

## اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر ارتباط با جنس مخالف در معتادان

فرشاد زارعی<sup>۱</sup>، حمید خاکباز<sup>۲</sup>، حوریه کرمی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۸۹/۰۳/۱۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۸۹/۰۵/۲۵

### چکیده

**هدف:** هدف از انجام پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر ارتباط با جنس مخالف در میان مردان معتاد است. **روش:** روش پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش معتادان مرد شهر کرمانشاه بود که با روش نمونه گیری در دسترس از چهار مرکز ترک اعتیاد انتخاب شدند. تعداد ۴۰ نفر انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر کدام ۲۰ نفر) جایگزین شدند. آموزش گروهی مهارت خود آگاهی برای گروه آزمایشی اجرا شد. یک هفته بعد از اتمام جلسات از دو گروه پس آزمون به عمل آمد. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان دهنده تفاوت معنادار میانگین رفتارهای پرخطر گروه آزمایش و گواه بود. **نتیجه گیری:** به نظر می‌رسد برای کاهش رفتار پرخطر جنسی در بین معتادان می‌توان از آموزش مهارت‌های خودآگاهی استفاده کرد.

**کلید واژه‌ها:** رفتار پرخطر، مهارت خودآگاهی، معتاد

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی. پست الکترونیک: farshadzm@yahoo.com

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

۳. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی

## مقدمه

در سراسر دنیا حدود ۱۶ میلیون مصرف کننده‌ی اپیوئیدهای غیرقانونی وجود دارد (دارک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). براساس آمارهای منتشر شده، تعداد معتادان کشور ایران حداقل ۱۲۰۰۰۰۰ نفر است (دبیر خانه مبارزه با مواد، ۲۰۰۸؛ به نقل از تیموری و همکاران، ۱۳۹۰). بنا به گزارش رضایی ابهری و همکاران (۱۳۹۰) رفتارهای پرخطر جنسی در بین نوجوانان معتاد بیش از سایر نوجوانان است. همچنین، معتادان به مواد مخدر جزء گروه‌های پرخطر هستند (جرلایز، ۲۰۰۸). رفتارهایی که می‌تواند عواقب بسیار ناخوشایندی برای فرد و دیگران داشته باشد رفتارهای پرخطر گفته می‌شود، از جمله رفتارهای پرخطر روابط جنسی ناایمن است (دستجردی و همکاران، ۱۳۹۰). امروزه به‌رغم این که رابطه با جنس مخالف همواره در کشور ما مورد توجه قرار گرفته است، اما به صورت یک معضل اجتماعی و فردی نیز مطرح بوده است. گزارشات و درگیری‌های مدارس، دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی و تربیتی حاکی از سردرگمی آنان در برخورد با این معضل بوده است. لذا، چگونه می‌توانند به سوالات خود در رابطه با اینکه چه کنند تا نوجوانان به شکل نامتعارف با افراد غیر هم‌جنس رابطه برقرار نسازند، پاسخ دهند؟ به نظر می‌رسد در این چارچوب آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند راه‌گشای مناسبی برای حل این مساله باشد (احمدی، ۱۳۷۰).

اصطلاح مهارت‌های زندگی، به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی-اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند (یونیسف<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۴۴ ده مهارت اصلی را مشخص کرده است. این مهارت‌ها نیز به لحاظ ارتباط طبیعی بین آنها، به صورت جفت جفت طبقه‌بندی شده‌اند که عبارتند از: خودآگاهی و توانایی همدلی، ارتباطی و روابط بین فردی، تصمیم‌گیری و حل مساله، تفکر خلاق و تفکر نقادانه، مقابله با هیجان و مقابله با استرس‌ها (فرمینی فراهانی و

پیداد، ۱۳۸۹). خودآگاهی شامل شناخت تمام ابعاد روانی اجتماعی، عاطفی و جسمانی است. خودآگاهی به معنای این است که متوجه باشیم که چه احساسی داریم و به چه چیزهایی فکرمی کنیم؟ چه رفتاری داریم و در هر زمان چه چیزهایی را احساس می‌کنیم و این پیام‌ها چه احساس و یا چه افکاری در ما بوجود می‌آورند و متعاقب این احساس‌ها چه واکنشی را نشان می‌دهیم؟ آیا پیام‌ها را در ذهن خود تغییر می‌دهیم یا پیام‌ها را ندیده می‌گیریم (سازمان جهانی بهداشت، برنامه پیشگیری آموزشی مهارت‌های زندگی، ۱۳۸۳). در مهارت خودآگاهی ما می‌آموزیم که: ۱- با تکیه بر نقاط قوت برای بهبود نقاط ضعف خود تلاش کنیم. آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود که فرد بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد. ۲- احساسات خود را بشناسیم چون فردی که از احساسات خود آگاه می‌شود می‌تواند آنها را کنترل کند. ناتوانی در کنترل و مهار احساسات می‌تواند به اعتیاد، خشونت و ... بینجامد. ۳- از نیازهای خود اطلاع پیدا کنیم و یاد بگیریم که از مسیرهای سالم نیازهای خود را مرتفع سازیم (داوری، تفکری و کاظمی، ۱۳۸۵).

