

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه پیام نور

دانشکده علوم انسانی

پایان نامه

برای دریافت مدرک کارشناسی ارشد

رشته روان شناسی عمومی

گروه آموزشی روان شناسی

عنوان پایان نامه

اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش عوامل خطر ساز در

دانش آموزان پسر در معرض خطر

یاور نوایی

استاد راهنما:

دکتر یداله خرم آبادی

استاد مشاور:

دکتر محمد احسان تقی زاده

دی ماه ۱۳۹۲



دانشگاه پیام نور
دانشکده علوم انسانی
مرکز تهران جنوب
پایان نامه

برای دریافت مدرک کارشناسی ارشد
رشته روان شناسی عمومی
گروه آموزشی روان شناسی

عنوان پایان نامه

**اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش عوامل خطر ساز در
دانش آموزان پسر در معرض خطر**

یاور نوایی

استاد راهنما:

دکتر یداله خرم آبادی

استاد مشاور:

دکتر محمد احسان تقی زاده

دی ماه ۱۳۹۲

تقدیم به

جامعه‌دانشگاهیان و پژوهندگان علم و دانش به این امید که در این

عرصه گام‌های موفقی بردارند

تقدیر و سپاس

جناب ازراهنه‌نایین‌های بن‌دریغ‌ارستادراهنه‌نای گرامن‌جناب‌آقای‌دکتر‌میداله‌نرم‌آبادی‌و‌زیر

از‌مشاوره‌های‌بناستبد‌عقلی‌دکتر‌مرد‌مداحسان‌تقن‌زاده‌کمال‌تسک‌سپاس‌را‌دارم.

چکیده

هدف اصلی این پژوهش اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش عوامل خطر ساز در دانش آموزان پسر در معرض خطر بوده است. در این تحقیق دو گروه آزمایش و کنترل شرکت نمودند و در وضعیت نگرش به مصرف مواد، احساس افسردگی، جرأت مندی، خودکنترلی و هیجان خواهی مورد مقایسه قرار گرفته اند. روش این پژوهش نیمه آزمایشی است و گروه آزمایش طی ۸ جلسه تحت آموزش مهارت های زندگی قرار گرفته اند. جامعه مورد نظر در این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر پایه سوم متوسطه در معرض خطر که تعداد آنها در حدود ۴۰۰ نفر برآورد شده است. تعداد ۵۰ نفر (گروه آزمایش ۲۵ نفر، گروه شاهد ۲۵ نفر) از آنان به عنوان نمونه آماری تحقیق و از طریق روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند. ابزار اصلی پژوهش، پرسشنامه عوامل خطر ساز و حفاظت کننده مصرف مواد محمدخانی (۱۳۸۹) بود. برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره MANCOVA استفاده شده است. مهمترین نتایج تحقیق عبارتند از: آموزش مهارت‌های زندگی موجب شده است تا نوع نگرش دانش آموزان در معرض خطر نسبت به مصرف مواد مخدر به طور معناداری تغییر یابد، میزان احساس افسردگی در دانش آموزان در معرض خطر به طور معناداری کاهش بیابد، مشکلات دانش آموزان پسر در زمینه جرأت مندی و خودکنترلی کاهش یابد و همچنین از میزان هیجان خواهی دانش آموزان پسر به طور معناداری کاسته شود و بطور کلی، این نتیجه بدست آمد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش اثرات عوامل خطر ساز در دانش آموزان پسر در معرض خطر در شهر کبودراهنگ گردیده است.

