

الله  
البرهان  
الحق



تاییدیه اعضای هیات داوران حاضر در جلسه دفاع از  
پایان نامه کارشناسی ارشد

آقای مهدی نیکدل دانشجوی دوره یادگیری الکترونیکی رشته آموزش بهداشت پایان نامه کارشناسی ارشد خود را با عنوان « تأثیر آموزش مهارتهای زندگی در کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر دانش آموزان پسر مقطع سوم متوسطه شهرستان اهواز » در تاریخ ۱۳۹۲/۷/۲۹ ارائه کردند.

بدینوسیله اعضای هیات داوران نسخه نهایی این پایان نامه را از نظر فرم و محتوا تایید کرده و پذیرش آنرا برای تکمیل درجه کارشناسی ارشد پیشنهاد می کنند.

نام و نام خانوادگی و امضاء اعضای هیات داوران:

	(اسناد راهنما)	دکتر شمس الدین نیکنامی
	(استاد مشاور)	دکتر علیرضا حیدرنیا
	(استاد ناظر)	دکتر فاطمه رحمتی
	(استاد ناظر و نماینده تحصیلات تکمیلی)	دکتر فضل اله غفرانی پور

## آیین‌نامه حق مالکیت مادی و معنوی در مورد نتایج پژوهشهای علمی دانشگاه تربیت مدرس

مقدمه: با عنایت به سیاست‌های پژوهشی و فناوری دانشگاه در راستای تحقق عدالت و کرامت انسانها که لازمه شکوفایی علمی و فنی است و رعایت حقوق مادی و معنوی دانشگاه و پژوهشگران، لازم است اعضای هیأت علمی، دانشجویان، دانش‌آموختگان و دیگر همکاران طرح در مورد نتایج پژوهشهای علمی که تحت عنوانین پایان‌نامه، رساله و طرحهای تحقیقاتی با هماهنگی دانشگاه انجام شده است، موارد زیر را رعایت نمایند:

ماده ۱- حق نشر و تکثیر پایان‌نامه/ رساله و درآمدهای حاصل از آنها متعلق به دانشگاه می‌باشد ولی حقوق معنوی پدید آورندگان محفوظ خواهد بود.

ماده ۲- انتشار مقاله یا مقالات مستخرج از پایان‌نامه/ رساله به صورت چاپ در نشریات علمی و یا ارائه در مجامع علمی باید به نام دانشگاه بوده و با تایید استاد راهنمای اصلی، یکی از اساتید راهنما، مشاور و یا دانشجوی مسئول مکاتبات مقاله باشد. ولی مسئولیت علمی مقاله مستخرج از پایان‌نامه و رساله به عهده اساتید راهنما و دانشجوی می‌باشد.

تبصره: در مقالاتی که پس از دانش‌آموختگی بصورت ترکیبی از اطلاعات جدید و نتایج حاصل از پایان‌نامه/ رساله نیز منتشر می‌شود نیز باید نام دانشگاه درج شود.

ماده ۳- انتشار کتاب و یا نرم افزار و یا آثار ویژه (اثری هنری مانند فیلم، عکس، نقاشی و نمایشنامه) حاصل از نتایج پایان‌نامه/ رساله و تمامی طرحهای تحقیقاتی کلیه واحدهای دانشگاه اعم از دانشکده‌ها، مراکز تحقیقاتی، پژوهشکده‌ها، پارک علم و فناوری و دیگر واحدها باید با مجوز کتبی صادره از معاونت پژوهشی دانشگاه و براساس آیین‌نامه‌های مصوب انجام شود.

ماده ۴- ثبت اختراع و تدوین دانش فنی و یا ارائه یافته‌ها در جشنواره‌های ملی، منطقه‌ای و بین‌المللی که حاصل نتایج مستخرج از پایان‌نامه/ رساله و تمامی طرحهای تحقیقاتی دانشگاه باید با هماهنگی استاد راهنما یا مجری طرح از طریق معاونت پژوهشی دانشگاه انجام گیرد.

ماده ۵- این آیین‌نامه در ۵ ماده و یک تبصره در تاریخ ۸۷/۴/۱ در شورای پژوهشی و در تاریخ ۸۷/۴/۲۳ در هیأت رئیسه دانشگاه مورخ ۸۷/۷/۱۵ شورای دانشگاه به تصویب رسیده و از تاریخ تصویب در شورای دانشگاه لازم‌الاجرا است.

