

## اثربخشی برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی به منظور پیشگیری از مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی

دکتر فرهاد طارمیان<sup>۱</sup>، دکتر امیر هوشنگ مهریار<sup>۲</sup>

نویسنده‌ی مسئول: زنجان، دانشگاه علوم پزشکی، گروه روان‌پزشکی taremian@zums.ac.ir

دریافت: ۸۷/۵/۷ پذیرش: ۸۷/۱۱/۶

### چکیده

**زمینه و هدف:** رویکرد مهارت‌های زندگی به دلیل پشتوانه‌ی نظری و پژوهشی مستحکم خود، از اهمیت فراوانی در پیشگیری از مصرف مواد مخدر برخوردار است. مجموعه‌ی "آموزش مهارت‌های زندگی" که توسط دکتر بوتوین تهیه شده، بر مبنای همین رویکرد است. با توجه به خلا موجود در زمینه‌ی وجود یک برنامه‌ی پیشگیرانه‌ی مؤثر در مدارس، در این پژوهش، اثربخشی برنامه‌ی "آموزش مهارت‌های زندگی" مورد بررسی قرار گرفت.

**روش بررسی:** ۱۸۶۲ نفر از دانش‌آموز دختر و پسر شهر و شهرستان‌های تهران که در کلاس اول راهنمایی مشغول به تحصیل بودند، در دو گروه آزمایشی و کنترل انتخاب شدند. دانش‌آموزان گروه آزمایش در کلاس‌های آموزش مهارت‌های زندگی شرکت کردند ولی دانش‌آموزان گروه کنترل این کلاس‌ها را نگذرانند. دو گروه از طریق اجرای پرسش‌نامه‌ی تندرستی و رفتار سالم دکتر بوتوین بر اساس آزمون آماری تی گروه‌های مستقل و وابسته با یکدیگر مقایسه شدند.

**یافته‌ها:** میانگین نمرات دانش‌آموزان به لحاظ افزایش اطلاعات درباره‌ی مواد، تغییر نگرش نسبت به مواد و کسب مهارت‌های مورد نظر در مرحله‌ی پس‌آزمون، تفاوت معنی‌داری با همین نمرات در مرحله‌ی پیش‌آزمون داشت.

**نتیجه‌گیری:** آموزش مهارت‌های زندگی سبب افزایش سطح مهارت‌های دانش‌آموزان گروه آزمایش شد. از این رو به نظر می‌رسد این برنامه می‌تواند به منزله‌ی یک عامل حفاظت‌کننده، سبب کاهش مصرف مواد مخدر در سال‌های بعد شود.

**واژگان کلیدی:** مهارت‌های زندگی، بوتوین، پیشگیری، مصرف مواد، دانش‌آموز

### مقدمه

مطالعات و پژوهش‌های انجام گرفته در زمینه‌ی سوء مصرف مواد، حاکی از پدید آمدن مجموعه‌ای از روش‌های پیشگیری است که تأکید بسیاری بر رشد مهارت‌های شخصی و

دیدگاه کاهش تقاضا (Demand Reduction) در زمینه‌ی مصرف مواد، در اندک زمان شکل‌گیری و رشد خود چشم‌انداز امیدبخشی را به نمایش گذاشته است (۱).

۱- دکترای روانشناسی بالینی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی زنجان

۲- دکترای روانشناسی بالینی، استاد مؤسسه عالی آموزش و پژوهش در مدیریت و برنامه‌ریزی

اجتماعی دارند (۲). به عبارت دیگر به دنبال به کار بستن روش‌های متفاوت پیشگیرانه نظیر افزایش اطلاعات، آموزش عاطفی و مقاومت در برابر نفوذ اجتماعی (فشار همسالان)، هم اکنون تأکید بر استفاده از روش‌های آموزش مهارت‌های شخصی و اجتماعی است، روش‌هایی نظیر آموزش مهارت قاطعیت اجتماعی (۳)، آموزش مهارت‌های رفتاری-شناختی (۴)، برنامه‌ی درسی توانایی‌های تصمیم‌گیری (۵) و آموزش مهارت‌های زندگی (۶). در این میان برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی بوتوین از اهمیت بسیاری برخوردار است. این مجموعه در حال حاضر مورد تأیید سازمان‌های معتبر بین‌المللی نظیر مؤسسه‌ی ملی سوء مصرف مواد (NIDA) و سازمان جهانی بهداشت (WHO) است و در عین حال که متکی بر نظریه‌ی یادگیری اجتماعی بندورا و نظریه‌ی رفتار مشکل‌زای جسر (Jesser) است (۷ و ۸). شواهد به دست آمده از دو دهه پژوهش نشان می‌دهد که این برنامه نقش بسیار مهمی در کاهش مصرف مشروبات الکلی، سیگار و سایر مواد دارد و میزان بروز رفتارهای مثبت را افزایش می‌دهد (۹ و ۱۰). آثار پیشگیرانه‌ی اولیه، معمولاً بین ۴۰ تا ۸۰ درصد کاهش در میزان مصرف سیگار بوده است. مشخص شده است که جلسات مکمل، سبب حفظ آثار پیشگیرانه اولیه خواهند شد و در برخی موارد حتی این آثار را تقویت می‌کنند. در چند مطالعه، میزان مصرف سیگار در دانش‌آموزانی که در جلسات مکمل شرکت داشتند، نسبت به گروه کنترل، ۸۷ درصد کمتر بود (۱۱ و ۱۲). نتایج سایر مطالعات بر روی دیدگاه تقویت توانمندی‌ها و مهارت‌های فردی، حاکی از تأثیر این روش بر مصرف مواد دیگر، نظیر مشروبات الکلی، ماری جوانا (علف و حشیش) و مصرف چند ماده به طور همزمان است (۱۱ و ۱۲). سیل با مطالعه‌ی برنامه‌ی "آموزش مهارت‌های زندگی" بر روی دانش‌آموزان تایلندی کلاس ۷ تا ۱۲ مقیم آمریکا نشان داد که در دانش‌آموزان گروه آزمایش میزان اطلاعات درباره‌ی مواد افزایش یافت و مهارت‌های امتناع

