مجله علمی پژوهان

دوره ۱۵، شماره ۱، پاییز ۱۳۹۵

مقاله پژوهشی

صفحات ۴۴ تا ۵۲

بررسی میزان تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش رفتارهای خطرساز دانش آموزان پسر دوره ی متوسطه درمعرض خطر

علیرضا رحیمی[۱]، یداله خرم آبادی[۲]، یاور نوابی[۳]، راهله معین[۴،۵*]

۱. استادیار روانپزشکی مرکز تحقیقات اختلالات رفتاری وسوء مصرف مواد دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران.

۲. استادیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور همدان، همدان، ایران.

۳. کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه پیام نور تهران، تهران، ایران.

۴. مدرس گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور کبودراهنگ، همدان، ایران.

۵. پژوهشگر باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران.

مشخصات مقاله

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۵/۳۱

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۰۷/۰۷

واژگان کلیدی

مهارت های زندگی
عوامل خطرساز
دانش آموزان در معرض خطر پسر
رفتارهای خطرساز

نویسنده مسئول

راهله معین، پژوهشگر باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

تلفن: ۰۹۱۸۸۱۷۰۴۷۹
ایمیل: Raheleh_moein@yahoo.com

چکیده

مقدمه: هدف اصلی این پژوهش اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر کاهش عوامل خطرساز در دانش آموزان پسر در معرض خطر شهر کبودراهنگ بوده است که در وضعیت نگرش به مصرف مواد، احساس افسردگی، جرأت مندی، خودکنترلی و هیجان خواهی مورد مقایسه قرار گرفته اند.

روش کار: روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی است. جامعهٔ آماری پژوهش کلیه دانش آموزان پسر در معرض خطر هستند که در دبیرستان های حاشیه شهر کبودرآهنگ در سال ۱۳۹۴ تحصیل می کردند. نمونه پژوهش شامل ۵۰ نفر (در هر گروه آزمایش و گروه کنترل ۲۵ نفر) می باشد، که به منظور انتخاب نمونه با روش خوشه ای چند مرحله ای، از بین کلاس های موجود در هر دبیرستان با توجه به وضعیت خانوادگی و تحصیلی، تربیتی آنها بطور تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل با استفاده از پرسشنامه تشخیص رفتارهای پرخطر همتا سازی شده اند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه ای بر گرفته از پرسشنامه عوامل خطرساز و حفاظت کننده مصرف مواد (RAPI) بوده است.

یافته ها: نتایج مطالعه نشان داد، آموزش مهارت های زندگی موجب شده است تا نوع نگرش دانش آموزان در معرض خطر نسبت به مصرف مواد مخدر و میزان احساس افسردگی در آن ها و همچنین مشکلات دانش آموزان پسر در زمینه جرأت مندی و خودکنترلی و میزان هیجان خواهی طور معناداری کاسته شود.

نتیجه گیری: بطور کلی، این نتیجه به دست آمد که آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش اثرات عوامل خطرساز در دانش آموزان پسر در معرض خطر در شهر کبودراهنگ گردیده است.

مقدمه

امروزه شیوع رفتارهای پرخطر جوانان به یکی از مهمترین نگرانی های جامعه تبدیل شده و علیرغم فعالیت های صورت گرفته طی سال های گذشته، رفتارهای پرخطر نوجوانان در سطح کشور دارای رشدی تصاعدی بوده است [۱]. بر طبق آمارهای مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها شیوع رفتارهایی که سلامتی را به خطر می اندازند، در جامعه جوانان رو به افزایش است. مصرف سیگار،مصرف تنباکو، غذاهای پرچرب و مصرف کم فیبر، عدم فعالیت فیزیکی،مصرف الکل، رفتارهای پرخطر جنسی،سوء مصرف مواد و...، رفتار پرخطر محسوب می شوند [۲]. همچنین آمار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۳ [۳]، حاکی از این است که، بیماری های مقاربتی، اعتیاد و رفتارهای پر خطر در بین جوانان زیر ۲۵ سال دنیا در حال افزایش است و حتی نیمی از موارد ابتلا به ایدز در این گروه سنی مشاهده شده است. بر اساس جدیدترین آمارهای منتشر شده از سوی مجامع رسمی در کشور تا اوایل دی ماه ۱۳۸۹ مجموعاً ۲۲ هزار و ۲۵۰ نفر مبتلا به اچ آی وی در کشور شناسایی شده اند، که از این

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است .