کلید واژه:

مهارت‌های زندگی، عوامل خطر ساز، دانش آموزان پسر دوره‌ی متوسطه در معرض خطر

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

چکیده

فصل اول: کلیات تحقیق

۲	۱-۱- مقدمه
۳	۲-۱- بیان مساله
۵	۳-۱- ضرورت و اهمیت تحقیق
۶	۴-۱- فرضیه های تحقیق
۶	۴-۱-۱- فرضیه اصلی
۶	۴-۱-۲- فرضیه های فرعی
۶	۵-۱- اهداف تحقیق
۶	۵-۱-۱- هدف اصلی
۷	۵-۱-۲- اهداف فرعی
۷	۶-۱- متغیرهای تحقیق
۷	۷-۱- تعاریف مفهومی و عملیاتی واژه ها

فصل دوم: مروری بر ادبیات و پیشینه ی تحقیق

۱۱	۱-۲- مقدمه
۱۱	۲-۲- دوران نوجوانی
۱۲	۲-۲-۱- اختلالهای نوجوانی
۱۳	۳-۲- رفتار پرخطر
۱۴	۳-۲-۱- انواع رفتار پرخطر
۱۶	۴-۲- کج رفتاری
۱۸	۴-۲-۱- کج رفتاری اجتماعی
۲۱	۴-۲-۲- تاثیرات اجتماعی کج رفتاری
۲۱	۴-۲-۳- تاثیرات مثبت و کارکردی کج روی
۲۳	۴-۲-۴- دلایل کج رفتاری
۲۵	۴-۲-۵- کج رفتاری های سایبری

ادامه فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲۵	۲-۴-۵-۱- هک کردن.....
۲۶	۲-۴-۵-۲- وندالیسم سایبری.....
۲۶	۲-۴-۵-۳- پخش و انتشار ویروس.....
۲۶	۲-۴-۵-۴- ممانعت از دسترسی مجاز صاحبان و مشترکان به سیستم.....
۲۶	۲-۴-۵-۶- مردم و کج رفتاریهای سایبری.....
۲۹	۲-۵- رویکردهای جامعه شناختی انحرافات رفتاری.....
۲۹	۲-۵-۱- عامل اقتصادی.....
۳۰	۲-۵-۲- مصرف نوشیدنی های غیرمجاز.....
۳۱	۲-۵-۳- اعتیاد به سیگار.....
۳۱	۲-۵-۳-۱- علل و عوامل موثر در سیگاری شدن نوجوانان.....
۳۲	۲-۵-۳-۲- عوارض سیگار کشیدن در نوجوانان.....
۳۲	۲-۵-۳-۴- نقش والدین در پیشگیری از سیگار کشیدن فرزندان.....
۳۳	۲-۶- مفاهیم و تعاریف مواد مخدر.....
۳۴	۲-۶-۱- مواد مخدر.....
۳۴	۲-۶-۲- سستی زها (مسکن ها- خواب آورها).....
۳۴	۲-۶-۳- آرام بخش ها.....
۳۵	۲-۶-۴- چسب و مواد فرار (مواد استنشاقی).....
۳۵	۲-۶-۵- محرک ها.....
۳۵	۲-۶-۷- الکل، توتون و قهوه.....
۳۵	۲-۷- روش های پیش گیری از اعتیاد.....
۳۸	۲-۸- اعتیاد به مواد مخدر و بزهکاری.....
۳۹	۲-۸-۱- نقش مدارس در پیشگیری از مصرف مواد.....
۴۰	۲-۹- نوجوانی و نیازهای اساسی آنها.....
۴۲	۲-۱۰- پرخاشگری.....
۴۲	۲-۱۰-۱- انواع پرخاشگری.....
۴۳	۲-۱۰-۲- چشم اندازهای نظری پرخاشگری عبارتند از:.....