کردن، تصمیم‌گیری کردن و حل مسأله رشد قابل توجهی پیدا کرد (۱۳). بوتوین و همکاران، در پژوهش خود به بررسی تأثیر برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش میزان پرخاشگری در ۴۱ مدرسه‌ای که به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شده بودند، پرداختند. آن‌ها معتقد بودند که سبب‌شناسی پرخاشگری و مصرف مواد در نوجوانان مشابه یکدیگر است و این دو رفتار معمولاً به طور همزمان در نوجوان رخ می‌دهد. در پایان دریافتند که گروه آزمایش با کاهش معنی‌داری در پرخاشگری کلامی و جسمی، نزاع و بزهدکاری روبرو شد (۱۴). با توجه به سیاست‌های فعلی کشور در خصوص کاهش تقاضای مصرف مواد و همچنین خلاء موجود در زمینه‌ی وجود یک برنامه‌ی پیشگیرانه‌ی مؤثر، برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی بوتوین به عنوان یکی از برنامه‌های مؤثر مدرسه‌مدار در پیشگیری از سوء مصرف مواد انتخاب شده است تا در قالب یک طرح شبه‌آزمایشی، اثربخشی و قابلیت آن به منظور پیشگیری از مصرف مواد در سال‌های اولیه دوره‌ی نوجوانی (مقطع راهنمایی) مورد بررسی قرار گیرد تا در صورت اثبات اثربخشی آن بتوان به نحو مقتضی از این مجموعه‌ی آموزشی پیشگیرانه استفاده کرد.

### روش بررسی

این پژوهش یک مطالعه‌ی تجربی است. جامعه‌ی مورد مطالعه کلیه‌ی دانش‌آموزان سال اول راهنمایی مدارس شهر و شهرستان‌های استان تهران، در نظر گرفته شد. مناطق آموزشی مورد مطالعه در استان تهران شامل هفت منطقه‌ی شهر تهران (مناطق آموزشی ۱۷ و ۱۴، ۱۳، ۹، ۷، ۶، ۱) و ۷ شهرستان تابعه (کرج، اسلام‌شهر، ساوجبلاغ، شهرری، رباط‌کریم، شهریار و ورامین) به صورت تصادفی انتخاب شدند. نمونه‌های پژوهش، شامل ۱۸۶۲ دانش‌آموز دوره‌ی اول راهنمایی بودند که در قالب دو گروه آزمایش (۹۶۴ نفر) و کنترل (۸۹۸ نفر) وارد مطالعه شدند. از هر منطقه‌ی آموزشی، دو مدرسه‌ی