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]

[DOI: 10.21859/psj-15016]

تعداد ۹۲ درصد مرد و ۸ درصد زن هستند. براساس این گزارش ۴۶/۶ درصد از مبتلایان به ویروس اچ آی وی، در گروه سنی ۳۴-۲۵ سال می باشد[۴]. با توجه به این یافته ها، متخصصان حوزه پیشگیری تأکید مینمایند که برنامه های پیشگیرانه، باید کودکان و نوجوانان را در سنین پایین تر آماج مداخله قرار دهند، زیرا برنامه هایی که نوجوانان را قبل از دوره دبیرستان هدف قرار میدهند، میتوانند در پیشگیری از سوء مصرف مواد در بزرگسالی بسیار موفق باشند [۵]. مهارت به معنی استفاده ماهرانه و توانمندانه از دانش است. برای مثال، بیشتر مردم میدانند که رفتارهای پرخاشگرانه، ناکارآمد و ویرانگر هستند. مطالعات نشان میدهند که مداخله های درمانی مناسب می تواند به میزان بسیار بالایی رفتارهای پرخطر از جمله اعتیاد،خودکشی و فرار نوجوانان را پیش و پس از اقدام کاهش دهد. جهت تدوین مداخلات درمانی مناسب، بررسی های زیادی در مورد شناخت ویژگی های شخصیتی و شناختی این گونه افراد و نیز عامل های خطرساز محیطی انجام شده است. در بیشتر این مطالعات مشخص شده است که این افراد به ویژه خصوصیات شناختی دارند که می تواند عامل خطرسازی مهم برای اقدام های آنان باشد. از جمله ی این ویژگی ها می توان از عدم رویارویی، عدم مهارت های حل مساله،تحجر شناختی، نا امیدی، سبک اسنادی منفی، نظر منفی نسبت به خود و محیط،عدم ارتباط صحیح با دیگران و... را نام برد [۹-۶]. آموزش ها قادرند تقریباً تا ۶۷ درصد کاهش در نسبت افرادی که در زمان پیش از این آموزش ها، سیگاری نبوده اند و بعد ها سیگاری های دائمی ومنظم خواهند شد، ایجاد کند [۵]. افراد در معرض خطر از راه آموزش مهارت های زندگی، می آموزند که چگونه در رابطه با سایر انسان ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کنند و سلامت روانی خود را تامین نمایند. چگونه با مشکلات فعلی که آن ها را احاطه نموده، رویارویی کنند. پژوهشگران درمان آموزش مهارت ها را به این دلیل که عوارض سوء ندارند و به گونه ی مستقیم متوجه مشکلات فرد در معرض خطر می شود توصیه می کنند [۱۰]. نوبتی سندیانی، در پژوهشی تأثیر درس آموزش مهارت های زندگی در تغییر رفتار اجتماعی دانش آموزان دختر دبیرستانی را مورد بررسی قرار داده است. مهمترین نتایج تحقیق عبارت است از: آموزش مهارت های زندگی و اهمیت آن در بهبود مناسبات اجتماعی نقش دارد و ارتقاء سطح خودباوری در جامعه و کمک به اشخاص در شناخت جنبه های ارزشی زندگی اجتماعی و فائق آمدن به ناکامی ها و تعارضات درونی موجب افزایش سطح بهداشت روانی جامعه، رفع استرس ها و تنش های موجود در زندگی و نیز پیشگیری از سقوط افراد به ورطه آسیب های اجتماعی می شود [۱۱]. در پژوهشی دیگر یزدان پناه و همکاران، به این نتایج دست یافتند که: برنامه های آموزشی جامعه محور با ایجاد بستر مناسب برای جلب مشارکت مردم می تواند الگویی جهت پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر و کاهش رفتارهای پرخطر مرتبط در نتیجه کاهش هزینه ها وعوارض ناشی از این معضل گردد [۱۲]. حاج امینی و همکاران، نیز در مقاله خود به این نتیجه رسیدند که با استفاده از مهارت های زندگی می توان میزان استرس، اضطراب و به طور کلی واکنش های هیجانی نوجوانان را کاهش داد [۱۳].

و همکاران، در پژوهشی تأثیر نظریه حساسیت و اجرای کار و Emma سیستم مهار بر ریسک رانندگی جوانان را بررسی کرده اند و به این نتایج دست یافته اند که ریسک در رانندگی به واسطه ویژگی های شخصیتی و تعامل رانندگی در رانندگان جوان ایجاد می شود [۱۴]. واکنش های منفی به طور کامل در صورت احساس خطر در فرد ایجاد می شود. از طریق شناسایی ویژگی های شخصیتی و هیجانی می توان به میزان بروز رفتارهای پرخطر در رانندگی جوانان پی برد. در مطالعه دیگر که و همکاران، صورت گرفت، رابطه صفات تکانشگریMatthewتوسط ور فتارهای مخاطره آمیز رانندگی دانشجویان را مورد بررسی قرار داده اند و به این نتایج دست یافته اند که تکانشگری پیش بینی کننده قوی دررانندگی خطرناک است. صفاتی مانند تکانشگری، تردید و حمایت های نابه جا از جمله عوامل خطرساز در رانندگی جوانان است [۱۵]. در پژوهشی تأثیر پیشگیری از مواد مخدر بر رفتارهای پرخطر جنسی جوانان و بزرگسالان را بررسی شد و به این نتایج دست یافته اند که با استفاده از روش های مناسب پیشگیری از مواد مخدر و ارائه آموزش مهارت های صحیح زندگی می توان به طور چشمگیری از رفتارهای پرخطر جنسی و بروز بیماریهای ناشی از آن جلوگیری کرد [۱۶].

