

## بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی برگرایش به مصرف مواد مخدر و ابراز وجود در میان دانش آموزان

زهرا نوری ترکمانی<sup>۱</sup>، فاطمه نیرومند<sup>۲</sup>، نادر سلمانی<sup>۳</sup>، علیرضا حیدری ترکمانی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> لیسانس علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش ابتدائی، دبیر آموزش و پرورش

<sup>۲</sup> لیسانس علوم تجربی، دبیر آموزش و پرورش تبریز

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد مدیریت راهبردی در سازمان های ورزشی، دبیر آموزش و پرورش شهر تبریز

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد علوم تربیتی گرایش برنامه ریزی درسی، دبیر آموزش و پرورش

---

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی برگرایش به مصرف مواد مخدر و ابراز وجود در میان دانش آموزان بود.

این مطالعه نیمه تجربی، به صورت پیش آزمون - پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دوم دبیرستان شهرستان تبریز در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ می باشد. حجم نمونه این پژوهش ۶۰ نفر (۳۰ گروه آزمایش و ۳۰ نفر گروه کنترل) بود که به روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. به منظور ارزیابی متغیر ها از آزمون پرسشنامه مقیاس استعداد اعتیاد (APS) و ابراز وجود شیرینگ استفاده شد. داده ها با استفاده از آزمون آنکوا تجزیه و تحلیل شدند.

آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش گرایش به اعتیاد و افزایش ابراز وجود در بین دانش آموزان گردید، امام این تاثیر در گروه کنترل مشاهده نشد.

می توان از آموزش مهارت های زندگی به عنوان روشی در جهت کاهش گرایش جوانان به اعتیاد و افزایش مهارت های ابراز وجود استفاده کرد.

---

**واژه های کلیدی:** مهارت های زندگی، گرایش به اعتیاد، ابراز وجود.

---

## مقدمه

دوره نوجوانی، یکی از مهمترین دوره رشدی است که با تشکیل هویت همراه است. بخشی از این فرایند رشدی، خطرجویی<sup>۱</sup> است که به شکل رفتارهای ناسالم و مصرف الکل، سیگار و سایر مواد تظاهر می‌نماید (نیوکامب<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵ به نقل از احمدی و همکاران، ۱۳۹۲). بررسی‌های اپیدمیولوژیک حاکی از آن است که مصرف مواد اعتیاد آور مانند سیگار، مشروبات الکلی در میان نوجوانان جوامع مختلف، در دهه‌های اخیر افزایش چشم‌گیری داشته است (جانستون و همکاران، ۲۰۰۲). این افزایش گرایش نوجوانان به مصرف مواد بسیار نگران کننده است، زیرا اکثر نوجوانانی که مصرف مواد را در سال‌های اولیه نوجوانی آغاز می‌نمایند، به مصرف این ماده در سال‌های آینده ادامه می‌دهند و میزان مصرف مواد و همچنین مشکلات مرتبط با آن نیز افزایش می‌یابد (محمد خانی، ۱۳۸۵). سوء مصرف مواد، همواره مشکلات متعددی را در گستره ی زندگی بشر به همراه داشته است، از جمله آفت سلامت عمومی، افزایش مرگ و میر، آسیب های خانوادگی و اجتماعی، از دست رفتن فرصت های آموزشی و شغلی و افزایش نرخ درگیری با سیستم قضایی و ایجاد چرخه مصرف مواد (آدرم و نیک منش، ۱۳۹۰)

قدرت سازگاری افراد در جامعه انسانی برابر نیست. در یک محیط مشابه اجتماعی، برخی انسانها، توان مقابله با مشکلات و انتظارات را در اندک زمانی از دست می دهند و خیلی زود در دام انزوا و افسردگی یا عملکرد نامناسب (رفتار ضد اجتماعی، تخریبی و ...) گرفتار می شوند، در مقابل عده ای با اندیشه و تحلیل موقعیت، به رفتاری سازگارانه و همراه با تحمل روی می آورند. آنان همواره به راههای مؤثر و مفید می اندیشند و به درستی می داند که راهی برای حل مسئله وجود دارد (طارمیان، ۱۳۸۹)