پسرانه و دخترانه برای گروه آزمایشی و دو مدرسه‌ی پسرانه و دخترانه برای گروه کنترل به طور تصادفی انتخاب شدند. تعداد دانش‌آموزان در مرحله‌ی پس‌آزمون به ۱۸۲۲ نفر تقلیل یافت. به منظور بررسی دقیق نمونه‌ی مورد بررسی به ویژه همگنی نمونه‌ها در مرحله‌ی پیش‌آزمون، به تحلیل آماری برخی از شاخص‌های مهم دو گروه کنترل و آزمایش پرداخته شد. تحلیل نتایج نشان داد که هر دو نمونه به لحاظ متغیرهای مورد نظر در این پژوهش یکسان بوده و تفاوت معنی‌داری را در مرحله‌ی پیش‌آزمون نداشته‌اند. با استفاده از آزمون مجذور کای به بررسی تفاوت دو گروه از نظر متغیر جنسیت پرداخته شد که نتیجه‌ی به دست آمده حاکی از عدم تفاوت معنی‌دار دو گروه بود. دو گروه آزمایش و کنترل به لحاظ مهارت‌هایی که پیش از اجرای برنامه‌ی مهارت‌های زندگی داشتند نیز مورد تحلیل قرار گرفتند که نتیجه‌ی حاصل حاکی از عدم تفاوت معنی‌دار دو گروه بود. ابزار سنجش این پژوهش تحت عنوان «پرسش‌نامه‌ی تندرستی و رفتار سالم»، ترکیبی از سؤالات دموگرافیک و سوالات پرسش‌نامه‌ی زمینه‌یابی سلامتی - آموزش مهارت‌های زندگی (تهیه شده به وسیله‌ی دکتر بوتوین) می‌باشد. پرسش‌نامه‌ی اخیر از طریق مکاتبه با دکتر بوتوین در اختیار محقق قرار گرفت. پرسش‌نامه فوق‌داری سؤالاتی در زمینه‌ی میزان برخورداری دانش‌آموزان از مهارت‌های زندگی، میزان اطلاعات و نگرش آن‌ها درباره‌ی سیگار و سایر مواد مخدر می‌باشد. این پرسش‌نامه پس از ترجمه و اعمال اصلاحات نهایی جهت بررسی روان بودن واژه‌ها و سهولت درک سؤالات، بر روی ۳۰ نفر از دانش‌آموزان اول راهنمایی یک مدرسه راهنمایی اجرا شد. آلفای کرونباخ محاسبه شده برای هر یک از مقیاس‌های پرسش‌نامه عبارتند از: نگرش درباره‌ی سیگار ۰/۷۱، مشروبات الکلی ۰/۷۱، ماری‌جوآنا (علف و حشیش) ۰/۵۸، تریاک ۰/۷۶، مهارت‌های امتناع مواد I ۰/۹۰، مهارت‌های امتناع مواد II ۰/۷۹، ابراز وجود کلی ۰/۶۹

تصمیم‌گیری ۰/۸۱، مقاومت در برابر تبلیغات ۰/۵۵، کنترل عصبانیت، ۰/۷۰ و ارتباط با دیگران، ۰/۷۰. در این پرسش‌نامه تعداد ۲۰ سؤال برای سنجش نگرش، ۱۰ سؤال برای اطلاعات درباره‌ی مواد، ۹ سؤال برای مهارت امتناع از مصرف مواد، ۱۰ سؤال برای ابراز وجود، ۵ سؤال برای مهارت تصمیم‌گیری، ۴ سؤال برای مهارت مقاوت در برابر تبلیغات، ۸ سؤال برای مهارت کنترل عصبانیت و ۴ سؤال برای مهارت برقراری ارتباط وجود داشت. نحوه‌ی نمره‌گذاری برای مقیاس‌های سنجش اطلاعات و نگرش به گونه‌ای بود که نمره‌ی کمتر به معنای اطلاعات بیشتر درباره‌ی مواد و نگرش منفی‌تر نسبت به مواد است. در مرحله‌ی بعد، پس از خرید مجموعه‌ی مهارت‌های زندگی نوشته‌ی دکتر بوتوین، با تشکیل یک گروه کارشناسی به ترجمه و تطبیق این مجموعه اقدام شد. فرآیند تطبیق شامل تغییر مثال‌ها، تمرینات و تکالیف خانوادگی و نوشتن بخش‌های جدید بود. سپس از مدیران ۱۴ مدرسه در شهر تهران و ۱۴ مدرسه در شهرستان‌های تهران دعوت به عمل آمد تا در کارگاهی یک روزه به منظور آشنایی با نحوه‌ی تدریس مجموعه‌ی فوق و همچنین چارچوب کلی پژوهش و اهداف آن شرکت نمایند. کلیه‌ی مجریان پرسش‌نامه‌ها در مرحله‌ی پیش‌آزمون (۳ پرسش‌گر در شهر تهران و ۳ پرسش‌گر در شهرستان‌های تهران) در جلسه‌ای جداگانه مورد آموزش قرار گرفتند.

به این ترتیب ۱۸۶۲ دانش‌آموز در مرحله‌ی پیش‌آزمون بدون ذکر نام خود به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند. پس از پایان مرحله‌ی پیش‌آزمون، کلیه‌ی مدیران مدارس گروه آزمایش، آموزش مجموعه‌ی مهارت‌های زندگی را شروع کردند. در طی دوره‌ی ۱/۵ ماهه‌ی آموزش، دانش‌آموزان گروه کنترل فقط در کلاس‌های معمول خود شرکت کردند. با اتمام دوره‌ی آموزش مجدداً کلیه‌ی دانش‌آموزان با همان پرسش‌نامه مرحله‌ی پیش‌آزمون، مورد بررسی قرار گرفتند. در نهایت کلیه‌ی داده‌ها با استفاده از آزمون آماری تی

در گروه کنترل میانگین اطلاعات دانش‌آموزان درباره‌ی مواد مخدر به طور معنی‌داری کاهش یافت ( $P < 0/05$ ).

