

تحلیل محتوای کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه برحسب میزان توجه به مؤلفه‌های پیشگیری از اعتیاد

تقی زوار^۱، موسی پیری^۲، هاجر کریمیان^۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۸/۱۷

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۲/۲۳

چکیده

هدف: یکی از مهم‌ترین برنامه‌ها و راهبردهای پیشگیری از اعتیاد، آموزش تفکر و مهارت‌های زندگی در مدرسه است. بر این اساس هدف پژوهش حاضر، تحلیل محتوای کتاب‌های تفکر و سبک زندگی برحسب میزان توجه به مؤلفه‌های پیشگیری از اعتیاد براساس اهداف جامع پیشگیری از اعتیاد بود. **روش:** روش مورد استفاده در تحلیل محتوا تکنیک آنتروپی شانون بوده و واحد تحلیل متن، پرسش‌ها و تصاویر را شامل می‌شد. جامعه آماری، کتاب‌های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه و نمونه آماری کتاب تفکر و سبک زندگی (مشترک) برای دختران و پسران پایه هفتم و هشتم بود. **یافته‌ها:** نتایج تحقیق نشان داد در محتوای کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم به مؤلفه آموزش مواد توجه چندانی نشده و در محتوای کتاب هشتم به آموزش مواد بیشترین توجه و کم‌ترین توجه به مؤلفه ابراز وجود و جرأت‌مندی شده است. **نتیجه - گیری:** قرار گرفتن مباحث پیشگیری از اعتیاد و مهارت‌های زندگی از جمله مهارت‌های ابراز وجود و جرأت‌مندی و ادغام آموزش مواد در کتب درسی می‌تواند از جهات مختلف دارای اهمیت باشد.

کلیدواژه‌ها: اعتیاد، تفکر و سبک زندگی، تحلیل محتوا

۱. نویسنده مسئول: دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران، پست

الکترونیکی: zavvar@azaruniv.ac.ir

۲. دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

۳. کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

مقدمه

پیشگیری از مصرف مواد یکی از اساسی‌ترین مسائلی است که در طول چند دهه‌ی اخیر توجه بسیاری از محافل علمی، اجتماعی و سیاسی را به خود جلب کرده است. مروری بر ادبیات پیشگیری از اعتیاد نشان داده است که پیشگیری اولیه، آن هم با تأکید بر دانش آموزان و کودکان و نوجوانان و جوانان به عنوان گروه‌های هدف بیشترین اثربخشی را در برنامه‌های مقابله با اعتیاد داشته است. در برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد، آموزش یکی از موثرترین، ارزان‌ترین و رایج‌ترین روش‌هایی است که در شرایط مختلف فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی از آن بهره گرفته می‌شود. اما آن چه باید دقیقاً مورد توجه قرار گیرد این است که در طرح جامع آموزشی پیشگیری، همواره مدارس از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند (جمالی و قربانی، ۱۳۸۷؛ ابراهیمی قوام و محمدی، ۱۳۹۵). نوجوانی یک دوره بحرانی در زندگی است که الگوی‌های رفتاری نادرست از این دوره آغاز می‌شود. گرایش نوجوانان به مصرف مواد، یکی از بزرگترین نگرانی‌های والدین محسوب می‌شود. از طرف دیگر نوجوانان به سبب تغییرات سریع جسمی - روانی و نیز به خاطر این که هویت آن‌ها تازه در حال شکل گرفتن است، در وضعیت خطیری قرار دارند و نسبت به تمایلات محیطی حساس‌تر و بیشتر در معرض خطر اعتیاد مواد مخدر هستند (صرامی، قربانی و مینوئی، ۱۳۹۲). میانگین سن شروع سیگار در ایران ۱۶/۶ سال بوده و بالاترین نسبت سن شروع اعتیاد (۴۵/۷ درصد) در فاصله سنی ۱۷ تا ۲۲ سالگی بوده و شروع زود هنگام؛ مصرف بیشتر، مداوم‌تر و استفاده از مواد خطرناک‌تر را افزایش می‌دهد (فتحی و فدوی، ۱۳۹۱). دراگر، و مزرسایک^۱ (۲۰۱۳) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که بین آسیب‌های دوره کودکی با سوء مصرف مواد رابطه وجود دارد. دراگر و مازورسزیک (۲۰۱۳) نشان دادند که خودکارآمدی ضعیف زمینه سوء مصرف مواد را در دانش آموزان فراهم می‌سازد. ای بایی، استین، نیاماسی، بنتلر و پتر^۲ (۲۰۱۳) در پژوهشی که از افراد بی‌خانمان لس آنجلس و کالیفرنیا انجام دادند، نشان دادند که سابقه آسیب و سابقه مصرف

