

بازدارندگی از اعتیاد دانش آموزان نوجوان با خود کنترلی و مهارت های زندگی

سها احمدی^۱، سامان احمدی^۲، سیده فهیمه موسوی^۳

^۱ دکتری، آموزش ریاضی، دانشگاه آزاد تهران واحد مرکز

اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ بندرعباس، آموزشگاه تربیت سورو

Saha.math@yahoo.com

۰۹۱۷۲۲۹۷۹۸۹

^۲ کارشناسی ارشد، آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه پیام نور اردبیل

اداره آموزش و پرورش منطقه رودخانه، آموزشگاه شهید مفتاح

Saha.math@yahoo.com

۰۹۱۷۶۲۳۴۵۷۳

^۳ کارشناسی ارشد، آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه پیام نور اردبیل

اداره آموزش و پرورش استثنایی هرمزگان، آموزشگاه شهید مفتاح

Saha.math@yahoo.com

۰۹۱۷۷۶۵۶۳۴۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اعتیاد دانش آموزان و نوجوانان و راهکارهای مقابله و اثربخشی برنامه آموزشی خود کنترلی و مهارت های زندگی بر کاهش آمادگی به اعتیاد در دانش آموزان با آن است. این مقاله به روش مروری توصیفی است که برای گردآوری مطالب و اطلاعات آن به منابع مکتوب مرتبط با موضوع مراجع گردیده است. مسئله اعتیاد در بین نوجوانان و دانش آموزان یکی از چالش هایی است که در حال حاضر وجود دارد، اعتیاد با توجه به آسیب هایی که برای نوجوانان می تواند داشته باشد باید از آن پیشگیری و در صورت مبتلا شدن باید آن را کنترل کرد. محیط آموزشی پس از خانواده، مقام والایی دارد. از این رو هرگونه نابسامانی در چنین محیطی خطر شکل گیری گروه های آسیب پذیر در میان نوجوانان را افزایش می دهد که طی آن اعضای این گروه ها انواع جرائم و انحرافات را از یکدیگر یاد می گیرند و به آن مبادرت می ورزند که از جمله ی آنها می توان اعتیاد به مواد مخدر را نام برد. بخشی از آسیب های اعتیاد می تواند در تحصیل دانش آموزان اثرات ناگواری بگذارد که معلمان و مدیران مدارس برای جلوگیری از آن باید راهکارهایی را بیاندیشند، متغیر دیگری که در گرایش فرد به سوء مصرف مواد مخدر مؤثر است استفاده نادرست از اینترنت است. جوانان از طریق اینترنت با انواع مواد مخدر و نحوه ی استفاده از مواد آشنا شده و دسترسی به مواد از طریق اینترنت آسان تر صورت می گیرد که در این مقاله ما راهکارهایی برای جلوگیری از اعتیاد دانش آموزان و راه هایی برای پیشگیری از آن به ویژه خود کنترلی، خود آگاهی و آموزش مهارت های زندگی پرداخته ایم.

کلمات کلیدی: اعتیاد به مواد مخدر، سوء مصرف مواد مخدر، خود کنترلی، مهارت های زندگی، دانش آموزان نوجوان

۱ - مقدمه

در جهان امروز مصرف مواد مخدر به مثابه یک تراژدی غم انگیز ابعاد، زیستی روانی اجتماعی و معنوی زندگی بسیاری از انسان ها را تحت تأثیر قرار داده است. مسئله اعتیاد معضلی است که دامن گیر اکثریت قریب به اتفاق کشور است و تقریباً در کلیه جوامع به طور روزافزونی قربانی می گیرد. این خطر حتی مدارس و نظام آموزشی ما را نیز تهدید می کند، از این رو آنچه به نظر ضروری می آید تلاش جهت ایمن سازی نظام آموزشی است. راهکارهای این مقاله مرئی و مسئولین آموزشی و تربیتی فرزندان را یاری می دهد که با روند افزایشی اعتیاد در مدارس مقابله کرده و مدارسی عاری از اعتیاد و سوء مصرف مواد و نوجوانانی با شور و نشاط به جامعه تحویل دهند.

توجه صرف نظام آموزشی به افزایش سطح علمی دانش آموزان در سال های گذشته سبب شد تا افراد با وجود دارا بودن دانش علمی کافی قادر به برقراری ارتباط مناسب با اجتماع نبوده و توانایی های لازم را برای رویارویی با مشکلات زندگی کسب نمایند. همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب پذیر کرده و سبب بروز بسیاری از مشکلات بهداشتی، اختلالات روانی، عاطفی و اجتماعی شده است. بسیاری از این افراد قادر به استفاده از آموخته های خود نیستند. توانایی های لازم را برای حل مسائل خود ندارند و قادر به تصمیم گیری صحیح در مورد مسائل شخصی و اجتماعی خود نیستند (گزارش جهانی مواد مخدر، ۲۰۰۰).

بررسی های همه گیرشناسی حاکی از آن است که مصرف سیگار، مشروبات الکلی و سایر مواد در بین نوجوانان جوامع مختلف، در دهه های اخیر افزایش چشمگیری داشته است (جانستون، اومالی ۲۰۰۲، فرنس، لوتیان، و کیپ، ۲۰۰۰).

خانواده کوچکترین واحد اجتماعی و با این حال بزرگ ترین و تأثیرگذارترین واحد تربیتی در جوامع بشمار می آید، به گونه ای که این نهاد می تواند منشأ تحولات عظیم فردی، اجتماعی و رشد ارزش های انسانی در میان اعضای آن باشد، اما متأسفانه امروزه نسبت به گذشته به این نهاد کوچک اجتماعی بهایی کمتر داده شده و در نتیجه جایگاه ارزشمند و حیاتی این نهاد مقدس، در میان نسل جوان نیز رنگ باخته است. فرزندان که در این نوع خانواده ها رشد می کنند، به دلیل کم رنگ شدن جایگاه خانواده در میان خود، به دوستان و اجتماعی روی آورند که مشوق و زمینه ساز عامل های آسیب زای فردی و اجتماعی هستند. خانواده به عنوان نخستین کانون تجربه زندگی مشترک و جامعه پذیری کودکان، همان گونه که می تواند در کنترل انحرافات اجتماعی نقشی موثر داشته باشد، از سوی دیگر در صورت نابسامانی و بحرانی بودن کانون آن در بروز بسیاری از آسیب های اجتماعی از جمله بزهکاری بسیار تأثیرگذار خواهد بود. (مک کارتی و هاگان، ۲۰۰۲)