جدول ۲: اطلاعات دانش‌آموزان درباره‌ی مواد مخدر در مرحله‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون

میانگین اطلاعات	انحراف معیار	
۳/۹۸	۱/۸۷	گروه آزمایشی
۳/۹۴	۱/۸۲	گروه کنترل
۳/۸۳	۲/۰۱	گروه آزمایشی
۴/۲۳	۲/۰۷	گروه کنترل

\*  $P < 0/05$

نگرش واکنشی همراه با ارزیابی مثبت یا منفی درباره‌ی یک محرک مانند یک فرد، یک عمل، یک شی یا یک مفهوم است (۱۵). داویسون و نیل می‌گویند که معتاد شدن یک فرآیند تدریجی است که با نگرش مثبت درباره‌ی مواد شروع می‌شود (۱۶). دو گروه در مرحله‌ی پیش‌آزمون به لحاظ نگرش درباره‌ی مواد مخدر با یکدیگر تفاوت معنی‌داری نداشتند ولی در مرحله‌ی پس‌آزمون تفاوت میانگین‌های دو گروه معنی‌دار شد. به این معنی که گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل بعد از شرکت در دوره‌ی آموزش مهارت‌های زندگی نگرش منفی‌تر به مواد مخدر پیدا کرده است. در حالی که نگرش گروه کنترل بعد از گذشت دو ماه، تغییر معنی‌داری نکرده است (جدول ۳).

گروه‌های مستقل و وابسته مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### یافته‌ها

از بین ۱۸۶۲ نمونه‌ی مورد مطالعه در مدت اجرای پژوهش، ۲/۱ درصد نمونه‌ها به علل مختلف از جمله غیبت در کلاس در مرحله‌ی پس‌آزمون حذف شدند (جدول ۱).

جدول ۱: توزیع فراوانی دانش‌آموزان

پیش‌آزمون	گروه آزمایش	پسر	دختر
پیش‌آزمون	گروه کنترل	۴۹۶	۴۶۸
		۴۵۶	۴۴۲
پس‌آزمون	گروه آزمایش	۴۷۰	۴۶۲
		۴۶۱	۴۲۸

در خصوص تأثیر برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی بر اطلاعات دانش‌آموزان درباره‌ی مواد مخدر، نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که اطلاعات دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله‌ی پیش‌آزمون با یکدیگر تفاوت معنی‌دار نداشتند ولی پس از اجرای برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی، میانگین اطلاعات دو گروه تفاوت معنی‌داری پیدا کرده است (جدول ۲). از طرف دیگر با این که میانگین اطلاعات دانش‌آموزان در مرحله‌ی پس‌آزمون افزایش پیدا می‌کند، اما آزمون تی وابسته‌ی گروه آزمایش نشان داد که این افزایش معنی‌دار نمی‌باشد.

جدول ۳: مقایسه‌ی دو گروه آزمایشی و کنترل به لحاظ نگرش به مواد مخدر در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

P	انحراف معیار	میانگین	
۰/۱۷۵	۱۲/۹۸	۳۶/۶۱	گروه آزمایشی
	۱۴/۱	۳۷/۵۶	گروه کنترل
۰/۰۰۸	۱۴/۵۷	۳۴/۹۵	گروه آزمایشی
	۱۵/۰۴	۳۶/۹۶	گروه کنترل

بررسی آماری نشان داد که میانگین نمرات دو گروه از نظر مهارت‌های زندگی نیز تفاوت پیدا کرده است (جدول ۴).

جدول ۴: مقایسه‌ی دو گروه آزمایش و کنترل در مهارت‌های زندگی (مرحله‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون)

<i>P</i>	انحراف معیار	میانگین	تعداد افراد	گروه آزمون	
۰/۱۸۹۹	۲/۲۶	۶/۷۴	۸۲۰	آزمایش	پیش‌آزمون
	۲/۳۴	۶/۷۳	۷۶۷	کنترل	
۰/۴۵۳	۲/۲۳	۶/۴۸	۷۴۳	آزمایش	پس‌آزمون
	۲/۳۶	۶/۵۷	۶۶۹	کنترل	
۰/۱۳۳۵	۵/۴۵	۱۵/۳۵	۸۲۲	آزمایش	پیش‌آزمون
	۵/۶۵	۱۵/۴۵	۷۳۷	کنترل	
۰/۰۰۴	۵/۸۱	۱۴/۴۳	۷۵۵	آزمایش	پس‌آزمون
	۶/۲۷	۱۵/۳۶	۶۹۳	کنترل	
۰/۵۲۸	۲/۸۷	۶/۷۹	۸۴۶	آزمایش	پیش‌آزمون
	۲/۹۸	۶/۸۸	۷۸۷	کنترل	
۰/۰۰۰۱	۳/۰۷	۶/۶۷	۷۹۹	آزمایش	پس‌آزمون
	۳/۲۴	۷/۲۹	۷۲۶	کنترل	
۰/۵۰	۲/۵۹	۱/۰۴	۹۲۵	آزمایش	پیش‌آزمون
	۲/۴۳	۰/۹۶	۸۶۰	کنترل	
۰/۰۳	۲/۳۱	۰/۸۱	۹۰۴	آزمایش	پس‌آزمون
	۲/۹۰	۱/۰۷	۸۵۴	کنترل	
۰/۵۰	۵/۷۱	۸/۴۶	۷۶۵	آزمایش	پیش‌آزمون
	۵/۵۸	۸/۲۶	۷۲۲	کنترل	
۰/۰۱	۶/۱۵	۶/۲۲	۸۲۳	آزمایش	پس‌آزمون
	۶/۱۶	۶/۹۵	۷۶۵	کنترل	
۰/۶۲۵	۷/۵۷	۲۲/۱۶	۸۳۱	آزمایش	پیش‌آزمون
	۶/۹۰	۲۱/۹۹	۷۷۴	کنترل	
۰/۰۰۰۱	۸/۹۸	۲۰/۵۳	۸۲۸	آزمایش	پس‌آزمون
	۸/۹۲	۲۲/۱۵	۷۸۵	کنترل	
۰/۷۳	۳/۵۸	۸/۹۳	۸۶۹	آزمایش	پیش‌آزمون
	۳/۸۱	۸/۸۶	۸۰۳	کنترل	
۰/۰۲	۴/۳۰	۸/۳۱	۸۵۲	آزمایش	پس‌آزمون
	۴/۳۲	۸/۷۸	۷۹۷	کنترل	