1. Draucker, & Mazurczyk,

2. Ibabe, Stein, Nyamathi, Bentler, & Peter

و بی‌خانمانی مزمن و استرس‌های روحی و روانی، پیش‌بینی‌کننده‌ی سوء مصرف مواد بوده است. همچنین بین راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد و شیوه‌های حل مسئله نامناسب در معتادان رابطه وجود دارد. افراد معتاد بیشتر از شیوه‌های حل مسئله غیرسازنده، مانند درماندگی، مهارگری و اجتناب استفاده می‌کنند و کمتر از شیوه‌های حل مسئله سازنده، مثل خلاقیت، اعتماد و گرایش استفاده می‌کنند. افراد فاقد مهارت‌های اجتماعی و دارای تصمیم‌گیری ضعیف، بدترین پیش‌آگهی و بالاترین نرخ مواد را نشان می‌دهند (بهرامی، معاضدیان، و حسینی‌المدنی، ۱۳۹۲). همچنین رفتارهای ضد اجتماعی و پرخاشگرانه مهم‌ترین عوامل خطر برای مصرف مواد هستند (عماری، پاشا شریفی، هاشمیان و میرزمانی، ۱۳۹۰). دانش آموزشی که احساس بی‌کفایتی می‌کنند برای فرار از مشکلات و استرس‌ها به مصرف مواد روی می‌آورند و در نهایت آسیب‌پذیری آن‌ها نسبت به همسالان بیشتر است (پورکرد، ابوالقاسمی، نریمانی و جمالویی، ۱۳۹۲). در طی بیش از پنجاه سالی که از طرح اولین برنامه‌های پیشگیری می‌گذرد، برنامه‌ها و راهبردهای متنوعی برای پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر معرفی و به کار گرفته شده است (بوتوین، گریفین و ویلیامز، ۲۰۰۱). یکی از مهم‌ترین آن‌ها آموزش‌های مهارت‌های زندگی بر پیشگیری از اعتیاد بوده است. این مهارت‌ها عبارتند از: تصمیم‌گیری و حل مسئله، تفکر خلاق و انتقادی، توانایی برقراری ارتباط مؤثر، روابط بین فردی، خودآگاهی و همدلی، مدیریت هیجان و استرس. آنچه مسلم است آموزش مهارت‌هایی چون حل مسئله، تصمیم‌گیری، ارتباطات فردی و اجتماعی، تفکر و خلاقیت، مقاومت در برابر خواسته‌های نامشروع دیگران، نه گفتن، ابراز وجود، تقویت معنویت و موضوعات دینی، خویش‌داری، استفاده مناسب از زمان و غنی‌سازی اوقات فراغت، مصونیت برای آینده‌سازان جامعه باشد. در این میان آموزش آداب و مهارت‌های زندگی می‌تواند در نگرش منفی نسبت به مواد مؤثر باشد. از طریق آموزش‌های مهارت‌های زندگی، فرد می‌تواند ضمن برقراری روابط سالم و دوستانه با همسالان و سایر افراد، خود را در جمع مطرح کرده و نیاز به احترام را برآورده سازد

هربرت^۱ و همکاران، ۲۰۰۵؛ کوپلویچ، لیبرمن و زارت^۲، ۲۰۰۶). بنابراین یکی از عوامل گرایش به مصرف مواد، عدم آشنایی جوانان با مهارت‌های زندگی است (بوتوین و گریفین^۳، ۲۰۰۴).

دروکر و مازورسزیک^۴ (۲۰۱۳) در تحلیل محتوای برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر مدارس در ایالات متحده در راستای استفاده از استانداردهای آموزشی در این برنامه‌ها به این نتیجه رسیدند که در مدارس ابتدایی از مهارت‌های اجتماعی عمومی و عاطفی برای پیشگیری و در دبیرستان‌ها از اطلاع‌رسانی از عواقب مواد استفاده شده است. تاهیری، گاشی، لس مجلی و موجا^۴ (۲۰۱۲)، کویچ پرس^۵ (۲۰۰۲)، فرمانی، معاضدیان، حسینی المدنی و بهرامی (۱۳۹۰)، یونسی و محمدی (۱۳۸۵)، در نتایج پژوهشی خود اشاره کرده‌اند که آنچه در دبیرستان‌ها در خصوص پیشگیری از اعتیاد صورت می‌گیرد اطلاع‌رسانی از عواقب مواد و آموزش درباره مواد می‌باشد. همچنین ماتسوموتو^۶ و همکاران (۲۰۱۱)، در بررسی اثر احتمالی مداخله با استفاده از کتاب خودآموزش‌گری در معنادان به مواد مخدر نشان دادند که استفاده از کتاب کار باعث افزایش آگاهی آن‌ها از مشکلات ناشی از وابستگی به مواد شده و انگیزه برای به دست آوردن درمان می‌شود. پژوهشگرانی همچون اسپیت، ویچولد، راینر و واینسز^۷ (۲۰۱۰)؛ بهرامی و همکاران (۱۳۹۲)؛ و باپیری (۱۳۹۰)؛ معتقدند که در میان تمام برنامه‌های پیشگیرانه در مدارس، مؤثرترین و در دسترس‌ترین برنامه‌ها، برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی^۸ و اجتماعی است. این مهارت‌ها عبارتند از: تصمیم‌گیری و حل مسئله، تفکر خلاق و انتقادی، توانایی برقراری ارتباط مؤثر، روابط بین فردی، خودآگاهی و همدلی، مدیریت هیجان و استرس. این برنامه‌ها معمولاً عوامل محافظتی را گسترش داده و از عوامل خطرآمیز می‌کاهند (باپیری، ۱۳۹۰). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی توسط بوتوین (۱۹۹۸)، جهت پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر، سیگار کشیدن و نوشیدن الکل طراحی شده بود. این

1. Herbert
2. Kopelowice, Liberman, & Zarate
3. Botvin, & Griffin
4. Tahiri, Gashi, Lsmajli, & Muja
5. Cuijpers

6. Matsumoto
7. Speath, Weichold, Rainer, & Wienser
8. life skill training

برنامه جهت آموزش در باره مواد، داروها و نگرش در مورد آن‌ها، مهارت‌های مقاومت در برابر تأثیرات اجتماعی، ترویج و رشد مهارت‌های خود مدیریتی و مهارت‌های بین فردی می‌باشد. تورنر^۱ (۲۰۰۸)، واتسون، جنی و گاردان^۲ (۲۰۰۶)، بوتوین، و همکاران (۲۰۰۱)، بوتوین و گریفین (۲۰۰۴، ۲۰۰۵)، زولینگر^۳ (۲۰۰۳)، بهرامی و همکاران (۱۳۹۲)، در تحقیق خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله در کاهش اعتیاد مؤثر است.