مصرف سیگار، مصرف تنباکو، غذاهای پرچرب و مصرف کم فیبر، عدم فعالیت فیزیکی، مصرف الکل، رفتارهای پرخطر جنسی و سوء مصرف مواد از جمله رفتارهای پرخطر محسوب میشوند (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۴). به این ترتیب اعتیاد و سوء مصرف مواد را باید یکی از بارزترین مشکلات زیستی-روانی-اجتماعی دانست (راینسون و بریج، ۲۰۰۳؛ گلدنشتاین و ولکو، ۲۰۰۲) که میتواند به راحتی بنیان زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی یک فرد و جامعه را سست نموده و در معرض فروپاشی قرار دهد. این مساله در میان جمعیت جوان و قشر تحصیل کرده جوامع از اهمیت بیشتری برخوردار است، چرا که اولاً این قشر از جمعیت کشور در واقع سرمایه های اصلی جامعه در تولید علم و فناوری بوده؛ و ثانیاً دوران نوجوانی و جوانی به دلیل ویژگیهای خاص جسمانی و روانی این دوره از پرخطرترین دوره های تمایل و ابتلا به سوء مصرف مواد محسوب میشود. بنابراین، طبیعی است که اعتیاد بیشترین خسارت را از ناحیه تباهی

نیروهای جوان، فعال، کارآمد و عمدتاً تحصیل کرده بر جوامع وارد میسازد (اسماعیلی، صفاتیان، متولی و محسنی، ۱۳۷۹).

خوشبختانه در دو دهه گذشته پیشرفت های معناداری در ایجاد برنامه های مؤثر برای پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان و جوانان رخ داده است. رویکردهای پیشگیرانه روی عوامل خطر ساز و محافظت کننده مرتبط با شروع مصرف مواد تمرکز میکنند و در این زمینه به نوجوانان آموزش هایی میدهند. (بوتوین و گریفن، ۲۰۰۲).

وابستگی به مواد مخدر در نوجوانان و جوانان یکی از بزرگترین نگرانی های جوامع امروز است و منابع بسیار انسانی، اقتصادی و اجتماعی را به هدر می دهد. مردم ایران به دلیل همجواری با مناطق اصلی تولید این مواد در معرض مخاطرات جدی و روبه رشدی قرار گرفته اند. علی رغم تمامی کوشش های به عمل آمده، شاهد وجود بحرانی در ارتباط با شیوع اعتیاد، مشکلات بهداشتی، حجم توزیع مواد و مسائل اقتصادی و اجتماعی وابسته به مواد مخدر می باشیم (یارمحمدیان، ۱۳۸۳).

انسان اجتماعی به مهارت های حرفه ای برای زندگی نیاز دارد و آموزش مهارت های زندگی یعنی نحوه درست زیستن و گام برداشتن در زندگی. بدیهی است که هر چه این آموزش از سنین پایین تر آغاز شود، متناسب با سطح چنین مهارت هایی در کودکان و نوجوانان احساس کفایت، توانایی، مؤثر بودن، غلبه کردن و توانایی برنامه ریزی به وجود می آورد. هدف اصلی این برنامه، ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری اولیه از آسیب های اجتماعی مانند اعتیاد، خودکشی، بزهکاری و انواع مختلف بی بندوباری است. آموزش مهارت های زندگی در وهله اول بر عوامل عمده اجتماعی و روانی سوق دهنده نوجوان به شروع مصرف مواد متمرکز است. تأکید عمده بر رشد مهارت های مهم شخصی و اجتماعی است. برخی از مطالب این برنامه مربوط به آموختن مهارت های عمومی زندگی و برخی دیگر مستقیماً مربوط به مسأله مصرف مواد می باشد. برای نمونه، علاوه بر آموزش مهارت های عمومی نظیر ابراز وجود به دانش آموزان یاد داده می شود که برای مقاومت در برابر فشار مستقیم گروه همسالانی که به مصرف سیگار، مشروبات الکلی یا حشیش می پردازند، این مهارت ها را به کار برند. بنابراین نه تنها به دانش آموزان دامنه وسیعی از مهارت ها آموزش داده می شود تا کفایت و قابلیت های عمومی خود را بهبود بخشند و از این رو انگیزه بالقوه خود را به مصرف مواد کاهش دهند، بلکه کاربرد این مهارت ها برای موقعیت هایی که آنان ممکن است به مصرف مواد نیز ترغیب شوند، می باشد (رحیمی موقر، ۱۳۸۱).

برای برنامه ریزی راه های مؤثر در پیشگیری از اعتیاد، ابتدا باید علل و عوامل مؤثر در شروع مصرف و اعتیاد به مواد مخدر را در نوجوانان و جوانان شناسایی کرد. عوامل ژنتیکی، شخصیتی، پسیکوپاتولوژیک، فارماکولوژیک، خانوادگی، محیطی و اجتماعی، همگی در علت شناسی سوء مصرف و اعتیاد مؤثر هستند و عوامل متعدد در تعامل با یکدیگر به سوء مصرف و سپس اعتیاد منجر می شوند. نگرش سیستمی به پدیده اعتیاد، عوامل مؤثر بر فرد، محیط فرد و عوامل اجتماعی را به صورت عوامل درهم بافته شده ای می بیند که بر یکدیگر تأثیر می گذارند. درک کلیه علل و عوامل زمینه ای موجب می شود تا فعالیت های پیشگیری از اعتیاد به طور هدفمند طرح ریزی شوند (رحیمی موقر، ۱۳۸۱).

برای انتخاب و بکارگیری مناسب استراتژی های پیشگیری از اعتیاد، دانستن نیازها، مشکلات، پتانسیل ها و توانایی اجتماعی و گروه های هدف ضروری است. اجرای یک برنامه پیشگیری به شناخت دقیق منطقه، بررسی کامل وضعیت بهداشتی و روانشناختی و بررسی های همه جانبه بستگی دارد (نارنجی ها، ۱۳۸۷).