جوانان در هر کشوری به لحاظ تحرک اجتماعی و بالندگی نقش محوری را در توسعه همه جانبه ایفا می کنند. برای رسیدن به اهداف توسعه و پیشرفت کشور شناسایی مسایل و مشکلات پیش رو از اهمیت زیادی برخوردار است و شناسایی راه های برطرف نمودن مشکلات از اهمیت بالاتر برخوردار است. طبق مطالعات صورت گرفته در کشور، سن شروع استعمال دخانیات در سنین نوجوانی بوده که زمینه استفاده از مواد مخدر را نیز فراهم ساخته وگسترش اعتیاد به خصوص اعتیاد تزریقی، گسترش بیماری های خطرناک ایدز، هپاتیت و سایر عفونت های خطرناک را به دنبال خواهد داشت و هزینه های هنگفتی به کشور متحمل می شود. به منظور مقابله با انتخاب های شیوه زندگی ناسالم و رفتارهای پرخطر باید عوامل موثر در عرصه زندگی مردم درک و تغییر داده شوند تا انتخاب های سالم تر امکان پذیر شود. تاکنون اقدام جدی برای مهار وکاهش این رفتارها در نسل جوان صورت نگرفته است و بطور حتم در صورت ادامه

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است .

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]

[DOI: 10.21859/psj-15016]

بی توجهی بروز رفتارهای پر خطر طی سال های آتی وخیم تر خواهد شد. لذا پژوهش در زمینه تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر اثرات رفتارهای پرخطر ضروری و حائز اهمیت است.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه کنترل است، که با هدف اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر کاهش عوامل خطرساز در دانش آموزان پسر در معرض خطر شهر کبودراهنگ انجام شده است. جامعهٔ آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر در معرض خطر دبیرستان های شهر کبودرآهنگ در سال ۱۳۹۴ تشکیل می دهند که در دبیرستان های حاشیه شهر کبودرآهنگ تحصیل می کنند. تعداد این افراد با توجه به مناطق آلوده از نظر مواد مخدر و رفتارهای پر خطر و ویژگی های خانوادگی ۴۰۰ نفر برآورد گردید.

نمونه پژوهش شامل ۵۰ نفر (در هر گروه آزمایش و گروه کنترل ۲۵ نفر) از دانش آموزان پسر می باشد که به منظور انتخاب نمونه با روش خوشه ای چند مرحله ای، در ابتدا از میان مدارس پسرانه دوره متوسطه در حاشیه شهر کبودراهنگ با توجه به جمعیت دانش آموزی مدارس، پنج دبیرستان به طور تصادفی انتخاب شد در مرحله بعد از بین کلاس های موجود در هر دبیرستان منتخب به طور تصادفی یک کلاس انتخاب و از هر کلاس ۱۰ نفر با توجه به وضعیت خانوادگی و تحصیلی، تربیتی آن ها بطور تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل با استفاده از پرسشنامه تشخیص رفتارهای پرخطر،همتا سازی شده اند. سپس گروه آزمایش تحت آموزش مهارت های زندگی طی ۸ جلسه قرار گرفته اند و گروه دوم به عنوان گروه شاهد حضور داشتند که نتایج پژوهش با آن مقایسه شده است. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه ای برگرفته از پرسشنامه عوامل خطرساز و حفاظت کننده مصرف مواد(Protective factors Inventory Risk and) است. فرم بلند این پرسشنامه شامل ۱۲۵ سؤال و ۲۳ خرده مقیاس است که متغیرهای مرتبط با مصرف مواد را در چهار حیطه فردی/ روانشناختی، خانواده، مدرسه و اجتماع بر اساس یک مقیاس لیکرت ۵ درجه ای (کاملا موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم) مورد ارزیابی قرار می دهد. این پرسش نامه از ویژگی های روان سنجی مطلوبی برخوردار است. پایایی درونی کل پرسشنامه بر اساس روش آلفای کرونباخ (۰/۹۱) بدست آمده است. در بررسی روایی سازه ای پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی و اکتشافی با چرخش واریماکس ۹ عامل اصلی سازنده پرسشنامه عوامل خطرساز و حفاظت کننده شناسایی شده است که با توجه به ماهیت و اهداف این تحقیق، تعداد ۴۰ پرسش و ۵ خرده مقیاس انتخاب و مورد استفاده قرار گرفته است که شامل نگرش به مصرف مواد، احساس افسردگی، جرأت مندی، خودکنترلی و هیجان خواهی. افراد گروه آزمایش در جلسات ۱ ساعته تحت برنامه آموزشی ذیل قرار گرفتند:

جدول ۱. برنامه آموزشی استفاده شده در طی اجرای طرح برای گروه آزمایش

جلسات	محتوای آموزشی	اهداف
اول	آثار زیانبار مواد مخدر	ایجاد نفرت نسبت به مواد مخدر، آگاهی به آثار زیانبار مواد مخدر در رابطه با فرد و اجتماع، آشنایی با راههای مقاومت در برابر همسالانی که فرد را نسبت به اعتیاد تشویق می کنند.
دوم	روش های تصمیم گیری	کسب توانایی در تصمیم گیری مناسب در موقع بروز مشکل، توانایی در انتخاب بهترین راه حل از راه حلهای مختلف، دوری از عجله در تصمیم، تسلط بر هیجانات در تصمیم گیری.
سوم	روش های مقابله با افسردگی	توانایی پذیرش موقعیت های ناخوشایند خارج از کنترل، تقویت جرأت مندی، توانایی کنترل احساسات، توانایی کنترل تفکرات منفی و ...
چهارم	روش های کنترل خشم	توانایی آرام سازی خود در مواقع خشم، یادگیری شیوه های غلبه بر خشم، آگاهی با عواقب سوء پرخاشگری، پی بردن به ارزش گذشت و عفو.
پنجم	روش های مقابله با تنهایی و کمرویی و طرد شدن	توانایی برقراری روابط اجتماعی با دیگران، کسب توانایی در تغییر طرز فکر خود نسبت به کمرویی، کسب مهارتهای مکالمه ای، افزایش تحمل طرد شدگی.
ششم	روش های مقابله با اضطراب	توانایی در شناسایی علائم اضطراب، دوری از تنبیه و سرزنش بیهوده خود، جلوگیری از غلبه اضطراب بر خود، گرایش به فعالیتهای ورزشی و ...
هفتم	مهارت های دوست یابی	آشنایی با ویژگی های یک دوست خوب، آشنایی با آداب دوستی، کسب توانایی در طرد دوستان ناباب.
هشتم	مهارت های مقابله با شکست	کسب توانایی مقابله با تجارب ناخوشایند، توانایی استفاده مطلوب از تجارب شکست، حفظ عزت نفس در رویایی با مشکلات زندگی، توانایی توکل به خداوند در رویارویی با مشکلات و ...

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]
[DOI: 10.21859/psj-15016]

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است .

یافته ها

وضعیت خانوادگی نمونه آماری با توجه به برخورداری از پدر و مادر و یا جدایی والدین مورد بررسی قرار گرفت. ۶۳/۶ درصد با پدرد و مادر بوده، ۲۴/۲ درصد پدر نداشته و ۱۲/۱ درصد والدینشان جدا شده بودند. با توجه به اینکه اجرای تحلیل کوواریانس نیازمند وجود شروط یا مفروضه هایی است ابتدا شروط زیر در مورد داده ها مورد بررسی قرار می گیرد و در صورت وجود پیش فرض ها داده ها مورد تحلیل قرار میگیرد. برای آگاهی از نرمال بودن داده های پیش آزمون و پس آزمون از آزمون ناپارامتریک کولموگراف اسمیرونف (K-S) استفاده شد و نرمالیتی بودن داده ها مورد تأیید قرار می گیرد.

جدول ۲. همگنی واریانس (تست لویین)

متغیرهای وابسته	F	Df1	Df2	sig
پس آزمون نگرش به مصرف مواد	۳/۴۶	۱	۵۸	۰/۰۷
پس آزمون احساس افسردگی	۱/۸۸	۱	۵۸	۰/۱۸
پس آزمون جرأت مندی	۲/۴۱	۱	۵۸	۰/۱۳
پس آزمون خودکنترلی	۰/۱۸	۱	۵۸	۰/۶۸
پس آزمون هیجان خواهی	۰/۲۶	۱	۵۸	۰/۶۲

با توجه به داده های جدول ۲ مشاهده می کنیم که واریانس های پنج متغیر وابسته با همدیگر تفاوت معنیداری ندارند. با توجه به مقادیر جدول ، تفاوت معناداری بین۱۰/۳۹ =۰/۹۰MBox و sig= و F=۰/۵۷ کوواریانس ها وجود ندارد و شرط همسانی کوواریانس ها نیز در مورد داده ها وجود دارد. برای بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش عوامل خطرساز از آزمون کوواریانس استفاده می شود.

جدول ۳. آزمون کوواریانس

اثر		ارزش	Fمقدار	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	معناداریsig	مجذور ایتا
گروه	اثر پیلایی	۰/۴۷	۴/۷۵	۵	۴۴	۰/۰۰۳	۰/۴۶۸
	لامبدای ویلکز	۰/۵۳	۴/۷۵	۵	۴۴	۰/۰۰۳	۰/۴۶۸
	اثر هوتلینگ	۰/۸۸	۴/۷۵	۵	۴۴	۰/۰۰۳	۰/۴۶۸
	اثر بزرگترین ریشه روی	۰/۸۸	۴/۷۵	۵	۴۴	۰/۰۰۳	۰/۴۶۸

با توجه به داده های جدول شماره ۳ مقدار لامبادای ویلکز (F= ۴/۷۵ و gis= ۰/۰۰۳ و ۰/۴۶۸= مجذور ایتا) گروه اثر معناداری بر متغیرهای وابسته داشته است،اجرای آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش اثرات عوامل خطرساز شده است. برای بررسی اثر اجرای طرح بر هر یک از متغیرهای وابسته از جدول ۴ استفاده می شود.