مطالعات مختلفی در زمینه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی صورت گرفته است (بوتوین، ۲۰۰۲؛ ایزن، زلمان، مزت، و آمورای^۴، ۲۰۰۴؛ بوتوین و گریفین^۵، ۲۰۰۴؛ بوتوین، گریفین و ویلیامز^۶؛ معاضدیان، حسینی المدنی و بهرامی، ۱۳۹۰)؛ همچنین بهرامی و همکاران (۱۳۹۲) نیز در پژوهش خود به تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی، در تغییر تفکر و نگرش دانش‌آموزان درباره مواد پرداخته‌اند. همچنین آریزا^۷ و همکاران (۲۰۱۳) نشان دادند که برنامه مبتنی بر مدرسه در کاهش مصرف حشیش مؤثر است. فاگیانو^۸ و همکاران (۲۰۱۰) نیز در تحقیق خود مشخص کردند برنامه‌های مبتنی بر مدارس و با تأکید بر دانش‌آموزان، چگونه در کاهش مصرف مواد و دخانیات مؤثر است. پژوهش کریمیان، زوار و پیری (۱۳۹۵) نشان دادند از دیدگاه دبیران در محتوای کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم به مؤلفه‌ی مدیریت هیجان و استرس، بیشترین و به مؤلفه‌ی آموزش درباره مواد کمترین توجه شده است.

با توجه به تغییرات گسترده و پرشتاب در جهات مختلف زندگی، مسئولیت و نقش برنامه درسی و فراهم آوردن تجربیات مفید برای مخاطبان دستخوش تغییر شده است. برنامه درسی باید با ایجاد فرصت‌های مناسب دانش‌آموزان را در شناخت مسائل و مشکلات امروز، چگونگی استفاده از تجارب کسب شده در حل مسائل ناشناخته، فرد را آماده سازد (سقلیسی، ۱۳۸۹). در این بین برنامه و محتوای کتاب درسی یکی از عناصر

1. Turner
2. Watson, Jeanne, & Gordon
3. Zollinger
4. Eisen, Zellman & Masset, & Amurray

5. Griffin
6. Williams
7. Ariza
8. Faggiano

مهم تفاهم آموزش و پرورش است و در تحقق اهداف نظام نقش اصلی و اساسی دارد. برنامه درسی با برخورداری از محتوای غنی آموزش در قالب کتاب‌های درسی می‌تواند در غنی‌سازی محیط آموزشی نقش بسیار ارزنده‌ای ایفا کند. همچنین ارائه محتوای آموزشی پیشگیری از اعتیاد در برنامه‌ریزی درسی پایه‌های مختلف با رعایت انسجام افقی و عمودی یکی از زیرساخت‌های هر مدل پیشنهادی برای آموزش پیشگیری از اعتیاد در مدارس است (جمالی و قربانی، ۱۳۸۷). گنجاندن مطالب مناسب درباره‌ی مواد و ارائه پیشگیری آموزش درباره‌ی مواد و ادغام آن با آموزش مهارت‌های زندگی جزو برنامه‌های ملی ششم (ارائه خدمات پیشگیری از اعتیاد در محیط‌های آموزشی) سند جامع پیشگیری از اعتیاد می‌باشد (سند جامع پیشگیری از اعتیاد، ۱۳۹۰، ص ۶۴).

با توجه به اهمیت این امر، در برنامه‌ریزی جهت ارتقای دانش پیشگیری، اطلاع وسیع و کافی از وضعیت فعلی مدارس و کیفیت برنامه‌ها و تحلیل محتوای کتاب‌های درسی لازم است تا بتوان اقداماتی را براساس موقعیت کنونی برنامه‌ریزی کرد. با توجه به این که تا کنون تحلیل محتوایی در زمینه‌های پیشگیری از اعتیاد در کتب درسی صورت نگرفته و با توجه به ضرورت و اهمیت این امر محتوای کتاب‌های درسی تفکر و سبک زندگی مشترک دختران و پسران پایه‌های هفتم و هشتم به عنوان پژوهش مورد نظر قرار داده شده است. آداب و مهارت‌های زندگی و تفکر از جمله تفکر انتقادی و تفکر خلاق و حل مسئله می‌تواند در پیشگیری از اعتیاد موثر باشد. یعنی رفتارهایی که باید در دوره‌های آموزش عمومی در کتاب‌های درسی آموزش داده شود و نتایج به دست آمده می‌تواند مشخص کند تا چه اندازه محتوای تعیین شده در جهت اهداف پیشگیری از اعتیاد می‌باشد.

روش

جامعه، نمونه، و روش نمونه‌گیری

شیوه مورد استفاده در این پژوهش روش تحلیل محتوا^۱ می‌باشد. از آنجایی که هدف این پژوهش مشخص کردن وضعیت کتب تفکر و سبک زندگی مشترک دختران و پسران پایه هفتم و هشتم از منظر توجه به مؤلفه‌های پیشگیری از اعتیاد می‌باشد، پژوهش

توصیفی به حساب می آید. همچنین به لحاظ هدف، در زمره پژوهش های کاربردی و از لحاظ ماهیت داده های پژوهشی و ابزارهای اندازه گیری در دسته بندی کمی به شمار می رود. تحلیل محتوا اغلب مستلزم انجام مراحل زیر است: ۱. مرحله ی قبل از تحلیل (آماده سازی و سازمان دهی)؛ ۲. مرحله ی بررسی مواد (پیام)؛ ۳. مرحله ی پردازش داده ها (سرمد، بازرگان و حجازی، ۱۳۹۵).

جامعه ی آماری عبارت بود از: کتاب های تفکر و سبک زندگی دوره اول متوسطه، که توسط دفتر برنامه ریزی و تألیف کتب درسی تألیف و چاپ شده است. نمونه آماری دو کتاب تفکر و سبک زندگی مشترک برای دختران و پسران پایه هفتم و هشتم چاپ ۱۳۹۵ بود. روش نمونه گیری هدفمند و در جهت هدف پژوهش بوده و این دو کتاب از این جهت مورد توجه قرار گرفت که توقع طرح مسائل مربوط به پیشگیری از مواد در آن وجود دارد.

