





دانشگاه علامه طباطبایی تهران
دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه

عنوان:

اثر بخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر دانش آموزان پسر

استاد راهنما:

دکتر پرویز شریفی درآمدی

استاد مشاور:

دکتر سعید عسکری

نگارش:

حمید ارژنگ

۱۳۹۰

چکیده

هدف از اجرای این پژوهش بررسی آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر در بین دانش آموزان پسر دبیرستانی بود. رفتارهایی که می توانند تاثیرات زیانباری بر روی رشد کلی و سلامت نوجوانان داشته باشد یا که ممکن است از پیشرفت و موفقیت آینده نوجوانان جلوگیری کند، رفتارهای پرخطر اطلاق می گردد. پژوهش حاضر آموزشی و به صورت طرح پژوهش پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان پسر دبیرستانی ناحیه یک شهر کرمانشاه که حدود ۵۸۰۰ نفر می باشند بود که به صورت نمونه گیری خوشه ای تصادفی، یک دبیرستان ۲۱۶ نفری انتخاب شد، همه آنها به پرسشنامه رفتارهای پرخطر پاسخ دادند، این پرسشنامه که توسط شجاعی باغینی (۱۳۸۷) ساخته شده و اطلاعاتی درباره فرد و شمار رفتارهای پرخطر که شامل فرار از منزل، مصرف سیگار، مواد، الکل و رابطه جنسی زودرس و دستگیری را در برمی گیرد. این پرسشنامه شامل ۱۱ سوال است که در نهایت تعداد رفتارهای پرخطر فرد را نشان می دهد، ۳۰ نفر از کسانی که نمره آنها بالاتر از میانگین بود به عنوان نمونه انتخاب و پس از همتا سازی بر اساس سن و وضعیت تحصیلی والدین، به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند.

گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای در معرض آموزش مهارت خودآگاهی قرار گرفتند. در این مدت گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد. داده های پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS، روش آماری تحلیل کوواریانس برای فرضیه اصلی و T مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج با سطح معناداری ۹۵ درصد، نشان داد که آموزش خودآگاهی باعث کاهش میزان رفتارهای پرخطر در گروه آزمایش گردیده است. فرضیه های فرعی این پژوهش از این قرارند:

۱. آموزش مهارت خودآگاهی باعث کاهش میزان مصرف سیگار در میان دانش آموزان پسر دبیرستانی است.
۲. آموزش مهارت خودآگاهی باعث کاهش میزان سوء مصرف مواد مخدر در میان دانش آموزان پسر دبیرستانی است.
۳. آموزش مهارت خودآگاهی باعث کاهش میزان مصرف مشروبات الکلی در میان دانش آموزان پسر دبیرستانی است.
۴. آموزش مهارت خودآگاهی باعث کاهش رفتارهای پرخطر ارتباط با جنس مخالف در میان دانش آموزان پسر دبیرستانی است.
۵. آموزش مهارت خودآگاهی باعث کاهش رفتارهای پرخطر فرار از منزل در میان دانش آموزان پسر دبیرستانی است.

نتایج T مستقل برای فرضیه های فرعی نشان داد: با ۹۵ درصد اطمینان، آموزش خودآگاهی باعث کاهش میزان مصرف سیگار در میان گروه آزمایش گردیده است. اما تفاوت معنی داری بین اثر آموزش خودآگاهی بر کاهش میزان مصرف مواد مخدر در گروه آزمایش مشاهده نگردید. با ۹۹ درصد اطمینان، آموزش خود آگاهی باعث کاهش میزان مصرف الکل در گروه آزمایش شد. همچنین با ۹۵ درصد اطمینان، آموزش خودآگاهی باعث کاهش رفتارهای پرخطر ارتباط با جنس مخالف در گروه آزمایش شد. در نهایت تفاوت معناداری بین اثربخشی آموزش خودآگاهی و کاهش فرار از منزل در میان گروه آزمایش به دست نیامد.

کلید واژه ها: خودآگاهی، رفتارهای پرخطر، دانش آموزان دبیرستانی پسر

خداوندا تو را سپاس می گویم که به ما نعمت تفکر عطا فرمودی. دوران تحصیل سریعتر از آنچه فکر

می کردیم گذشت اما خاطره اساتید فرزانه ای که خود بحر علم و دانش بودند و ما را نیز از آن

سیراب کردند هرگز از خاطر نرود.

به یاد دوست و همکلاسی عزیزم، زنده یاد **مجید شکاری** روحش شاد و یادش گرامی.

با تقدیر و تشکر از استادم جناب آقای دکتر **پرویز شریفی درآمدی** که در تمامی مراحل این اثر

مرا یاری نمودند. همچنین تقدیر و سپاس از جناب آقای دکتر **سعید عسکری**، استادی که برای

من نه تنها یک مرجع علمی بلکه یک مرجع اخلاقی و یک الگوی شخصیتی برجسته بوده و

همیشه از سخنان و راهنماییهایشان در طول دوران تحصیلم بهره مند شدم .