ادامه فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴۳	۲-۱۰-۳- علائم و نشانه های پرخاشگری.....
۴۳	۲-۱۰-۴- علل پرخاشگری.....
۴۴	۲-۱۰-۵- درمان پرخاشگری.....
۴۵	۲-۱۰-۵-۱- یادگیری کنترل خشم.....
۴۵	۲-۱۱-۱۱- دزدی.....
۴۵	۲-۱۱-۱- علائم و نشانه های دزدی.....
۴۶	۲-۱۱-۲- علل دزدی.....
۴۷	۲-۱۲-۱۲- فرار از مدرسه.....
۴۷	۲-۱۲-۱- علائم و نشانه ها.....
۴۷	۲-۱۲-۲- دلایل فرار از مدرسه.....
۴۸	۲-۱۳-۱۳- مهارت های زندگی.....
۴۸	۲-۱۳-۱- خانواده و مهارتهای زندگی.....
۴۸	۲-۱۳-۲- اهداف مهارتهای زندگی.....
۴۹	۲-۱۳-۳- انواع مهارتهای زندگی.....
۴۹	۲-۱۳-۳-۱- مهارت حل مساله.....
۵۱	۲-۱۳-۳-۲- مهارت تصمیم گیری.....
۵۱	۲-۱۳-۳-۱- نقش و اهمیت تصمیم گیری.....
۵۲	۲-۱۳-۳-۲- مراحل تصمیم گیری.....
۵۲	۲-۱۳-۳-۳- راه کارهای تصمیم گیری درست و منطقی.....
۵۳	۲-۱۳-۳-۳- مهارت تفکر خلاق.....
۵۳	۲-۱۳-۳-۱- اصول تفکر خلاق.....
۵۳	۲-۱۳-۳-۲- فواید مهارت تفکر خلاق.....
۵۴	۲-۱۳-۳-۴- مهارت همدلی.....
۵۴	۲-۱۳-۳-۱- علل ناتوانی در همدلی.....
۵۴	۲-۱۳-۳-۵- مهارت مقابله با استرس.....
۵۴	۲-۱۳-۳-۱- انواع استرس از نظر کیفیت.....

ادامه فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵۵	۲-۱۳-۳-۵-۲- راه های مقابله با استرس در تعالیم اسلامی و دینی.....
۵۵	۲-۱۳-۳-۶- مهارت ارتباط موثر.....
۵۶	۲-۱۳-۳-۶-۱- اثرات برقراری ارتباط موثر با دیگران.....
۵۶	۳-۱۳-۳-۷- مهارت خود آگاهی و خودشناسی.....
۵۶	۲-۱۳-۳-۸- مهارت تفکر نقادانه.....
۵۶	۲-۱۳-۳-۸-۱- اصول تفکر نقادانه.....
۵۷	۲-۱۳-۳-۹- مهارت کنترل خشم.....
۵۷	۲-۱۳-۳-۹-۱- علائم هشدار دهنده درمورد خشم.....
۵۷	۲-۱۳-۳-۹-۲- علل خشم.....
۵۷	۲-۱۳-۳-۹-۳- شیوه های ابراز خشم.....
۵۸	۲-۱۳-۳-۹-۴- شیوه های عملی برای کنترل خشم.....
۵۸	۲-۱۳-۳-۱۰- مهارت نه گفتن و جرات ورزی.....
۵۸	۲-۱۳-۴- اثربخشی برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی.....
۶۰	۲-۱۴- برنامه‌ی توانمندسازی روانی- اجتماعی دانش‌آموزان در معرض خطر.....
۶۱	۲-۱۵- مدل رشد اجتماعی رفتارهای نابهنجار.....
۶۱	۲-۱۵-۱- مدل رشد اجتماعی هاوکینز و ویس.....
۶۲	۲-۱۵-۲- دیدگاه بوم شناختی.....
۶۳	۲-۱۵-۳- مدل تلفیقی مصرف مواد در نوجوانان.....
۶۶	۲-۱۵-۴- رویکرد توانمندسازی روانی- اجتماعی.....
۶۷	۲-۱۶- پیشینه‌ی تحقیق.....
۶۷	الف) پژوهش‌های انجام شده در داخل کشور.....
۶۹	ب) پژوهش‌های انجام شده در خارج کشور.....

فصل سوم: روش اجرای تحقیق

۷۲	۳-۱- مقدمه.....
۷۳	۳-۲- روش تحقیق.....
۷۳	۳-۳- جامعه آماری تحقیق.....
۷۳	۳-۴- حجم نمونه و روش نمونه گیری.....