دو گروه آزمایشی و کنترل در مهارت تصمیم‌گیری در مرحله‌ی پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری نداشتند و این وضعیت

مهارت‌های زندگی، این تفاوت معنی‌دار شده است. یعنی آن که گروه آزمایش موفق به کسب مهارت مقابله با تبلیغات شده است ولی در گروه کنترل تغییری به وجود نیامده است.

### بحث

به طور کلی برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی در حفظ اطلاعات دانش‌آموزان درباره‌ی مواد مخدر موفق بوده است اما نتوانست اطلاعات آنان را افزایش دهد. هرچند میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل با یکدیگر تفاوت معنی‌دار داشتند، اما همان‌گونه که ذکر شد تحلیل آماری مشخص کرد که گروه آزمایش تفاوت درون‌گروهی معنی‌داری نداشته است و گروه کنترل به طور معنی‌داری اطلاعاتش کمتر شده است. این وضعیت می‌تواند ناشی از دو عامل باشد، اول آن که ممکن است مدرسان این درس در انتقال درست مفاهیم و بحث‌های مربوط به فصل سیگار موفق نبودند. دوم آن که شاید با حذف دو درس حشیش و مشروبات الکلی از کتاب مهارت‌های زندگی، برای مدرسان امکان بحث و ارائه اطلاعات درباره‌ی آثار مصرف حشیش و مشروبات الکلی فراهم نبوده است. با این حال همان‌گونه که مشاهده شد، در گروه آزمایش شاهد افزایش اطلاعات هستیم ولی نه در حد معنی‌دار که می‌تواند به نقش محافظت‌کننده بودن این برنامه از اطلاعات موجود دانش‌آموز، علی‌رغم کم بودن مباحث کلاسی و ارائه‌ی مستقیم اطلاعات، اشاره کند. نکته‌ی دیگر این است که گروه کنترل به تدریج اطلاعات خود را از دست می‌دهد، شاید علت این امر در عدم استفاده از اطلاعات و مرور آن‌ها (به دلیل نبودن فرصت برای بحث و گفتگو) در این گروه باشد. در عین حال برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی توانست نگرش دانش‌آموزان را نسبت به مواد مخدر منفی سازد. یافته‌ی اخیر در پژوهش باقری و همکار (۱۷) نیز به دست آمد. در تحقیق اخیر نقش آموزش مهارت‌های زندگی بوتوین بر دانش و نگرش نسبت به مواد مخدر و عزت نفس

در مرحله‌ی پس‌آزمون نیز باقی‌مانده است. تحلیل آماری تکمیلی میانگین درون‌گروهی گروه آزمایش نشان می‌دهد که میانگین این گروه پس از شرکت در دوره‌ی مهارت‌های زندگی تغییر معنی‌دار کرده است، یعنی دانش‌آموزان گروه آزمایش موفق به کسب این مهارت شده‌اند اما این میزان تغییر با توجه به تغییرات گروه کنترل از مرحله‌ی پیش‌آزمون تا مرحله‌ی پس‌آزمون به آن اندازه نبوده است که سبب به وجود آمدن تغییر معنی‌داری بین دو گروه شود. دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله‌ی پیش‌آزمون به لحاظ مهارت کنترل عصبانیت و اضطراب تفاوت معنی‌داری نداشتند، ولی در مرحله‌ی پس‌آزمون این تفاوت معنی‌دار شده است به این معنی که گروه آزمایش موفق شده است این مهارت را بیاموزد، در حالی که گروه کنترل تفاوت معنی‌داری نداشته است. در مهارت برقراری ارتباط دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله‌ی پیش‌آزمون با یکدیگر تفاوت معنی‌داری ندارند ولی در مرحله‌ی پس‌آزمون با یکدیگر تفاوت معنی‌دار پیدا کرده‌اند. تحلیل آماری تکمیلی نشان می‌دهد که تفاوت به وجود آمده با وجود تغییر حاصل در گروه آزمایش، ناشی از بدتر شدن وضعیت گروه کنترل است. به این معنی که گروه کنترل به لحاظ این مهارت، دچار افت شده است و لذا تفاوت به وجود آمده در مرحله‌ی پس‌آزمون ناشی از افت گروه کنترل به لحاظ این مهارت است.