با تشکر از دوستان عزیزم آقایان : **محسن درکه، حسن رضایی، جواد محمدی و حسین**

فلاحی که همواره عامل ایجاد انگیزه، مشوق و راه گشای من در طی این مسیر بودند و در این

راه مرا یاری نمودند.

تقدیم به همه ی استفاده کنندگان

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: کلیات

۲	۱-۱ - مقدمه
۵	۲-۱ - بیان مسأله
۷	۳-۱ - ضرورت و اهمیت پژوهش
۹	۴-۱ - اهداف پژوهش
۹	۵-۱ - سوالات پژوهش
۱۰	۶-۱ - فرضیه های پژوهش
۱۱	۷-۱ - تعاریف واژه ها
۱۱	۱-۷-۱ - تعاریف مفهومی واژه ها
۱۱	۲-۷-۱ - تعاریف عملیاتی واژه ها

فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش

۱۳	۱-۲ - مقدمه
۱۴	۲-۲ - رفتارهای پرخطر و خشن در میان نوجوانان
۱۶	۳-۲ - علل رفتارهای پرخطر
۱۷	۴-۲ - شیوع رفتارهای پرخطر در بین نوجوانان و جوانان
۱۸	۵-۲ - تفاوت‌های جنسیتی در ارتکاب رفتارهای پرخطر
۱۸	۶-۲ - مشکلات مهم سلامت و ایمنی ۱۵-۲۴ ساله ها
۲۰	۷-۲ - انواع رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوانان

۲۰دخانیات-۱-۷-۲
۲۱تأثیرات آن بر نوجوانان-۲-۷-۲
۲۲مصرف مشروبات الکلی-۳-۷-۲
۲۲مصرف مواد مخدر-۴-۷-۲
۲۴رفتارهای جنسی پرخطر-۵-۷-۲
۲۵نقش شخصیت در انجام رفتارهای جنسی پرخطر-۶-۷-۲
۲۷تجاوز جنسی و اثرات آن روی کودکان و بزرگسالان-۷-۷-۲
۲۸رفتارهای آسیب رسان به خود، خشونت و خودکشی-۸-۷-۲
۲۹دیدگاه های نظری درباره خودکشی-۹-۷-۲
۳۰علل خودکشی-۱۰-۷-۲
۳۱چاقی و تغذیه نامناسب-۱۱-۷-۲
۳۲عوامل خطر-۸-۲
۳۲آموزش همسالان نوجوان برای زندگی عاری از خطر-۹-۲
۳۳مهارتهای زندگی-۱۰-۲
۳۴تعریف مهارتهای زندگی-۱۱-۲
۳۵کاربردهای مهارتهای زندگی-۱۲-۲
۳۶انواع مهارتهای زندگی-۱۳-۲
۳۷شیوه های آموزش مهارتهای زندگی-۱۴-۲
۳۸تعریف خودآگاهی-۱۵-۲
۳۹اهمیت خودشناسی-۱۶-۲
۴۱کاربردهای خودآگاهی-۱۷-۲

۴۲ ۱۸-۲- برخی عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی
۴۲ ۱۹-۲- جنبه های خود
۴۳ ۱-۱۹-۲- خود واقعی
۴۳ ۲-۱۹-۲- خود آرمانی
۴۳ ۳-۱۹-۲- خود برای دیگران
۴۳ ۴-۱۹-۲- خود اجتماعی
۴۴ ۵-۱۹-۲- خود معنوی
۴۴ ۶-۱۹-۲- خود تاریک
۴۴ ۷-۱۹-۲- خود جنسی
۴۴ ۲۰-۲- سازه های خودآگاهی
۴۵ ۲۱-۲- اجزا خودآگاهی
۴۵ ۱-۲۱-۲- شناخت ویژگی ها
۴۷ ۲-۲۱-۲- شناخت توانایی ها و مهارت های خود
۴۸ ۳-۲۱-۲- شناخت نقاط ضعف خود
۴۹ ۴-۲۱-۲- شناخت افکار
۵۰ ۵-۲۱-۲- شناخت باورها و ارزش ها خود
۵۱ ۲۲-۲- روشهایی برای دستیابی به خود آگاهی
۵۱ ۱-۲۲-۲- پنجره جوهری
۵۴ ۲-۲۲-۲- نظریه تحلیل رفتار متقابل

