

The Effectiveness of Teaching Life Skills (Critical Thinking) on Self-Control and Attitudes toward Drug Abuse among High-School Students

Ramin Habibi-Kaleybar*

Jafar Bahadori Khosroshahi**

Abstract

This study seeks to investigate the effectiveness of teaching life skills (critical thinking) on self-control/ self-mastery and attitudes toward drug abuse among high-school students. The research applies a quasi-experimental pretest-posttest design method involving a control group. The statistical population included female high-school students in District 4 of Tabriz city in the academic year 2019-2020, among which 30 students were selected by the purposive sampling approach. The subjects were randomly divided into two experimental and control groups (n=15). The experimental group was trained for life skills (critical thinking) during ten sessions, while the control group did not receive any training in this regard. The Addiction Preparation Scale (Wade & Butcher, 1992) and Tangney's Self-Control Scale (SCS, Tangney et al., 2004) were used to collect data. Data analysis was carried out through the analysis of covariance. The results reveal that teaching life skills (critical thinking) can exert an impact on students' self-control and attitudes toward drug abuse. In fact, life skills training enhances self-control and reduces students' positive attitudes toward drug abuse. Therefore, learning life skills plays an important role in students' self-control and attitudes toward drug abuse.

Keywords: Self-Control, Attitudes toward Drug Abuse, Life Skills, Critical Thinking.

* Associate Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran (Corresponding Author), habibikaleybar@gmail.com,

** Ph. D. Student in Educational Psychology, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran, jafar.b2010@yahoo.com

Date received: 08/03/2020, Date of acceptance: 24/06/2020

Copyright © 2010, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article. This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی) در تسلط بر خود و نگرش به مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان دوره متوسطه

رامین حبیبی کلپیر*

جعفر بهادری خسروشاهی**

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی) در تسلط بر خود و نگرش به مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان دوره متوسطه بود. طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه ناحیه ۴ شهرستان تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بود که از میان آن‌ها تعداد سی نفر به روش نمونه‌گیری هدف‌مند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (پانزده نفر) و گروه کنترل (پانزده نفر) جای گرفتند، به این ترتیب که آزمودنی‌های گروه آزمایش ده جلسه آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی) دیدند و در مقابل، گروه کنترل هیچ آموزشی ندیدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس پذیرش اعتیاد وید و تسلط بر خود تانجی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط آزمون آماری تحلیل کوواریانس انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی) در تسلط بر خود و نگرش به مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان تأثیر دارد. در واقع، آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش تسلط

* دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران
(نویسنده مسئول)، habibikaleybar@gmail.com

** دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران، jafar.b2010@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۲/۱۸، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۴/۰۴

بر خود و کاهش نگرش مثبت به مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان می‌شود. بنابراین، فراگیری آموزش مهارت‌های زندگی نقش مهمی در تسط بر خود و نگرش به مصرف مواد دانش‌آموزان دارد.

کلیدواژه‌ها: تسط بر خود، نگرش به مصرف مواد مخدر، مهارت‌های زندگی، تفکر انتقادی.

۱. مقدمه

دوره نوجوانی دوره مهمی از رشد است که با فرایند شکل‌گیری هویت همراه است. قسمتی از این فرایند رشدی خطر جویی است که به شکل رفتارهای جنسی ناسالم و مصرف الکل، سیگار، و دیگر مواد تظاهر می‌کند. بررسی‌های همه‌گیرشناسی حاکی از آن است مصرف سیگار، مشروبات الکلی، و دیگر مواد در بین نوجوانان جوامع مختلف در دهه‌های اخیر افزایش چشم‌گیری داشته است (Johnston et al. 2002). سوء مصرف مواد مخدر یکی از مشکلات بهداشتی، اجتماعی، و اقتصادی مهم در بسیاری از کشورهاست. جهان در سه دهه اخیر با آمارهای تکان‌دهنده درباره شیوع سوء مصرف مواد در سطح جامعه و به‌ویژه در بین جوانان و نوجوانان مواجه شده است. «دفتر ملل متحد» پیش‌گیری از جرم و کنترل مواد اخیراً گزارش کرده است حدود ۱۸۵ میلیون نفر در سراسر دنیا در حال حاضر مصرف‌کننده موادند و تقاضای درمانی در همه کشورهای جهان رو به افزایش است، به طوری که در تحقیق انجام‌شده، در میان دانشجویانی که مواد مخدر مصرف کرده بودند، ۵/۸ درصد خود را وابسته به مواد مخدر دانسته و ۳/۱ درصد نیز میزان وابستگی خود را زیاد دانسته‌اند که در مجموع ۸/۹ درصد وابسته به مواد مخدر تلقی می‌شوند (مشکی و اصلی‌نژاد ۱۳۹۲). هم‌چنین، براساس طرح شیوع‌شناسی مصرف مواد مخدر، میزان شیوع مصرف مواد مخدر در گروه سنی پانزده تا نوزده سال معادل ۱۳/۵۶ درصد کل جمعیت معتادان مواد مخدر در کل کشور بوده است (ولدیگی و دیگران ۱۳۹۶)، به طوری که ۴ درصد افراد قبل از پانزده‌سالگی و ۲۴ درصد در سنین پانزده تا نوزده‌سالگی اقدام به شروع مصرف مواد مخدر کرده‌اند (رحمتی و دیگران ۱۳۹۴).