توانایی روانی یک فرد، عبارت است از «توانایی شخص در مواجهه با انتظارات و دشواری های زندگی روزمره». بالا بودن توانایی روانی این امکان را به شخص می دهد که زندگی خود را در سطح مطلوب روانی نگه دارد و این توانایی را بصورت رفتار سازگارانه و عمل مؤثر و مثبت متبلور سازد. نقش این توانایی در ارتقای بهداشت و سلامتی در هر سه جنبه جسمانی، روانی و اجتماعی، نقشی بسیار با اهمیت است. این اهمیت، هنگامی بارزتر می شود که مشکل، جنبه رفتاری به خود بگیرد. در چنین حالتی، فرد هنگام مواجهه با فشارهای روانی و موانع زندگی، توان کافی ندارد و در نتیجه، رفتار نامناسب او، سرچشمه تمام رنج ها و ناکامی هایش خواهد شد. بروز مشکلات رفتاری، مداخله مستقیم و فوری را ضروری می سازد، در این شرایط مداخله عبارت است از افزایش قدرت سازگاری افراد و بالا بردن ظرفیت های فردی و اجتماعی آنان. یکی از روش های مناسب برای تقویت توانمندی های روانی افراد، آموزش مهارت های زندگی به آنان است (حاتمی، ۱۳۹۱)

یکی دیگر از متغیرهای که در گرایش به مصرف مواد مخدر مؤثر هست پایین بودن جرات ورزی در آنان می باشد. جرات ورزی یا همان ابراز وجود به معنی احترام گذاشتن به خود و دیگران است. ابراز وجود بر این اعتقاد استوار است که عقاید، باورها، افکار و احساسات ما و دیگران به یک اندازه اهمیت دارند و این در مورد افراد دیگر نیز صادق است. این به معنی آگاه بودن از نیازها و خواسته های خود است. برخلاف اعتقادات غلطی که در این مورد وجود دارد ابراز وجود به معنی به دست آوردن خواست فردی به هر قیمتی نیست. ابراز وجود کردن یعنی توانایی بیان خویشتن به طور روشن، مستقیم، شایسته، ارج نهادن به احساس و فکر خود، عزت و حرمت برای خویشتن قایل شدن و شناخت نقاط قوت و محدودیت های خویشتن است به بیان دیگر شامل شناختن قدر خویشتن است. غالباً وقتی با افراد دیگر صحبت می کنیم آنچه را که می خواهیم بگوییم تغییر می دهیم به گونه ای که شاید تأثیر خاصی را منتقل کنیم تا دیگران ناراحت نشوند یا بدین منظور عمل می کنیم که آنها را به انجام آنچه می خواهیم ترغیب کنیم. بنابراین این ارتباط بی پرده نیست. در دهه های اخیر مهارت «ابراز وجود» یا رفتار «جرات ورزانه» توجه بسیاری از پژوهشگران و روانشناسان بالینی را به خود جلب کرده است. (اوحدی ۱۳۹۰)

1- risk taking

2- Newcomb

طارمیان (۱۳۸۹) در پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت های زندگی در کاهش اضطراب و افزایش ابراز وجود دانش آموزان تاثیر مثبتی داشت. حاتمی و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی به بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی در پیشگیری از اعتیاد در بین دانشجویان به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت های زندگی تاثیر مثبتی در کاهش گرایش دانشجویان به مواد مخدر دارد. اسمیت و گری<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) در پژوهشی نشان داده اند که آموزش مهارت های زندگی احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تاثیر قرار می دهد و این مطلب اثر معنی داری بر توانایی های رهبری و مدیریت و ابراز وجود دانش آموزان دارد

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع طرح پژوهشی نیمه تجربی است که در آن بر اساس اهداف پژوهش، واحدهای مورد مطالعه در معرض متغیر مستقل (آموزش مهارت های زندگی) قرار گرفته، چگونگی تاثیر آموزش مهارت های تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر متغیر وابسته مورد مطالعه (گرایش به مصرف مواد مخدر، ابراز وجود) سنجیده شد. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان دوم دبیرستان شهر تبریز تشکیل می دهند که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ مشغول به تحصیل بودند. روش نمونه گیری به صورت تصادفی طبقه ای بود و با توجه به این که حداقل حجم نمونه در تحقیقات آزمایشی ۱۵ نفر است (دلور ۱۳۸۴) جهت افزایش اعتبار بیرونی و تعمیم آن به کل جامعه، حجم نمونه ۶۰ نفر (۳۰ نفر آزمایش و ۳۰ نفر گروه کنترل) در نظر گرفته شد که از بین آنها به تعداد ۵ نفر افت آزمودنی داشتیم که در جلسات دوم و سوم از حضور در کلاس انصراف دادند.