یکی از عوامل محافظ در برابر ابتلا به مصرف مواد، خود کنترلی است. خود کنترلی مفهومی است که اولین بار توسط اشنایدر در سال ۱۹۷۴ مطرح شد و به این موضوع اشاره دارد که یک فرد در موقعیت خود چقدر

دارای انعطاف پذیری است (کیم، ۲۰۱۸). خودکنترلی یعنی فرد کنترل رفتارها، احساسات و غرایز خود را با وجود برانگیختن برای عمل داشته باشد و به نوعی در تعارض درون فردی بین عقل و هوس، شناخت و انگیزه، برنامه ریز درونی و عمل کننده درونی، غلبه عنصر اول بر دوم به معنای خودکنترلی است (هیو، ۲۰۱۸).

طبق تحقیقات مطرح شده، به نظر می رسد نوجوانی که به عنوان دوره ای که همراه با نوسانات شدید هیجانی و عاطفی است. چنانچه با ناتوانی در خودکنترلی همراه شود، معضل گرایش به مواد و اعتیاد را گسترش می دهد (باچر، ۱۹۹۲).

بر این اساس به نظر می رسد که آموزش خودکنترلی می تواند در کاهش سو مصرف مواد در دوره نوجوانی و جوانی نقش مهمی داشته باشد.

۲ - بیان مساله

افراد جامعه را از نظر میزان نزدیک بودن به مواد روان گردان میتوان به سه دسته تقسیم کرد: یک گروه افراد سالم جامعه هستند آنها از هر نوع گرایش یا نگرش مثبت یا تجربه مصرف مواد روان گردان به دورند آنها این مواد را برای خود بسیار مضر و خطرناک قلمداد می کنند و هیچگاه تصمیم ندارند برای مصرف آن اقدامی صورت دهند گروه دوم کسانی هستند که در حال حاضر مواد روان گردان مصرف نمی کنند اما از لحاظ شرایط خانوادگی و اجتماعی و خصوصیات روحی در وضعیتی به سر می برند که دیر یا زود به مصرف مواد روان گردان اقدام خواهند کرد گروه سوم کسانی هستند که در حال حاضر به مصرف مواد روان گردان مبتلا شده اند و تجربه مصرف دارند یا مصرف کننده اند. گروه سوم نیازمند درمان هستند اینان، همان هایی هستند که به سیستم های درمانی ارجاع داده شده اند تا اختلال مصرف مواد در آنها بهبود یابد.

وجود عضو مصرف کننده در خانواده: دانش آموزی که یک یا تعدادی از افراد خانواده او گرفتار مصرف مواد روان گردان هستند هر چقدر تعداد بیشتری از افراد خانواده دانش آموز گرفتار مصرف مواد روان گردان باشند ضریب خطرپذیری او به شدت افزایش پیدا می کند میزان نقش افراد خانواده در خطرپذیری به ترتیب عبارت است از پدر و مادر هر دو با هم مادر به تنهایی، پدر به تنهایی، برادران، والدین ارشد عموها و دایی ها. وجود دوستان مصرف کننده: دانش آموزانی که دوستان مصرف کننده مواد روان گردان دارند نیز به شدت در معرض خطر هستند؛ هرچند خودشان در حال حاضر مصرف کننده نباشند. باور به تأثیر ناپذیری از دوستان مصرف کننده یا داشتن دوستانی که دوستی با مصرف کننده را بی اشکال بدانند. دانش آموزانی که اعتقاد دارند رفاقت و دوستی با افراد مصرف کننده هیچ مشکلی برای آنان ایجاد نمی کند و با وجود دوستی با آنها همچنان می توانند از مصرف مواد روان گردان دور بمانند، در معرض خطرند. برخی از این دانش آموزان با این باور اشتباه که می توانند دوستان را از مصرف مواد روان گردان منصرف کنند با آنها طرح دوستی می ریزند و از این طریق آلوده می شوند. این باور یک عامل پرخطر است زیرا مانع از آن می شود که آنها برای پیشگیری از مصرف مواد اقدامی انجام دهند. میزان و نحوه مراقبت والدین: شاخص دیگر میزان امکان مراقبت و شیوه مراقبت والدین است. ممکن است در خانواده دانش آموز کسی مصرف کننده نباشد اما والدین به دلایل گوناگون اقدام مراقبتی لازم را به شیوه نرم و مشفقانه نسبت به فرزند خود اعمال نمی کنند برخی از این والدین با خوش خیالی تمام دوباره اینکه فرزند ما قابل اعتماد است او را به حال خود رها می سازند. میل به لذت جویی، لذت گرایی و نسبی گرایی اخلاقی: این دسته لذت های آنی را به لذتهای غایی و دورتر ولی مفیدتر برای زندگی ترجیح می دهند. آنها نمی توانند از

لذتهای آنی و مخرب درگذرند و می خواهند به هر چیز لذت بخشی به طور آنی دسترسی پیدا کنند برای آنها به تأخیر انداختن لذت ها معنی و مفهومی ندارد (جامی، ۱۳۸۶).

در جامعه های نوین متغیرهایی از قبیل، خانواده، مدرسه گروه همسالان و اینترنت (به عنوان یکی از رسانه های گروهی به واسطه قدرت و تأثیر پیوست های که بر شکل گیری، منش، شخصیت و رفتار انسان می گذارند، می توانند در انتخاب یک مسیر صحیح و سالم و یا انحرافی تأثیر داشته باشند. یک سؤال اساسی و مهم دیگر باقیمانده و آن این است که چگونه می توانیم این دانش آموزان را شناسایی کنیم تصور بر آن است که شناسایی این دانش آموزان کار چندان سخت و پیچیده ای نیست به شرط آنکه برای خود به عنوان معلم، مربی پرورشی، مدیر، ناظم یا معاون و مشاور مدرسه رسالتی به مراتب فراتر از تدریس و انتقال معلومات از کتاب ذهن دانش آموز قائل باشیم. اعتقاد به داشتن رسالت پرورشی و تربیتی فراتر از رسالت آموزشی، مهمترین نگرش و باور است که به اولیای تربیتی مدرسه کمک می کند نگاهی جامع به فرایند تعلیم و تربیت و مراقبت از دانش آموز داشته باشند (مکارم و زنجانی، ۱۳۹۲).