۵۷ ۲۳-۲- پیشینه داخلی پژوهش

۵۹ ۲۴-۲- پیشینه خارجی پژوهش

فصل سوم: روش اجرای پژوهش

۶۲ ۱-۳- روش پژوهش

۶۲ ۲-۳- جامعه آماری

۶۲ ۳-۳- حجم نمونه و روش نمونه گیری

۶۲ ۴-۳- شیوه اجرا

۶۲ ۵-۳- ابزار پژوهش

۶۴ ۶-۳- روش تجزیه و تحلیل داده ها

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته های پژوهش

۶۶ ۱-۴- جداول جمعیت شناختی

۶۷ ۲-۴- یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش

۶۸ ۳-۴- فرضیه اصلی

۶۹ ۴-۴- فرضیه فرعی اول

۶۹ ۵-۴- فرضیه فرعی دوم

۷۰ ۶-۴- فرضیه فرعی سوم

۷۰ ۷-۴- فرضیه فرعی چهارم

۷۱ ۸-۴- فرضیه فرعی پنجم

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۷۳ ۱-۵- بحث و نتیجه گیری
۷۵ ۲-۵- فرضیه اصلی
۷۸ ۳-۵- فرضیه فرعی اول
۷۸ ۴-۵- فرضیه فرعی دوم
۷۹ ۵-۵- فرضیه فرعی سوم
۷۹ ۶-۵- فرضیه فرعی چهارم
۸۰ ۷-۵- فرضیه فرعی پنجم
۸۱ ۸-۵- ارزیابی و نتیجه گیری
۸۳ ۹-۵- پیشنهادها
۸۳ ۱-۹-۵- پیشنهادهای کاربردی
۸۳ ۲-۹-۵- پیشنهادهای پژوهشی
۸۴ ۱۰-۵- محدودیت های پژوهش

منابع

۸۵ منابع فارسی
۹۲ منابع لاتین
۹۷ پیوست ها

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۵۲ جدول ۱-۲- نمایش پنجره جوهری
۵۳ جدول ۲-۲- نواحی خطر در پنجره جوهری

۵۳	جدول ۳-۲- نمایش صراحت.....
۵۳	جدول ۴-۲-نمایش پذیرش.....
۶۳	جدول ۱-۳- پایایی و روایی پرسشنامه رفتارهای پرخطر.....
۶۶	جدول ۱-۴ : توزیع فراوانی شرکت کنندگان بر حسب سال
۶۷	جدول ۲-۴ توزیع دانش آموزان براساس تحصیلات والدین
۶۸	جدول ۳-۴ نتایج پس آزمون میانگین و انحراف استاندارد برای گروه آزمایش و کنترل
۶۸	جدول ۴-۴ نتایج تحلیل کوواریانس برای فرضیه اصلی پژوهش
۶۹	جدول ۵-۴ نتایج آزمون T مستقل برای مقایسه پس آزمون فرضیه فرعی اول
۶۹	جدول ۶-۴ نتایج T مستقل برای فرضیه فرعی دوم
۷۰	جدول ۷-۴ نتایج T مستقل برای فرضیه فرعی سوم
۷۰	جدول ۸-۴ نتایج T مستقل برای فرضیه فرعی چهارم
۷۱	جدول ۹-۴ نتایج T مستقل برای فرضیه فرعی پنجم

فهرست نمودارها

۶۶	نمودار ۱-۴ وضعیت سن دانش آموزان در پژوهش
۶۷	نمودار ۲-۴ وضعیت کلی تحصیلات والدین دانش آموزان شرکت کننده در پژوهش.....

فصل یکم

مقدمه و بیان مساله

نوجوانی دوره ی تغییرات بزرگ است: تغییرات سریع احساسی، فیزیکی و اجتماعی (آخنباخ و گیتلمن^۱، ۲۰۰۳). نوجوانی دوره اکتشاف، اتکا به نفس، کنترل به خود، توانایی تصمیم گیری مستقلانه و دوره ی انتخاب است (فلدمن و الیوت^۲، ۱۹۹۰؛ به نقل از زاده محمدی و احمدآبادی، ۱۳۸۸). بدست آوردن خودمختاری، مسئولیت پذیری و تصمیم گیری در مورد سلامتی، خانواده، شغل و همسالان در این دوره رخ میدهد (فرشتنبرگ^۳، ۲۰۰۰).