«اینجانب مهدی پزشکی نیکدل دانشجوی رشته آموزش بهداشت ورودی سال تحصیلی ۱۳۹۰ مقطع کارشناسی ارشد دانشکده علوم پزشکی متعهد می‌شوم کلیه نکات مندرج در آیین‌نامه حق مالکیت مادی و معنوی در مورد نتایج پژوهش‌های علمی دانشگاه تربیت مدرس را در انتشار یافته‌های علمی مستخرج از پایان‌نامه / رساله تحصیلی خود رعایت نمایم. در صورت تخلف از مفاد آیین‌نامه فوق‌الاشعار به دانشگاه وکالت و نمایندگی می‌دهم که از طرف اینجانب نسبت به لغو امتیاز اختراع بنام بنده و یا هرگونه امتیاز دیگر و تغییر آن به نام دانشگاه اقدام نماید. ضمناً نسبت به جبران فوری ضرر و زیان حاصله براساس برآورد دانشگاه اقدام خواهم نمود و بدینوسیله حق هرگونه اعتراض را از خود سلب نمودم.»

۹۲/۸/۱  
اعضا و تاریخ

## آئین نامه پایان نامه (رساله) های دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس

نظر به اینکه چاپ و انتشار پایان نامه (رساله) های تحصیلی دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس، مبین بخشی از فعالیت های علمی پژوهشی دانشگاه است. بنابراین به منظور آگاهی و رعایت حقوق دانشگاه، دانش آموختگان این دانشگاه نسبت به رعایت موارد ذیل متعهد می شوند:

ماده ۱: در صورت اقدام به چاپ پایان نامه (رساله) ی خود، مراتب را قبلاً به طور کتبی به دفتر "دفتر نشر آثار علمی" دانشگاه اطلاع دهد.

ماده ۲: در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه)، عبارت ذیل را چاپ کند:

" کتاب حاضر، حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد نگارنده در رشته آموزش بهداشت است که در سال ۱۳۹۲ در دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس به راهنمایی دکتر شمس الدین نیکنمایی، مشاوره دکتر علیرضا حیدر نیا از آن دفاع شده است.

ماده ۳: به منظور جبران بخشی از هزینه های انتشارات دانشگاه، تعداد یک درصد شمارگان کتاب (در هر نوبت چاپ) را به "دفتر نشر آثار علمی" دانشگاه اهداء کند. دانشگاه می تواند مازاد نیاز خود را به نفع مرکز نشر در معرض فروش قرار دهد.

ماده ۴: در صورت عدم رعایت ماده ۳، ۵۰٪ بهای شمارگان چاپ شده را به عنوان خسارت به دانشگاه تربیت مدرس، تادیه کند.

ماده ۵: دانشجو تعهد و قبول می کند در صورت خودداری از پرداخت های بهای خسارت، دانشگاه مذکور را از طریق مراجع قضایی مطالبه و وصول کند، به علاوه به دانشگاه حق می دهد به منظور استیفای حقوق خود، از طریق دادگاه، معادل وجه مذکور در ماده ۴ را از محل توقیف کتابهای عرضه شده نگارنده برای فروش، تامین نماید.

ماده ۶: اینجانب مهدی نیکدل دانشجوی رشته آموزش بهداشت مقطع کارشناسی ارشد تعهد فوق و ضمانت اجرایی آن را قبول کرده، به آن ملتزم می شوم.

نام و نام خانوادگی

تاریخ و امضا

مهدی نیکدل ۹۲/۸/۱



پایان نامه

دوره یادگیری الکترونیکی مقطع کارشناسی ارشد در رشته آموزش بهداشت

عنوان

تاثیر آموزش مهارتهای زندگی در کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر دانش آموزان

پسر مقطع سوم متوسطه شهرستان اهواز

نگارش

مهدی نیکدل

استاد راهنما

دکتر شمس الدین نیکنامی

استاد مشاور

دکتر علیرضا حیدر نیا

مهر ۱۳۹۲

تقدیم به :