مطالعات نشان می‌دهد که مداخله‌های درمانی مناسب می‌تواند به میزان بسیار بالایی رفتارهای پرخطر از جمله اعتیاد، خودکشی، و فرار نوجوانان را قبل و پس از اقدام کاهش دهد. برای تدوین مداخلات درمانی مناسب، بررسی‌های زیادی در مورد شناخت

ویژگی‌های شخصیتی و شناختی این‌گونه افراد و نیز عامل‌های خطر ساز محیطی انجام شده است. در بیش‌تر این مطالعات مشخص شده است که این افراد خصوصیات شناختی‌ای دارند که می‌تواند عامل خطر ساز مهمی برای آنان باشد. از جمله این ویژگی‌ها می‌توان از نداشتن مهارت جرئت‌ورزی، نداشتن مهارت‌های حل مسئله، ناامیدی، سبک اسنادی منفی، نظر منفی درباره خود و محیط، و نداشتن ارتباط صحیح با دیگران را نام برد (Botvin et al. 2006). ریکلمن و هوفک (Rickelman and Houfek 1995) بر این باورند که این ویژگی‌ها باعث می‌شود که فردی که نظر منفی درباره خود دارد نتواند راه‌حل‌های جانشینی مناسب برای حل مشکلات خود بیابد، زیرا با دیگران ارتباط ندارد؛ از راه‌نمایی‌های آنان بهره نمی‌گیرد؛ مشکل را حل‌نشده می‌داند؛ هیچ روزنه امید برای آینده نمی‌بیند؛ و در نهایت به این نتیجه می‌رسد که خودکشی، فرار، و اعتیاد مناسب‌ترین راه‌حل برای مشکلاتش است.

یکی از ویژگی‌هایی که در نگرش نوجوانان به مصرف مواد نقش دارد تسلط بر خود (self managment) است. تسلط بر خود به معنی توانایی کنترل حالت‌های تکانشی از طریق منع خواسته‌های کوتاه‌مدت است (Rachline 1995). تامپسون و کمرا (Thompson and Kumru 2003) معتقد بودند که بالا یا پایین بودن خودکنترلی به تفاوت در نگرش، رفتار، ادراکات، و باورها بستگی دارد. هم‌چنین، از دیدگاه دیول و دیگران (Divel et al. 2012) فقدان خودکنترلی ممکن است پی‌آمدهایی منفی برای سلامت روانی افراد سوءمصرف مواد داشته باشد. هم‌چنین، برترمز (Bertrams 2012) تسلط بر خود را نوعی توانایی می‌داند و آن را ظرفیت سرشت افراد در نادیده گرفتن یا تغییر دادن تمایلات در پاسخ به حالت غالب آن‌ها تعریف می‌کند، به طوری که تسلط بر خود افراد سوءمصرف مواد را به راه‌بردهای مقابله‌ای برای رویارویی با مشکلات مجهز می‌کند و این راه‌بردها اغلب رفتاری‌اند.

برطبق نظریه عمومی جرم، تفاوت‌های فردی در خودکنترلی با برخی از رفتارها مانند مصرف مشروبات الکلی، کشیدن سیگار در جوانان، و تصادف کردن در بزرگسالان رابطه دارد. در این نظریه، به رابطه بین خودکنترلی کم و استعداد انجام رفتارهای مجرمانه و انجام رفتارهای مخاطره‌آمیز تأکید شده است. تسلط کم بر خود در دوران کودکی از طریق ویژگی‌های فردی از قبیل ناتوانی در به تعویق انداختن لذت‌ها، نداشتن تحمل محرومیت یا کمبودها، و تمایل به اتخاذ رفتارهای مخاطره‌آمیز مشهود است (بشیریان و دیگران ۱۳۹۱). در مطالعه‌ای جکسون و دیگران (Jackson et al. 2000) تسلط کم بر خود را عاملی محوری

برای سوء مصرف مواد مخدر در میان نوجوانان معرفی کرده‌اند. هم‌چنین، تسلط کم بر خود در میان نوجوانان عامل پیش‌گیری‌کننده بسیار قوی‌ای برای مصرف مشروبات الکلی، استعمال سیگار، و سوء مصرف مواد مخدر معرفی شده است.

مطالعات گوناگون پیش‌نهاد کرده‌اند که درمان‌های مختلفی می‌تواند در کاهش نگرش مثبت نوجوانان به مصرف مواد مخدر و تسلط بر خود مفید باشد. خوش‌بختانه در دو دهه گذشته پیشرفت‌های معناداری در ایجاد برنامه‌های مؤثر برای پیش‌گیری از مصرف مواد در نوجوانان رخ داده است. رویکردهای پیش‌گیرانه روی عوامل خطر ساز و محافظت‌کننده مرتبط با شروع مصرف مواد تمرکز می‌کنند و در این زمینه به نوجوانان آموزش‌هایی می‌دهند. آموزش مهارت‌های زندگی (life skills training) برای جلوگیری از سوء مصرف مواد در نوجوانان برنامه پیش‌گیری اولیه مؤثری است که روی عوامل خطر ساز و محافظت‌کننده مرتبط با مصرف مواد تمرکز دارد و به‌خوبی مهارت‌های اجتماعی و شایستگی شخصی را افزایش می‌دهد (Botvin and Griffin 2008).

این برنامه را نخستین بار گیلبرت و بوتوین از دانشگاه کورنل برای پیش‌گیری از سوء مصرف سیگار در میان نوجوانان، در سال ۱۹۹۷، طراحی کردند. پس از آن نیز برای پیش‌گیری از مصرف الکل و مواد مخدر استفاده شد (مشکی و اصلی‌نژاد ۱۳۹۲). پژوهش‌گران تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد، استفاده از ظرفیت‌ها و کنش‌های هوش، تقویت اتکابه‌نفس، تقویت خودپنداره، پیش‌گیری از رفتارهای پر خاش‌گرانه، خودکشی، و بیماری ایدز تأیید کرده‌اند. پژوهش‌های بسیاری نیز در مورد دیگر آسیب‌های فردی و اجتماعی و بهبود آن‌ها از طریق آموزش مهارت‌های زندگی انجام گرفته است که مؤید گسترش آن است (Seal 2006). زولینگر و دیگران (Zollinger et al. 2003) در مطالعه‌ای اثر آموزش مهارت‌های زندگی در دانش، نگرش‌ها، و توانایی دانش‌آموزان مدارس راه‌نمایی در انتخاب سبک زندگی سالم را بررسی کردند. نتیجه این پژوهش نشان داد که دانش‌آموزانی که در برنامه آموزش مهارت‌های زندگی شرکت کرده بودند کم‌تر از آن‌هایی که شرکت نکرده بودند سیگار می‌کشیدند. نتایج مطالعه دیگری در دانشگاه فردریخ آلمان نشان داده است که آموزش مهارت‌های زندگی نه تنها در مورد افراد غیرسیگاری و غیرالکلی نقش پیش‌گیرانه دارد، بلکه در افراد معتاد به سیگار و الکل نیز تأثیر به‌سزایی داشته است (Buhler 2007). السید و دیگران (El Sayed et al. 2019) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی در خودکارآمدی اجتماعی و نگرش به سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان تأثیر دارد و

می‌تواند میزان نگرش مثبت دانش‌آموزان به مواد مخدر را کاهش دهد. هونگ و دیگران (Huang et al. 2018) در مطالعه‌شان نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی در متغیر نگرش و کنترل مواد مخدر در گروه آزمایش تأثیر دارد و باعث کاهش رفتارهای پرخطر در نوجوانان می‌شود.