در این تحقیق ابزار اساسی تحلیل محتوا، سیاهه تحلیل بود که برای ساخت سیاهه تحلیل در این تحقیق بر اساس پیشینه نظری و تجربی، ۷ مؤلفه اصلی و ۴۰ شاخص یعنی: آموزش مواد (۷ شاخص)، مهارت های تفکر (۹ شاخص)، مهارت های موفقیت و مقابله با شکست (۸ شاخص)، مهارت های ارتباطی (۴ شاخص)، مدیریت هیجان و مقابله با استرس (۴ شاخص)، مهارت های ابراز وجود و جرأت مندی (۴ شاخص)، خود آگاهی و همدلی (۴ شاخص) در نظر گرفته شده است.

در این پژوهش از روش آنتروپی شانون^۱ استفاده شد. هدف این روش وزن دهی و اولویت بندی معیارها و شاخص ها می باشد. در متون علمی برای تجزیه و تحلیل داده های حاصل از تحلیل محتوا، روش های بسیاری ارائه شده که اساس آن ها درصد گیری از فراوانی مؤلفه هاست. این روش ها مشکلات ریاضیاتی خاص خود را دارند که از اعتبار نتایج می کاهد. یکی از روش هایی که مشکلات مورد اشاره را ندارد روش آنتروپی شانون است که مبتنی بر نظریه سیستم هاست (ایزدی، صالحی عمران، فتحی واجارگاه، عابدینی

بلترک، ۱۳۸۹). چراکه بسیاری از صاحب‌نظران عقیده دارند که با استفاده از روش آنتروپی شانون تحلیل داده‌ها، بسیار قوی‌تر و معتبرتر انجام خواهد شد (آذر، ۱۳۸۰). برای بررسی روایی صوری و محتوایی سیاهه تحلیل، مؤلفه‌ها و شاخص‌های تدوین شده پژوهش به متخصصان فن و دو نفر از اساتید روان‌شناسی آشنا به مسائل اعتیاد ارائه شد و پس از دریافت نقطه‌نظرات ایشان، اصلاح لازم انجام و فهرست نهایی تنظیم شد. برای برآورد اعتبار^۱ تحقیق از پنج ارزیاب خواسته شد تا قسمتی از محتوای مورد تحلیل را بر اساس مؤلفه‌هایی که قبلاً تعریف شده بودند کدگذاری کنند. به عبارتی، اعتبار ثابت طبقه‌بندی تعریف شده بود؛ به این صورت که از بخش فعالیت‌های الزامی و اختیاری به صورت تصادفی یک درس (تضاد و اختلاف خود را چگونه حل کنیم) انتخاب شد و از کدگذاران خواسته شد که بعد از فراوانی، شاخص‌ها را در هر درس شمارش کنند (دلاور،

$$CR = \frac{\text{مؤلفه‌های مورد توافق}}{\text{کل مؤلفه‌ها}} \quad (۱۳۸۳).$$

از آن‌جا که در تحلیل محتوا ملاک منطقی برای قضاوت درباره ضریب اعتبار وجود ندارد، صاحب‌نظران ملاک ۶۰ درصد را پذیرفته‌اند (ایزدی، و همکاران، ۱۳۸۹). اعتبار و میزان توافق در این پژوهش براساس فرمول فوق ۰/۸۶ به دست آمد.

یافته‌ها

در این بخش یافته‌های برآمده از تحلیل متون کتاب‌های مورد مطالعه براساس سؤال اصلی پژوهش ارائه می‌شود. آماره‌های توصیفی، بار اطلاعاتی، ضریب اهمیت مؤلفه‌ها و شاخص‌های نمونه تحلیل در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: آماره‌های توصیفی، بار اطلاعاتی و ضریب اهمیت مولفه‌ها و شاخص‌های نمونه تحلیل

مؤلفه‌ها	شاخص‌ها	پایه هفتم			پایه هشتم		
		فراوانی	مجموع فراوانی	بار اطلاعاتی	ضریب اهمیت	فراوانی	مجموع فراوانی
آموزش مواد آموزش درباره مواد	اثرات زیان آور مواد مخدر	۱			۶۱		
	ایجاد نگرش منفی نسبت به مواد مخدر	۰			۱۹		
	علل و عوامل گرایش به مصرف مواد مخدر	۴			۱۶		
	آشنایی با انواع مواد مخدر	۰	۱۷	۰/۱۴۸	۱۸	۱۱۶	۰/۶۷
	مراحل اعتیاد	۰			۱		
	راه‌های پیشگیری از اعتیاد	۱			۰		
	مقاومت در برابر فشار همسالان برای مصرف مواد	۱۱			۱		
	خودکنترلی (پرهیز از دعوا و مشاجره)	۲۵			۲۵		
	تصمیم‌گیری براساس ارزیابی دقیق موقعیت	۱۴			۹		
	پایبندی به اجرای تصمیمات و اطمینان به تصمیم خود	۰			۱۰		
مهارت‌های تنکر	پاسخ درست به موقعیت با استفاده از دانش و مهارت‌ها	۴۷	۲۵۷	۰/۵۳۴	۲۴	۷۷۴	۰/۲۱۰
	بررسی فعالانه جوانب مسئله و راه‌حل‌ها	۵۰			۴۹		
	تغییر به موقع تصمیمات	۶			۴		
	سنجش و ارزیابی اعمال و ایده‌های خود و دیگران	۸۱			۱۱۰		
	توانایی استدلال کردن	۲۳			۴۷		
	داشتن ابتکار عمل در زندگی	۱۱			۶		
	توانایی در طرد دوستان ناباب	۲۱			۳		
	ارزیابی از میزان آموخته‌های خود	۱۶			۰		
	برنامه ریزی در زندگی	۱۶			۱۱		
	هدف‌گزینی و چگونگی رسیدن به آن‌ها	۳۵			۳۴		
مهارت‌های موفقیت و مقابله با شکست	تاب‌آوری و تحمل سختی‌ها	۴۳	۲۰۴	۰/۵۷	۲۲	۲۳۵	۰/۷۴
	زندگی براساس هنجارهای اجتماعی	۱۷			۳		
	زندگی براساس عقاید و آموزه‌های دینی	۴۳			۱۰۶		
	خود مراقبتی و به حداقل رساندن عوامل تهدیدکننده	۱۳			۳۰		