ادامه فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷۵	۳-۵- روش و ابزار گرد آوری اطلاعات.....
۷۵	۳-۶- روایی و اعتبار پرسشنامه
۷۵	۳-۷- نمره گذاری پرسشنامه
۷۵	۳-۸- روش های آماری و تحلیل اطلاعات

فصل چهارم: یافته ها

۷۷	۴-۱- مقدمه.....
۷۸	۴-۲- الف- توصیف آماری پاسخگویان
۷۹	وضعیت عوامل خطر ساز در دانش آموزان مورد مطالعه قبل از اجرای طرح
۸۴	ب)تحلیل داده ها به تفکیک فرضیه های پژوهش

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۸۱	۵-۱- مقدمه.....
۸۹	۵-۲- بحث و نتیجه گیری.....
۹۶	۵-۳- محدودیتهای تحقیق.....
۹۶	۵-۴- پیشنهادهای تحقیق
۹۶	الف) پیشنهادهای کاربردی.....
۹۷	ب)پیشنهادهای پژوهشی

منابع و ماخذ

۹۹	منابع فارسی.....
۱۰۲	منابع غیر فارسی
۱۰۵	پیوست ها
	چکیده انگلیسی

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۷۸	جدول شماره ۱-۴- توزیع نمونه آماری با توجه به وضعیت خانوادگی
۷۹	جدول ۲-۴ شاخص های توصیفی متغیرهای وابسته در پیش آزمون
۸۱	جدول ۳-۴ توصیف گروه ها در پس آزمون
۸۲	جدول ۴-۴ آزمون کلموگراف اسمیرونف (K-S) برای بررسی نرمال بودن داده های پیش آزمون و پس آزمون
۸۳	جدول ۵-۴ آزمون لون برای بررسی برابری واریانس ها
۸۳	جدول شماره ۶-۴ ام باکس
۸۴	جدول ۷-۴ آزمون کوواریانس
۸۵	جدول ۸-۴ بررسی اثر بین گروهی

فهرست نمودارها

صفحه	عنوان
۷۸	نمودار شماره ۴-۱- توزیع نمونه آماری با توجه به وضعیت خانوادگی
۸۰	نمودار ۴-۲ توصیف گروه ها در پیش آزمون
۸۱	نمودار ۴-۳ توصیف گروه ها در پس آزمون

فصل اول

کلیات تحقیق

۱-۱- مقدمه

رفتارهای پر خطر از تهدیدات دوره نوجوانی محسوب می شود، نوجوانی، دوره رشد مهمی است که با فرایند شکل گیری هویت همراه است. قسمتی از این فرایند رشدی، خطرجویی^۱ است که به شکل رفتارهای جنسی ناسالم و مصرف الکل، سیگار و سایر مواد تظاهر می نماید (نیوکامب^۲، ۱۹۹۵). بررسی های همه گیرشناسی حاکی از آن است که مصرف سیگار، مشروبات الکلی و سایر مواد در بین نوجوانان جوامع مختلف، در دهه های اخیر افزایش چشم گیری داشته است (جانستون، اومالی و بچمن^۳، ۲۰۰۱؛ فرنس^۴، لوتیان و کیپ، ۲۰۰۰).

افزایش گرایش نوجوانان به مصرف الکل، سیگار و سایر مواد بسیار نگران کننده است، زیرا اکثر نوجوانانی که مصرف مواد را در سال های اولیه نوجوانی آغاز می نمایند، به مصرف این ماده در سال های آینده ادامه می دهند و میزان مصرف مواد و همچنین مشکلات مرتبط با آن نیز افزایش می یابد (ماک^۱ و همکاران، ۲۰۰۱؛ اسوادی^۵، ۱۹۹۹). با توجه به این یافته ها، متخصصان حوزه پیشگیری تاکید می نمایند که برنامه های پیشگیرانه باید کودکان و نوجوانان را در سنین پایین تر آماج مداخله قرار دهند، زیرا برنامه هایی که نوجوانان را قبل از دوره دبیرستان هدف قرار می دهند، می توانند در پیشگیری از سوء مصرف مواد در بزرگسالی بسیار موفق باشند (بوتوین، ۲۰۰۰).