کاور (Kaur 2016) در پژوهش خود با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در پیش‌گیری از مصرف مواد در نوجوانان» به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت‌های زندگی در پیش‌گیری از مصرف مواد تأثیر دارد و باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی و خودمدیریتی در نوجوانان می‌شود و میزان مصرف مواد را در نوجوانان کاهش می‌دهد. ویچولد و دیگران (Weichold et al. 2015) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در میزان مصرف دخانیات» به این نتیجه دست یافتند که مهارت‌های زندگی نقش مهمی در کاهش مصرف دخانیات دارد. در واقع، با آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان میزان مصرف دخانیات را کاهش داد. ورا و مون (Vera and Moon 2013) در تحقیقی با عنوان «آزمون تجربی نظریه تسلط پایین بر خود در میان نوجوانان اسپانیایی» به این نتیجه دست یافتند که تسلط پایین بر خود اثر معناداری در انواع متنوع رفتارهای بزه‌کارانه، از جمله مصرف الکل و مواد، داشته است. بنابراین، هرچه قدر تسلط بر خود در فرد ضعیف‌تر شود، فرد در رفتارهای بزه‌کارانه بیش‌تری درگیر می‌شود. بنابراین، کارایی این برنامه به‌خوبی در تحقیقات خارجی مشخص شده است. هرچند برخی از تحقیقات داخلی از برنامه آموزش مهارت‌های زندگی استفاده کرده‌اند، اما استفاده آن‌ها از این برنامه صرفاً برای پیش‌گیری بوده و اثربخشی آن در عوامل محافظت‌کننده از جمله تسلط بر خود بررسی نشده است. هم‌چنین، تفکر انتقادی یکی از مهارت‌های زندگی است که بیش‌تر هم‌چون توانایی افراد متفکر برای به‌چالش کشیدن تفکراتشان درک می‌شود. این توانایی مستلزم آن است که آن‌ها محک و معیارهای خود را برای تجزیه و تحلیل تفکراتشان گسترش دهند. بنابراین، آموزش تفکر انتقادی به‌منظور بالابردن سطح ارتقای بهداشت روانی و غلبه بر ضعف‌های فرد است که گمان می‌رود خطر سوءمصرف مواد را کاهش دهد (سهرابی و خلیلی ۱۳۹۰). یونیتا و دیگران (Yuanita et al. 2019) در مطالعه خود گزارش کرده‌اند که آموزش تفکر انتقادی در تسلط بر خود دانش‌آموزان تأثیر دارد و میزان خودکنترلی را در آن‌ها بهبود می‌بخشد. با توجه به این شرایط، برنامه‌های آموزشی مدارس، به‌عنوان مراکزی مهم و حیاتی برای پیش‌گیری از اعتیاد و سوءمصرف مواد مخدر، جایگاه ویژه‌ای دارند و این برنامه‌ها با هدف کاهش تقاضا، یعنی ایجاد نوعی مصونیت ذهنی و

روانی، در برابر سوء مصرف مواد مخدر تدوین و اجرا می‌شوند. از طرفی کاربرد این برنامه‌های آموزشی عمدتاً مربوط به دانش‌آموزان عادی بوده است و روی نوجوانان دارای آسیب‌های اجتماعی کم‌تر تحقیقی صورت گرفته است.

سؤال اساسی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی در تسلط بر خود و نگرش به مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه تأثیر دارد؟ هم‌چنین، فرضیه‌های پژوهش شامل موارد زیر است:
آموزش مهارت‌های زندگی در تسلط بر خود در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه تأثیر دارد.

آموزش مهارت‌های زندگی در نگرش به مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه تأثیر دارد.

۲. روش‌شناسی

این پژوهش به شیوه نیمه‌آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش حاضر جامعه آماری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه ناحیه ۴ در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ در شهرستان تبریز بودند که از میان آن‌ها تعداد سی نفر به روش نمونه‌گیری هدف‌مند انتخاب و بعد به صورت تصادفی در دو گروه (آزمایش پانزده نفر و کنترل پانزده نفر) جای گرفتند. البته از میان سی‌و‌دو نفر اولیه دو نفر از شرکت در پژوهش خودداری کردند و تعداد سی نفر باقی‌مانده در دو گروه پانزده‌نفری قرار گرفتند. سپس از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد. آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ده جلسه آموزش مهارت‌های زندگی دیدند و در مقابل، گروه کنترل هیچ آموزشی ندیدند. بعد از آموزش مهارت‌های زندگی، دوباره پرسش‌نامه‌های تسلط بر خود و نگرش به مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان بررسی شد.

شاخص‌های جمعیت‌شناختی متغیرهای پژوهش به این ترتیب است که کلیه نوجوانان انتخاب‌شده دختر بودند؛ از لحاظ تحصیلات خانواده‌شان نیز ۴۶ درصد پدران دارای تحصیلات دیپلم و ۵۱ درصد مادران دارای تحصیلات دیپلم، ۳۷ درصد پدران دارای تحصیلات کارشناسی و ۴۳ درصد مادران دارای تحصیلات کارشناسی، و ۱۷ درصد پدران دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و ۶ درصد مادران دارای تحصیلات کارشناسی ارشد بودند.