هدف از این مطالعه مروری، بررسی رابطه مدرسه، خانواده و استفاده نابجا از اینترنت با سوء مصرف مواد مخدر بود؛ که با توجه به پژوهش های قبلی که توسط محققین در این باره صورت گرفته؛ به بررسی ارتباط خانواده با سوء مصرف مواد مخدر و رابطه استفاده نابجا از اینترنت با سوء مصرف مواد مخدر و همچنین ارتباط هر سه متغیر مستقل در یک مجموعه پرداختیم.

۳ - روش پژوهش

این مقاله به روش مروری توصیفی است که برای گردآوری مطالب و اطلاعات آن به منابع مکتوب مرتبط با موضوع مراجع گردیده است. به منظور یافتن مطالعات و منابع مرتبط با رابطه مدرسه، خانواده و اینترنت با گرایش به مواد مخدر از پایگاههای اطلاعاتی موجود شامل موتورهای جستجوگر ScienceDirect، Medline، SID، Magiran، Google Scholar، Pubmed، Scopus، Iranmedex، noormags، استفاده شد. همچنین از کلیدواژه ای اعتیاد (Addiction)، مواد مخدر (drugs)، اینترنت (Internet)، خانواده (Family) و مدرسه (school) به زبان فارسی و انگلیسی برای جستجو استفاده شد. کلمات مذکور در عنوان و کلیدواژه مقالات جستجو گردیدند؛ این جستجو ابتدا با دو کلمه «اعتیاد» و «مدرسه» شروع شد، سپس کلیدواژه های دیگر به این مجموعه اضافه گردید؛ در نهایت، ۳۰۰ مقاله به دست آمد. عنوان و برخی از چکیده مقالات به تفکیک هر یک از پایگاه ها مورد بررسی قرار گرفت و موارد تکراری در چهار پایگاه ذکر شده به تعداد (۶۰ مقاله) حذف گردید. مطالعاتی به غیر از مقالات پژوهشی اصیل و همچنین مطالعاتی که محتوای آنها ارتباط چندانی با موضوع نداشتند حذف گردیدند که در نهایت ۲۰ مقاله کاملاً غربال شده و مرتبط، موردبررسی قرار گرفت.

۴ - پیشینه تحقیق

حسینی و نجفی (۱۳۹۴)؛ در مطالعه خود نشان دادند که بین بدکارکردی، جنسی اختلالات زناشویی و فروپاشی خانواده در افرادی که مصرف کننده مواد هستند، رابطه متقابل وجود دارد. نتایج فرا تحلیل بسیاری از پژوهش ها نشان می دهد که اعتیاد به مواد بدکارکردی جنسی را در مردان یا زنان به دنبال دارد و شواهد حاکی از تأثیر الکل و مواد با بدکارکردی جنسی است در نتیجه کارکرد جنسی مختل میشود و به دنبال آن، بنیان خانواده متأثر می شود و امکان فروپاشی وجود دارد.

یاری فرد (۱۳۷۱)؛ وابستگی به مصرف مواد از شایع ترین اختلالات روانی است و یکی از مهمترین مسائلی هست که سلامت اقشار جامعه به ویژه نسل جوان را مورد تهدید قرار میدهد.

شمس الدینی و همکاران (۱۳۹۶)؛ بنابراین به دلیل عواقب و آثار زیان بار سوء مصرف مواد مخدر شناسایی عوامل و گسترش هرچه بیشتر و بهتر راهبردهای پیشگیری از مصرف مواد امری ضروری است پیشگیری از آن جهت که چاره ای منطقی برای ایمن سازی روانی و جسمانی ارائه می دهد امری بسیار مهم است .

دهقانی و جزایری (۱۳۸۳)؛ راه های گوناگونی در زمینه پیشگیری مطرح شده است به نظر میرسد که اولین قدم برای پیشگیری، پی بردن به عوامل مؤثر در گرایش و مصرف مواد مخدر به صورت مستقیم و غیر مستقیم است .

مکارم و زنجانی (۱۳۹۲) ؛ در جامعه های نوین متغیرهایی از قبیل ،خانواده ،مدرسه گروه همسالان و اینترنت (به عنوان یکی از رسانه های گروهی به واسطه قدرت و تأثیر پیوسته ای که بر شکل گیری ،منش، شخصیت و رفتار انسان . می گذراند، می توانند در انتخاب یک مسیر صحیح و سالم و یا انحرافی تأثیر داشته باشند. در این مطالعه از میان متغیرهای تأثیرگذار ذکر شده؛ به ارتباط خانواده و اینترنت با گرایش به سوء مصرف مواد مخدر پرداخته می شود. خانواده به عنوان یکی از عوامل مرتبط با حوزه اعتیاد به طریق مختلف نقش اساسی در گرایش یا عدم گرایش فرزندان به سمت مواد مخدر دارد .

بن و همکاران(۲۰۱۲)؛ از آنجایی که فرزندان عموماً از شیوه های تربیتی والدین تأثیر می پذیرند میتوان به مسئله ارتباط میان عوامل خانوادگی و گرایش فرزندان به مصرف مواد مخدر اشاره کرد که نگرانی های زیادی را بین والدین و مسئولان جامعه ایجاد کرده است. نوجوان زمانی که آماده شکل پذیری است بسته به اینکه چه کسی به وی توجه می نماید و برایش سرمایه گذاری می کند اغلب به همان سمت و سو متوجه می شود .

احمدی و همکاران(۱۳۸۹)؛ میزان استفاده نابجا از اینترنت در بین نوجوانان با تحصیلات پدر و مادر وضع مالی خانواده و میزان روابط خانواده و میزان آشنایی اعضا خانواده با اینترنت و به خصوص میزان نظارت خانوادگی ارتباط معناداری دارد همچنین نظارت مناسب زمانی صورت می گیرد که ارتباط بین اعضای خانواده مناسب و گرم و صمیمانه باشد و نظارت آلوده به تحکیم و اقتدار نبوده و همراه با دلسوزی و راهنمای باشد .