مهارت به معنی استفاده ماهرانه و توانمندانه از دانش است. برای مثال، بیشتر مردم می دانند که رفتارهای پرخطر، ناکارآمد و ویرانگر هستند. بسیاری از افراد نیز راه هایی را برای کنترل خشم خویش می شناسند. اما در عمل چند نفر می توانند به طور مناسب از این روش ها برای کنترل خشم خود استفاده کنند؟ یا به بیان دیگر، مهارت استفاده از روش های کنترل خشم را دارند؟

شاید زمانی که مهارت ها به زمینه های خاص یا موارد تخصصی مربوط می شود، فقدان آنها آسیب چندانی به زندگی شخص یا جامعه وارد نکند. اما هنگامی که صحبت از فشارهای روانی روزمره و بحران های زندگی اجتماعی به میان می آید، نقص مهارت های مقابله ای سازگاران یا تأخیر در انتخاب مناسب ترین راه حل، به آسیب جبران ناپذیری منجر می گردد. همه ما در کار بالینی شاهد انزوا و تنهایی ناشی از رفتار غیرجرات مندانه، لطمه های شدید ناشی از عدم کنترل خشم و یا بحران های ناشی از نداشتن دوست یا عوارض حاصل از دوستی های نامناسب بوده ایم. شاید در دهه های گذشته به دلیل ساده تر بودن و پیش بینی پذیر بودن زندگی اجتماعی و کارآمدی الگوپذیری از والدین و حتی نسل های قبل تر از آن، این

1- risk taking
2- Newcomb
3- Bachman
4- Ferrence
5-Swadi

مهارت‌ها به سادگی در طی رشد آموخته شده و نیازی به آموزش مستقیم آنها احساس نمی‌شد. اما امروزه آموزش مستقیم مهارت‌های زندگی به‌عنوان بخشی مهم و کلیدی در جامعه‌پذیری افراد جامعه در سراسر دنیا مطرح است. از این رو در این پژوهش تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش عوامل خطر ساز در دانش آموزان پسر در معرض خطر شهر کبودراهنگ مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱-۲- بیان مساله

امروزه شیوع رفتارهای پرخطر جوانان به یکی از مهمترین نگرانی‌های جامعه تبدیل شده و علیرغم فعالیتهای صورت گرفته طی سالهای گذشته، رفتارهای پرخطر نوجوانان در سطح کشور دارای رشدی تصاعدی بوده است (علیزاده، ۱۳۸۴).

بر طبق آمارهای مرکز کنترل و پیشگیری بیماریها^۱ شیوع رفتارهایی که سلامتی را به خطر می‌اندازد. در جامعه جوانان و سالمندان رو به تزاید است. مصرف سیگار، مصرف تنباکو، غذاهای پرچرب و مصرف کم فیبر، عدم فعالیت فیزیکی، مصرف الکل، رفتارهای پرخطر جنسی، سوء مصرف مواد و ... رفتار پرخطر محسوب می‌شوند (سازمان سلامت جهانی^۲، ۲۰۰۴).

همچنین آمار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۳ (به نقل از رحمانی، ۱۳۹۲) حاکی از این است که، بیماریهای مقاربتی، اعتیاد، و رفتارهای پرخطر در بین جوانان زیر ۲۵ سال دنیا در حال افزایش است و حتی نیمی از موارد ابتلا به ایدز در این گروه سنی مشاهده شده است. بر اساس جدیدترین آمارهای منتشر شده از سوی مجامع رسمی در کشور تا اوایل دی ماه ۱۳۸۹ مجموعاً ۲۲ هزار و ۲۵۰ نفر مبتلا به اچ آی وی در کشور شناسایی شده اند، که از این تعداد ۹۲ درصد مرد و ۸ درصد زن هستند. براساس این گزارش ۴۶/۶ درصد از مبتلایان به ویروس اچ آی وی، در گروه سنی ۲۵-۳۴ سال می‌باشد (احمدی، ۱۳۹۰). علت رشد شاید این باشد که هنوز جهان و کشورهای در حال توسعه به این نتیجه نرسیده اند که باید انرژی بی پایان و جاه طلبی جوانان را درک نمایند و به خلق فرصتهای واقعی برای جوانان بپردازند (امینی پور و فروغ عامری، ۱۳۷۶).