جدول ۱: آماره‌های توصیفی، بار اطلاعاتی و ضریب اهمیت مولفه‌ها و شاخص‌های نمونه تحلیل

مؤلفه‌ها	شاخص‌ها	پایه هفتم		پایه هشتم	
		فراوانی	مجموع فراوانی	فراوانی	مجموع فراوانی
مهارت‌های ارتباطی	مقاعد کردن دیگران و اثر گذاشتن بر آنها	۱۵	۵	۱۴	۵
	گوش دادن فعال در برخورد با دیگران	۱۱	۱۴	۲	۱۴
	بازخورد نشان دادن و بازخورد گرفتن از دیگران	۳۹	۲۱	۰	۲۱
مهارت‌های ابراز	مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران	۱۷	۰	۵۳	۰
	راهکارهای مقابله با اضطراب	۳۳	۵۳	۱۶	۵۳
	عوامل ایجاد کننده خشم	۲۶	۱۶	۲۵	۱۶
مهارت‌های وجود و جرأت‌مندی هیجان و مقابله	اثرات جسمی و روحی خشم بر خود و دیگران	۱۸	۲۵	۱۵	۲۵
	راهبردهای غلبه بر خشم	۱۶	۱۵	۵۷	۱۵
	مشارکت در گفتگو با دیگران (کلامی و غیر کلامی)	۳۲	۵۷	۴	۵۷
مهارت‌های وجود و جرأت‌مندی هیجان و مقابله	پیش قدم شدن در آغاز یک برخورد اجتماعی	۱۳	۴	۶	۴
	چگونگی ابراز احساسات در جمع	۱۶	۶	۶	۶
	کنار آمدن و قبول انتقاد	۱	۶	۳۳	۶
مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت	آگاهی از منحصربه فرد بودن خود از لحاظ ویژگی‌های	۵۷	۳۳	۶۰	۳۳
	احساس رضایت از خود و یا نیاز به تغییر (ارزیابی خود)	۳۰	۶۰	۱۰۴	۶۰
	پذیرش دیگران با تمام تفاوت‌ها و ویژگی‌ها	۴۲	۱۰۴	۸	۱۰۴
مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت	مدیریت و حل تعارض با دیگران	۴۳	۳	۳	۳

همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود، در محتوای کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم بیشترین ضریب اهمیت به ترتیب به مهارت‌های موفقیت و مقابله با شکست (۰/۲۰۶) و کم‌ترین ضریب اهمیت به آموزش مواد (۰/۰۶۷) و در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم بیشترین ضریب اهمیت به مهارت‌های تفکر (۰/۲۱۰) و کمترین اهمیت به مهارت‌های ابراز وجود و جرأت‌مندی (۰/۰۸۴) تعلق دارد. بنابراین، میزان توجه به مهارت‌های زندگی در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم بیشتر از کتاب پایه هشتم است و میزان توجه به مؤلفه آموزش مواد در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم بیشتر

از پایه هفتم است. بنابراین در محتوای کتاب پایه هشتم بیشترین توجه به آموزش مواد است در حالی که در کتاب پایه هفتم کمترین توجه به مولفه آموزش مواد می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهند به مؤلفه‌های آموزش پیشگیری از اعتیاد در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم و هشتم توجه شده، ولی میزان توجه در این کتاب‌ها متفاوت است. به طوری که در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم بیشترین توجه به مؤلفه آموزش مواد و در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم کمترین میزان توجه به مؤلفه آموزش مواد شده است. این یافته پژوهش با نتایج تحقیق، آریزا و همکاران (۲۰۱۳)، هوانگ^۱ و همکاران (۲۰۱۲)، فاگیانو و همکاران (۲۰۰۹)، تورنر (۲۰۰۸)، زولینگر (۲۰۰۳)، باپیری (۱۳۹۰)، رجایی و بیاضی (۱۳۸۵)، والیانی، سموعی، و منشنی (۱۳۸۳) همسو می‌باشد. این پژوهشگران در تحقیق خود اشاره کردند آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند بر رفتارهای پیشگیری‌کننده از سوء مصرف مواد مؤثر باشد. این برنامه‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که عوامل محافظتی را گسترش داده و به کاهش عوامل خطرآمیز اقدام می‌ورزند (باپیری، ۱۳۹۰). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی توسط بوتوین جهت پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر، سیگار کشیدن و نوشیدن الکل طراحی شده بود. این برنامه جهت آموزش اطلاعات در مورد مواد و داروها و نگرش در مورد آن‌ها و مهارت‌های مقاومت در برابر تأثیرات اجتماعی و ترویج و رشد مهارت‌های خود مدیریتی و مهارت‌های بین فردی می‌باشد (اصغری، ۱۳۹۰). تحت چنین برنامه‌های آموزشی ساخت رفتارهای سالم به افراد آموزش داده می‌شود که موقعیت‌هایی را که بیشتر در معرض خطر اعتیاد قرار می‌گیرند و احتمال دارد تحت فشار همسالان قرار گیرند را شناسایی و مقابله نمایند (سهرابی، هادیان، دائمی، و اصغرنژاد، ۱۳۸۷).