به حضرت ولی عصر (عج) ارواحنا فداہ و روح ملکوتی شہداء گرانقدر ایران اسلامی

## من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق

سپاس بیکران پروردگار یکتا را که هستی بخشید و به طریق علم و دانش رهنمونمان شد و به  
همنشینی رهروان علم و دانش مفتخرمان نمود و خوشه چینی علم و معرفت را روزیمان نمود.  
سپاس و تقدیر فراوان از زحمات بی دریغ پدر، مادر و همسر مهربانم و همکاری اساتید محترم گروه  
آموزش بهداشت دانشگاه تربیت مدرس تهران دکتر علیرضا حیدرنیا و دکتر شمس الدین نیکنامی





## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
فصل اول : مقدمه و مروری بر مطالعات گذشته	
۲	۱-۱.مقدمه.....
۳	۲-۱.بیان مسئله و اهمیت موضوع.....
۶	۳-۱.هدف کلی پژوهش .....
۶	۴-۱.اهداف جزئی پژوهش .....
۶	۵-۱.فرضیات پژوهش .....
۷	۶-۱.پیشینه پژوهش.....
۱۳	۷-۱.کلیات پژوهش .....
۱۳	۸-۱.تعریف مهارتهای زندگی .....
۱۴	۹-۱.انواع مهارتهای زندگی .....
۱۳	۹-۱-۱.مهارت روابط بین فردی .....
۱۴	۹-۱-۲.مهارت ارتباط موثر .....
۱۴	۹-۱-۳.مهارت حل مسئله .....
۱۵	۹-۱-۴.مهارت تصمیم گیری .....
۱۵	۹-۱-۵.مهارت خود آگاهی .....
۱۵	۹-۱-۶.مهارت همدلی .....
۱۵	۹-۱-۷.مهارت مقابله با استرس .....
۱۶	۹-۱-۸.مهارت مدیریت هیجانها .....
۱۶	۹-۱-۹.مهارت تفکر خلاق .....

- ۱-۹-۱۰. مهارت تفکر نقادانه ..... ۱۶
- ۱-۱۰. هدف و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی ..... ۱۷
- ۱-۱۱. روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی ..... ۱۷
- ۱-۱۲. گرایش به مواد مصرف مخدر ..... ۱۸
- ۱-۱۳. تعریف پیشگیری از اعتیاد ..... ۱۸
- ۱-۱۴. سطوح پیشگیری ..... ۱۹
- ۱-۱۴-۱. سطح اول پیشگیری ..... ۱۹
- ۱-۱۴-۲. سطح دوم پیشگیری ..... ۱۹
- ۱-۱۴-۳. سطح سوم پیشگیری ..... ۱۹
- ۱-۱۵. برنامه های پیشگیری از اعتیاد در مدارس ..... ۲۰
- ۱-۱۵-۱. برنامه مروج سلامت ..... ۲۰
- ۱-۱۵-۲. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از مصرف مواد مخدر ..... ۲۱
- ۱-۱۶. روش‌های پیشگیری از اعتیاد ..... ۲۳
- ۱-۱۷. رویکردها و الگوهای پیشگیری از اعتیاد ..... ۲۳
- ۱-۱۷-۱. الگوی تاثیر گذار ..... ۲۴
- ۱-۱۷-۲. الگوی تاثیر اجتماعی ..... ۲۴
- ۱-۱۷-۳. مهارت‌های مقاومت اجتماعی ..... ۲۵
- ۱-۱۷-۴. رویکرد تقویت توانمندی (توانمند سازی روانی - اجتماعی) ..... ۲۵
- ۱-۱۸. مروری بر نظریه های مصرف مواد مخدر در نوجوانان ..... ۲۷
- ۱-۱۸-۱. نظریه شناختی ..... ۲۷
- ۱-۱۸-۲. نظریه یادگیری اجتماعی ..... ۲۸

## فصل دوم: مواد و روشها

- ۳۱..... ۱-۲. روش، جامعه و نمونه گیری پژوهش
- ۳۲..... ۲-۲. ملاحظات اخلاقی پژوهش
- ۳۳..... ۳-۲. ابزار پژوهش
- ۳۳..... ۴-۲. متغیر مستقل
- ۳۳..... ۵-۲. متغیر وابسته
- ۳۵..... ۶-۲. اهداف، محتوا و وروشهای آموزش مهارتهای زندگی

## فصل سوم: نتایج و یافته ها

- ۳۸..... ۱-۳. یافته های توصیفی پژوهش
- ۳۹..... ۲-۳. یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش

## فصل چهارم: بحث، نتیجه گیری و پیشنهادات

- ۴۶..... ۱-۴. بحث، نتیجه گیری
- ۴۹..... ۲-۴. محدودیتهای پژوهش
- ۴۹..... ۳-۴. پیشنهادات
- ۵۰..... ۴-۴. جنبه نوآوری پژوهش
- ۵۲..... فهرست منابع
- ۵۵..... ضمائم
- ۵۹..... چکیده انگلیسی

## فهرست جداول

- جدول ۱-۲: برنامه جلسات آموزش مهارت‌های زندگی دانش آموزان..... ۳۴
- جدول ۲-۲: اهداف، محتوا و روش‌های ارتباط موثر، روابط بین فردی..... ۳۵
- جدول ۲-۳: اهداف، محتوا و روش‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری..... ۳۶
- جدول ۱-۳: اطلاعات زمینه‌ای پژوهش..... ۳۸
- جدول ۲-۳: میانگین و انحراف استاندارد کل مولفه‌های مهارت‌های زندگی کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر در گروه آزمایش..... ۳۸
- جدول ۳-۳: میانگین و انحراف استاندارد کل مولفه‌های مهارت‌های زندگی کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر در گروه کنترل..... ۳۹
- جدول ۴-۳: همگنی شیب پیش‌آزمون متغیرها با پس‌آزمون..... ۴۰
- جدول ۵-۳: همگنی میان شیب ترکیب خطی پیش‌آزمونها با پس‌آزمونها..... ۴۱
- جدول ۶-۳: نتایج آزمون همگنی واریانس‌ها، لوین برای مقایسه پیش‌آزمون گروه..... ۴۱
- جدول ۷-۳: نتایج آزمون توزیع نرمال نمرات متغیرها در دو گروه آزمایش و کنترل، آزمون کولموگروف - اسمیرونف..... ۴۲
- جدول ۸-۳: نتایج تحلیل کوواریانس..... ۴۳

# فصل اول

مقدمه و مروری بر مطالعات گذشته

## ۱-۱. مقدمه

مصرف مواد مخدر پدیده ای است که فرد ابتدا به صورت پنهان از چشم جامعه و خانواده دست به آن می زند فرایندی که به نظر می رسد از کوچکترین گرایش به مصرف مواد مخدر در شرایط فشار روانی شروع و سپس به وابستگی یا اعتیاد می رسد. معضلی است که خانواده ها همواره از آن بیم و هراس داشته و سعی می کنند فرزندانشان از این بلای خانمانسوز محفوظ بمانند آمار های منتشره از سوی سازمانهای بین المللی ، بخصوص سازمان جهانی بهداشت ، کمیته کنترل جهانی مواد مخدر و سازمان یونسکو، حاکی از افزایش فزاینده مصرف مواد در بین جوانان است. بر اساس آخرین آمار و اطلاعات منتشر شده از سوی دفتر مقابله با مواد مخدر و جرم سازمان ملل متحد<sup>۱</sup>، روند مصرف مواد مخدر با شیب ملایم در حال افزایش است به طوری که در سال ۲۰۱۰-۲۰۱۱ به طور میانگین ۲۲۶ میلیون نفر برابر با ۵ درصد از جمعیت ۱۵ تا ۶۴ سال در جهان حداقل یکبار در سال مواد مخدر را مصرف کرده اند. با توجه به پایین آمدن سن اعتیاد در کشور ما و قرار گرفتن کشور در ترانزیت مواد مخدر، برنامه های پیشگیری در آموزش و پرورش اهمیت بیشتری پیدا می کند. گستردگی جمعیت تحت پوشش مدارس، دسترسی به جمعیت هدف ، سپری شدن ساعاتی از وقت دانش آموزان در مدارس و دوران تحصیل، بحران هویت در نوجوانان ، امکان درگیر نمودن والدین، کارکنان و افراد تاثیر گذار محلات و نواحی مدارس و نهایتاً کم بودن سن دانش آموزان و عدم وجود مهارتهای زندگی و شروع تجربه مواد مخدر در سنین نوجوانی همگی از اهمیت برنامه های پیشگیری بویژه مهارتهای زندگی در برابر مصرف مواد مخدر و در مدارس می باشد