### ابزار های جمع آوری اطلاعات در این تحقیق عبارتند از:

پرسشنامه ابراز وجود شرینگ (Sh.AT): آزمون ابراز وجود شرینگ (۱۹۸۰) برای سنجش میزان ابراز وجود ساخته شده است. این آزمون یک نوع پرسشنامه پنج گزینه ای است که دارای ۳۲ سوال می باشد. نمره گذاری این آزمون بر اساس مقیاس لیکرت انجام می گیرد. این آزمون در ایران توسط صبحی قراملکی (۱۳۸۲)، به نقل از نریمانی، ابوالقاسمی) بر روی دانشجویان و دانش آموزان مقطع دبیرستان استان اردبیل مورد مطالعه مقدماتی قرار گرفته است. این آزمون بر روی ۱۰۰ نفر دانش آموز بررسی شده است. ضریب همبستگی پایایی در بازآزمایی ۸۸٪ به دست آمده است؛ بنابراین آزمون مذکور از نظر پایایی در سطح بسیار مطلوبی قرار دارد و برای تعیین میزان جرات ورزی آزمون مناسبی است. در بررسی اعتبار آزمون از روش اعتبار محتوایی استفاده شده است. این آزمون دارای اعتبار سازه نیز می باشد؛ بنابراین آزمون مذکور از نظر پایایی و اعتبار آزمون مناسبی است (صبحی قراملکی، ۱۳۸۲). شرینگ (۱۹۸۰) پایایی این آزمون را از طریق ضریب آلفا و ضریب کوردریچاردسون ۹۰٪ و از طریق بازآزمایی ۷۷٪ گزارش کرده است. همچنین در بررسی اعتبار، میزان همبستگی این آزمون با پرسشنامه جرات ورزی «ولپه و لازاروس» ۷۳٪ و با پرسشنامه جرات ورزی «راتوی» ۶۹٪ گزارش شده است. (ابوالقاسمی، نریمانی ۱۳۸۴)

پرسشنامه مقیاس استعداد اعتیاد (APS): برای سنجش استعداد اعتیاد از خرده مقیاس استعداد اعتیاد (پرسشنامه سنجش اعتیاد وید و همکاران ۱۹۹۹) استفاده شد. پرسشنامه سنجش اعتیاد که خود از نسخه تجدید نظر شده پرسشنامه چندوجهی مینه سوتا استخراج شده و در ایران نیز هنجاریابی شده است (مینویی و صالحی ۱۳۸۱). نسخه اصلی خرده مقیاس استعداد اعتیاد (ای پی اس) شامل ۳۹ سوال هست پاسخ های ارایه شده به هریک از مقیاسها شامل (بلی)، (خیر) است. محتوای مقیاس ها کاملا ناهمگن است و به نظر نمی رسد که بسیاری از ماده های آن ارتباط مستقیمی با سوء مصرف مواد داشته باشد. بعضی از ماده های آن به برونگرایی، هیجان طلبی، خطرپذیری مربوط است و سایر ماده ها با اعتماد به نفس ضعیف از خودبیگانگی و نگرش بدبینانه نسبت به دیگران ارتباط دارد (گراهام ۱۳۷۹) ضریب پایایی این مقیاس در نمونه بهنجار (با فاصله یک هفته) در مردان و زنان به ترتیب (۰/۶۹ و ۰/۷۷) بدست آمده است؛ بنابراین آزمون مذکور از نظر پایایی در سطح بسیار مطلوبی قرار دارد و برای تعیین میزان مقیاس استعداد اعتیاد آزمون مناسبی است. در بررسی اعتبار آزمون از روش اعتبار محتوایی استفاده شده است.