آموزش مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله در کاهش نگرش مثبت افراد نسبت به مواد مخدر مؤثر می‌باشد. براساس مبانی تجربی، این بخش از نتایج تحقیق با نتایج تحقیق تورنر (۲۰۰۸)، واتسون و همکاران (۲۰۰۶)، موت و هورین (۲۰۰۶)، بوتوین (۲۰۰۵)، مایلین

(۲۰۰۵)، زولینگر (۲۰۰۳)، بوتوین (۲۰۰۲)، کانر و آبرام^۱ (۲۰۰۱)، آستروس^۲ (۱۹۹۶)، الیاس و کرس^۳ (۱۹۹۴)، بوید^۴ (۱۹۹۱)، بهرامی و همکاران (۱۳۹۱)، همسو می‌باشند. تحقیقات قبلی نشان داده‌اند مؤلفه مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله از جمله مؤلفه‌های مؤثر در امر پیشگیری می‌باشد و یادگیری و آموزش هر چه بیشتر آن به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با مسائل و مشکلات بهترین تصمیم و راه حل ممکن را برگزینند. اگرچه مؤلفه آموزش مواد از مؤلفه‌های تأثیرگذار و دارای اهمیت در بحث پیشگیری از اعتیاد می‌باشد، اما متأسفانه در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم این مؤلفه نسبت به سایر مؤلفه‌ها، توجه کمتری به آن شده است. در حالی که اگر انسان از خطرات سوء مصرف مواد به خوبی آگاه شود، نسبت به آن تغییر نگرش پیدا کرده، و تغییر رفتار داده و از آن اجتناب می‌کند. ارائه اطلاعات در خصوص سوء مصرف مواد جزئی از برنامه مهارت‌های زندگی بوده و این آموزش‌ها قادرند تقریباً ۵۶ تا ۶۷ درصد، کاهش در نسبت افرادی که قبل از این آموزش‌ها سیگاری بوده‌اند، ایجاد کنند (سهرابی و همکاران، ۱۳۸۷). برنامه‌ای که از اواخر دهه ۶۰ آغاز شده و تا به امروز ادامه دارد. پیشگامان پیشگیری بر این باور بودند که برانگیختگی ترس شدید، روش اساسی و مفیدی برای بی‌میل کردن کودکان و نوجوانان در انجام رفتارهای خود تخریبی است. این مدل بر پیامدهای منفی رفتارها تأکید می‌کرد و مبتنی بر این فرض بود که مصرف مواد نتیجه نهایی یک فرایند تصمیم‌گیری است. چنانچه نوجوانان در مورد خطرات سوء مصرف مواد آگاه شوند؛ آن‌ها در مورد عدم مصرف، تصمیم منطقی و آگاهانه اتخاذ می‌نمایند (بخشانی و بخشانی، ۱۳۹۰). این نتایج با یافته‌های تحقیق دروکر و مازورسزیک (۲۰۱۳)، تاهیری و همکاران (۲۰۱۲)، ماتسو موتو و همکاران (۲۰۱۱)، کوپچ پرس (۲۰۰۲)، فرمانی و همکاران (۱۳۹۰)، یونسی و محمدی (۱۳۸۵)، ناهمسو می‌باشد. چرا که در نتایج خود اشاره کردند که برنامه‌های پیشگیرانه مدارس به ویژه در سطح دبیرستان مبتنی بر اطلاع رسانی و ارائه اطلاعات در خصوص عواقب بیولوژیکی و رفتاری مواد مخدر می‌باشند.

1. Conner, & Abraham
2. Astroth

3. Boyd
4. Elias, & Kress

بنابراین توجه نکردن به این مؤلفه به معنای اجرای ناقص برنامه‌های پیشگیرانه در مدارس می‌باشد. در کل می‌توان گفت که پرداختن به این مؤلفه در هر چه بهتر شدن محتوای کتاب تفکر و سبک زندگی کمک کرده و نتایج بهتری در بحث پیشگیری به دنبال خواهد داشت و در تمام سطوح تحصیلی باید زیان‌های مصرف مواد مخدر، سیگار و الکل، متناسب با سطح تحصیلی و هم سیاق با سایر متون درسی آموزش داده شود.

همچنین در بحث پیشگیری، مهارت‌های قاطعیت و جرأت‌ورزی باعث می‌شود که افراد تعارض‌های خود با همسالان را به صورت سازنده و مفید حل کنند. با افزایش مهارت‌های مقابله‌ای شناختی در آنان تمایل به استفاده از مواد و پیشگیری از مصرف مواد مخدر کاهش پیدا می‌کند. اگر به افراد توانایی داده شود ظرفیت او در پاسخ‌گویی قاطع در نفوذ اجتماعی استفاده از سیگار و مواد مخدر بالا می‌رود و از میزان مستعد بودن او در برابر تأثیرات اجتماعی کم می‌شود. براساس شیوه آموزشی کارول استفاده از شیوه‌های مختلف از جمله ابراز وجود می‌تواند موجب بالا رفتن مقاومت فردی افراد و مصون شدن آن‌ها در مقابل اعتیاد شود (بهرامی و همکاران، ۱۳۹۱). در حالی که در محتوای کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم کم‌ترین توجه به مهارت‌های ابراز وجود و جرأت‌مندی شده است. در کتاب پایه هفتم نیز توجه چندانی به آن نشده و نتایج تحقیق حاضر در خصوص مؤلفه‌ی ابراز وجود و جرأت‌مندی با نتایج ایزن و همکاران (۲۰۰۴) و قربانی و فاتحی‌زاده (۱۳۸۳) ناهمسو می‌باشد. آن‌ها در تحقیق خود اشاره کرده‌اند آموزش ابراز وجود و مهارت‌های مقابله‌ای عامل مهمی در پیشگیری از اعتیاد می‌باشد. آموزش ابراز وجود بر روی گرایش به مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد.