دو گروه آزمایش و کنترل از نظر مهارت امتناع مصرف مواد و سیگار در مرحله‌ی پیش‌آزمون با یکدیگر تفاوت نداشتند ولی در مرحله‌ی پس‌آزمون دو گروه با یکدیگر تفاوت معنی‌دار داشته‌اند. به این معنی که گروه آزمایش موفق به کسب این مهارت می‌شود. دو گروه به لحاظ مهارت ابراز، در مرحله‌ی پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری نداشتند ولی در مرحله‌ی پس‌آزمون این تفاوت معنی‌دار است. در مهارت مقابله با تبلیغات، دو گروه در مرحله‌ی پیش‌آزمون با یکدیگر تفاوت معنی‌داری نداشتند ولی پس از اجرای آموزش

آن‌ها بررسی شد. بر مبنای نتایج حاصل از پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل، این فرضیه که اجرای مجموعه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی بر تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به مواد مخدر مؤثر است، مورد تأیید قرار گرفت و نتایج تغییرات معنی‌داری را در نگرش گروه آزمایش نسبت به دانش‌آموزان گروه کنترل نشان دادند ( $P < 0/001$ ). برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی در آموزش مهارت‌ها به دانش‌آموزان نیز موفق بوده است. این موفقیت در برخی از مهارت‌ها به صورت کامل بوده است یعنی آن که میانگین نمرات دانش‌آموزان گروه آزمایش از مرحله‌ی پیش‌آزمون به مرحله‌ی پس‌آزمون تغییر معنی‌دار کرده است ولی گروه کنترل تغییر معنی‌دار نداشته است (مهارت‌های امتناع از مصرف مواد، ابراز وجود، مقابله با تبلیغات) و در برخی دیگر از مهارت‌ها، در گروه آزمایش تغییر معنی‌دار به وجود آمده است (مهارت تصمیم‌گیری) ولی این تغییر به لحاظ آماری آن قدر قوی نبوده است تا منجر به تفاوت معنی‌دار در مرحله‌ی پس‌آزمون شود. در این‌جا نیز این احتمال وجود دارد که مدرس به دلیل آن که این درس را برای اولین بار تدریس نموده است در انتقال مفاهیم توانایی کافی را نداشته است. البته در مهارتی نظیر مهارت برقراری ارتباط، هر چند در مرحله‌ی پس‌آزمون دو گروه تغییر معنی‌دار داشته‌اند ولی این تفاوت معنی‌دار به دلیل تغییر در گروه آزمایش نبوده است بلکه گروه کنترل به لحاظ این مهارت دچار افت معنی‌دار شده است. نتایج این پژوهش با پژوهش بوتوین و همکاران (۱۸) که بر روی دانش‌آموزان کلاس هفتم (دوم راهنمایی) انجام شد، همسو است. در آن پژوهش نیز میزان اطلاعات دانش‌آموزان پس از شرکت در دوازده جلسه مهارت‌های زندگی به طرز معنی‌داری افزایش پیدا کرد و انتظارات و برآوردهای ذهنی آنان درباره‌ی میزان شیوع مصرف سیگار و مواد در گروه همسال خود اصلاح شد. پژوهش سیل (۱۳) حاکی از اثربخشی این برنامه بر افزایش دانش درباره‌ی مواد و

کسب مهارت‌های مناسب به منظور مقابله با مصرف مواد بود. در این پژوهش نیز دانش‌آموزان گروه آزمایش علاوه بر افزایش دانش درباره‌ی مواد، به غیر از مهارت تصمیم‌گیری کردن، به شکلی مطلوب موفق به کسب سایر مهارت‌ها شدند. بوتوین و همکاران در پژوهشی دیگر (۱۹) بر روی دانش‌آموزان کلاس هفتم و با استفاده از روش پیش‌آزمون/پس‌آزمون به این نتیجه دست یافتند که دانش‌آموزان گروه آزمایش که در ۱۵ جلسه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی شرکت کردند، نه تنها مقدار اطلاعاتشان درباره‌ی مواد، افزایش معنی‌داری پیدا کرد، بلکه انتظارات و برآوردهای ذهنی آنان درباره‌ی میزان شیوع مصرف سیگار و مواد در گروه همسال خود اصلاح شد و توانستند به خوبی مهارت‌های بین‌فردی و ارتباطی را نیز فراگیرند. در عین حال اکثریت دانش‌آموزان گروه آزمایش پس از یک دوره‌ی پیگیری ۳ ساله، کماکان اظهار داشتند که سیگار، حشیش و مشروبات الکلی مصرف نمی‌کنند. این یافته‌ها در تأیید نتایج پژوهش فعلی است. بوتوین و همکاران (۲۰) در یک طرح پژوهشی کارآزمایی بالینی کنترل شده‌ی میدانی با اجرای پژوهش خود در ۵۶ مدرسه و بر روی ۶۰۰۰ دانش‌آموز کلاس هفتم به نتایج مشابهی دست یافتند. به این معنی که دانش‌آموزانی که در برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی در طی یک دوره‌ی سه ساله شرکت کرده بودند، ۴۴ درصد کمتر از دانش‌آموزان گروه کنترل، سیگار، حشیش و مشروبات الکلی مصرف کرده بودند. در این پژوهش نیز متغیرهای تأثیرگذار عبارت بودند از دانش و نگرش، ابراز وجود، مهارت‌های امتناع، مقاومت در برابر تبلیغات، کنترل اضطراب، مهارت‌های برقراری ارتباط، تصمیم‌گیری و حل مسأله. بوتوین و همکاران (۱۲) در پژوهش دیگر که به منظور پیگیری همین دانش‌آموزان ۶/۵ سال پس از ارزیابی اولیه انجام داد، دریافتند که هنوز هم میزان مصرف مواد در دانش‌آموزانی که در برنامه‌ی مهارت‌های زندگی شرکت کرده بودند، کمتر از گروه کنترل