زولینگر و همکاران (۲۰۰۳)؛ در مطالعه ای اثر آموزش مهارت های زندگی در دانش، نگرش ها، و توانایی دانش آموزان مدارس متوسطه در انتخاب سبک زندگی سالم را بررسی کردند. نتیجه این پژوهش نشان داد که دانش آموزانی که در برنامه آموزش مهارت های زندگی شرکت کرده بودند کمتر از آنهایی که شرکت نکرده بودند، سیگار می کشیدند.

بولر (۲۰۰۷) ؛ در نتایج مطالعه دیگری نشان داده است که آموزش مهارت های زندگی نه تنها در مورد افراد غیر سیگاری و غیرالکلی نقش پیشگیرانه دارد بلکه در افراد معتاد به سیگار و الکل نیز تأثیر به سزایی داشته است

السید و دیگران (۲۰۱۹) ؛ در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت های زندگی و اجتماعی در خودکارآمدی اجتماعی و نگرش به سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان تأثیر دارد و در دانشگاه فردریخ می تواند میزان نگرش مثبت دانش آموزان به مواد مخدر را کاهش دهد.

هونگ و دیگران (۲۰۱۸)؛ در مطالعه شان نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی در متغیر کاور (Kaur ۲۰۱۶) در پژوهش خود با عنوان اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی در پیش گیری از مصرف مواد در نوجوانان به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت های زندگی در پیشگیری از مصرف مواد تأثیر دارد و باعث افزایش مهارت های اجتماعی و خودمدیریتی در نوجوانان میشود و میزان مصرف مواد را در نوجوانان کاهش میدهد.

ویچولد و دیگران (۲۰۱۵)؛ در پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی در میزان مصرف دخانیات به این نتیجه دست یافتند که مهارت های زندگی نقش مهمی در کاهش مصرف دخانیات دارد. در واقع با آموزش مهارت های زندگی میتوان میزان مصرف دخانیات را کاهش داد .

یونیتا و دیگران (۲۰۱۹)؛ گزارش کرده اند که آموزش تفکر انتقادی در تسلط بر خود دانش آموزان تأثیر دارد و میزان خود کنترلی را در آنها بهبود می بخشد. با توجه به این شرایط برنامه های آموزشی مدارس، به عنوان مراکزی مهم و حیاتی برای پیشگیری از اعتیاد و سوء مصرف مواد مخدر، جایگاه ویژه ای دارند و این برنامه ها با هدف کاهش تقاضا یعنی ایجاد نوعی مصونیت ذهنی و بر بر خود غلبه بر در مطالعه خود نگرش و کنترل مواد مخدر در گروه آزمایش تأثیر دارد و باعث کاهش رفتارهای پرخطر در نوجوانان می شود.

۵- اعتیاد

بررسی اعتیاد به عنوان عارضه ای روانی، اجتماعی و اقتصادی از دیدگاه علوم پزشکی روانشناسی و جامعه شناسی و همینطور از دیدگاه های فلسفه، قانون اخلاق و مذهب صورت می گیرد. از سال ۱۹۶۴ میلادی، سازمان بهداشت جهانی استفاده از عبارت وابستگی دارویی یا وابستگی به دارو را به جای اصطلاح اعتیاد توصیه نموده است. در عموم به لحاظ مفهومی بیماری اعتیاد یک بیماری اصلی مزمن و عصبی است، که در اثر عوامل ژنتیکی فیزیولوژیک و اجتماعی رشد و بروز پیدا میکند به طوری که وجه مشخص این بیماری اختلال در کنترل انجام عملی یا احساس اجبار در انجام یک عمل مشخص، با وجود آگاهی نسبت به عواقب خطرناک آن باشد (عمادزاده، ۱۳۸۷).

اعتیاد به مواد مخدر علاوه بر زیان های جدی و خطرناک جسمی و روحی عوارض و مشکلات فراوان اجتماعی و اقتصادی از قبیل افزایش جرم های مرتبط با مواد مخدر مانند جنایت و سرقت فقر و تكدی گری و هدر رفتن سرمایه های کلان مادی کشورها و سقوط بسیاری از ارزش ها و هنجارهای فرهنگی و اخلاقی را نیز به دنبال دارد (رضا قلی زاده، ۱۳۹۳).

۵-۱- تأثیر اعتیاد روی مغز

اعتیاد جسمی زمانی رخ دهد که استفاده مکرر از مواد مخدر مسیر احساس لذت مغز را تغییر می دهد، اعتیاد به مواد باعث تغییرات فیزیکی به برخی سلول های عصبی (نورون ها) در مغز می شود، نورون ها از مواد شیمیایی به نام انتقال دهنده های عصبی برای ارتباط استفاده می کند. این تغییرات می تواند پس از توقف مصرف مواد مخدر طولانی بمانند (باران زهی، ۱۳۸۲).

از جمله گروهی که در معرض مصرف مواد مخدر قرار دارد دانش آموزان هستند، این دانش آموزان در سنین رشد شخصیت و پایه ریزی منش و سلوک رفتاری قرار داشته یادگیری تمام رفتارهای محیطی و الگو برداری از آنها از ویژگی آنها است. لذا در حساس ترین و سرنوشت سازترین دوران زندگی به سر می برند. کم ترین توجه به آنها می تواند مهلک ترین ضربه ها را به آنها وارد نماید و موج این آسیب ها جامعه را نیز در دراز مدت متأثر نماید زیرا اینان سرمایه های معنوی و گردانندگان اصلی کشور در آینده هستند (تافلر، ترجمه، کامرانی، ۱۳۹۰).