۱-Smite, Garrie

### شیوه ی مداخله

اهداف جلسات به این شرح بوده است: جلسه اول: معرفی و آشنایی با یکدیگر، بیان اهداف، بستن قرارداد رفتاری و بیان قوانین کلاس، تعریف و روشن سازی و بحث در مورد مفاهیم مهارت های زندگی، گرایش به سوء مصرف مواد مخدر و ابراز وجود برگزار شد. در برگزاری هرچه بهتر جلسات آموزشی برای دانشجویان، در هر جلسه محتوا و تکالیف جلسه قبل به طور خلاصه مورد بحث و بررسی قرار می گرفت و سپس محتوای جلسه جدید آموزش داده می شد. ۱- مفهوم مقابله شامل: (ارزیابی اولیه، ارزیابی ثانویه، دو راهبرد مقابله ای عمومی، شناخت سبک های انطباقی، تمایز بین خود سرزنی و مسولیت پذیری، نکاتی درباره راهبردهای مقابله ای) فرایند های مقابله شامل: (سنجش مشکلات روزمره و چگونگی تاثیر آن بر ما، ارزیابی رویدادهای استرس زا، مقابله با مشکلات روزمره) هشت مهارت مقابله ای شامل (استفاده از سیستم های حمایتی، حل مساله، خود آرام سازی، حفظ کنترل درونی، استفاده از شوخ طبعی، ورزش کردن، پاداش دادن به موقعیتهای خود، حرف زدن باخود در هنگام مواجهه بامشکلات) مقابله با شکست شامل (انجام ارزیابی های منطقی، پایداری، حفظ غرور، خودناتوان سازی، مبارزه جویی، رشد و تقویت توانمندی ها، داشتن انتظارات واقع بینانه، مقابله با شکست به عنوان یک مهارت بهداشت روانی) مقابله با افسردگی شامل (علایم افسردگی، عوامل زیربنایی افسردگی، تغییر دادن موقعیت، انجام ارزیابی اولیه درست، حفظ احساس کنترل، استفاده از مهارت های مقابله ای انطباقی، پاداش دادن به موفقیت های خود، تفکر انطباقی، سرگرم کردن خود، استفاده موثر از سیستم های حمایتی، ناامیدی و درماندگی) مقابله با تنهایی، کمرویی، جرات ورزی شامل (تجربه تنهایی، تبیین تنهایی، کمبود مهارتهای اجتماعی در افراد تنها، بهای احتیاط بیش از حد، آموزش مهارت های اجتماعی، توان نه گفتن، آموختن مهارت های پاسخدهی، غلبه بر کمرویی) مقابله با اضطراب شامل (تعریفی درباره اضطراب، تجربه اضطراب، شناخت نحوه غلبه اضطراب بر فرد، پنج قاعده برای مبارزه با اضطراب، کنترل ویژگی اضطراب زا، چگونگی مقابله با اضطراب، کنترل رژیم غذایی و ورزش، پرهیز از خود درمانی، اضطراب اجتماعی) مقابله با خشم شامل (دورنمای تاریخی خشم، تعریف خشم، تجربه خشم، مقایسه ادراکات قربانیان و مرتکبین خشم، ارزیابی خشم، بررسی پاسخ های مقابله ای افراد به خشم، نحوه کنترل خشم، عدم جرات مندی، برقراری گفتگو و مذاکره، پی بردن به ارزش گذشت) تصمیم گیری شامل (تعریف تصمیم گیری، مراحل، عوامل دخیل در تصمیم گیری، تصمیم گیری نقادانه، تصمیم گیری منطقی) مقابله با آسیب و ضربه روانی شامل مقابله با آسیب جسمی، مقابله با بلایا و حوادث ناگوار، مقابله با تجاوز به عنف، مقابله به عنوان فلسفه زندگی شامل (درمانگی، مقابله با قربانی شدن، نیروی امید، مسولیت پذیری متناسب، همه جانبه بودن، مزایای تفکر سازنده، تلاش و مبارزه جویی) سرفصل هایی بودند که در جلسات دوم تا یازدهم به دانش آموزان آموزش داده شد، پس آزمون یک هفته بعد از اتمام جلسات آموزشی بر روی گروه آزمایش و گروه کنترل اجرا گردید. داده های حاصل از پرسشنامه های پیش آزمون و پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل با استفاده از تحلیل چند متغیری آنکوا مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### یافته ها

در این پژوهش برای آزمون فرضیه ها از آزمون تحلیل کواریانس یکطرفه (آنکوا) استفاده شده است. شاخص توصیفی مربوط به ابراز وجود دو گروه در جدول شماره ۱ آورده شده است.