نوجوان به دلیل تجربه اندک و مهارت‌های سازگاری کم، آمادگی بیشتری برای پرداختن به رفتارهای ضداجتماعی مانند دزدی، فرار از خانه، مدرسه و سوءمصرف مواد دارد (نایتینگل و فیشهاف^۴، ۲۰۰۲). در دوره نوجوانی بعضی از نوجوانان گرایش به رفتارهای پرخطر مانند کشیدن سیگار، مصرف مواد و الکل، داشتن روابط جنسی ناسالم، فرار از مدرسه، فرار از خانه یا سایر رفتارهای بزهکارانه پیدا می‌کنند که برای سلامت جسمی و روانی آنان بسیار زیانبار است (تاونسن^۵، ۲۰۰۰ به نقل از رحمانی، ۱۳۸۵). این دوره زمانی است که نوجوانان نقش‌ها و مسئولیت‌های جدید را می‌پذیرند و مهارت‌های اجتماعی را برای بر عهده گرفتن آن نقش‌ها فرا می‌گیرد (هریس؛ دانکن^۶ و بويسجولی^۸، ۲۰۰۲)، ولی از آنجا که مدل و الگوی دقیق، روشن و همه جانبه در زمینه رفتار مناسب برای او تعریف نشده است او به سبک سنگین کردن رفتارها، آزمایش نقش‌ها، اعلام تمایز از بزرگسالان و در برخی موارد به نادیده گرفتن قواعد دست میزند (شفرز^۹، ۱۹۸۹؛ ترجمه راسخ، ۱۳۸۳). و سرانجام این رشد نقش‌ها رفتارهای پرخطر همراه می‌شود. از این دوره نوجوانی و جوانی اغلب با خطرپذیری هم معنی شده و فرد بعنوان موجودی خطرپذیر تعریف می‌شود (کارگرگ^{۱۰} و گروور^{۱۱}، ۲۰۰۳).

رفتارهایی که می‌توانند تاثیرات زیانباری بر روی رشد کلی و سلامت نوجوانان داشته باشد یا که ممکن است از پیشرفت و موفقیت آینده نوجوانان جلوگیری کند، رفتارهای پرخطر اطلاق می‌گردد. رفتارهای پرخطر ممکن است شامل رفتارهایی که آسیب فیزیکی سریعی می‌زند (مانند خشونت) و یا

1- Aughinbaugh, & Gittleman

2- Feldman & Elliot

3- Furstenberg

4- Nightingale, E., & Fischhoff, B

5- Town son

6- Harriss

7- Duncan

8- Boisjoly

9- Shiffers

10- Carr Gregg

11- Grover

شامل رفتارهایی با تاثیر منفی روبه افزایشی (مانند اعتیاد) باشد. رفتارهای پرخطر همچنین می تواند شکافی در رشد نوجوان ایجاد کند و یا مانع رشد طبیعی فرد و تجربه های معمولی سنین نوجوانی گردد. برای مثال بارداری در سنین نوجوانی می توان از تجارب معمولی نوجوانی مانند ادامه تحصیل، دوستی با همتایان شود (گازمن و بوش^۱، ۲۰۰۷).

وقوع و گسترش جرم در دوره های جوانی و نوجوانی از ارتکاب به رفتارهای پرخطر در دوره های راهنمایی و دبیرستان آغاز میشود: زمانی که فشارهای زیستی و روانی دوران بلوغ و بروز مشکلات ارتباطی و اجتماعی با خانواده و همسالان، رقابت ها و عدم موفقیت های تحصیلی، کمبود ارتباطات سالم و عدم تاب آوری، زمینه را برای ارتکاب و گرایش فرد به سوی سوء مصرف مواد و الکل، خطرپذیری جنسی، فرار از منزل، دزدی و خشونت فراهم می سازد (زاده محمدی و احمدآبادی، ۱۳۸۸).

گازمن و بوش (۲۰۰۷)، چند عامل که نوجوانان را مستعد رفتارهای پرخطر می سازد را شناسایی کرده اند: در سطح فردی، عدم آگاهی از توانایی ها، کسانی که عزت نفس پائینی دارند، کسانی که در گروه های منفی همسالان عضویت دارند و کسانی که تعهد مدرسه ای ضعیفی دارند. عوامل دیگری مانند ارتباط والد-فرزندی ضعیف، نظارت والدینی ضعیف (مانند والدینی که از محل نوجوانان خود بی خبرند) و فقدان حمایت خانوادگی. شگفت انگیز نیست اگر والدین خودشان به رفتارهای پرخطر اشتغال داشته باشند، نوجوانان نیز با رفتارهای پرخطر به ایفای نقش می پردازند. جو مدرسه ای ضعیف، وضعیت اقتصادی-اجتماعی ضعیف، فقدان یا ضعف روابط مانند نوجوانان بی سرپرست که در خطر بیشتری برای داشتن رفتارهای منفی هستند

از آنجا که رفتارهای پرخطر خاص دوره نوجوانی می باشد به نظر می رسد که آموزش مهارت های خودآگاهی نقش پیشگیری کننده ای در ارتکاب به این نوع رفتارها داشته باشد. شناخت گرایان برآنند که سازگاری و به دست آمدن همسانی با ضرورت های محیطی، کارکرد ساختار هوشمند و تحقیق بخش بقای آن است (گلاسهفلد^۲، ۱۹۹۶؛ به نقل از لطیفیان و سیف، ۱۳۸۶). خودآگاهی که حاصل رشد ساختارها و فرآیندهای شناختی و نیز عواطف و احساسات تنیده در آن به شمار می آید و از نخستین سالهای دوران کودکی تا بزرگسالی، از تعامل های اجتماعی و روابط بین فردی تاثیر می پذیرد یکی ملزومات سازگاری است (هارتر^۳، ۱۹۹۹؛ به نقل از لطیفیان و سیف، ۱۳۸۶).