۱.۲ ابزارهای پژوهش

ابزارهای پژوهش عبارت‌اند از:

مقیاس پذیرش اعتیاد وید (addiction acknowledgment scale): این مقیاس دارای سیزده ماده است و وید و دیگران (Weed et al. 1992) آن را برای اندازه‌گیری تمایل پاسخ‌دهنده به پذیرش مشکلات مرتبط با الکل یا داروها و استعداد به سوءمصرف مواد ساخته‌اند. اکثر سؤال‌های آن به‌طور مستقیم به مصرف الکل و دیگر موارد اشاره دارد. آزمودنی در مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت، از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم، نگرش خود را درباره مصرف مواد مشخص می‌کند. نمره فرد در دامنه ۱۳ تا ۶۵ قرار می‌گیرد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده نگرش مثبت بالاتر به مواد مخدر است. کرد میرزا (۱۳۷۸) آلفای کرونباخ این مقیاس را برابر با ۰/۷۵ گزارش کرده است. هم‌چنین، گراهام (Graham 2000) اعتبار این پرسش‌نامه را با استفاده از روش بازآزمایی در نمونه هنجاری برای مردان و زنان به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۴ گزارش کرد. صادقی فیروزآبادی (۱۳۸۶) ضریب هم‌بستگی این مقیاس را با فهرست غربال‌گری غیرمستقیم سوءمصرف مواد (SASSI-3) در جمعیت غیرمعتاد و معتاد به ترتیب ۰/۵۶ و ۰/۷۰ گزارش کرده است. هم‌چنین، در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسش‌نامه تسلط بر خود (self-control questionnaire): در این آزمون، که تانجی و دیگران (Tangney et al. 2004) ساخته‌اند و شامل سیزده آیتم است، دو خرده‌مقیاس (خودکنترلی منع‌کننده و خودکنترلی اولیه) در نظر گرفته و بررسی شده است. نتایج تحقیق آن‌ها از این تقسیم‌بندی حمایت کرد و نشان داد که خرده‌مقیاس خودکنترلی اولیه در مقایسه با خرده‌مقیاس دیگر پیش‌بینی‌کننده بهتر رفتارهای مطلوب است و هم‌چنین خودکنترلی منع‌کننده جلوگیری از رفتارهای ناخوشایند را پیش‌بینی می‌کند. این محققان عملکرد این دو خرده‌مقیاس را مشابه عملکرد سیستم فعال‌ساز رفتاری (خودکنترلی اولیه) و سیستم بازداری رفتاری (خودکنترلی منع‌کننده) می‌دانند. گری هردوی این سیستم‌ها را زیرمجموعه حساسیت به تقویت می‌داند (به‌نقل از نودهی و دیگران ۱۳۹۳). این آزمون دارای سه خرده‌مقیاس خودکنترلی منع‌کننده شامل سؤالات ۱، ۲، ۵، ۶، ۹، و ۱۲، خودکنترلی اولیه شامل سؤالات ۳، ۱۰، ۱۱، و ۱۳، و آیتم‌هایی که طبقه‌بندی نشده‌اند شامل سؤالات ۴، ۷، و ۸ است که به‌صورت پنج‌درجه‌ای لیکرت (۱ اصلاً تا ۵ بسیار زیاد) نمره‌گذاری می‌شود. هم‌چنین سؤالات ۲، ۳، ۴، ۵، ۱۰، ۱۲، و ۱۳ نمره‌گذاری معکوس دارند. نمرات بالاتر نشان‌دهنده تسلط بیشتر بر خود است. در پژوهش تانجی و دیگران (ibid.) پایایی این

پرسش‌نامه ۰/۹۱ گزارش شده است. هم‌چنین، در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسش‌نامه به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به‌دست آمد.

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی: پروتکل آموزش مهارت‌های زندگی براساس آموزش مهارت‌های زندگی طارمیان و دیگران (۱۳۷۸) استفاده شد که شامل ده جلسه شصت دقیقه‌ای است. تفکر انتقادی توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت‌ها نوجوانان را قادر می‌کند تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه، و رسانه‌های گروهی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی)

جلسات	محتوای آموزش
اول	خودآگاهی توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس، و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش‌شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین‌فردی مؤثر و هم‌دلانه است.
دوم	هم‌دلی و مهارت چگونگی تفکر به کودکان آموزش داده شد. هم‌دلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آن‌ها متفاوت است بپذیرد و به آن‌ها احترام گذارد.
سوم	آموزش داده شد تا فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها، و هیجان‌های خود را ابراز و به‌هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کند. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری از عوامل مهم هر رابطه سالم است.
چهارم	روابط بین‌فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان‌های دیگر در موارد بسیاری مؤثر است. یکی از این موارد توانایی ایجاد روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی و روابط گرم خانوادگی نقش بسیار مهمی دارد.
پنجم	اگر افراد بتوانند جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پی‌آمد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.
ششم	آموزش داده شد تا فرد بتواند به‌طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کند. اگر مسائل مهم زندگی حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کند که به فشار جسمی منجر می‌شود.
هفتم	راه‌حل‌های مختلف مسئله و پی‌آمدهای هر یک از آن‌ها بررسی می‌شوند. این مهارت فرد را قادر می‌کند تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود را دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست با سازگاری و انعطاف بیش‌تر به زندگی روزمره بپردازد.
هشتم	تفکر انتقادی توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت‌ها نوجوانان را قادر می‌کند تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه، و رسانه‌های گروهی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند.
نهم	آموزش داده شد تا فرد نحوه تأثیر هیجان‌ها در رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود، این هیجان تأثیر منفی در سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت پی‌آمدهای منفی به‌دنبال خواهد داشت.
دهم	اولین قدم توانایی مقابله با استرس شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آن‌ها در فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن در انسان فرد را قادر می‌کند تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی) ... (رامین حبیبی کلیبر و جعفر بهادری خسروشاهی) ۳۷

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش آماری توصیفی (فراوانی، میانگین، و انحراف استاندارد) استفاده شد. هم‌چنین، برای تجزیه و تحلیل فرضیه‌های پژوهش از روش آمار استنباطی آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

۳. یافته‌ها

شاخص‌های پراکندگی و تمایل مرکزی متغیرهای پژوهش (تسلط بر خود و نگرش به مصرف مواد) به تفکیک گروه و نوع آزمون در جدول‌های ۲ و ۳ نشان داده شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار تسلط بر خود و نگرش به مصرف مواد گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون

گروه	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
تسلط بر خود	۲۱/۳۳	۱/۹۸	۲۱/۴۰	۱/۵۰
نگرش به مصرف مواد	۴۶/۹۳	۱/۷۵	۴۶/۸۳	۱/۹۴

جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمرات تسلط بر خود در آزمودنی‌ها و در پیش‌آزمون گروه آزمایش ۲۱/۳۳ و در گروه کنترل ۲۱/۴۰ است. هم‌چنین، میانگین نمرات نگرش به مصرف مواد در آزمودنی‌ها و در پیش‌آزمون گروه آزمایش ۴۶/۹۳ و در گروه کنترل ۴۶/۸۳ است، به طوری که نمرات پیش‌آزمون در تسلط بر خود و نگرش به مصرف مواد نوجوانان در گروه آزمایش و کنترل تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار تسلط بر خود و نگرش به مصرف مواد گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون

گروه	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
تسلط بر خود	۲۴/۰۱	۲/۰۷	۲۰/۸۶	۱/۴۰
نگرش به مصرف مواد	۴۳/۴۰	۱/۷۲	۴۶/۸۶	۱/۴۰

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین نمرات تسلط بر خود در آزمودنی‌ها و در پس‌آزمون گروه آزمایش ۲۴/۰۱ و در گروه کنترل ۲۰/۸۶ است. هم‌چنین، نمرات میانگین نگرش به مصرف مواد در آزمودنی‌ها و در پس‌آزمون گروه آزمایش ۴۳/۴۰ و در

گروه کنترل ۴۶/۸۶ است. همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی) باعث افزایش میانگین نمرات در پس‌آزمون متغیر تسلط بر خود و کاهش میانگین نمرات در پس‌آزمون متغیر نگرش به مصرف مواد در گروه آزمایش شده است، در حالی که تفاوت چندانی در گروه کنترل وجود ندارد.

قبل از آزمون تحلیل کوواریانس، برای رعایت پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس باکس برای همگنی ماتریس‌ها لامبدای ویلکز و برای یک‌سانی واریانس‌ها آزمون لوین به عمل آمد. براساس نتایج آزمون باکس که برای هیچ‌یک از متغیرها معنی‌دار نبوده است، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس برقرار است. براساس آزمون لامبدای ویلکز که در سطح ۰/۰۲ معنی‌دار بود، هم‌چنین براساس آزمون لوین، متغیرهای تسلط بر خود و نگرش به مصرف مواد معنی‌دار نیستند و بنابراین یک‌سانی واریانس‌ها برقرار است. به این ترتیب، براساس این مفروضه‌ها و پیش‌شرط‌های آزمون تحلیل کوواریانس که محقق شده‌اند، برای فرضیه‌های پژوهشی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس روی نمرات پیش‌آزمون - پس‌آزمون
تسلط بر خود گروه آزمایش و کنترل

گروه	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
تسلط بر خود	پیش‌آزمون گروه	۲۸/۵۲	۱	۲۸/۵۲	۱۳/۰۱	۰/۰۱	۰/۳۲
	خطا	۷۵/۴۱	۱	۷۵/۴۱	۳۴/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۵۶
	کل	۱۵۲/۹۳	۳۰	۲/۱۹			

نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد که بین نوجوانان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ نمرات آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی) در متغیر تسلط بر خود تفاوت معناداری وجود دارد ($P=0/001$) و ($F=34/39$)، به این معنی که پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، در متغیر وابسته تسلط بر خود بین گروه‌ها تفاوت وجود دارد و آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی) بر تسلط بر خود نوجوانان تأثیر دارد. در واقع، آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی) باعث افزایش تسلط بر خود نوجوانان کانون اصلاح و تربیت شده، اما این آموزش در گروه کنترل تغییری ایجاد نکرده است. شاخص دیگر که باید به آن توجه شود اندازه اثر است که در جدول با نام مجذور اتا مشخص شده است. مجذور اتا نشان‌دهنده درصدی از واریانس نمرات تسلط بر خود است که بر اثر اجرای عمل

آزمایشی به وجود آمده است. مقدار مجذور اتا برابر با ۰/۵۶ است که اگر آن را تبدیل به درصد کنیم ۵۶ درصد می‌شود، بدین معنا که ۵۶ درصد از تغییرات نمرات تسلط بر خود ناشی از اجرای روش آموزشی است. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی) باعث ۵۶ درصد تغییر در نمره‌های تسلط بر خود شده است. بنابراین، فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس روی نمرات پیش‌آزمون - پس‌آزمون - نگرش به مصرف مواد گروه آزمایش و کنترل

گروه	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
	پیش‌آزمون	۲/۰۱	۱	۲/۰۱	۰/۸۰	۰/۳۷	۰/۰۲
نگرش به مصرف مواد	گروه	۹۱/۳۵	۱	۹۱/۳۵	۳۶/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۵۷
	خطا	۶۷/۳۲	۲۷	۲/۴۹			
	کل	۶۱۲۷۰/۰۱	۳۰				

نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد که بین نوجوانان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ نمرات آموزش مهارت‌های زندگی در متغیر نگرش به مصرف مواد تفاوت معناداری وجود دارد ($P=0/001$) و ($F=36/63$)، به این معنی که پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، در متغیر وابسته نگرش به مصرف مواد بین گروه‌ها تفاوت وجود دارد و آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی) در نگرش به مصرف مواد نوجوانان تأثیر دارد. در واقع، آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی) باعث کاهش نگرش مثبت به مصرف مواد در نوجوانان کانون اصلاح و تربیت شده، اما این آموزش در گروه کنترل تغییری ایجاد نکرده است. شاخص دیگر که باید به آن توجه شود اندازه اثر است که در جدول با نام مجذور اتا مشخص شده است. مجذور اتا نشان‌دهنده درصدی از واریانس نمرات نگرش به مصرف مواد است که بر اثر اجرای عمل آزمایشی به وجود آمده است. مقدار مجذور اتا برابر با ۰/۵۷ است که اگر آن را به درصد تبدیل کنیم ۵۷ درصد می‌شود، بدین معنا که ۵۷ درصد از تغییرات نمرات نگرش به مصرف مواد ناشی از اجرای روش آموزشی است. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی) باعث ۵۷ درصد تغییر در نمره‌های نگرش به مصرف مواد شده است. بنابراین، فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌شود.

۴. بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی) در تسلط بر خود و نگرش به مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان دوره متوسطه بود. یافته پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی (تفکر انتقادی) در تسلط بر خود دانش‌آموزان تأثیر دارد و باعث افزایش نمرات تسلط بر خود در نوجوانان می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های احمدی طهور سلطانی و دیگران (۱۳۹۲)، ورا و مون (Vera and Moon 2013)، و چیونگ و یوئت (Chyong and Yoit 2010) هم‌سو است. تسلط بر خود را می‌توان مراقبتی درونی دانست که براساس آن وظایف محول‌شده انجام و رفتارهای ناهنجار و غیرقانونی ترک می‌شود، بی‌آن‌که نظارت یا کنترل خارجی در بین بوده باشد. هنگامی که کسی، بی‌توجه به کنترل خارجی، تلاش خود را مصروف انجام‌دادن کاری کند که برعهده او گذاشته شده و مرتکب خلافی از قبیل کم‌کاری یا سهل‌انگاری نشود، از کنترل درونی بهره‌مند است. ماهیت و هدف خودکنترلی ایجاد حالتی است در درون فرد که او را به انجام وظایفش متمایل می‌کند، بدون آن‌که عامل خارجی او را تحت کنترل داشته باشد. هدفی که در خودکنترلی دنبال می‌شود رسیدن به شخصیتی سالم است که به بلوغ فکری رسیده است و در برابر انواع مشکلات از خود مقاومت نشان می‌دهد و خود، با بیش از عامل، آن را انتخاب می‌کند و علاوه بر محیط کار در زندگی شغلی خویش نیز خودکنترل‌گر می‌شود. این مهم میسر و ممکن نخواهد بود مگر با فرهنگ‌سازی و نهادینه‌شدن بسترهای مناسب. تعالی حرکت مستمر و دائمی فرد در مسیر کمال و مبتنی بر اهداف نظام خلقت است و موجب نوشوندگی، به‌روزشوندگی، پیش‌تازی نوآوری، و خلاقیت می‌شود. درواقع، آموزش مهارت‌های زندگی در کنترل بر خود نوجوانان تأثیر دارد (Vera and Moon 2013). ویژگی تسلط بر خود باعث می‌شود دانش‌آموزان بر خود نظارت کرده و اعمال و وظایفشان را ارزیابی کنند و کیفیت جریانی را مرتب بسنجند که برای دانش‌آموزان مهم است. تسلط بر خود ابزاری مهم برای یادگیری و شناخت چگونه یادگرفتن است. افزایش مهارت‌های تفکر انتقادی در دانش‌آموزان باعث بهبود یادگیری و تداوم پیشرفت در دانش‌آموزان می‌شود (حسینی و دیگران ۱۳۹۳)، به‌طوری‌که علاقه، انگیزه، و رغبت به یادگیری از مشخصه‌های بارز تسلط بر خود است و بنابراین در نظرگرفتن علایق دانش‌آموزان و درگیرکردن آن‌ها در فرایند تفکر انتقادی به یادگیری بهتر در آن‌ها کمک می‌کند و باعث می‌شود که آن‌ها با اراده و اعتمادبه‌نفس و اشتیاق کامل برای یادگیری تلاش کنند.

به نظر می‌رسد افرادی که تسلط کم‌تری بر خود دارند به پی‌آمد رفتارهای خود کم‌تر می‌اندیشند و سعی در ارضای فوری امیال خود دارند. از این رو، این‌گونه افراد به پی‌آمدهای بیماری خود نمی‌اندیشند. از سوی دیگر، تسلط سطح بالا بر خود شامل عناصری از خودنظارتی، برنامه‌ریزی، و نظم‌بخشی هیجانی است که این عناصر در افراد دارای سطح تسلط بالاتر بر خود می‌توانند از بیماری توسط فرد ممانعت کنند. هم‌چنین، افراد با تسلط بالا بر خود از تعهد افزون‌تری نیز برخوردارند، مثلاً متعهد می‌شوند که از عواملی که باعث تشدید مشکلات می‌شود خودداری کنند. بنابراین، به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی در افراد دارای تسلط سطح بالاتر بر خود کمک می‌کند به تعهدات خود وفادار باقی بمانند، اما فرد دارای تسلط سطح پایین‌تر بر خود احتمال دارد که به تعهدات خود وفاداری کم‌تری داشته باشد و به راحتی تعهد خود به حل مشکلات را کنار بگذارد (Chyong and Yoit 2010).

وجود مشکل در زمینه تسلط بر خود از قبیل حضور فعال در اجتماع، کم‌رویی، ناتوانی در پیدا کردن دوستان جدید، و توانایی رد درخواست‌های غیرمنطقی در نوجوانان در معرض خطر موجب می‌شود تا آثار زیان‌بار رفتارهایشان به سلامت آنان آسیب بزند. از این رو، با آموزش مهارت‌های زندگی در زمینه تصمیم‌گیری، مقابله با افسردگی، کنترل خشم، و مقابله با تنهایی و کم‌رویی، و مقابله با شکست و طردشدگی می‌توان میزان تسلط بر خود در نوجوانان در معرض خطر را افزایش داد. نوجوان با این آموزش‌ها می‌تواند در جمع به خوبی صحبت کند و از ارزش‌های 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 درخواست‌های غیرمنطقی دیگران را به دست آورد. در واقع، با آموزش مهارت‌های زندگی به‌ویژه مهارت‌های مقابله با شکست و اضطراب، مقابله با تنهایی و کم‌رویی، و روش‌های تصمیم‌گیری می‌توان مهارت‌های تسلط بر خود افراد را افزایش و میزان آثار زیان‌بار کمبود مهارت‌های تسلط بر خود را کاهش داد (احمدی طهور سلطانی و دیگران ۱۳۹۲).