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]

[DOI: 10.21859/psj-15016]

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است .

جدول ۴. بررسی اثر بین گروهی

منابع تغییر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	fنسبت	سطح معناداری sig
گروه	پس آزمون نگرش به مصرف مواد	۸۷۵/۳۱	۱	۸۷۵/۳۱۳	۲۰/۰۶۷	۰/۰۰۰۱
	پس آزمون احساس افسردگی	۳۶۷/۰۰۴	۱	۳۶۷/۰۰۴	۱۷/۶۹۴	۰/۰۰۰۱
	پس آزمون جرأت مندی	۱۳۰/۶۶۹	۱	۱۳۰/۶۶۹	۹/۹۵۴	۰/۰۰۴
	پس آزمون خودکنترلی	۱۷۳/۲۴۱	۱	۱۷۳/۲۴۱	۷/۸۴۲	۰/۰۰۹
	پس آزمون هیجان خواهی	۱۲۳/۲۹۶	۱	۱۲۳/۲۹۶	۱۵/۴۸۹	۰/۰۰۰۱
خطا	پس آزمون نگرش به مصرف مواد	۱۳۵۲/۲۰۲	۴۸	۴۳/۶۱۹		
	پس آزمون احساس افسردگی	۶۴۲/۹۹۶	۴۸	۲۰/۷۴۲		
	پس آزمون جرأت مندی	۴۰۶/۹۶۷	۴۸	۱۳/۱۲۸		
	پس آزمون خودکنترلی	۶۸۴/۸۲۰	۴۸	۲۲/۰۹۱		
	پس آزمون هیجان خواهی	۲۴۶/۷۶۵	۴۸	۷/۶۹۰		
جمع	پس آزمون نگرش به مصرف مواد	۲۹۷۴۹	۴۹			
	پس آزمون احساس افسردگی	۲۳۳۱۸	۴۹			
	پس آزمون جرأت مندی	۱۸۹۷۴	۴۹			
	پس آزمون خودکنترلی	۲۰۷۸۹	۴۹			
	پس آزمون هیجان خواهی	۱۰۷۷۶	۴۹			

بحث

آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان پسر در معرض خطر بر نگرش آنان نسبت به مصرف مواد مخدر تأثیر دارد. این یافته تحقیق با نتایج پژوهش های رحمتی [۱۹]، ملک شاهی و مومن نسب [۲۰]، سهرابی و همکاران [۲۱]، یزدان پناه و دیگران [۱۲] همخوانی دارد. این نتیجه تحقیق، به دلیل این است که نگرش افراد نسبت به یک موضوع برگرفته از میزان شناختی است که نسبت به آن دارد. وقتی نوجوانان ساکن مناطق پرخطر تنها اطلاعات ناقصی از اطرافیان نسبت به مواد مخدر پیدا میکنند و اغلب آن اطلاعات غلط و بر جنبه های فریبنده مواد تأکید دارد، نگرش نسبتاً مثبتی به این مواد پیدا می کنند. در این تحقیق تلاش گردیده است تا نوجوانان در معرض خطر شناختی واقعی نسبت به مواد مخدر به دست آورند و به تبع آن نگرش آن ها نسبت به مواد مخدر منفی گردد.

آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان پسر در معرض خطر بر میزان احساس افسردگی آنان تأثیر دارد. این یافته تحقیق با نتایج پژوهش های محتشم امیری[۲۲]، فورنریس[۲۳]، ترنر و همکاران [۲۴]، فتحی و اجارگاه [۲۵] همخوانی دارد. یکی از علل تداوم افسردگی و تشدید آن، عدم آگاهی از روش های صحیح برخورد با موضوعات نگران کننده و آزار دهنده است. وقتی فرد یاد می گیرد که چگونه موقعیت های نامطلوب را به نحو مناسبی مطلوب گرداند و خود را با مشکلات سازگار نماید، تا حدود زیادی می تواند در آثار زیانبار شرایط نامطلوب فائق آید. از این رو آموزش مهارت های مقابله با افسردگی می تواند موجب کاهش اثرات خطرساز افسردگی در نوجوانان گردد. آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان پسر در معرض خطر بر میزان جرأت مندی آنان تاثیر دارد. این یافته تحقیق با نتایج پژوهش های ملکشاهی و مومن نسب [۲۰]، رفاهی [۱۰]، فیلیس و همکاران [۱۶] و اما و همکاران [۱۴] همخوانی دارد. این پژوهش ها به طور غیر مستقیم آموزش مهارت های زندگی را در افزایش جرأت مندی نوجوانان مؤثر می دانند. وجود مشکل در زمینه جرأت مندی از قبیل حضور فعال در اجتماع، کمرویی، نداشتن مهارت در پیدا کردن دوستان جدید و توانایی رد، درخواست های غیر منطقی در نوجوانان در معرض خطر موجب می گردد تا اثرات زیانبار این رفتارها سلامتی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. از این رو آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان پسر در معرض خطر بر میزان مهارت های خودکنترلی آنان تأثیر دارد. این یافته تحقیق با نتایج

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است.