^۱- Gusman, & Bosch

^۲-Glasefeld

^۳- Harter

خودآگاهی، دست کم از دوران دکارت^۱ موضوع بسیاری از مباحث فلسفی بوده است، سابقه تاریخی پژوهش علمی درخصوص نحوه ی تکوین و تطور آن به اواخر نیمه اول قرن بیستم، همزمان با شکل گیری علوم شناختی باز میگردد (نیکلز و استیچ^۲، ۲۰۰۱). دکتر گلمن خودآگاهی را قابلیت بنیادی می داند که بدون آن امکان رشد و توسعه ی سایر قابلیت ها وجود ندارد. زمانی که به چگونگی ارتباط میان تفکر و احساسات و بروز رفتار پی نبریم توسعه و رشد سایر مهارتها مشکل است. آگاهی بیشتر باعث افزایش سطح هوش هیجانی شده و در نتیجه حق انتخاب بیشتری خواهیم داشت. اگر نسبت به موضوعات ناخوشایند آگاهی پیدا کنید می توانید ضرورت تغییر را تشخیص دهید و به دنبال آن واکنش های ناگهانی اثر بخش و مناسب به کار ببرید (آقایار و شریفی درآمدی، ۱۳۸۵).

خودآگاهی شامل شناخت تمام ابعاد روانی اجتماعی، عاطفی و جسمانی می باشد خودآگاهی به معنای این است که متوجه باشیم: چه احساسی داریم و به چه چیزهایی فکرکنیم؟ چه رفتاری داریم و در هر زمان چه چیزهایی را احساس می کنیم و این پیامها چه احساس و یا چه افکاری درما بوجود می آورند و متعاقب این احساس ها چه واکنشی را نشان می دهیم؟ آیا پیامها را در ذهن خود تغییرمی دهیم یا پیامها را ندیده می گیریم (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۶؛ ترجمه نوری قاسم آبادی و محمدخانی، ۱۳۷۷). رشد خودآگاهی به فرد کمک می کند تا در یابد تحت استرس قراردارد یا نه و این معمولا پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی موثر و همدلانه است. بطور کلی در مهارت خودآگاهی می آموزیم که:

۱- با تکیه بر نقاط قوت برای بهبود نقاط ضعف خود تلاش کنیم. آگاهی از نقاط ضعف باعث می شود که فرد بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد .

۲- احساسات خود را بشناسیم چون فردی که از احساسات خود آگاه می شود می تواند آنها را کنترل کند. ناتوانی در کنترل و مهار احساسات می تواند به اعتیاد، خشونت و ... بیانجامد .

۳- از نیاز ها خود اطلاع پیدا کنیم و یاد بگیریم که از مسیرهای سالم نیازهای خود را مرتفع سازیم.

۴- در زندگی خود اهداف واقعی را دنبال کنیم، و از دنبال کردن اهداف غیر واقعی تخیلی و کمال گرایانه پرهیز کنیم، چرا که اهداف غیر واقع بینانه باعث ناکامی و به طبع آن خشم و خشونت می شود.

۵- در نهایت خودآگاهی باعث ارزشمندی ما می شود، و به ما کمک می کند تا به جای ارزش ها کاذب به دنبال ارزشهای واقعی باشیم و رضایت کافی از زندگی داشته باشیم (داوری، تفکری و کاظمی، ۱۳۸۵).

^۱-Descartes

^۲-Nicholas, & Stich

۱-۲- بیان مسأله:

رفتارهای پرخطر مهمترین عامل به خطر افتادن سلامت جامعه اند. امروزه شیوع رفتارهای پرخطر بخصوص در نوجوانان و جوانان به یکی از مهمترین و گسترده ترین دل نگرانیهای جوامع بشری تبدیل شده و علی رغم فعالیتهای سه دهه گذشته رفتارهای مخاطره آمیز در سطح جهان دارای رشد تصاعدی بوده است. علت رشد شاید این باشد که هنوز جهان و کشورهای درحال توسعه به این نتیجه نرسیده اند که باید انرژی بی پایان و جاه طلبی نوجوانان را درک نمایند و به خلق فرصتهای واقعی برای جوانان بپردازند (امینی پور و عامری، ۱۳۷۶).