## جدول ۱- شاخص های توصیفی ابراز وجود

شاخص ها	N میانگین انحراف استاندارد
گروه ها	پیش آزمون پس آزمون پیش آزمون پس آزمون پیش آزمون پس آزمون
آزمایشی ۳۰ ۲۵	۱۰۱/۴۵ ۷۶/۱۸ ۳/۱۷۶ ۴/۶۶۴
کنترل ۳۰ ۳۰	۷۵/۹۵ ۴۰/۷۷ ۴/۱۷۶ ۴/۳۱۰

همانطور که در جدول شماره ۱ نشان می دهد تفاضل میانگین ابراز وجود در دانش آموزان گروه آزمایش قبل و بعد از آموزش ۲۵/۲۷ نمره می باشد؛ در حالیکه همین تفاضا در گروه کنترل ۱/۴۵ نمره است؛ به عبارت دیگر آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش نمره ابراز وجود در بین دانش آموزان گروه آزمایش شده است. شاخص توصیفی مربوط به گرایش به اعتیاد دو گروه در جدول شماره ۲ آورده شده است.

## جدول ۲- شاخص های توصیفی گرایش به اعتیاد

شاخص ها	N میانگین انحراف استاندارد
گروه ها	پیش آزمون پس آزمون پیش آزمون پس آزمون پیش آزمون پس آزمون
آزمایشی ۳۰ ۲۵	۱۴/۶۰ ۷/۰۰ ۰/۶۷۵ ۰/۷۰۸
کنترل ۳۰ ۳۰	۱۵/۴۲ ۱۵/۴۰ ۰/۶۰۹ ۰/۰۰۱

همانطور که در جدول شماره ۲ نشان می دهد تفاضل میانگین گرایش به اعتیاد در دانش آموزان گروه آزمایش قبل و بعد از آموزش ۷/۰۰ نمره کاهش یافته است، در حالیکه همین تفاضا در گروه کنترل تغییر چندانی نکرده است؛ به عبارت دیگر آموزش مهارت های زندگی باعث کاهش نمره گرایش به اعتیاد در بین دانش آموزان گروه آزمایش شده است.

## جدول ۳- نتایج تحلیل کواریانس (مانکوا) تک متغیری (آنکوا) روی نمره های پس آزمون متغیر گرایش به اعتیاد گروه های آزمایش و کنترل با کنترل اثر پیش آزمون

منبع تغییرات	F	Ms	df	ss
پیش آزمون	۱/۱۳	۱/۱۳	۱	۰/۵۶
گروه	۶/۵۱۰*	۲۳/۵۸۱	۱	۰/۵۸۰
خطا			۲۷	۲/۳۰

همانطور که در جدول شماره ۳ نشان می دهد با کنترل اثر پیش آزمون در دانش آموزان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ گرایش به اعتیاد تفاوت معناداری وجود دارد؛ به عبارت دیگر آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش گرایش به اعتیاد در گروه آزمایش شده و میزان تاثیر یا تفاوت برابر با ۰/۵۸ است، یعنی ۵۸ درصد تفاوت در نمرات پس آزمون گرایش به اعتیاد مربوط به تاثیر آموزش مهارت های زندگی می باشد.

## جدول ۴- نتایج تحلیل کواریانس (مانکوا) تک متغیری (آنکوا) روی نمره های پس آزمون متغیر ابراز وجود گروه های آزمایش و کنترل با کنترل اثر پیش آزمون

منبع تغییرات	F	Ms	df	ss
پیش آزمون	۱/۱۳	۱/۱۳	۱	۰/۵۶
گروه	۶/۵۱۰*	۲۳/۵۸۱	۱	۰/۵۸۰
خطا			۲۷	۲/۳۰

پیش آزمون ۱۰/۸۹ ۱ ۱۰/۸۹ ۰/۷۶۸ ۰/۴۸۶ ۰/۲۳ ۰/۱۲  
 گروه ۱۱۳۵۰/۷۳۹ ۱ ۱۱۳۵۰/۷۳۹ ۵۷۸/۲۱۳ ۱۱۳۵۰/۷۳۹ ۰/۶۵ ۰/۰۱  
 خطا ۳/۰۹ ۲۷ ۱۶۸/۳۶