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]
[DOI: 10.21859/psj-15016]

پژوهش های ملکشاهی و مومن نسب [۲۰] ، سهرابی و همکاران [۲۱] و ترنر و همکاران [۲۴] ، همخوانی دارد. خودمهارگری و خودکنترلی به عنوان توانایی پیروی از درخواست معقول، تعدیل رفتار مطابق با واقعیت، به تأخیر انداختن ارضاء یک خواسته در چارچوب قابل قبول اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر می باشد. اساس خود مهارگری، توانایی فرد در کنترل ارادی فرآیندهای درونی و بروندادهای رفتاری است. همچنین خودمهارگری دارای مؤلفه های شناختی، هیجانی و رفتاری است و باعث تسهیل رشد اخلاق و وجدان اخلاقی می شود. به این ترتیب مهارت خودمهارگری بازتاب (رشد خویشتن) است. برای اینکه فردی بتواند رفتارش را کنترل کند، باید این نکته را که (عامل علی) یک رفتار است، درک کند و متوجه باشد که رفتار و پیامد آن، حاصل عملی است که او تا حدی می تواند برآن کنترل داشته باشد. آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان پسر در معرض خطر بر میزان هیجان خواهی آنان تأثیر دارد. این یافته تحقیق با نتایج پژوهش بخشانی و همکاران [۲۶] همخوانی دارد. پژوهش های مذکور به این نتیجه دست یافتند که با آموزش های مهارت های زندگی می توان میزان هیجان خواهی را کنترل و متعادل نمود و از اثرات خطرزای هیجان خواهی کاست. هیجان نه تنها فرد را تحریک می کند بلکه باعث می شود فرد خود را به جنبش در آورد، به علاوه ممکن است انسان را به بیان مطلب و یا اعمالی وادار می سازد که در شرایط طبیعی نه آن مطالب را می گوید و نه آن اعمال را انجام می دهد. هنگامی که هیجان شدید است تغییرات وسیعی در فرد ایجاد می شود و این تغییرات شامل همه جنبه های بدن و فعالیت آن می شود.

در این موقع جریانات فیزیولوژیکی و عصبی تغییری می کند و افکار و اعمال شخص تحت تأثیر قرار می گیرد و این ممکن است اختلالات شدیدی در فرد به وجود آورد و ممکن است از ارائه اعمالی که در حال انجام است باز ایستد و حتی آن را فراموش کند و سازگاری کلی او دچار اختلال شود. نوجوانان دارای هیجان خواهی بالا دوست دارند هر چیز ناآشنایی را امتحان کنند، از کارهای خطرناک لذت می برند، در جستجوی چیزهای تازه هستند و گاهی کارها را فقط به خاطر هیجانش انجام می دهند و کمتر به نتیجه کارها می اندیشند.

نتیجه گیری

با آموزش مهارت های زندگی می توان به آنها آموخت که هر تجربه ای آموزنده و مفید نیست. و بدون در نظر گرفتن عواقب هر کار نباید به انجام آن کار اقدام نمود. هیجان ها زودگذر و اغلب آثارشان جبران ناپذیر و پایدار است. بنابراین با آموزش مهارت های زندگی و کاهش هیجان خواهی نوجوانان در معرض خطر می توان از اثرات خطرزای رفتارهای پرخطر جلوگیری نمود. خودکنترلی به عنوان یک مهارت لازم است که به نوجوانان آموزش داده شود زیرا وقتی فرد مهارت کنترل خشم خود را بدست می آورد و همچنین می تواند میزان اضطراب و افسردگی خود را کنترل کند، کمتر دست به رفتارهای پرخطر خواهد زد. بسیاری از افرادی که رفتارهای مخاطره آمیز دست می زنند به این دلیل است که زمانی که در موقعیتی قرار می گیرند که نمی توانند خشم خود را کنترل نموده یعنی به نوعی این مهارت را نیاموخته باشند به راحتی دست به کارهای خطرناک می زنند. همچنین با آموزش مهارتهای زندگی در زمینه تصمیم گیری، مقابله با افسردگی، کنترل خشم و مقابله با تنهایی، کمرویی، مقابله با شکست و طرد شدگی می توان میزان جرأت مندی در نوجوانان در معرض خطر را افزایش داد. با این آموزش ها نوجوان می تواند در جمع به خوبی صحبت کند و از ارزش های مورد پذیرش خود دفاع کند. مخالفت خود را با نظرات مخالف دیگران بیان کند. دوستان جدید و مفید برای خود پیدا کند و مهارت و شجاعت رد درخواست های غیرمنطقی دیگران را بدست آورد. مقابله با اعتیاد نیز به عنوان فرایندی است که طی آن کارهایی انجام می گیرد تا از گسترش مسائلی که باعث کاهش سلامت افراد می گردد جلوگیری شود و پیش گیری را شامل سه سطح پیشگیری اولیه، پیشگیری ثانویه و پیش گیری ثالثیه که شامل بازتوانی افراد و بازگشت به حالت طبیعی و سلامت پس از بیماری می شود می داند. در این پژوهش با محدودیت دسترسی به نمونه آماری جهت ارائه آموزش ها روبرو بوده ایم که با رایزنی و تفهیم اهمیت موضوع موافقت مدارس را جهت همکاری فراهم نمودیم، محدودیت دیگر عدم کنترل متغیرهای برون مدرسه ای بود که با همتا سازی گروه ها و کنترل عوامل درون مدرسه ای تلاش کرده ایم که تأثیر عوامل بیرونی را تا حد امکان خنثی سازیم.