۶۵

65

با توجه به مشکلاتی از قبیل ابتلا به HIV و بیماری‌های مقاربتی که می‌تواند به واسطه رفتارهای پرخطر ایجاد شود و لزوم پیشگیری از آنها و این نکته که رفتارهای پرخطر به استثنای خودکشی در پسران بیشتر از دختران است (لیندبرگ و ویلیامز، ۲۰۰۰) و با در نظر گرفتن تعداد زیاد معتادان در جهان و کشور ما و نیز با در نظر گرفتن اینکه ارتباط جنسی نامشروع، در میان حدود نیمی از معتادان گزارش شده است (رزاقی و همکاران، ۱۹۹۹). این پژوهش در صدد است تا با استفاده از آموزش مهارت خودآگاهی و تأثیر ممکنه آن در تسلط بر احساسات و رفتارها و نیز نقش این مهارت در تصمیم‌گیری مناسب‌تر، مداخله‌ای را در جهت کاهش رفتارهای پرخطر ارتباط با جنس مخالف در مردان معتاد انجام دهد.

## روش

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

طرح پژوهش شبه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه مردان معتاد شهر کرمانشاه بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس از چهار مرکز ترک اعتیاد انتخاب شدند. به این صورت که از همه‌ی مراجعان این مراکز آزمون رفتارهای پرخطر به عمل آمد، از ۵۲ نفری که نمرات بالا دریافت کرده بودند ۴۰ نفر حاضر به همکاری شدند و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه با تعداد برابر جایگزین شدند.

## ابزار

گردآوری اطلاعات با استفاده از پرسشنامه پژوهشگر ساخته انجام شد. این پرسشنامه علاوه بر ویژگی‌های دموگرافیک مشتمل بر ۱۰ سوال در زمینه‌ی ارتباط نامشروع و نایمن با جنس مخالف است. پاسخ‌های پرسشنامه به صورت چهارگزینه‌ای تنظیم شده‌اند و نمره‌گذاری از ۱ تا ۴ نمره انجام می‌گیرد. نمره بالاتر نشان دهنده میزان بیشتر رفتار پرخطر ارتباط با جنس مخالف است. برای مشخص کردن روایی محتوایی پرسشنامه بعد از تنظیم سوالات بر اساس پیشینه موجود از ۱۰ نفر از اعضای هیئت علمی دانشگاه‌ها کمک گرفته شد. ضریب اعتبار به روش بازآزمایی بعد از دو هفته ۰/۶۸ به دست آمد.

## روش اجرا

برنامه‌ی آموزشی در ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی و هفته‌ای یک‌بار فقط بر روی گروه آزمایشی اجرا شد. در این جلسات از تکنیک‌های آموزشی بارش فکری و و ایفای نقش و بحث گروهی استفاده شد. عمده فعالیت‌های آموزشی عبارت بودند از: شناخت ویژگی‌ها، شناخت توانایی‌ها و مهارت‌ها، شناخت نقاط ضعف، شناخت احساسات، شناخت باورها و ارزش‌ها، شناخت مسؤولیت‌ها، ملاک‌های عزت نفس و جایگاه انسان.

## یافته‌ها

آماره‌های توصیفی رفتارهای پرخطر به تفکیک گروه و نوع آزمون در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۱: آماره‌های توصیفی رفتارهای پرخطر به تفکیک گروه و نوع آزمون

نوع آزمون	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
پیش آزمون	آزمایش	۲۰	۳۴/۹۳	۲/۹۸
	گواه	۲۰	۳۴/۲۷	۳/۴۳
پس آزمون	آزمایش	۲۰	۳۱/۲۰	۳/۲۹
	گواه	۲۰	۳۳/۳۳	۲/۱۹

برای بررسی تفاوت نمرات دو گروه آزمایش و گواه با کنترل نمرات پیش آزمون از تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج این تحلیل حکایت از تفاوت معنادار بین نمرات دو گروه در رفتارهای پرخطر داشت ( $F=5/59, P<0/05$ ). به بیان دیگر می‌توان گفت آموزش مهارت‌های خودآگاهی باعث کاهش معنادار میانگین رفتارهای پرخطر ارتباط با جنس مخالف در گروه آزمایش شده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های خودآگاهی باعث کاهش معنی‌دار رفتارهای پرخطر در بین مردان معتاد می‌شود. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های لو، وانگ؛ تو و جائو (۲۰۰۸) سلیمانی‌نیا (۱۳۸۶) و شریفی در آمدی و همکاران (۱۳۹۱) هم‌سو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان این‌گونه استدلال کرد، از آنجا که برقراری ارتباط سالم نیازمند وجود مهارت‌های خاصی است، آموزش مهارت‌های خودآگاهی، شخص را در کسب مهارت‌هایی از قبیل تصمیم‌گیری، شناخت احساسات و تسلط بر رفتارها به‌واسطه شناخت بهتر نیازها و ویژگی‌های خود کمک می‌کند و شخص را قادر می‌سازد تا در برخورد با مسایل و مشکلات زندگی و فشارهای همسالان و مسؤولیت‌های اجتماعی با دید واقع‌بینانه‌تری از ضعف‌ها و قوت‌های خود برخورد کرده و قادر باشد به نحوی موثر و سالم‌تر با این مسایل روبرو شود و در نتیجه رفتارهای پرخطر جنسی او کاهش یابد. بنابراین، می‌توان احتمالاً از آموزش‌های مهارت