همانطور که در جدول شماره ۴ نشان می دهد با کنترل اثر پیش آزمون در دانش آموزان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ ابراز وجود تفاوت معناداری وجود دارد؛ به عبارت دیگر آموزش مهارت های زندگی موجب افزایش ابراز وجود در گروه آزمایش شده و میزان تاثیر یا تفاوت برابر با ۰/۶۵ است، یعنی ۶۵ درصد تفاوت در نمرات پس آزمون ابراز وجود مربوط به تاثیر آموزش مهارت های زندگی می باشد.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی برگرایش به مصرف مواد مخدر و ابراز وجود در میان دانش آموزان انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش گرایش به اعتیاد در بین دانش آموزان گردیده است. یافته های این پژوهش با نتایج پژوهش های حاتمی و همکاران (۱۳۹۱)، طارمیان (۱۳۸۹) والیانی و همکاران (۱۳۸۳) همسو می باشد. در تبیین یافته های فوق می توان گفت که اغلب موارد مجموعه ای از عوامل در ایجاد مشکل نقش دارند. بنظر می رسد که آموزش مهارت های زندگی موجبات خودآگاهی و پی بردن به استعداد ها و ظرفیت های افراد شده و همچنین نسبت به نتایج و عواقب چنین کاری بیش از پیش آگاهی پیدا می کنند و لذا آموزش های مهارت زندگی می توانند در تصمیم گیری های افراد نقش موثری را ایفا کند. لیکن در هر شرایط اجتماعی فرهنگی و دهر هر فرد برخی از عوامل نقش بارزتری را در مورد سبب شناسی سوءمصرف ایفا می کند. چون اغلب شنیده می شود که فردی بعد از ترک یا درمان اعتیاد دوباره به مواد مخدر روی می آورد در ابتدا لازم است بدانیم که از دیدگاه روانپزشکی فرد معتاد یک فرد بیمار است و بیماری وی مانند سایر بیماری ها نیاز به درمان و مراقبت های ویژه دارد (کنراز، فلاهی، ۱۹۹۲) همچنین آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش ابراز وجود در دانش آموزان گردید. این یافته نیز با یافته های آلبرتین (۲۰۰۱)، ساجدی (۱۳۸۸)، وردی (۱۳۸۳) درمقوله ابراز وجود مطابقت دارد. در تبیین یافته های فوق می توان گفت که مهارت های زندگی، در واقع توانایی های روانی- اجتماعی هستند که انسان را آماده مقابله با مشکل های زندگی می کند، در واقع می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی بواسطه رشد خود پنداره مثبت و تقویت حس خود ارزشمندی در فرد موجبات کسب ابراز وجود را فراهم می کند و به همین سیاق جرات فرد را در مقابل مسائل و مشکلات تقویت می کند. بدین ترتیب به جهت اهمیت مهارت های زندگی در کلیه ابعاد حیاتی انسانی، آگاهی از آن برای کلیه افراد در هر موقعیت و شرایط و به کارگیری اصول اساسی آن در جهت ایجاد زندگی سالم و رو به تکامل لازم و ضروری است و آموزش مهارت های زندگی می تواند به عنوان یک روش مناسب جهت افزایش جرات ورزی در افراد مورد استفاده قرار گیرد. در دنیای کنونی با توجه به تغییرات عمیق فرهنگی و عصر ارتباطات و تغییر در شیوه های زندگی بسیاری از افراد بخصوص قشر نوجوانان و جوانان در رویارویی با مسائل گوناگون زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند. محققین معتقدند که ابراز وجود یک عملکرد فردی است که به سازگاری در تعامل اجتماعی کمک می کند. تعامل ناموفق جرات ورزی بر افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و اختلالات می افزاید. هدف از افزایش میزان ابراز وجود آن است که فرد بتواند توانایی های لازم برای برخورد با مسائل و مشکلاتی که تنش زا باشند را کسب کند.

### منابع

- آدرام، مهدیه؛ نیک منش، زهرا (۱۳۹۰). گرایش به مصرف مواد در جوانان بر اساس ویژگی های شخصیت. مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان، دوره ۱۴ شماره ۲ ص ۱۰۴-۱۰۱

