. تهران، انتشارات ارجمند. چاپ اول.
- حجتی، سوده (۱۳۹۰). *بررسی وضعیت اعتیاد زنان به مواد مخدر*. کمیته مبارزه با مواد مخدر مجمع تشخیص مصلحت نظام.
- سیدفاطمی، نعیمه؛ خوشنوی فومنی، فاطمه؛ بهبهانی، نسرین؛ و حسینی، فاطمه (۱۳۸۷). مهارت قاطعیت و مصرف اکتاسی در بین نوجوانان. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۰(۴۰)، ۲۷۲-۲۶۵.
- عزیزی، سریه؛ بنیسی، پری‌ناز، و وطن‌خواه، حمیدرضا (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت حل‌مسئله بر هوش اخلاقی و ادراک خویشتن. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۸(۲۹)، ۸۳-۷۵.
- عصمت‌پناه، ام‌البنین؛ و خاکشور، حسین (۱۳۸۸). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر گرایش نسبت به مواد مخدر در مراجعه کنندگان به مراکز درمان و بازتوانی اعتیاد. *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ۳(۱۲)، ۵۲-۴۱.
- فتی، لادن؛ موتابی، فرشته؛ محمدخانی، شهرام؛ و کاظم‌زاده عطوفی، مهرداد (۱۳۹۱). *آموزش مهارت‌های زندگی ویژه بزرگسالان*. تهران: انتشارات میانکوشک، چاپ اول.

فرویدیان، علی؛ رحیمی موقر، آفرین؛ راد گودرزی، رضا؛ یونسیان، مسعود و محمدی، محمد رضا (۱۳۸۵). بررسی تغییرات مواد افیونی و مداخلات موجود در طول سال اول پس از زلزله بم. *مجله پژوهشی حکیم*، ۱۹(۱)، ۵۷-۵۲.

کلینکه، کریس (۲۰۰۵). مهارت‌های زندگی. ترجمه شهرام محمدخانی (۱۳۹۶). تهران: انتشارات رسانه تخصصی.

معمدی، سیدهادی؛ حاج بابایی، حسین؛ بیگلریان، اکبر؛ و سلوکلائی، منیژه (۱۳۹۱). تاثیر آموزش مهارت حل مسئله بر افزایش کفایت اجتماعی نوجوانان دختر. *نشریه پژوهش اجتماعی*، ۵(۱۴)، ۲۹-۱۷.

موسوی، مهری سادات (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش گرایش به مواد مخدر بین دانش آموزان. *فصلنامه اعتیادپژوهی*، ۴(۱۳)، ۸۷-۷۳.

نیرومند، فاطمه؛ ابراهیمی، صدیقه؛ و قاهری، عباس (۱۳۹۶). بررسی تکانشوری در سوء مصرف کنندگان مواد قبل و پس از درمان نگه دارنده با متادون. *فصلنامه اعتیادپژوهی*، ۱۱(۴۴)، ۲۵۶-۲۴۳.

Bohner, G. & Wanke, M. (2002). *Attitude and attitude change*. USA Psychology Press.

Botvin, G. J., Baker, E., Dusenbury, L., Tortu, S., Botvin, E. M. (2006). Preventing adolescent drug abuse through a multimodal cognitive – behavioral approach: Results of a 3-year study. *Journal of Consultant and Clinical Psychology*, 58(4), 437- 446.

Dritsas, I. & Theodoratou, M. (2017). Findings from a Large-Scale Empirical Research on Substance Abuse Prevention in Greece. *Global Journal of Addiction & Rehabilitation Medicine*, 2(5), 1-9.

Ellis, T. E. & Ratilff, K. G. (1995). Cognitive characteristics of suicidal and non-suicidal psychiatric inpatients. *Cognitive therapy & Research*, 10(6), 625-634.

Fowler, N., Hansen, A., Barnato, A., & Garand, L. (2013). Association between anticipatory grief and problem solving among family caregivers of persons with cognitive impairment. *Journal of Aging and Health*, 25(3), 493-509.

Kumar, M. (2016). Dare to Care-Adolescent's Mental Health. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(9), 155-160.

Moshki, M., Hassanzadeh, T., Taymoori, P. (2014). Effect of Life Skills Training on Drug Abuse Preventive Behaviors among University Students. *International journal of preventive medicine*, 5(5), 577-583.

Schuman, S., Graef, D., Janicke, D., Gray, W., & Hommel, K. (2013). An exploration of family problem-solving and affective involvement as moderators between disease severity and depressive symptoms in adolescents with inflammatory bowel disease. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 20(4), 488-496.

- Sourizaei, M., Khalatbari, J., Keykhayfarzaneh, M.M., and Raqisifard, R. (2011). The prevention of drug abuse, methods, challenges and researches. *Indian journal of science and technology*, 4(8), 1000-1003.
- Velasco, V., Griffin, K. W., Botvin, G. J., & Celata, C. (2017). Preventing Adolescent Substance Use through an Evidence-Based Program: Effects of the Italian Adaptation of Life Skills Training. *Prevention Sciences*, 28, 1-12.
- Wong, D. L., Hockenbery, M. J., Wilson, M., Winkestein, M., Kline, N. (2003). *Nursing care of infants and children*, 7th ed, Philadelphia: Mosby; 831-84.