مطالعات نشان می‌دهند که مداخله های درمانی مناسب می‌تواند به میزان بسیار بالایی رفتارهای پرخطر از جمله اعتیاد، خودکشی و فرار نوجوانان را پیش و پس از اقدام کاهش دهد. جهت تدوین مداخلات درمانی مناسب، بررسی‌های زیادی در مورد شناخت ویژگیهای شخصیتی و شناختی این گونه افراد و نیز عامل های خطر ساز محیطی انجام شده است. در بیشتر این مطالعات مشخص شده است که این افراد به ویژه خصوصیات شناختی دارند که می‌تواند عامل خطر سازی مهم برای اقدام‌های آنان باشد. از جمله ی

1. center for Disease control and prevention

2 . world health organization

این ویژگیها می توان از عدم رویارویی، عدم مهارت های حل مساله، تحجرشناختی، ناامیدی، سبک اسنادی منفی، نظر منفی نسبت به خود و محیط، عدم ارتباط صحیح با دیگران و ... را نام برد (نورنیگر^۱، ۱۹۷۱، اوهولسر^۲ و همکاران، ۱۹۹۵، الیس^۳ و راتلیف^۴، ۱۹۸۶، ریکلمن^۵ و هوفک^۶، ۱۹۹۵).

اسکات^۷ و کلام^۸ (۱۹۸۷) بر این باورند که این ویژگیها، باعث می شود که فردی که نظر منفی نسبت به خود دارد، به علت تحجر فکری که بدان دچار است نتواند راه حل های جانشینی مناسب برای حل مشکلات خود بیابد زیرا با دیگران ارتباط ندارد، از راهنمایی های آنان بهره نمی گیرد، مشکل را حل ناپذیر می داند، هیچ روزنه ی امیدی برای آینده نمی بیند و در نهایت به این نتیجه می رسد که خودکشی، فرار و اعتیاد مناسب ترین راه حل برای این مشکلات است. مطالعات گوناگون پیشنهاد کرده اند که درمان شناختی - رفتاری^۹ با تمرکز بر آموزش مهارتهای مورد نیاز می تواند برای نوجوانان مفید باشد (ریکسون^{۱۰} و اروین^{۱۱}، ۱۹۹۹، لرنر^{۱۲}، ۱۹۹۰).

تحقیقات نشان می دهند که برنامه های آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش مصرف مواد می شود. مثلاً نتایج مصرف سیگار و الکل و حشیش میزان شیوع کندی آن و تاثیر مواد مخدر در پایین آمدن میزان مقبولیت اجتماعی فرد و مراحلی که فرد ابتدا شروع به امتحان کردن مواد مخدر می کند تا زمانی که به صورت اجباری و بدون اختیار مواد مصرف می کند، نشانگر تاثیرات بلافاصله ی جسمی مصرف مواد مخدر و سیگار می باشد. آموزش ها قادرند تقریباً ۵۷ تا ۶۷ درصد کاهش در نسبت افرادی که در زمان پیش از این آموزش ها، سیگاری نبوده اند و بعد ها سیگاری های دائمی و منظم خواهند شد، ایجاد کنند (باتوین^{۱۳} و همکاران، ۱۹۹۷).

در یک برنامه ریزی ارتقای توانایی های اجتماعی، مهارتهای زندگی از جمله کنترل استرس، حل مساله، تصمیم گیری و مهارتهای ارتباطی آموزش داده شد. نتایج پیشرفت چشمگیر گروه آزمایشی را برجسته ساخت: توانایی برنامه ریزی انتخاب راه حل های مناسب برای زندگی، ارتباط با همسالان، خودمهارگری و اجتماعی شدن آنها بطور معناداری افزایش یافت. مطالعات بعدی نشان دادند که این برنامه در زمینه های

-
1. Nouringer.J
 2. Overholser .J
 3. Ellis
 4. Ratlif .K
 5. Rickelman,J
 6. Houfek.J
 7. Schotte.D
 8. Clum.D
 9. Cognetive- Behaviour- Therapy
 10. Rixon.P
 11. Erwin
 12. Learner
 13. Botvin

اختصاصی و پیشگیری از مصرف داروی مخدر نیز موثر است و تمایل به استفاده از مواد مخدر را کاهش داد (کاپلان، ۱۹۹۲).