۲. احمدی، محسن؛ عسگری، محمد؛ توقیری، امینه (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت های 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 مخدر، سال هفتم، شماره بیست و هشتم، ۱۶۱-۱۴۹
۳. اوحدی، بهنام (۱۳۹۰). آشنایی بامهارت های زندگی (جرات مندی و ابراز وجود). مجله ایران نو. چاب آبان
۴. حاتمی قره خان بیگلر، قادر (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس، ابراز وجود و روابط بین فردی در بین دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه محقق اردبیلی.
۵. دلاور، علی (۱۳۸۴). روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی. تهران: نشر ویرایش.
۶. ساجدی، سهیلا؛ آتش پور، سید احمد؛ کامکار، منوچهر؛ صمصام شریعت، سید محمد رضا (۱۳۸۸). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دختران نابینا. مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی. شماره ۳۹ ص ۴۲-۲۳
۷. صبحی فراملکی، ناصر (۱۳۸۲). اثر بخشی آموزش ابراز وجود بر روی دانش آموزان دبیرستانی، گزارش پژوهشی سازمان آموزش و پرورش استان اردبیل.
۸. طارمیان، فرهاد (۱۳۸۹). حقایق درباره زندگی سالم و به دور از مواد (نکات عملی) انتشارات مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران، نوبت چهارم.
۹. گراهام، جان (۱۳۷۹). راهنمای MMPI-2: ارزیابی شخصیت و آسیب شناسی روانی. ترجمه حمید یعقوبی و موسی کافی، تهران، انتشارات ارجمند.
۱۰. محمدخانی، شهرام (۱۳۸۵). مدل ساختاری مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر؛ ارزیابی اثر آموزش مهارت های زندگی برعوامل. پایان نامه دکتری روانشناسی بالینی. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
۱۱. مینویی، محمود؛ صالحی، مهدیه (۱۳۸۱). بررسی عملی بودن، اعتبار، روایی و هنجاریابی آزمون ASP و ASS و MACR به منظور شناسایی افراد در معرض و مستعد سوء مصرف مواد در بین دانش آموزان پسر مقطع شهر تهران. فصلنامه اعتیاد پژوهی، سال اول، شماره ۳.
۱۲. والیانی، محبوبه (۱۳۸۳). نقش آموزش مهارت های زندگی در پیشگیری از سوی مصرف مواد مخدر در نوجوانان، جوانان شهر اصفهان. طبیعت شرق، ویژه نامه دومین کنگره راهکار های بهداشتی درمانی برخورد با اعتیاد.
۱۳. وردی، مینا (۱۳۸۳). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر ابراز وجود- عزت نفس و مسئولیت پذیری دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه آموزش و پرورش ناحیه ۱ اهواز. شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان خوزستان.

14. Albertyn, R.M., Kapp, C.A., & Groenewald, C.G. (2001) empowerment in individuals through the course of a life Journal of studies in the Education of Adults, 33(2), 21-180
15. Conras, K.M., Flay, B.R., Hill, D. (1992). Why children Start smoking Cigarettes: predictors of onset. British Journal of addiction 87, 1711-1729.
16. Johnston, L. D., O'Malley, P.M., and Bachman, J.G. (2002). Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use, 1975-2002. Volume 1: Secondary School Students. Bethesda, MD: National Institute on Drug Abuse
17. Smite, R. & Garrie, B. (2005). The effect of life skills Training on Increasing A third- grade female students. Journal of Clinical psychology, Vol. 53.56-64.

## To Evaluate the Effectiveness of Life Skills Training on Attitudes to Drug Use and Self-Expression among Students

Zahra Nori Tarakamani<sup>1</sup>, Fateme Niromand<sup>2</sup>, Nader Salmani<sup>3</sup>, Alireza Heydari Tarakamani<sup>4</sup>

1. Bachelor of Education tendency elementary education, secondary school teachers
2. Bachelor of Science, Education Secretary Tabriz
3. Master the strategic management of sports organizations, school teachers Tabriz
4. Master of Education Curriculum Planning, Secretary of Education

---

### Abstract

**Aim:** This study examines the effectiveness of life skills training and assertiveness attitudes to drug use among students.

**Method:** This quasi-experimental, pretest - posttest along with the control group. The study population included all high school students in the city of Tabriz in the 95-94 school year. The sample size of this study, 60 patients (30 experimental and 30 control group) who were selected by cluster sampling. To evaluate the test PS Scale (APS) and expression was sharing. Data were analyzed using ANCOVA test.

**Findings:** Can be life skills training as a way to reduce the tendency to addiction and increased assertiveness skills can be used.

**Conclusion:** It can be life-skills training as a way to reduce the tendency to addiction and increased assertiveness skills can be used.

**Keywords:** life skills, tendency to addiction, assertiveness

---