از جمله آسیب های اجتماعی که جامعه را در معرض خطر قرار می دهد اعتیاد به انواع مواد مخدر طبیعی و صنعتی است دامنه آسیب ناشی از اعتیاد در نسل جوان چنان گسترده است که در صورت عدم همکاری مدارس در پیشگیری از آن می تواند پایه های استقرار نظام جمهوری اسلامی را در حد تهدیدات خارجی تضعیف نماید. از جهت اقتصادی، عدم توفیق در پیشگیری از شیوع مواد مخدر در جامعه از طریق مدارس و انحراف ناشی از اعتیاد از یک سو نیازمند هزینه های مالی زیادی برای درمان و مقابله است و از سوی دیگر اعتیاد باعث افت تحصیلی شده به منزله از دست رفتن سرمایه گذاری های خانواده و دولت در آموزش دانش آموزان و محروم شدن بخش های اقتصادی و تولیدی از مهارت ها و تخصص های جوانان در آتی است؛ از بعد فرهنگی اجتماعی شکست های تحصیلی، اعتیاد، بیکاری نامطلوب بودن چهره جامعه از لحاظ وجود افراد معتاد و ... بر جامعه تحمیل می شود؛ از بعد امنیتی، اعتیاد انحرافی است که با خود انحرافات و کجروی های زیاد مانند سرقت را به همراه دارد؛ از لحاظ سیاسی نیز پیشگیری نکردن از اعتیاد و در مدارس بسیاری از برنامه ریزی های اقتصادی و فرهنگی کشور را دچار اختلال و مشکل می نماید (محسنی، ۱۳۸۶).

۲-۵- مراحل شکل گیری و چرخه اعتیاد

آشنایی در این مرحله فرد از راه های مختلف مثلاً از طریق دوستان خود با مواد مخدر و نحوه استعمال آن آشنا میشود. شک و تردید در این مرحله فرد به مصرف مجدد ماده ترغیب می شود و ممکن است با میل خود مبارزه کند یا به آن پاسخ مثبت دهد. چنانچه ابزارهای فرهنگی لازم برای پر کردن اوقات فراغت دانش آموزان و جوانان وجود داشته باشد آنان به احتمال کمتری به سمت مواد روان گردان می روند. ستاد مبارزه با مواد مخدر هرساله بودجه ای به مراکز فرهنگی و آموزشی اختصاص می دهد تا کلاس هایی آموزشی با سرفصل های مناسب، به منظور آگاه سازی جامعه از خطرات مصرف مواد روان گردان و آموزش مهارت های مقابله با مشکلاتی که افراد را به سمت مصرف مواد سوق می دهند برگزار کنند. از آنجا که شرکت در این دوره های آموزشی داوطلبانه است در این کلاس ها از کسانی که مصرف کننده یا در معرض خطر گرفتار شدن به مصرف مواد روان گردان باشند، خبری نیست هر ساله تعداد زیادی از این نوع کلاس ها و برنامه های آموزشی در مدرسه ها و فرهنگسراها و مراکز فرهنگی دانشگاه ها یا مراکز مشاوره برگزار می شود و طبیعی است وقتی گروه هدف در معرض این آموزش ها و برنامه های فرهنگی نباشند اثر بخشی آنها بسیار اندک خواهد بود. اگر این فعالیت ها اشخاص در معرض خطر را هدف خود قرار دهند و زندگی آنها را متأثر سازند، آن وقت اثر گذار و کارآمد خواهند بود در حالی که معلمان عزیز بارها و بارها در مدرسه شاهد بوده اند که هرگاه برای دانش آموزان یا والدین آنها فعالیتی فرهنگی یا آموزشی به منظور آگاه سازی آنان در مقابله با مصرف مواد روان گردان صورت گرفته است، عمده شرکت کنندگان خانواده ها و دانش آموزان سالم بوده اند تنها کسانی که در این جلسات فعالیت ها کلاس ها و برنامه های فرهنگی شرکت نداشته اند همان هایی هستند که در معرض خطر ابتلا به مصرف مواد هستند (بابایی اصل، ۱۳۸۱).

۳-۵- آشنایی با علل گرایش به مصرف مواد مخدر در نوجوانان

بررسی های بسیاری درباره ی سبب شناسی مصرف مواد توسط نوجوانان صورت گرفته و رویکردهای متعددی در این زمینه وجود دارد. یکی از جدیدترین رویکردها به دیدگاه احساس خوب در مقابل احساس بهتر معروف است. بر اساس این رویکرد بیشتر مصرف کنندگان مواد به ویژه نوجوانان در پی رسیدن به احساسی هستند که بهتر از احساس فعلی آن ها بوده تازه و هیجان انگیز باشد. بخش دیگری از مصرف کنندگان مواد، به ویژه دختران نوجوان و جوان به علت داشتن حالت اضطراب و افسردگی که فعلاً با آن دست به گریبانند سعی می کنند با مصرف مواد به حالت طبیعی در مجلق و ادراک خود برسند، در واقع علت اصلی مصرف مواد در کلیه مصرف کنندگان تغییری است که مواد در مغز و سیستم عصبی فرد ایجاد میکند. تحصیل در مدارس پر جمعیتی که از افرادی با فرهنگ های مختلف تشکیل شده از عوامل تشدید این گرایش است. که در چنین محیط هایی دوستی های نامناسب شکل می گیرد و همسالان تأثیر زیادی بر هم می گذارند. به علاوه در مدارس فوق احتمال حضور دانش آموزان یا افرادی با سابقه ی مصرف یا خرید و فروش مواد زیاد است. همچنین تحقیقات ثابت کرده اند که نوجوانانی که بیشتر در خط مصرف مواد قرار دارند آنهایی هستند که به طور ضعیفی در فعالیت های کلاسی و تحصیلی ادغام می شوند و میزان ترک تحصیل در میان نوجوانانی زیاد است که هم رفتار مشکل آفرین دارند و هم مواد مصرف می کنند. مجموع پژوهش های انجام یافته مواردی مانند کمبود اعتماد به نفس، هوش پایین، احساس تنهایی، نبود کنترل و توجه والدین به در دسترس بودن آسان مواد مخدر گرایش به کنجکاوی بیش از حد حالت های روانی فرد در برابر محرک های مختلف، نوع برخورد با مشکلات، نحوه ی گذراندن اوقات فراغت سرخوردگی، جلب توجه، ضعف اراده، تنوع طلبی، کمبودهای شخصیتی، وجود فاصله طبقاتی بسیار در سطح جامعه و مشکلات هیجانی را به عنوان علل مهم گرایش نوجوانان به مواد مخدر مطرح کرده اند (اختیاری و پاییزی، ۱۳۹۵).