## ۱-۲. بیان مسئله و اهمیت موضوع

اعتیاد پدیده اجتماعی و بلای خانمانسوزی است که جوامع بشری را درگیر و سلامتی انسان و جوامع را در ابعاد مختلف تحت تاثیر قرار داده است. مصرف سیگار و سایر مواد غیر قانونی توسط نوجوانان، یکی از مهمترین چالشهای بهداشتی، روانی و اجتماعی است و مشکلات بهداشتی، روانی و اجتماعی بسیار گسترده ای بر جوامع تحمیل می نماید. نتایج همه گیر شناسی ملی<sup>1</sup> MTF که هر سال توسط جانستون و همکاران بر روی نوجوانان در آمریکایی انجام شد نشان می دهد که از سال ۱۹۹۱ تا ۱۹۹۶ میزان مصرف مواد در میان دانش آموزان دوره متوسطه از ۲۷ درصد به ۴۷ درصد افزایش یافته است. افزایش گرایش نوجوانان به مصرف مواد بسیار نگران کننده است زیرا اکثر نوجوانانی که در سالهای اولیه نوجوانی مواد مصرف می کنند در سالهای آینده نیز ادامه خواهند داد(۱). دوست قرین در سال ۱۳۸۷ اذعان می دارد که برابر امارهای تخمینی در حال حاضر حداقل ۵٪ دانش آموزان کشور درگیر مواد مخدر هستند. آمارها هم نشان می دهد که سن اعتیاد در ایران رو به کاهش رفته است. ۶۶ درصد معتادین برای اولین بار مصرف مواد مخدر را در سن ۱۶-۲۵ سالگی آغاز می کنند و باید در پی ارائه راهکارهای مناسب برای مبارزه با این پدیده مخرب بود. مصرف مواد امروزه بین گروه های مختلف افراد، بخصوص جوانان و نوجوانان شیوع یافته و همچنان که سن ابتلاء پایین آمده است فراوانی آن رو به تزاید می باشد(۲). باید اذعان داشت دانش آموزان مدارس خصوصا در مقاطع متوسطه در دوران بحرانی و شرایط خاص روحی، روانی و اجتماعی قرار دارند و میتوانند نسبت به سایر اقشار جامعه آسیب پذیر تر باشند و گرایش آنان به مواد مخدر بیشتر خواهد بود. میزان آگاهی و مهارتهای زندگی دانش آموزان و نوجوانان پایین و بعضا در حل مشکلاتشان ناتوان هستند. بررسی های انجام شده حاکی از آن است که بین ۲۰ تا ۳۰ درصد از دانش آموزان دچار افت تحصیلی و انواع مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی می باشند. گزارش های آماری مراجعان به مراکز مشاوره و خدمات روان شناختی و هسته های

<sup>1</sup> Monitoring the future

مشاوره نیز مؤید این مسئله است ، لذا ضروری است در زمینه مصون سازی و توانمندسازی آنها در برابر مشکلات اقدام جدی صورت پذیرد و آموزش های توانمندسازی در برابر اعتیاد و آسیب های اجتماعی آنان بویژه در مدارس متوسطه امری بسیار مهم و ضروری به نظر می رسد. براساس این رویکرد ، مدارس بهترین و مناسب ترین مکان برای اجرای برنامه های پیشگیرانه به ویژه آموزش مهارتهای زندگی به شمار می روند. رویکرد آموزش مهارتهای زندگی یکی از موفقترین و کارآمدترین روش ها در پیشگیری از مصرف مواد مخدر می باشد. آموزش مهارتهای زندگی برپایه آموزش مقاومت در برابر تاثیر گذاری منفی همکلاسی ها ، بزرگسالان ، رسانه ها و محیطی است که دانش آموزان را در گرایش و مصرف مواد مخدر در آنان ترغیب می کند و معطوف به ارتقای سطح بهداشت روانی و افزایش توانمندی های روانی، اجتماعی دانش آموزان است. مهارتهای زندگی خود شامل مهارتهای متعددی است که از جمله مهارت حل مسئله ، ارتباط موثر ، تصمیم گیری و روابط بین فردی مورد نظر می باشد. متأسفانه به دلایل متعدد از جمله فقدان منابع کافی، بعضاً هزینه بر بودن و ظاهر شدن پیامدهای آن در بلند مدت و عدم تخصص لازم در آموزش مهارتهای زندگی، اجرای برنامه های پیشگیرانه در مدارس کشور با مشکلاتی مواجه است.