با توجه به نتایج کلی تحقیق، پیشنهاد می شود مهارت های زندگی به صورت جدی تر و رسمی تر در مدارس مورد توجه و آموزش همگانی قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان این مقاله بر خود لازم می دانند از کلیه دانش آموزان و خانواده های آن ها که در انجام این پژوهش همکاری لازم را با تیم پژوهش داشته اند کمال تشکر و قدردانی را به عمل بیاورند. لازم به ذکر است این مطالعه حاصل پایان نامه دوره کارشناسی ارشد در دانشگاه پیام نور تهران بوده است.

تضاد منافع

این مطالعه برای نویسندگان هیچ گونه تضاد منافعی نداشته است.

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]

[DOI: 10.21859/psj-15016]

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است .

REFERENCES

1. Alizade E. To determine the prevalence of risk behaviors and their relationship with personal and familial factors of high school students. Scientific Information Center; 2006. (Persian)
2. World health organization, Young people's health in context: selected key findings from the health behavior in school- aged children study. Copenhagen, Edinburgh; 2004. http://www.who.int/immunization/hpv/target
3. Rahmani MH. AIDS situation among people, Site to Doctors without borders; 2014. (Persian)
4. Ahmadi A. AIDS is accused of Third Wave. High-risk behavior, Fararu news site analysis; 2012. (Persian)
5. Botvin J, Epstein JA, Baker E, Diaz T, Williams Ml. school- based drug abuse prevention with inner- city minority youth – the etiology and prevention of drug abuse among minority youth. Journal of child & adolescent abuse.1997; 6(1): 5-19. DOI:/abs/10.1375/acri.41.2.259
6. Neuringer C, letier D J. cognition, attitude and affect in suicidal individuals. Suicide & life threatening Behavior. 1971; 1(2): 221-233DOI: / abs/10.2190/15LA-0WCR-N0DM-BWT8
7. Overtholser JC, Adams DM, lehnert KL & Brinkman DC. Self- esteem deficits and suicidal tendencies among adolescents. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 1995; 34(7): 919-928.
8. Ellis TE& Ratillff KG .cognitive characteristics of suicidal and no suicidal psychiatric inpatients. Cognitive therapy & Research, 1986; 10(6): 75-90. DOI: 10.1007/BF01173750
9. Rickelman BL& Houfek JF. Toward an interactional model of suicidal behaviors, cognitive rigidity, attribution style, stress, hopelessness and depression. Archives of psychiatric Nursing.1995; Ix (3). PMID: 7625873
10. Refahi Zh. Life Skills Training, Injury prevention strategy adolescents, Journal of New Approaches in Educational Administration Islamic Azad University of Shiraz. 2009; 1(2):131-146. (Persian)
11. Nobati Sandiani F. The effect of life skills training social behavior in high school female students. MA thesis in curriculum planning, Islamic Azad University central Tehran Branch; 2012. (Persian)
12. Yazdanpanah B, Safari M, Yosefi M, Ongha P, Habibian M, Zandi K, Aranpoor H. Effect of community-based training program for prevention of drug abuse in reducing risk behaviors, Conference Supplement risk behaviors. 2011; 18(3): 191-198. (Persian)
13. Haj-Amini Z, Ajali A, fathi – Ashtiani A. The effect of life of life skills training on emotional rection in dolescents ,J Behavsci. 2009; 2(3): 263-270. PMCID: PMC3662132
14. Emma L, Harbeck, A, Ian Glendon B. How reinforcement sensitivity and perceived risk influence young drivers' reported engagement in risky driving behaviors, Accident Analysis & Prevention, Available online 15, 2013. DOI: 10.1016/j. aap.2013.02.011
15. Matthew R, Pearson A, Elaine M, Murphy H, Ashley N. Impulsivity-like traits and risky driving behaviors among college students, Prevention, 2013; 3(2): 142–148. DOI: 10.1016/j. aap.2013.01.009
16. Phyllis L, Ellickson A, Daniel F, McCaffrey ,David J. Long-Term Effects of Drug Prevention on Risky Sexual Behavior among Young Adults, Health. 2009; 3(2): 111–117. DOI: 10.1016/j. jadohealth.2008.12.022
17. Mcmullim RA.The new handbook of cognitive therapy .www. Norton& company, Inc., London; 2002.
18. Salimi Bejestani H. Use of the imagery in cognitive restructuring, Journal of Consulting. 2011; 5(4): 46-49. (Persian)
19. Rahmati A. Coping skill, attitude towards drug abuse among students in Kerman. PhD thesis, Faculty of Psychology and Educational Science, Allameh Tabatabaei University; 2005. (Persian)
20. Malak Shahi F, Moemen nassab M.The effects of high-risk behavior prevention education program on knowledge and attitudes of school health educator Khorram Abad, Journal- Lorstan University of Medical Sciences. 2008; 9(2): 47-54. (Persian)
21. Sohrabi F, Hadian M, Daemi HR, Asghar Nejad F. The effectiveness of healthy behavior training program in attitude towards abuse, Journal of Behavioralscience. 2009; 2(3): 209-220. (Persian)
22. Mohtasham Amiri Z, Rezazade Sadeghi S, Khatibi Baneh Foroozan. Prevalence of Ecstasy use among high school students in Lahijan, University of Medical Science, Rasht, Epidemiology Iran; 2006. (Persian) 23- Forneris T, Danish Sjscott DL. Setting goals solving problems and seeking social support. Pubmed adolescence. 2007; 42(165): 103-114.
23. Turner NE, Macdonald J, Somerset M. Like skills mathematical reasoning and critical thinking: A curriculum for the prevention of problem game bling. Journal of gambling behavior. 2009; 24(3):367-80. DOI: 10.1007/s10899-007-9085-1
24. Fathi A, Jargah K. Identification and priority access for adult life skills needed in considering school curriculim. J Edu. 2000; 93(4): 69-101. DOI/abs/10.1177/002221949602900108
25. Bakhshani NM, Lashgari poor K, Bakhshani S, Hosein Bar M. The prevalence of risk behaviors