رحمتی (۱۳۸۳) اثر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای را بر نگرش نسبت به سوء مصرف مواد بر روی دانش آموزان دبیرستان استان کرمان بررسی کرد و نتایج نشان داد که آموزش‌ها در تغییر نگرش و ایجاد نگرش منفی نسبت به سوء مصرف مواد در سه حیطة شناختی، عاطفی و رفتاری موثر باشند.

افراد در معرض خطر از راه آموزش مهارت‌های زندگی، می‌آموزند که چگونه در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کنند و سلامت روانی خود را تامین نمایند. چگونه با مشکلات فعلی که آنها را احاطه نموده، رویارویی کنند. پژوهشگران درمان آموزش مهارت‌ها را به این دلیل که عوارض سوء ندارند و به گونه‌ی مستقیم متوجه مشکلات فرد در معرض خطر می‌شود توصیه می‌کنند (رفاهی، ۱۳۸۷).

این پژوهش بر آن است تا اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر اثرات عوامل خطر ساز در دانش آموزان پسر دوره‌ی متوسطه در معرض خطر شهر کبودراهنگ مورد بررسی قرار دهد.

منظور از عوامل خطر ساز در این پژوهش مصرف مواد مخدر، احساس افسردگی، جرات مندی، خودکنترلی و هیجان خواهی می‌باشد. بنابراین سوال اصلی تحقیق این است که آیا با آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان پسر دوره متوسطه شهر کبودراهنگ می‌توان از اثرات عوامل خطر ساز جلوگیری نمود؟

۱-۳- اهمیت و ضرورت تحقیق

بر اساس آمارهای موجود در خصوص جمعیت جوان ۱۵ تا ۲۹ سال کشورهای جهان و درصد جمعیت جوان از کل جمعیت ایران با ۳۱/۲ درصد دومین کشور جهان بعد از کشور اردن (با ۳۲/۹ درصد) است (سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱: ۳۸).

جوانان در هر کشوری به لحاظ تحرک اجتماعی و بالندگی نقش محوری را در توسعه همه جانبه ایفا می‌کنند. برای رسیدن به اهداف توسعه و پیشرفت کشور شناسایی مسایل و مشکلات پیش رو از اهمیت زیادی برخوردار است و شناسایی راه‌های برطرف نمودن مشکلات از اهمیت بالاتر برخوردار است.

طبق مطالعات صورت گرفته در کشور، سن شروع استعمال دخانیات در سنین نوجوانی بوده که زمینه استفاده از مواد مخدر را نیز فراهم ساخته و گسترش اعتیاد به خصوص اعتیاد تزریقی، گسترش بیماری‌های خطرناک ایدز، هپاتیت و سایر عفونت‌های خطرناک را به دنبال خواهد داشت و هزینه‌های هنگفتی به کشور متحمل می‌شود. به منظور مقابله با انتخاب‌های شیوه زندگی ناسالم و رفتارهای پرخطر باید عوامل موثر در عرصه زندگی مردم درک و تغییر داده شوند تا انتخاب‌های سالم‌تر امکان پذیر شود. تا کنون اقدام جدی برای مهار و کاهش این رفتارها در نسل جوان صورت نگرفته است و بطور حتم در صورت ادامه بی توجهی