یافته دوم پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در نگرش به مصرف مواد در دانش‌آموزان تأثیر دارد و باعث کاهش نمرات نگرش مثبت به مصرف مواد در آن‌ها می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های درکه و دیگران (۱۳۹۲)، مشکی و اصلی‌نژاد (۱۳۹۲)، ویچولد و دیگران (Weichold et al. 2015)، و بوتوین و گریفین (Botvin and Griffin 2008) هم‌سو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی برای این نوجوانان به‌منظور بیان تجربیات فردی و سهیم‌شدن در تجربیات فردی دیگران مطرح می‌شود. مهارت‌های زندگی می‌تواند فضایی ایجاد کند که با وجود انکار و فرافکنی ایجادشده به‌علت بیماری، ویژگی‌های دفاعی سالم و رشدیافته بارور شوند. مهارت‌های زندگی از طریق ایجاد هم‌دلی، شنیدن، حمایت، بیان احساسات، و سهیم‌شدن در تجربیات یک‌دیگر سبب بهبودی می‌شود. سهیم‌شدن در تجربه دیگران، دل‌گرمی گرفتن، و امکان بیان احساسات تعلق‌خاطر افراد را به یک‌دیگر افزایش می‌دهد و گسترش ارتباط با دیگران را در پی دارد. شرکت در جلسات آموزش مهارت‌های زندگی امکان ارتباط بین هم‌تایان را افزایش می‌دهد و فضایی ایجاد می‌کند که در آن مشکلات افراد نه‌تنها شنیده و فهمیده می‌شود، بلکه تمام اعضا در رفع آن‌ها سهیم می‌شوند و همه مورد حمایت هم‌دیگر قرار می‌گیرند. سرانجام این‌که حل مسئله و برنامه‌ریزی در طول جلسات می‌تواند در کاهش نگرش مثبت به مصرف مواد مؤثر باشد (Botvin and Griffin 2008).

در تبیینی دیگر می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌کند تا دانش، ارزش‌ها، و نگرش‌ها را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. به‌طور کلی، آموزش مهارت‌های زندگی با درگیرکردن نوجوانان در روش‌های مشارکتی و تعاملی و آموزش این‌که چگونه فکر کنند، به‌جای این‌که به چه چیزی فکر کنند، ابزار نیرومندی برای یادگیری سه حوزه مهارت‌های شناختی، مهارت‌های اجتماعی و بین‌فردی، و مهارت‌های سازگاری هیجانی در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد. در تبیین یافته‌های مربوط به اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان بیان کرد که آموزش این مهارت‌ها در نوجوانان موجب می‌شود که آن‌ها استعدادها و توانایی‌های فردی خود را کشف کنند و به خودآگاهی بیشتری درمورد خود دست پیدا کنند. توانایی شناخت واقعی خود موجب مقابله بهتر نوجوانان در رویارویی با فشارهای زندگی می‌شود. در واقع، رشد خودآگاهی در نوجوانان موجب می‌شود که استعدادهای خود را بشناسند و برای پرورش آن‌ها گام بردارند. بنابراین، با افزایش ادراک فرد از کفایت خود نگرش مثبت به مصرف مواد نیز کاهش می‌یابد (Weichold et al. 2015). اگر فرد برداشت مثبتی از توانایی‌های خود داشته باشد و به این باور برسد که می‌تواند به آن چیزی که استعدادش را دارد دست یابد، این شناخت باعث افزایش بازدهی و کارآمدی و تحقق اهداف او می‌شود. انگیزه نوجوانان به زندگی مثبت زمانی افزایش می‌یابد که به آن‌ها کمک شود تا خود را درک کنند و به خویش‌خویش احترام بگذارند. شرکت در کلاس‌های آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش نگرش

مثبت به مصرف مواد و موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود و در نتیجه، میزان تمایل به مصرف مواد کاهش می‌یابد (Botvin and Griffin 2008).

این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بود. این پژوهش فقط بر روی دانش‌آموزان دوره متوسطه انجام گرفته است که در تعمیم نتایج به دیگر دانش‌آموزان دیگر دارای محدودیت است. همچنین، باتوجه به این که این پژوهش فقط در شهر تبریز صورت گرفته است، در تعمیم نتایج به نواحی و شهرهای دیگر باید احتیاط شود. یافته‌های پژوهش براساس مقیاس و استفاده از پرسش‌نامه بود و پرسش‌نامه‌ها اصولاً به دلیل یافته‌های ناخودآگاه مستعد تحریف‌اند و این ممکن است نتایج پژوهش را به مخاطره بیندازد. باتوجه به اهمیت مداخله آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش مصرف مواد مخدر نوجوانان، این پژوهش می‌تواند راه‌گشای مناسبی برای توسعه پژوهش‌های آینده روی دیگر گروه‌ها با اختلال‌هایی از قبیل مشکل‌های روابط بین‌فردی، اختلال‌های خلقی، و اختلال‌های رفتاری مانند پرخاش‌گری، مشکل‌های زناشویی، و ... باشد تا براساس نتایج به‌دست‌آمده، راه برای مداخلات روان‌شناختی هموار شود. همچنین، پیش‌نهاد می‌شود برنامه‌ریزی آموزش مهارت‌های زندگی در مراکز مختلف از جمله کلینیک‌های ترک مواد هم به کار گرفته شود.