می‌توان گفت برنامه‌های درسی باید با ایجاد فرصت‌های آموزشی مناسب، دانش‌آموزان را در شناخت حل مسائل و مشکلات آماده سازند. قرار گرفتن مباحث پیشگیری اعتیاد و مهارت‌های زندگی از جمله مهارت‌های قاطعیت و جرأت‌ورزی و آموزش درباره مواد در کتب درسی می‌تواند از جهات مختلف دارای اهمیت باشد. زیرا باعث کاهش تأثیرپذیری افراد و بالا رفتن مقاومت افراد در مقابل اعتیاد شده و گنجاندن این مطالب در کتاب‌های درسی موجب آشنایی دانش‌آموزان با این معضل اجتماعی شده

و آموزش مهارت‌های زندگی در تغییر نگرش و بالارفتن آگاهی فراگیران نسبت به عوارض سوء مصرف مواد می‌باشد. با توجه به پیشینه پژوهشی و یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم و کتاب‌های مشابه به مولفه‌های پیشگیری از اعتیاد و به خصوص مهارت‌های ابراز وجود و جرأت‌مندی و آموزش درباره مواد بیشتر توجه شود. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی در زمینه پیشگیری از اعتیاد تحقیقات مشابهی در مورد بسته‌های آموزشی موجود در سایر سازمان‌ها از جمله سازمان بهزیستی، وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی انجام دهند؛ همچنین در زمینه ضرورت آشنایی و آموزش دانش‌آموزان با روش‌ها و مبانی آموزش پیشگیری از اعتیاد، دیدگاه دبیران، دانش‌آموزان و خانواده‌های آن‌ها را مورد بررسی قرار داده و پژوهش‌هایی را درباره‌ی ارزشیابی اثر بخشی آموزش کتاب‌های درسی به ویژه کتاب آداب و مهارت‌های زندگی بر روی نگرش دانش‌آموزان نسبت به مواد و اعتیاد انجام دهند.

منابع

- ابراهیمی قوام، صغری و محمدی، یحیی (۱۳۹۵). تحلیل برنامه درسی کتاب مطالعات اجتماعی پایه هشتم متوسطه اول بر اساس رویکرد پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر. فصلنامه اعتیاد پژوهی، ۱۰(۳۹)، ۶۳-۷۸.
- اصغری، فرهاد (۱۳۹۰). روش‌های پیشگیری از اعتیاد در مدارس و دانشگاه‌ها. مجموعه مقالات منتخب ۳۰ کنگره استانی پیشگیری اولیه از اعتیاد (ص ۵۷۳). تهران: اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر با همکاری مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
- ایزدی، صمد؛ صالحی عمران؛ ابراهیم؛ فتحی واجارگاه، کورش؛ و عابدینی بلترک، میمنت (۱۳۸۹). تجزیه و تحلیل کتاب‌های درسی دوره ابتدایی براساس مولفه‌ای آموزشی سلامت. فصلنامه نورآوری‌های آموزشی، ۳۳، ۱۶۲-۱۳۹.
- باپیری، امیدعلی (۱۳۹۰). تأثیر برنامه مهارت‌های زندگی در جلوگیری از گرایش دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی به مواد مخدر. مجله فرهنگ ایلام، ۳۰ و ۳۱، ۱۵۷-۱۴۵.

بهرامی، فرزانه؛ معاضدیان، آمنه و حسینی‌المدنی، سید علی (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری بر کاهش نگرش مثبت و وابستگیان به مواد افیونی. *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ۷(۲۴)، ۱۷۲-۱۴۹.

پورکرد، مهدی؛ ابوالقاسمی، عباس؛ نیرمانی، محمد و رضایی جمالویی، حسن (۱۳۹۲). بررسی اثر مستقیم و غیر مستقیم خودکارآمدی، تکانشوری و فعال‌سازی - بازداري رفتاری و مهارت‌های اجتماعی بر سوء مصرف مواد دانش‌آموزان. *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ۷(۲۷)، ۲۶-۱۳.

جمالی، اختر و قربانی، مجید (۱۳۸۷). مدل پیشنهادی آموزش پیشگیری از اعتیاد در مدارس از نظر دانش‌آموزان و معلمان کشور. *فصلنامه رفاه اجتماعی*، ۲۹، ۲۱۸-۱۹۳.

دلاور، علی (۱۳۸۳). *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. تهران: رشد. رجایی، علیرضا و بیاضی، محمدحسین (۱۳۸۵). تأثیر یک برنامه‌ی پیشگیری از اعتیاد بر عزت نفس، نگرش، گرایش و آگاهی نوجوانان در سوء مصرف مواد. *فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ۳۰، ۸۶-۷۱.

سقلیسی، مه‌ری (۱۳۸۹). *تعیین میزان توجه به آموزش‌های بهداشتی در کتاب‌های درسی زیست‌شناسی و بهداشت دوره متوسطه در سال تحصیلی ۸۹-۸۸*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.

سهرابی، فرامرز؛ هادیان، مینا؛ دائمی، حمیدرضا؛ و اصغرنژاد، علی اصغر (۱۳۸۷). اثربخشی برنامه آموزشی رفتارهای سالم و نگرش دانشجویان نسبت به مصرف مواد. *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ۷(۲۵)، ۲۲۰-۲۰۹.

عماری، حسن؛ پاشاشریفی، حسن؛ هاشمیان، کیانوش و میرزمانی، محمد (۱۳۹۰). بررسی تاثیر برنامه پیشگیری از اعتیاد «شادی» بر رفتارهای پرخطر اختلال سلوک. *نشریه مطالعات علوم اجتماعی*، ۲۶، ۸۱-۶۱.

فتحی، سروش و فدوی، جمیله (۱۳۹۱). *تحلیلی بر آسیب‌های اجتماعی جوانان طی سال‌های ۸۷-۱۳۷۸ و عوامل موثر بر آن*. *فصلنامه مطالعات جامعه‌شناختی جوانان*، ۸، ۱۴۴-۱۲۱.

فرمانی، فلامرز؛ معاضدیان، آمنه؛ حسینی‌المدنی، سید علی و بهرامی، هادی (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در ترک سوء مصرف مواد و عدم گرایش مجدد به آن در زندانیان مرد ندامتگاه کرج. *سومین کنگره سراسری پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی*. تهران.

قربانی، بیژن و فاتحی‌زاده، مریم (۱۳۸۳). اثربخشی تغییر نگرش، آموزش ابراز وجود و ایمن‌سازی در مقابل استرس در کاهش گرایش به مواد مخدر در دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر اصفهان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*. ۲۱ و ۲۲، ۸۸-۷۵.