برطبق آمارهای مرکز کنترل پیشگیری بیماریها شیوع رفتارهایی که سلامتی را به خطر می اندازند در جامعه دانش آموزان رو به افزایش است. مصرف سیگار، مصرف تنباکو و سیگار، غذاهای پرچرب و مصرف کم فیبر، عدم فعالیت فیزیکی، مصرف الکل، رفتارهای پرخطر جنسی، سوء مصرف مواد و... رفتار پرخطر محسوب می شوند (سازمان جهانی بهداشت^۱، (a)، ۲۰۰۴).

سلیمانی نیا (۱۳۸۶)، با هدف بررسی رفتارهای پرخطر درمیان دختران و پسران، ۶ حوزه رفتارهای پرخطر شایع که شامل خشونت، خودکشی، مصرف سیگار، الکل، مواد و رفتارهای جنسی نا ایمن را مورد بررسی قرار داده است. نتایج به دست آمده حاکی از آن بوده که مصرف الکل شایعترین رفتار پرخطر بوده و پس از آن مصرف سیگار، رفتار جنسی ناایمن، خشونت، مصرف مواد و خودکشی به ترتیب شایعترین رفتارهای پرخطر درمیان نوجوانان می باشد. نتایج نشان داده که تفاوت جنسیتی تنها در مقوله های مصرف سیگار، الکل و مواد بوده و در دیگر رفتارهای پرخطر تفاوت معناداری به چشم نمی خورد.

مصرف الکل در بین جوانان از جمله رفتار پرخطری است که علاوه بر ایجاد دردسر برای فاعل آن، هزینه های بسیار زیادی را نیز بر جامعه تحمیل کرده و موجب مرگ میلیونها جوان و تحمیل میلیاردها دلار هزینه بر جوامع انسانی می شود. درکشورهای اروپایی و آمریکایی نوشیدن الکل بطور هفتگی در پسران ۱۵ساله بیشتر از دختران است (سازمان بهداشت جهانی^۱، (a)، ۲۰۰۴ و بالاک و روم^۲، ۲۰۰۰). متأسفانه در جامعه ایران مصرف الکل با وجود حرام بودن در شرع و محکومیت در فرهنگ، درحالی با رشد مواجه است که متخصصین مغز و اعصاب هم نسبت به اثرات سوء الکل برسیستم عصبی و محیطی هشدار داده اند (کریمی و همکاران، ۱۳۸۳). مطالعات مختلف درباره ی الگوی سیگارکشیدن در بین نوجوانان آمریکایی و اروپایی نشان می دهد که ۱۱ تا ۵۷ درصد پسران ۱۵ ساله و ۱۲ تا ۶۷ درصد

¹-World Health Organization

²- Bullock & Room

دختران ۱۵ ساله در طول هفته سیگار می کشند (سازمان بهداشت جهانی (a)، ۲۰۰۴؛ هادمون^۱ و همکاران، ۲۰۰۵).

در ایران حدود ۱۳٪ دانش آموزان پایه های سوم راهنمایی تا سوم دبیرستان کشور در معرض خطر مصرف مواد مخدر قرار دارند و بر اساس پژوهشی که روی دانش آموزان این پایه ها در سراسر کشور توسط دفتر پیشگیری از آسیب های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش انجام شده، ۵٪ دانش آموزان این پایه ها حداقل یکبار مواد مخدر مصرف کرده اند. ۱۳/۳٪ آنها در معرض خطر مصرف مواد مخدر و ۳۵٪ تجربه حداقل یکبار سیگار کشیدن را دارند و ۸/۷۱٪ آنها در معرض خطر و یا آستانه کشیدن سیگار هستند. ۱۲٪ دانش آموزان حداقل یکبار الکل نوشیده اند و ۱۵/۸٪ آنها نیز در آستانه ارتکاب این رفتار پرخطر هستند. گرایش روز افزون نوجوانان و جوانان ایرانی به دخانیات و کاهش سن مصرف سیگار در کنار آن، میزان استفاده از دخانیات و سیگار را در کشور بالا برده است. بطوری که بر اساس برآورد ستاد مبارزه با مواد مخدر، در حال حاضر ۴۰ تا ۴۵ هزار دانش آموز در معرض خطر اعتیاد به مواد مخدر و ۶۰۰ هزار نفر در معرض خطر استعمال سیگار قرار دارند (کریمی و همکاران، ۱۳۸۳). پژوهشهایی که در حوزه اثربخشی مهارت خودآگاهی انجام گرفته از این قرارند:

مهرزیدک و حاتمی (۱۳۸۹)، در پژوهشی تایید نمودند که آموزش مهارت خودآگاهی به عنوان یک روش پیشگیرانه اولیه، در افزایش اعتماد بنفس و کنترل هیجان موثر می باشد.

در پژوهشی دیگر با عنوان بررسی تاثیر خودآگاهی بر اختلالات روابط بین فردی در دانشجویان گزارش شد که آموزش خودآگاهی باعث کاهش اختلالات روابط بین فردی در دانشجویان می گردد (لطیفیان و سیف، ۱۳۸۶).