کتاب‌نامه

- احمدی‌طهور سلطانی، محسن، محمد عسگری، و امینه توقیری (۱۳۹۲)، «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش عوامل خطر ساز و افزایش عوامل محافظت‌کننده سوء مصرف مواد در نوجوانان کانون اصلاح و تربیت»، فصل‌نامه اعتیاد پژوهشی، س ۷، ش ۲۷.
- بشیریان، سعید و دیگران (۱۳۹۱)، «بررسی رابطه تسلط بر خود با تمایل نوجوانان به مصرف مواد مخدر»، مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی هممان، س ۲۰، ش ۱.
- حسنی، فهیمه، ژاسنت صلیبی، و بهشته نیوشا (۱۳۹۳)، «اثربخشی آموزش تلفیقی تفکر انتقادی و خلاق بر یادگیری خودراه‌بر دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر قم»، مجله ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، س ۴، ش ۳.
- صادقی فیروز آبادی، وحید (۱۳۸۶)، بررسی پایایی و روایی غربال‌گری غیرمستقیم سوء مصرف مواد، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تهران.
- طارمیان، فرهاد، ماهیار ماهجویی، و طاهر فتحی (۱۳۷۸)، مهارت‌های زندگی، تهران: تربیت.
- سهرابی، فرامرز و افسر خلیلی (۱۳۹۰)، «بررسی اثربخشی آموزش تفکر انتقادی بر نگرش کلی دانش‌آموزان نسبت به سوء مصرف مواد مخدر»، مجله پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، س ۶، ش ۲۳.

کرد میرزا، عزت‌اله (۱۳۷۸)، *هنجاریابی آزمون APS (مقیاس آمادگی اعتیاد) به منظور شناسایی افراد مستعد سوء مصرف مواد در بین دانشجویان دانشگاه‌های تهران*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی.

مشکی، مهدی و محمدعلی اصلی‌نژاد (۱۳۹۲)، «آموزش مهارت‌های زندگی و رفتارهای پیش‌گیری‌کننده از سوء مصرف مواد در دانشجویان: یک مطالعه طولی»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی فسا*، س ۳، ش ۳.

نودهی، حسن و دیگران (۱۳۹۳)، «رابطه خودکنترلی و منبع کنترل با تعهد سازمانی در کارمندان اداره آموزش و پرورش سبزوار»، *فصل‌نامه پژوهش‌های رهبری و مدیریت آموزشی*، س ۱، ش ۱.

ولدبیگی، اقبال، عیسی نیک‌بخت، و امیر لشکری (۱۳۹۶)، «گرایش به مصرف مواد مخدر در بین دانش‌آموزان دبیرستانی دبیرستان‌های شهر مریوان»، *فصل‌نامه رفاه اجتماعی*، س ۱۷، ش ۶۴.

Bertrams, A. (2012), "How Minimal Grade Goals and Self-Control Capacity Interact in Predicting Test Grades", *Journal of Learning and Individual Differences*, vol. 12, no. 4.

Botvin, G. J. et al. (2006), "Preventing Adolescent Drug Abuse through a Multimodal Cognitive-Behavioral Approach: Results of a three-Year Study", *Consulting and Clinical Psychology*, vol. 58, no. 4.

Botvin, G. J. and K. W. Griffin (2008), "Life Skills Training as a Primary Prevention Approach for Adolescents Drug Abuse and Other Problem Behaviors", *International Journal of Emergency Mental Health*, vol. 4.

Buhler, A. (2007), "The Role of Life Skills Promotion in Substance Prevention: Mediation analysis Friedrich Schiller University",
<[http://file://1.the role of life skills Prevention.html](http://file://1.the%20role%20of%20life%20skills%20Prevention.html)>.

Dewall, N. et al. (2012), "Left out, Sluggardly, and Blue: Low Self-Control Mediates the Relationship between Ostracism and Depression", *Personality and Individual Differences*, vol. 12, no. 3.

Graham, J. R. (2000), *MMPI-2: Assessing Personality and Psychopathology*, Third Edition, New York: Oxford University Press.

El Sayed, Hanan Abd Elwahab et al. (2019), "The Effect of Life Skills Intervention on Social Self Efficacy for Prevention of Drug Abuse among Young Adolescent Students at Benha City", *American Journal of Nursing Science*, vol. 8, no. 5.

Huang, S. et al. (2018), "The Effectiveness of a Theory-Based Drama Intervention in Preventing Illegal Drug Use among Students Aged 14-15 Years in Taiwan", *Health Education Journal*, vol. 77, no. 4.

Jackson, K. M., K. J. Sher, and P. K. Wood (2000), "Prospective Analysis of co Morbidity: Tobacco and Alcohol use Disorder", *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 109.

Johnston, L. D., P. M. O'Malley, and J. G. Bachman (2002), *Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use 1975-2002, vol. 1: Secondary School Students*, Bethesda: National Institute on Drug Abuse.

- Marllat, Q. A., C. A. Parks, and K. Witkewitz (2002), *Clinical Guidelines for Implementing Relapse Prevention Therapy*, Washington: University of Washington Press.
- Rachline, H. (1995), "Self Control: Beyond Commitment", *Behavior and Brain Sciences*, vol. 18, no. 1.
- Rickelman, B. L. and J. F. Houfek (1995), "Toward an Interactional Model of Suicidal Behaviors, Cognitive Rigidity, Attributional Style, Stress, Hopelessness and Depression", *Archives of Psychiatric Nursing*, vol. 9, no. 3.
- Seal, N. (2006), "Preventing Tobacco and Drug Use among Thai High School Students through Life Skill Training", *Nurs Health Science*, vol. 8.
- Tangney, J. P., R. F. Baumeister, A. L. and Boone (2004), "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success", *Journal of Personality*, vol. 72, no. 2.
- Vera, P. and B. Moon (2013), "An Empirical Test of Low Self-Control Theory among Hispanic Youths", *Youth Violence and Juvenile Justice*, vol. 3, no. 11.
- Weed, N. C. et al. (1992), "New Measures for Assessing Alcohol and Drug Abuse with the MMPI-2: The APS and AAS", *Journal of Personality Assessment*, vol. 58.
- Weichold, K. et al. (2015), "The Effectiveness of the Life Skills Program IPSY for the Prevention of Adolescent Tobacco Use The Mediating Role of Yielding to Peer Pressure", *The Journal of Early Adolescence*, vol. 29, no. 1.
- Zollinger, T. W. et al. (2003), "Impact of the Life Skills Training Curriculum on Middle School Students Tobacco Use in Marion County, Indiana 1997-2000", *Journal of School Health*, vol. 73, no. 9.
- Yuanita, L. et al. (2019), "Innovative Chemistry Learning Model: Improving the Critical Thinking Skill and Self-Efficacy of Pre-Service Chemistry Teachers", *Journal of Technology and Science Education*, vol. 9, no. 1.