طبق بررسی الگوهای مصرف مواد مخدر در ایران در سال ۱۳۷۷ نزدیک به ۸۱ درصد جمعیت نمونه افراد مصرف کننده مواد در فاصله سنی ۲۰ تا ۳۴ سال قرار دارند. این در حالی است که هرچه از سال ۱۳۷۷ روبه جلو پیش رفته ایم از طرفی سن اعتیاد در ایران کاهش یافته و از طرف دیگر آمار افراد مصرف کننده مواد در ایران روز به روز رو به افزایش است (۱). در جدیدترین آماری که ستاد مبارزه با مواد مخدر اعلام کرده حدود سه میلیون نفر از جمعیت کشور، مواد مخدر مصرف میکنند . در حال حاضر بزرگترین دغدغه مسئولین گرایش جوانان و نوجوانان به مصرف مواد مخدر بوده است. برگزاری دوره های آموزشی مهارتهای زندگی در افزایش آگاهی نوجوانان ، جوانان والدین و کاهش احتمال گرایش جوانان به مصرف مواد مخدر تأثیر داشته و لذا بر نقش خانواده ها ، آموزگاران و اساتید دانشگاه در زمینه مشاوره و آموزش پیشگیری از اعتیاد تأکید می شود.



در حال حاضر اعتیاد بزرگترین آسیب اجتماعی است که متأسفانه علارغم تشدید مبارزه با مواد مخدر، در کشورمان وجود داشته و روز به روز در حال گسترش است، آنچه مسلم است برای ریشه کنی این آسیب اجتماعی نیاز به تحقیقات گسترده و آگاهی دادن به جوانان، نوجوانان و خانواده‌ها است، خصوصاً در سن نوجوانی که انسان در مرحله حساسی از زندگی قرار دارد. از علل و عوامل گرایش افراد به مصرف مواد مخدر بخصوص در سنین ۱۴ تا ۱۷ سال این بوده است که اکثر این افراد در سنی شروع به مصرف مواد مخدر کرده‌اند، که دارای قوه تمیز و تشخیص خوب و بد نبوده‌اند و درک صحیحی از کار خود نداشته‌اند و در بیشتر موارد این افراد از سوی جوانان دیگر با مواد مخدر آشنا شده و سپس توسط همین افراد و تشویق آنها شروع به مصرف مواد مخدر کرده‌اند. پس علت عمده گرایش آنان به مواد مخدر را عدم مهارت‌های اجتماعی، ارتباطی و تصمیم‌گیری میتوان دانست. همچنین افراد ۱۸ تا ۲۵ سال، علل و عوامل گرایش را دوست ناباب، بیکاری اعتیاد پدر و نزدیکان و علل مختلفی از جمله، تفریح و سرگرمی، نداشتن خانواده‌ای مستحکم، خود محوری، خلا عاطفی، کمبود محبت خانواده می‌دانند. مدرسه، محل آموزش و زندگی افرادی است که آماده فراگیری، در بهترین سنین یادگیری و در دسترس هستند و بدین لحاظ مکانی بسیار مناسب برای کسب مهارت‌های زندگی سالم است. از آنجا که پیشگیری مقدم بر درمان است طراحی دوره‌های آموزشی جهت پیشگیری اولیه مناسب است. هدف این پژوهش تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر دانش آموزان می‌باشد.

## ۳-۱. هدف کلی پژوهش

تعیین اثر بخشی مهارت‌های زندگی در کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر دانش آموزان ، نوجوانان

### ۴-۱.اهداف (جزئی) ویژه پژوهش

تعیین اثر بخشی مهارت حل مسئله دانش آموزان و نوجوانان در کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر  
تعیین اثر بخشی مهارت تصمیم گیری در دانش آموزان و نوجوانان در کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر

تعیین اثر بخشی مهارت ارتباط موثر دانش آموزان و نوجوانان در کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر  
تعیین اثر بخشی مهارت روابط بین فردی دانش آموزان و نوجوانان در کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر

### ۵-۱. فرضیه ها/ پیش فرض ها پژوهش

آموزش مهارت حل مسئله در کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر تاثیر دارد.  
آموزش مهارت های تصمیم گیری در کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر تاثیر دارد.  
آموزش مهارت ارتباط موثر در کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر تاثیر دارد.  
آموزش مهارت روابط بین فردی سالم در کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر تاثیر دارد.