در پژوهش لو؛ وانگ؛ تو و جائو^۲ (۲۰۰۸)، که به بررسی تاثیر خودآگاهی در شناخت رفتارهای جنسی پر خطر و استفاده از وسایل جلوگیری از بارداری در میان دانش آموزان دختر هنرستانهای شانگهای چین پرداختند، نتایج پژوهش آنان نشان داد که در گروه مورد مداخله نسبت ادراک خطر حامله شدن، آلوده شدن به HIV، ATDS، افزایش می یابد. و همچنین از دیگر مزایای آموزش مهارت خودآگاهی، افزایش میزان خود کار آمدی در آنان بوده است.

مطالعه های بروان^۳ و رایان^۴ (۲۰۰۳) با هدف مزایای خودآگاهی و نقش آن در سلامت روانشناختی نشان می دهد که خودآگاهی با سلامت روانی و جسمانی ارتباط دارد. همچنین کارلسون^۵، اسپکا^۱، پاتل^۲،

¹- Hudmon

²Lou , Wang , Tu , Gao

³.Brown

⁴. Ryan

⁵. Carlson

و گودی^۲، (۲۰۰۳) در پژوهش خود دریافتند که خودآگاهی موجب تسهیل شناخت نیازها، علائق و ارزشهای فرد شده و در نتیجه به فرد کمک میکند واکنشهای رفتاری اش را متناسب بانیاها و ارزشهای خود انتخاب کند.

دانش آموزان از راه آموزش مهارت خودآگاهی، می آموزند که چگونه در رابطه با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کنند و سلامت روانی خود را تأمین نمایند چگونه با مشکلات فعلی که آنها را احاطه نموده، رویارویی کنند. پژوهشگران، آموزش مهارتها را بدین دلیل که کوتاه مدت و موثر بوده و مراجع می تواند به راحتی آن را فراگیرد و نیز به این دلیل که عوارض سوء ندارد و به گونه ی مستقیم متوجه مشکلات می شود، توصیه میکنند. این پژوهش بر آن است تا اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی را بر کاهش رفتارهای خطرآفرین نوجوانان بررسی کند.

اینک مساله اصلی در پژوهش حاضر اینست که آیا آموزش مهارت خودآگاهی در میان دانش آموزان منجر به کاهش رفتارهای پرخطر در میان نوجوانان میگردد؟

۱-۳- ضرورت پژوهش:

دانستن چگونگی انجام رفتارهای پرخطر و عوامل موثر بر آنها و همچنین عواملی که می تواند در کوتاه مدت یا بلند مدت باعث کاهش آنها شوند کمک زیادی به جامعه می کند. برای مثال تحقیقات نشان داده است که هر چه سن شروع مصرف زودتر باشد سطح استفاده از آنها زودتر بالا رفته و احتمال ترک نیز کمتر است (موسسه رشد نوجوانان^۴، ۲۰۰۴).

مرور نظریات مختلف بیان کننده آن است که در زمینه رفتارهای پر خطر یک رویکرد قطعی ارایه نشده است (رولیسون و شرمن^۵، ۲۰۰۲). لیکن نظریه های مختلف در بروز رفتارهای پرخطر عوامل مختلفی را دخیل دانسته اند، گروهی بر استفاده نکردن بهینه از اوقات فراغت در این زمینه اشاره داشته اند و گروهی دیگر نقش عوامل اجتماعی را در این زمینه پر رنگ تر جلوه داده اند (ماهر، ۱۳۸۳). برخی مطالعات به عوامل خانوادگی و ضعف نظارت والدین در این زمینه اشاره داشته اند، نظریه ویژگیهای ذاتی، معتقد است تفاوتی میان افراد آنها را به طور طبیعی به رفتارهای پرخطر مستعد می کند، ولی برای اثبات ویژگیهای ذاتی خاص به عنوان عامل رفتارهای پرخطر دلایل کافی ارایه نشده است (رولیسون و شرمن، ۲۰۰۲).

1. Speca

2. Patel

3. Goodey

4-Institute Youth Development

5- Rolison & Scherman

عوامل روانی زیادی همراه با ویژگیهای دیگری چون خود نظم دهی ضعیف، تکانشی بودن، نوجویی و عاطفه منفی بالا (انجمن الکلی های گمنام^۱، ۲۰۰۴)، ادراک خطر پایین (رولیسون و شرمن، ۲۰۰۲)، در بروز رفتارهای پرخطر دخیل قلمداد شده اند. اگرچه بزرگسالان هم رفتارهای پرخطر را تجربه می کنند اما نوجوانان بیشتر آنها را انجام می دهند به طوری که انجام این رفتارها از ابتدای نوجوانی تا میانه آن افزایش می یابد و در اواخر نوجوانی شدیداً افت پیدا می کند (گنز و همکاران، ۱۹۹۰؛ به نقل از زاده محمدی و احمدآبادی، ۱۳۸۷).