۴-۵- اعتیاد نوجوانان و مدارس

اکثر نوجوانان ماجراجو بوده و از این رو خطر مصرف مواد مخدر در این گروه خطرناک تر از سایر گروه هاست. از آن جا که نوجوانان به دلیل رشد ناکافی ذهنی و اجتماعی ارتباط بین فعالیت های حال و آینده ی خود را نمی بینند و فکر می کنند قادر به تغییر زندگی خود هستند، با این تصور واهی که خود را اصلاح کرده و مصرف را کنار خواهند گذاشت، ممکن است مدت ها درگیر فعالیت های مربوط به مواد شده و زمانی به خود آیند که دیگر نمی توانند این سبک زندگی را کنار بگذارند. علاوه بر مشکلات فوق، نوجوانان مصرف کننده ی مواد مخدر به برخی از مشکلات زیر مبتلا می شوند.

- آسیبهای جسمی و روان شناختی مثل بالا رفتن احتمال ابتلا به ایدز آسیب های، حافظه اختلالات کبدی و مسمومیت های حاد

- خطر افزایش فعالیت های جنسی زودرس

- توقف یا اختلال در رشد، هیجانی، اجتماعی اخلاقی و هوشی

- مشکلات رفتاری و درگیری های قانونی

- افت تحصیلی مشهود

- بالارفتن احتمال خودکشی

به لحاظ اثرگذاری محیط های آموزشی در تربیت و تکوین شخصیت نوجوانان و با توجه به این که اغلب گروه های همسالان نیز در میان آنها شکل می گیرند، پس از خانواده مقام والایی دارد از این رو هرگونه نابسامانی در چنین محیطی خطر شکل گیری گروه های آسیب پذیر در میان نوجوانان را افزایش می دهد. اگر اولیای مدرسه شناخت کافی از علل و عوامل مؤثر در گرایش نوجوانان به سوی مصرف مواد مخدر را نداشته باشند و آموزش لازم در جهت شناسایی افرادی که در معرض خطر قرار دارند را کسب نکرده باشند و نسبت به رفتارهایی که نشان دهنده ی مصرف مواد مخدر است حساس نباشند ممکن است واکنش هایی نشان دهند که باعث سوق دادن بیشتر فرد به سوی مصرف مواد مخدر شود، از این رو ضروری است که اولیای مدارس به خصوص مشاوران در زمینه ی اعتیاد، آموزش های کافی ببینند تا بتوانند نوجوانانی که یا در معرض خطر اعتیاد قرار دارند یا مواد مخدر مصرف می کنند را به موقع شناسایی کرده و نسبت به پیشگیری از بروز اعتیاد و یا درمان آن اقدامات لازم را انجام دهند. در مدارس ما، دانش آموزان متناسب با وضعیت اقتصادی و منطقه ی جغرافیایی خود به مواد مخدر مختلفی روی می آورند برای مثال دانش آموزان مناطق شمال شهر تهران که تا حدودی مرفه هستند به موادی مانند ماری جوانا و ... روی می آورند و دانش آموزان جنوبی شهر تهران بیشتر سیگار تریاک و ... مصرف می کنند که هزینه ی کمتری به آن اختصاص می دهند، در خانواده های مرفه جوانان به علت کمبود فعالیت های، بدنی یکنواختی زندگی و تنوع طلبی معمولاً به سوی مواد مخدر کشیده می شوند. در طبقات پایین جامعه محرومیت، شکست ها و ناکامی ها از علل گرایش به مواد مخدر هستند و در طبقه متوسط، وجود اختلافات خانوادگی و دوستان ناباب نقش مهمی در این زمینه ایفا میکند. در این شرایط مهم ترین نهاد آموزش و پرورش است که در آگاه سازی دانش آموزان در خصوص اثرات منفی مواد مخدر فراهم ساختن برنامه های متنوع برای اوقات فراغت، ایجاد فرصت های شغلی و اطلاع رسانی به خانواده ها نقش مهمی ایفا می کند (اختیاری و پاییزی، ۱۳۹۵).

۶- رابطه اینترنت و اعتیاد

اینترنت و فضای مجازی که در سال های اخیر جایگاه تاثیرگذاری در زندگی انسان ها به خصوص نوجوان ها و جوان ها پیدا کرده است که همچون شمشیری دولبه، مضرات و مشکلات فراوانی را به خصوص برای نسل جوان به همراه داشته است.

فضای مجازی از این بابت که افراد از اقبال مختلف جامعه و با طرز فکر ها ، عقاید و روش های زندگی متفاوت در آن هستند میتوانند تاثیرات زیادی بر جوانان بگذارند . همچنین تعداد بسیاری از وب سایت ها در سراسر جهان وجود دارند که از آنها به منظور فروش مواد غیرقانونی استفاده می شود (گزارش آی ان سی بی ۲۰۰۲ به نقل از علیوردی نیا، ۱۳۸۵).

۷ - پیامدهای مصرف مواد در نوجوانان و دانش آموزان

۷-۷-۱ مصرف الکل و مخدرا علاوه بر آثار مخرب جسمی، رشد و تکامل طبیعی نوجوانان را مختل کرده و باعث بروز مشکلات روانی می شود تحقیقات نشان می دهد زیاده روی در مصرف الکل قضاوت فرد را مختل می کند و احتمال بروز رفتارهای خطرناک و خشن را افزایش می دهد

۷-۷-۲ مصرف مواد مخدر در ، نوجوانان اغلب به از دست دادن حافظه کوتاه مدت افسردگی اضطراب میل به خشونت و نوسان خلق خستگی و حتی در مواردی اقدام به خودکشی منجر می شود و توانایی افراد را در فکر کردن به پیامدهای رفتارشان کاهش می دهد

۷-۷-۳ سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان معمولاً عواقب دراز مدتی دارد، وقتی نوجوانان برای برخورد با استرس های روزمره به الکل و مواد مخدر وابسته می شوند، نمیتوانند مهارت های حل مسئله تصمیم گیری و سایر فنون مقابله کردن را بیاموزند.