بروز رفتارهای پرخطر طی سالهای آتی وخیم تر خواهد شد. لذا پژوهش در زمینه تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر اثرات رفتارهای پرخطر ضروری و حائز اهمیت است. با انجام این تحقیق می توان تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر کاهش اثرات رفتارهای پرخطر در دانش آموزان را مورد بررسی قرار داد و در صورت تائید اثر، به راهکارهای مناسب و موثر در حفظ سلامت دانش آموزان و به تبع آن حفظ امنیت و آرامش خانواده و جامعه کمک نمود. یافته های این تحقیق می تواند مورد استفاده معلمان، مربیان، مشاوران، مدیران و سایر عوامل دخیل در تعلیم و تربیت دانش آموزان قرار گیرد و راهکاری اثربخش و کارآمد در کمک به تربیت آینده سازان جامعه باشد. بنابراین انجام این تحقیق می تواند سرآغازی باشد در بهبود کمی و کیفی برنامه های آموزشی و پرورشی مدارس و فراهم سازی گسترش هر چه بهتر مدارس مروج سلامت. کمبود پژوهشهای لازم در این زمینه و وجود بسترهای لازم برای فعالیتهای پرورشی در مدارس ضرورت انجام این پژوهش را نمایان می سازد.

۴-۱- فرضیه ها

۴-۱-۱- فرضیه اصلی:

آموزش مهارتهای زندگی به دانش آموزان پسر دوره ی متوسطه در معرض خطر بر کاهش رفتارهای خطر ساز موثر است.

۴-۱-۲- فرضیه های فرعی:

۱. آموزش مهارتهای زندگی به دانش آموزان پسر دوره ی متوسطه در معرض خطر بر نگرش آنان نسبت به مصرف مواد مخدر تاثیر دارد.

۲. آموزش مهارتهای زندگی به دانش آموزان پسر دوره ی متوسطه در معرض خطر بر میزان احساس افسردگی آنان تاثیر دارد.

۳. آموزش مهارتهای زندگی به دانش آموزان پسر دوره ی متوسطه در معرض خطر بر میزان جرات مندی آنان تاثیر دارد.

۴. آموزش مهارتهای زندگی به دانش آموزان پسر دوره ی متوسطه در معرض خطر بر میزان مهارتهای خودکنترلی آنان تاثیر دارد.

۵. آموزش مهارتهای زندگی به دانش آموزان پسر دوره ی متوسطه در معرض خطر بر میزان هیجان خواهی آنان تاثیر دارد.

۱-۵- اهداف تحقیق

۱-۵-۱- هدف اصلی:

بررسی میزان تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش رفتارهای خطرناک دانش آموزان پسر دوره‌ی متوسطه در معرض خطر

۱-۵-۲- اهداف فرعی:

۱. تعیین تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر نوع و نگرش دانش آموزان در معرض خطر نسبت به مصرف مواد مخدر
۲. تعیین تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان پسر دوره‌ی متوسطه در معرض خطر بر میزان احساس افسردگی آنان
۳. تعیین تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان پسر دوره‌ی متوسطه در معرض خطر بر میزان جرات مندی آنان
۴. تعیین تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان پسر دوره‌ی متوسطه در معرض خطر بر میزان مهارت‌های خودکنترلی آنان
۵. تعیین تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان پسر دوره‌ی متوسطه در معرض خطر بر میزان هیجان خواهی آنان

۱-۷- تعاریف مفهومی و عملیاتی واژه‌ها

مهارت‌های زندگی

الف) تعریف مفهومی

مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که فرد را برای مقابله‌ی موثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌کنند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت روانی خود را تامین کند (کلینکه، ۱۳۹۰: ۱۷).

ب) تعریف عملیاتی

منظور از مهارت‌های زندگی در این پژوهش تکنیک‌های مقابله با افسردگی، اضطراب، مقابله با خشم، تصمیم‌گیری و تغییر نگرش به مواد مخدر است. که طی هشت جلسه با آموزش‌هایی شامل: آثار زیانبار مواد مخدر، روش‌های تصمیم‌گیری، روش‌های مقابله با افسردگی، روش‌های کنترل خشم، روش‌های مقابله با تنهایی و کمرویی و طرد شدن، روش‌های مقابله با اضطراب، مهارت‌های دوست‌یابی و مهارت‌های مقابله با شکست