کریمیان، زواره، و پیری، موسی (۱۳۹۵). مؤلفه‌های پیشگیری از اعتیاد در محتوای کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم از دیدگاه دیران. *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ۱۰(۴۰)، ۱۲۶-۱۱۳.

والیانی، محبوبه؛ سموعی، راحله، و منشئی، غلامرضا (۱۳۸۳). نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشگیری از اعتیاد. *مجله تحقیقات پرستاری و مامایی دانشگاه اصفهان*، ۲۵، ۲۳-۱۷.

یونسی، سیدجلال؛ و محمدی، محمدرضا (۱۳۸۵). استفاده از رویکرد نشر اطلاعات در برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد در برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد در میان نوجوانان. *مجله دانشور رفتار*، ۱۶، ۱-۱۰.

- Ariza, C., Perez, A., Sanchez, F., Dieguez, M., Espelta, A., Pasarín, L. ... & Nebota, M. (2013). Evaluation of the effectiveness of a school-based cannabis prevention program. *Journal of Drug and Alcohol Dependence*, 132, 257-264.
- Astroth, K. (1996). Leadership in non-formal youth groups: Does style affect youth outcomes? *Journal of Extension*, 34, Retrieved from: <http://www.Joe.Org/joe/1996december/rb2.html>.
- Botvin, G. J., Griffin, K. W. (2004). Life skills training empirical findings and future direction. *Journal of primary prevention*, 25, 1234-1246.
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2005). *School-based program in Lowinson substance abuse: A comprehensive textbook. 4th edition*. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.
- Botvin, G.J., Griffin, K. W., & Williams, M. (2001). Drug abuse prevention among Minority Adolescents: posttest and one-year follow up of school-based preventive intervention. *Prevention Science*, 2, 1-13.
- Boyd, B. L. (1991). *Analysis of 4-H participation and leadership life skill development in Texas 4-H club members*. Unpublished doctoral dissertation. College Station, TX: Texas A & M University.
- Bruckner, T., Domina, T., Jin Kyoung, H., Gerlinger, J., Carpenter, C., Wakefield, S. (2013). State-Level Education Standards for Substance Use Prevention Programs in Schools: A Systematic Content Analysis. *Journal of Adolescent Health*, 54, 467-473.
- Conner, M., & Abraham, C. (2001). Theory of planned behavior: Toward a More complete model of the antecedents of intentions and behavior. *Personality and Social psychology Bulletin*, 77, 1547-1561.
- Cuijpers, P. (2002). Effective ingredients of school-based drug prevention program. *A systematic review*, 27, 1009-1023.

- Draucker, C., & Mazurczyk, J. (2013). Relationships between childhood sexual abuse and substance use and sexual risk behaviors during adolescence: An integrative review. *Nursing Outlook*, 61(5), 291-310.
- Elias, M. J., Kress, J. S. (1994). Social decision-making and life skills development: A critical thinking approach to health promotion in the middle school. *Journal of School Health*, 64, 36-62.
- Faggiano, F., Vigna-Taglianti, F., Burkhart, G., Bohm, K., Cuomo, L., Gregori, D. ... Rosaria, M. (2010). The effectiveness of a school-based substance abuse prevention program: 18-Month follow-up of the EU-Dap cluster randomized controlled trial. *Journal of Drug and Alcohol Dependence*, 108, 56-64.
- Herbert, J. D., Gaudiano, B. A., Rheingold, A. A., Myers, V. H., Dalrymple, K., & Nolan, E. M. (2005). Social skills training augment: The effectiveness of cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 36, 125-138. DOI:10.1016/S0005-7894(05)80061-9.
- Huang, C., Chien, L., Cheng, C., Guo, J., Ches, C. (2012). Integrating Life Skills into a Theory-Based Drug-Use Prevention Program: Effectiveness among Junior High Students in Taiwan. *Journal of School Health*, 82, 328-335.
- Ibabe, I., Stein, J. A., Nyamathi, A., & Bentler, P. M. (2014). Predictors of substance abuse treatment participation among homeless adults. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 46(3), 374-381. DOI: 10.1016/j.jsat.2013.10.008.
- Kopelowice, A., Liberman, R., & Zarate, R. (2006). Recent advances in social skills training for schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*, 32, 456-468.
- Marilyn, A. J. (2005). *School programming for the prevention of addiction*. Journal Articles, 23, 202-210.
- Matsumoto, T., Chiba, Y., Imamura, F., Kobayasgi, O., Wada, K. (2011). Possible effectiveness of intervention using a self-teaching workbook in adolescent drug abusers detained in a juvenile classification home. *Journal of Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 65, 576-583.
- Nies, M & Mc. Ewen, M (2001). Community health nursing Philadelphia: Sander co. parker. *Journal of School Health*, 82, 328-335.
- Speath, M., Weichold, K., Rainer, k. S., & Wienser, M. (2010). Examining the differential effectiveness of a life skills program on alcohol use trajectories in early adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 334-348.
- Tahiri, Z., Gashi, M., Lsmajli, R., Muja, G. (2012). P-602 - The attitudes of students of high schools in Gjilan related to drug abuse. *Journal of European Psychiatry*, 27, 1. DOI: 10.1016/S0924-9338(12)74769-7.
- Turner, NE., Macdonald, J., Somerset, M. (2008). Life skills, mathematical reasoning and critical thinking: a curriculum for the prevention of problem

- gambling. Center for Addiction and Mental Health. *Journal of Gambling Studies*, 24, 367-380.
- Watson, B., Jeanne, C., & Gordon, L. (2006). Comparing the effectiveness of process experiential with cognitive – behavioral psychology in the treatment of depression. *Journal of Consulting and Clinical psychology*, 71, 113-181.
- Zollinger, T. (2003). Impact of the life skills training curriculum on middle school students use in marior, county, Indianan. *Journal of School Health*, 73, 338-346.