امروزه رفتارهای پرخطر یکی از مهمترین عوامل مهم به خطر افتادن سلامت جامعه و دانش آموزان می باشد، شیوع رفتارهای پرخطر بخصوص در نوجوانان و جوانان به یکی از مهمترین و گسترده ترین مدل نگرانیهای جوامع بشری تبدیل شده و علیرغم فعالیتهای سه دهه گذشته رفتارهای مخاطره آمیز در سطح جهان دارای رشد تصاعدی بوده است (ملکشاهی و مومنی نسب، ۱۳۸۶).

تأثیر مثبت آموزش مهارت های زندگی در کاهش سوء مصرف مواد، پیش گیری از رفتارهای خشونت آمیز، تقویت اعتماد به نفس، افزایش مهارت های مقابله با فشارها و اضطراب ها، مدیریت زندگی، موفقیت در برقراری روابط مثبت و مؤثر اجتماعی در تجربه سایر کشورها، مورد تأکید و تأیید قرار گرفته است (برادران نصیری، ۱۳۹۰). خودآگاهی برای فرونشاندن احساسات تند و قدرتمند، تأثیر فراوانی دارد. مثلاً این مطلب که احساسی که دارم از خشم است احساس آزادی بیشتری به انسان می دهد، زیرا نه تنها به یادآور می شود که بر اساس آن خشم عمل نکند، بلکه همچنین به او امکان می دهد تا برای رهایی از آن تلاش کند (گلمن (بی تا)؛ ترجمه پارسا، ۱۳۸۳). مهارت خود آگاهی و تسلط بر آن می تواند از ابتلای افراد به بیماری های روانی و آسیب های روانی، اجتماعی مانند اعتیاد، بزهکاری، بی بند و باری، خشونت و ... بکاهد (نوری قاسم آبادی، ۱۳۸۹).

دانش آموزان در هر جامعه ای آینده سازان هر کشوری می باشند زیرا که سرمایه های واقعی هر جامعه ای هستند اما در میان مقاطع تحصیلی مقطع دبیرستان بسیار مهم تر و حساس تر می باشد چراکه دانش آموزان در سن نوجوانی می باشند و به علت تغییرات فیزیولوژیکی بلوغ در این سن نوجوانان دچار تحولات فیزیکی و روانی می گردند و در این سن بیشتر احتمال پرخاشگر شدن و همچنین انجام رفتارهای مخاطره آمیز مانند درگیری های فیزیکی، سیگار کشیدن و... وجود دارد. یکی از سازمانهایی که مسئولیت رفتارهای مخاطره آمیز را برعهده دارد نهاد آموزش و پرورش می باشد، که می توان با صرف کمترین هزینه در جهت کاهش و پیشگیری از وقوع رفتارهای پرخطر به آموزش مهارت خودآگاهی بپردازد. به همین منظور و با توجه به اینکه دانش آموزان پسر دبیرستانی بیشتر در مورد رفتارهای

^۱ - Anonymous Alcohol (A.A)

مخاطره آمیز آسیب پذیر هستند، در پژوهش حاضر به بررسی اثر بخشی آموزش مهارت خود آگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر دانش آموزان پسر شهر کرمانشاه پرداخته خواهد شد.

۱-۴- اهداف پژوهش:

هدف اصلی:

تعیین اثربخش بودن آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر در میان دانش آموزان پسر دبیرستانی.

اهداف فرعی:

۱. تعیین اثر بخش بودن آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش میزان مصرف سیگار در میان دانش آموزان پسر دبیرستانی.
۲. تعیین اثر بخش بودن آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش میزان سوء مصرف مواد مخدر در میان دانش آموزان پسر دبیرستانی.
۳. تعیین اثر بخش بودن آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش میزان مصرف مشروبات الکلی در میان دانش آموزان پسر دبیرستانی.
۴. تعیین اثر بخش بودن آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر ارتباط با جنس مخالف در میان دانش آموزان پسر دبیرستانی.
۵. تعیین اثر بخش بودن آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر فرار از منزل در میان دانش آموزان پسر دبیرستانی.

۱-۵- سوال های تحقیق:

سوال اصلی:

آیا آموزش مهارت خودآگاهی می تواند منجر به کاهش رفتارهای پرخطر در میان دانش آموزان پسر دبیرستانی باشد؟

سوال های فرعی:

۱. آیا آموزش مهارت خودآگاهی می تواند منجر به کاهش میزان مصرف سیگار در میان دانش آموزان پسر دبیرستانی باشد؟