## ۱-۶. پیشینه پژوهش

مهمترین شیوه های پیشگیری از اعتیاد عبارتند از: آگاه نمودن جامعه از خطرات و مضرات مواد مخدر، افزایش مهارت های زندگی و مهارت حل مشکل، هدفمندی زندگی و شناخت ارزشهای فردی، اجتماعی و مذهبی، تقویت فعالیت های جایگزین برای افراد در معرض خطر و شناخت باورهای غلط مربوط به مصرف مواد مخدر است. برنامه آموزش مهارتهای زندگی از جنبه های مختلف با سایر برنامه های پیشگیری تفاوت عمده دارد:

- بر پایه اصول علمی بنا شده است.
- برنامه ای جامع است و به عواملی که بیشترین اهمیت را در سوق دادن نوجوانان و جوانان به مصرف مواد دارا می باشند .
- از روشهای آموزشی خاص با کارایی ثابت شده بهره گیری می نماید.
- برنامه بلند مدت در جهت کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر و سیگار می باشد. (تأثیرگذاری دراز مدت و پایدار) .

بنابراین با توجه به عوامل مؤثر در بروز اعتیاد که شامل :

- عوامل فردی (ناراحتیهای روانی، جسمی، احساس حقارت، اعتماد به نفس پایین، وضعیت بد اقتصادی )
- عوامل خانوادگی (طلاق و دور بودن همسران از یکدیگر و غیره).
- عوامل محیطی (در دسترس بودن مواد، بیکاری و نداشتن برنامه اوقات فراغت و غیره).
- عوامل اقتصادی (فقر مالی و نبودن رفاه و غیره) .
- عوامل فرهنگی آموزشی (سواد پایین، عدم آگاهی از مضرات مواد مخدر و غیره)

در نظر گرفتن برنامه آموزشی که از ابعاد گوناگون به گروه‌های سنی مختلف اطلاع‌رسانی نموده و بطور همه‌جانبه پیشگیری از اعتیاد و مصرف مواد مخدر را موجب گردد ضروری و مفید به نظر می‌رسد (۱).

مطالعات متعددی نشان می‌دهد برای کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر باید به ارتقای سلامت روانی و اجتماعی تاکید نمود این امر با آموزش مهارت‌های زندگی بعنوان پیشگیری از اعتیاد امکان‌پذیر خواهد بود. هدف برنامه‌های پیشگیری به تاخیر انداختن و یا جلوگیری از شروع مجدد استفاده از مواد در جامعه است. در این راستا محققان مختلفی به ارائه برنامه‌های پیشگیری جامع و متنوع پرداخته‌اند که به طور مختصر به برخی نتایج آنها اشاره می‌گردد.

در پژوهشی اصلی نژاد، تاثیر مثبت مهارت‌های زندگی بر رفتارهای پیشگیری‌کننده از مصرف مواد مخدر در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گناباد بعد از مداخله آموزشی گروه آزمایش ( $P > 0/001$ ) نشان داده شده است. در حقیقت مهارت‌های زندگی گروه مختلف توانایی‌ها و مهارت‌هایی است که رفتارهای مثبت و مفید را فراهم می‌سازد.

اثر بخشی مهارت‌های زندگی در تغییر نگرش دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر سیرجان نسبت به سوء مصرف مواد مخدر نیز صورت گرفته است که بین نگرش قبل و بعد از آموزش تفاوت معنی‌داری وجود داشته است. (با استفاده از آزمون کواریانس در سطح  $(0/000)$  معنی‌دار بودن و  $F$  با مقدار  $6/70$  در مولفه شناختی، مقدار  $4/88$  در مولفه عاطفی و مقدار  $5/60$  در مولفه رفتاری را نشان می‌دهد. که این تحقیق بر باورهای غلط دانش‌آموزان و شناخت غیر واقع‌بینانه آنان نسبت به سوء مصرف مواد تاثیر گذار بوده است و حالات هیجانی و عاطفی آنان را دستخوش تغییر نموده است. نتایج پژوهش پور چناری و گلزاری با عنوان اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تغییر نگرش دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر سیرجان نسبت به سوء مصرف مواد مخدر نشان داد که بین نگرش دانش‌آموزان نسبت به سوء مصرف مواد (از نظر شناخت، عاطفه و رفتار) و اعتیاد قبل و بعد از آموزش مهارت‌های زندگی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر نگرش نسبت به مصرف مواد با آموزش مهارت