### نتیجه‌گیری

مجموعه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی در شکل انطباق‌یافته فعلی خود، قابلیت انتقال مهارت‌های مورد نظر سازندگان این مجموعه را به منظور پیشگیری از مصرف مواد دارد، با این حال همان‌گونه که بوتوین نیز بر آن تأکید دارد هرچند تلاش‌های ارزشمندی در خصوص تأثیر مداخلات پیشگیرانه بر متغیرهای واسط و شناسایی سازوکارهای واسط، صورت گرفته است ولی هنوز به پژوهش‌های بیشتری نیاز است. به دلیل مقطعی بودن این طرح پژوهشی نمی‌توان درباره‌ی تأثیر بلندمدت آموزش این مهارت‌ها بر پیشگیری یا کاهش میزان مصرف مواد مخدر بر دانش‌آموزان ایرانی، اظهار نظر قطعی کرد. البته پژوهش‌های متعدد حاکی از آثار مثبت این برنامه در کاهش مصرف مواد هستند. با این حال به منظور بررسی آثار بلندمدت این برنامه در تغییر رفتار و کاهش مصرف مواد باید تحقیقات طولی انجام شود و همان‌گونه که بوتوین معتقد است، در برنامه‌های پیشگیرانه‌ای که نوجوانان را هدف قرار می‌دهند، جلسات مکمل و تقویتی مهارت‌های زندگی باید در طی دوره‌ی راهنمایی یا سال‌های اولیه‌ی دبیرستان ادامه یابند.

### منابع

- 1- United Nations Office for Drug Control and Crime. World drug report. Oxford: Oxford university press; 2000.
- 2- Botvin GJ, Griffin KW. School-based programs in substance abuse :a comprehensive textbook. Philadelphi: Williams & Wilkins. 2005.
- 3- Pentz MA. Prevention of adolescent substance

abuse through social skill development. *NIDA Res Monogr.* 1983; 47: 195-232.

4- Schinke SP, Gilchrist LD. Preventing cigarette smoking with youth. *J Prim Prev.* 1984; 5: 48-56.

5- Wills TA. Stress, coping, tobacco and alcohol use in early adolescence. In: Shiffman S, Wills TA. Coping and substance use. New York: Academic Press; 1985: 67-94.

بود. زولینگر و همکاران (۲۱) در یک مطالعه به بررسی آثار آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش، نگرش‌ها و توانایی دانش‌آموزان مدارس راهنمایی در انتخاب سبک زندگی سالم پرداختند. نتیجه‌ی این پژوهش نشان داد که دانش‌آموزانی که در برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی شرکت کرده بودند در مقایسه با آن‌هایی که شرکت نداشتند، کمتر سیگار می‌کشیدند. گریفین و همکاران در یک مطالعه‌ی طولی یک ساله با بررسی اثر برنامه‌ی مهارت‌های زندگی بر نوجوانان شهری و از طبقه‌ی پایین اجتماع (نوجوانان در معرض خطر) نتیجه گرفتند، نوجوانانی که در این برنامه شرکت کردند نسبت به گروه شاهد کمتر سیگار کشیدند و کمتر از مشروبات الکلی، مواد استنشاقی و مصرف چند ماده به طور همزمان استفاده کردند (۲۲).

در پژوهش محمدخانی نیز شواهدی مبنی بر اثرمندی مهارت‌های زندگی بر کاهش مصرف مواد به دست آمده است. وی با مطالعه‌ی مدل ساختاری مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر، نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تغییر معنی‌داری در تمایل نوجوانان به مصرف مواد و عوامل خطر‌ساز فردی از قبیل خودپنداره، مهارت‌های کنترل خود و مهارت‌های اجتماعی، کانون کنترل و نگرش نسبت به مواد، ایجاد می‌کنند (۲۳).