خودآگاهی در جهت کاهش و یا حتی پیشگیری از رفتارهای پرخطر جنسی در قشرهای پرخطری همچون معتادان استفاده کرد تا از این طریق هزینه‌ها و صدمه‌هایی که این رفتارها بر شخص و جامعه تحمیل می‌کنند را کاهش دهیم. این پژوهش با محدودیت نمونه‌گیری از جهت هم‌تاسازی و ویژگی‌های دموگرافیک شرکت‌کنندگان از قبیل جنسیت و سن و میزان تحصیلات و همچنین نوع مواد مصرفی روبرو بود.

## منابع

- احمدی، علی اصغر (۱۳۷۰). *تحلیل تربیتی بر روابط دختر و پسر*. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- تیموری، فریبا؛ کریمان، نورالسادات؛ منصور، فیض‌الله؛ رضایی، منصور (۱۳۹۰). شیوع رفتارهای پرخطر و عفونت‌های منتقله از راه جنسی در زنان مراجعه‌کننده به مرکز ترک اعتیاد نیلوفر کرمانشاه (۱۹-۱۳۸۸). *دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه*، ۱۵، (۵)، ۴۲-۶۵.
- داوری، علیرضا؛ تفکری، محمدرضا؛ کاظمی، فاطمه (۱۳۸۵). مهارت خودآگاهی. *فصلنامه بهروز*، (۳)، ۲۶-۳۵.
- دستجردی، قاسم؛ ابراهیمی دهسیری، وجیهه؛ خلاصه‌زاده، گلرسته؛ احسانی، فاطمه (۱۳۹۰). بررسی تاثیر داروی متادون بر کاهش رفتارهای پرخطر. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*. (۳)، ۴۵-۶۶.
- رضایی ابهری، فریده؛ حمزه‌گردشی، زینب؛ حاجی‌خانی گلچین، نیره اعظم؛ ذبیحی، مجید؛ حمزه‌گردشی، لیلا (۱۳۹۰). تجارب ذهنی دختران مصرف‌کننده مواد مخدر در ارتباط با تصمیم‌گیری جنسی ایشان. *پژوهش پرستاری*. ۶، (۲۱)، ۶۵-۸۶.
- سازمان جهانی بهداشت. برنامه پیشگیری آموزشی مهارت‌های زندگی. (۱۳۸۳) *مجله بهروز*، ۲(۱۴)، ۵۶-۴۲.
- سلیمانی‌نیا، لیلا (۱۳۸۶). تفاوت‌های جنسیتی نوجوانان در ارتکاب انواع رفتارهای پرخطر. *فصلنامه مطالعات جوانان*، ۱ و ۹(۳)، ۸۰-۹۹.
- شریفی‌درآمدی، پرویز؛ عسگری، سعید؛ ارژنگ، حمید؛ الماسی، زهرا؛ تکلو، سارا (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر ارتباط با جنس مخالف در میان نوجوانان. *اولین همایش ملی خانواده و مهارت‌های زندگی*. مجموعه مقالات. کرمانشاه: دانشگاه رازی.
- فرمهبنی‌فراهانی، محسن؛ پیداد، فاطمه (۱۳۸۹). *مهارت‌های زندگی*. تهران: شباهنگ.

- Dark, D. (2007). Mortality among illicit drug users. *London: Cambridge University*; 63-70.
- Des Jarlais, D.C.; Semaan, S. (2008). HIV prevention for injecting drug users: *the first 25 years and counting*. *Psychosom Med*; 70(5): 606-11.
- Lou, C. H; Wang, X. j.; Tu, X. W.; GAO, E., S. (2008). Improve Cognition on Risk of Sexual Behavior and Contraceptive use among Vocational School Student in Shanghai, *China Journal of Reduction & Contraception*, 19 (4), 239–251.
- Razzaghi, E. (1999). *Rapid Situation Assessment (RSA) of drug abuse in Iran*, Prevention Department, State Welfare Organization, Ministry of Health, IR of Iran and United Nations International Drug Control Program.
- Unicef (2003). "Which skill is life skill?" *Life Skill Based Education*. 20(5), 44-65.