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]

[DOI: 10.21859/psj-15016]

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است .

related to intentional and unintentional injuries among high school students of Sistan and Baluchestan, Children s Health Research Center, Tehran University of Medical Sciences and Health Service, Zahedan, Doctor East Quarterly. 2008; 9(3): 199-208. (Persian)

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]

[DOI: 10.21859/psj-15016]

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است .

Pajouhan scientific journal Vol 15, No 1, Autumn 2016

Research Article pages 44 to 52

Study of the effects of life skill education on the reduction of dangerous behaviors among at-risk high school male students

Alireza Rahimi[1], Yadollah khorramabadi[2], Yavar Navabi[3], Raheleh Moein[4,5]

1. Assistant Professor of Psychiatry, Behavioral Disorders & Substance Abuse Research Center, Hamadan. University of Medical Sciences, Hamadan, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, PNU University of Hamadan, Hamadan, Iran.
3. Master of Psychology, PNU University, Tehran, Iran.
4. Teacher, Department of Psychology, PNU Kaboudarahang, Hamadan, Iran.
5. Young research and elite club, Hamadan branch, Islamic Azad University, Hamadan, Iran.

Art. details

Received: 21 Aug. 2016

Accepted: 28 Sep. 2016

keywords

Life skills
Risk factors
At-risk male students
Dangerous behaviors.

Corresponding author

Raheleh Moein Teacher, Department of Psychology, PNU Kaboudarahang, Hamadan, IranYoung research and elite club, Hamadan branch, Islamic Azad University, Hamadan, Iran
Tel: +989188170479

E-mail: Raheleh_moein@yahoo.com

Citation

Rahimi A, khorramabadiY, NavabiY, Moein R. [Effectiveness of life skills education on the effects of risk factors in high- risk male students in Kabotarahang]. Pajouhan Scientific Journal. 2016; 15(1): 44-52

Abstract

Introduction: The main purpose of this study was to study the effectiveness of life skill training on reduction of dangerous behaviours among male students, who were at risk, in the city of Kabotarahang. The obtained data were compared in terms of attitude to drug use, depression feeling, assertiveness, self-control and sensation seeking.

Methods: The research was a semi experimental study. The statistical population was included all at risk male students, who were educating on the high schools of the city's outskirts in 2015. All students (50) were divided into two groups: examination (25) and control (25). In order to select the subjects, the multi-stage cluster sampling was used. And, the students were selected randomly among the classes in each school regarding the life and educational and educative status of them using the matched questionnaire of detection of dangerous behaviors. The questionnaire was taken from the RAPI questionnaire.

Results: The findings showed that the training of life skills has resulted in a change in at-risk students' attitude to drug use and a significant decrease in the rate of depression as well as the students' problems related to assertiveness, self-control and sensation seeking

Conclusion: Generally, it is concluded that life skill training has caused a decrease in dangerous behaviors among the at-risk male students in the city of Kabudarahang.

[Downloaded from psj.umsha.ac.ir on 2026-11-23]

[DOI: 10.21859/psj-15016]

© 2017 Pajouhan Scientific Journal. All right reserved