- 6- Botvin GJ, Renick NL, Baker E. The effects of scheduling format and booster sessions on a broad-spectrum psychosocial approach to smoking prevention. *J Behav Med.* 1983; 6: 359-79.
- 7- Taremian F. Substance abuse in adolescents. Tehran: Tarbiat; 1999.
- 8- Taremian F, Mahjoei M, Khademi M, Asadbeygi H. Communities that care: new approach to prevention of substance abuse and social psychopathologies. Tehran: Tarbiat; 2003.
- 9- Botvin GJ, Griffin KW. Life skills training as a primary prevention approach for adolescents drug abuse and other problem behaviors. *Int J Emerg Ment Health.* 2002; 4: 41-7.
- 10- Glantz MD, Hartel CR. Drug abuse origins & interventions. Washington DC: American Psychological Association; 1999.
- 11- Botvin GJ. Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual-level etiologic factors. *Addict Behav.* 2000; 25: 887-97.
- 12- Botvin GJ, Griffin KW, Diaz T, Scheier LM, Williams C, Epstein JA. Preventing illicit drug use in adolescents: long term follow-up data from a randomized control trial of a school population. *Addict Behav.* 2000; 25: 769-74.
- 13- Seal N. Preventing tobacco and drug use among Thai high school students through life skills training. *Nurs Health Sci.* 2006; 8: 164-8.
- 14- Botvin GJ, Griffin KW, Nichols TD. Preventing youth violence and delinquency through a universal school based prevention approach. *Prev Sci.* 2006; 7: 403-8.
- 15- Davison GC, Neal JM. Abnormal psychology. USA: John Wiley & Sons Inc; 2001.
- 16- Passer MW, Smith RE. Psychology. Newyork: Mc Grawhill; 2007.
- 17- Bagheri M, Hadi Bahram E. Role of life skills in knowledge and attitudes toward drugs and self-confidence of college students. *Faslnameh Etiad Pajouhi.* 2003; 1: 1-21.
- 18- Botvin GJ, Baston H, Witts-Vitale S, Bess V, Baker E, Dusenbury L. A psychosocial approach to smoking prevention for urban black youth. *Public Health Rep.* 1989; 104: 573-82.
- 19- Botvin GJ, Baker E, Dusenbury L, Tortu S, Botvin EM. Preventing adolescent drug abuse through a multimodal cognitive-behavioral approach: results of a 3-year study. *J Consult Clin Psychol.* 1990; 58: 437-46.
- 20- Botvin GJ, Baker E, Dusenbury L, Botvin EM, Diaz T. Long term follow-up results of a randomized drug abuse prevention trial in a white middle-class population. *JAMA.* 1995; 273: 1106-12.
- 21- Zollinger TW, Saywell RM, Muegge CM, Wooldrige JS, Cummings SF, Caine VA. Impact of the life skills training curriculum on middle school students tobacco use in Marion county, Indiana, 1997-2000. *J Sch Health.* 2003; 73: 338-46.
- 22- Griffin KW, Botvin GJ, Nichols TR, Doyle MM. Effectiveness of a universal drug abuse prevention approach for youth at high risk for substance use initiation. *Prev Med.* 2003; 36: 1-7.

23- Mohamadkhani SH. Structural model of drug use in high risk students: effectiveness of life skills training on risk and protective factors of

drug use. [dissertation]. Tehran university of welfare sciences and rehabilitation. 2006.

## ***Effectiveness of "Life Skills Training Program" in Prevention of Drug use among Secondary School Students.***

Taremian F<sup>1</sup>, Mehryar AH<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dept. of Psychiatry, Zanjan University of Medical Sciences, Zanjan, Iran

<sup>2</sup>Institute of Training and Research in Management and Planning, Tehran, Iran

***Corresponding Author:*** Taremian F, Dept. of Psychiatry, Zanjan University of Medical Sciences, Zanjan, Iran

***E-mail:*** taremian@zums.ac.ir

**Received:** 28 Jul 2008    **Accepted:** 25 Jan 2009

---

***Background and Objective:*** The life skills approach is of great importance and has a strong theoretical and research background in prevention of drug consumption. Based on this approach, a "Life skills Training" package has been developed by Dr Botvin. The present study was designed to evaluate the effect of this package on the school children.

***Materials and Methods:*** A total of 1862 secondary school students (male and female) were randomly selected from Tehran province. They were divided into two groups, including experimental and control groups. The experimental group was participated in life skills training course but the control group did not. The two groups were consequently compared with regard to their awareness, attitude and life skills about drugs, using "Healthy Behavior Questionnaire". The T-test was used for the statistical analysis.

***Results:*** The post-test mean scores with concern to increasing the information and changing the attitudes and skills about drugs in the experimental group were significantly different from those of the pre-test mean scores.

***Conclusion:*** The results indicated that the "life skills training" package, as a psychological intervention tool, can play an important protective role in increasing information and improving attitude and skills in students in favor of drug using avoidance. It is expected to decrease drug use in further years due to the long term effects of the training programs. However, it is recommended to design a longitudinal study in order to evaluate the long term impacts of such interventional training programs on drug using behaviors.

***Key words:*** Life skills, Secondary schools, Botvin, Drug use prevention