۷-۷-۴ مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر علاقه و انگیزه ی افراد را نسبت به تحصیل کاهش می دهد و عقب افتادگی های درسی به مرور منجر به مردودی و ترک تحصیل می شود این دانش آموزان ناگزیرند با مهارت های تحصیلی ضعیف و بدون آمادگی های شغلی لازم وارد بازار کار شده و با اشتغال به مشاغل کارگری و خدماتی سطح پایین امرار معاش کنند در این شرایط نه تنها نوجوان از آینده ی شغلی ، مطمئن در آمد مکفی و امکانات رفاهی و اجتماعی برخوردار نیست بلکه احتمال بروز رفتارهای تزریق وارد جریان خون شده و بیماری هایی مانند نارسایی قلبی و ... را ایجاد می نمایند.

۸ - بررسی مفهومی پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر

پیشگیری همان طور که از نام آن پیداست به معنی اجرای اقدامات و تدابیری است که از به وقوع پیوستن امر یا واقع های منفی جلوگیری می کند و یا از احتمال وقوع آن می کاهد و آن چیزی جز آموزش مهارت های زندگی و خودکنترلی نیست . (مقرر و همکاران، ۱۳۷۶).

پیشگیری نخستین، این سطح از پیشگیری بر کاهش موارد بروز اختلال با ایجاد اصلاحاتی در فرد و محیط زندگی او تمرکز دارد مانند آموزش های گوناگون در زمینه های مختلف و متناسب با برنامه های مورد نیاز برای اختلال آموزش مهارت های زندگی و آگاه کردن افراد از عوارض مصرف مواد مخدر که گروه های هدف آن نوجوانان یا گروه های عمومی جامعه است.

پیشگیری در سطح دوم، این سطح از پیشگیری مفهوم درمان را در بر می گیرد و معطوف به حذف اختلالات خفیف پیش از شدت یافتن و کاهش طول مدت آنهاست و بیشتر بر افراد یا خرده گروه هایی تمرکز دارد که در زمینه مشکلاتی خاص در معرض خطر یا شناخته شده اند.

پیشگیری در سطح سوم این سطح از پیشگیری تلاش برای آسان کردن مشکل از طریق طرح ریزی خدمات حمایتی قبل از ترخیص بیمار است مانند افرادی که مصرف کننده مواد مخدر و نیازمند خدمات حمایتی هستند اگرچه فعالیت های آموزشی نقش موثری در پیشگیری از مصرف مواد مخدر در نوجوان دارد خود به خود راهبردی برای پیشگیری به وجود نمی آورند. (خالقی پور و همکاران، ۱۳۸۷).

۸-۱- برنامه های ملی پیشگیری از اعتیاد در مدارس ایران

تراکم انبوه جمعیتی در سنین نوجوانی و جوانی در مقاطع مختلف آموزش و پرورش سراسر کشور از یک سو و دسترسی آسان به این گروه از افراد جامعه که اتفاقاً از گروه های در معرض خطر ابتلا به اعتیاد هستند از سوی دیگر باعث شده است که مدارس به عنوان پایگاهی برای اجرای برنامه های پیشگیری از اعتیاد انتخاب شود. اگر چه در سال های اخیر طرح های منسجم و مفیدی تحت عنوان طرح های ملی پیشگیری از اعتیاد در بعضی از مدارس شهرها و استان های کشور به صورت آزمایشی و پایلوت اجرا شده است به نظر می رسد هیچ بر آوردی از میزان اثر بخشی این طرح ها نشده است تا بتوان با خارج کردن این طرح ها از حالت آزمایشی به همگانی تمام گروه های مخاطب را تحت پوشش برنامه های پیشگیری از اعتیاد قرار داد (ولد بیگی و انتظامی، ۱۳۹۲).

۹- لزوم توجه به پیشگیری از اعتیاد در بین دانش آموزان

بخشی از خسارت ها و زیان های ناشی از عدم پیشگیری از اعتیاد در مرحله نوجوانی و جوانی قابل محاسبه عددی است مانند خسارات مادی، تحصیلی درمان مقابله و ... اما بخش قابل توجهی از آن قابل بیان در قالب رقم و عدد نمی باشد مانند تبعات روانی و امنیتی بر فرد خانواده و جامعه در هر دو شکل کشور از اعتیاد متضرر می شود. هر گونه کمک و مساعدت کوچک مدارس به امر، پیشگیری نتایج بسیار بزرگی در آینده نصیب جامعه می کند. (علاقه بند، ۱۳۸۹).

۹-۱- روش های پیشگیری از اعتیاد دانش آموزان

۹-۱-۱- خودباوری

خودباوری اصطلاحی است که منظور از آن یک حالت مثبت روحی و روانی است که در نتیجه احساس ارزشمندی در نفس انسان پدید می آید و او را آماده می سازد تا از طریق بهره گیری از لیاقت ها و توانمندی هایی که دارد به انجام وظایفی که بر عهده اوست قیام نماید و در این راه از مشکلات و موانعی که پیش می آید هراسی به دل راه ندهد. در واقع خودباوری باور به استعدادها، توانایی ها و نیروهای نهفته فطری درونی است که با اتکاء به، آن میتوان به اهداف مورد نظر در زندگی رسید و به آنان جامه عمل پوشاند. و مرحله عالی خودباوری شکوفایی همه استعدادهای بالقوه فرد است (سید نژاد، ۱۳۹۰).

۹-۱-۲- راهنمایی و مشاوره

مدرسه و کارکنان آن در ایفای وظیفه امر و نهی ابتدا باید موارد معروف و منکر را شناخته و بر آنها آگاهی یابند معروف ها و منکرات را به دانش آموزان تعلیم و آموزش دهند با مهربانی دلسوزی پدرانه و بدون تحقیر و تکبر به وعظ و نصیحت آنان بپردازند، در صورت اقدام و اصرار به فعل زشت و منکر و استهزاء پند و اندرز توسط دانش آموزان با سرزنش و گفتار تند سعی در بازداري نماید و اگر هیچ یک از اقدامات قبل وافی به مقصود، نبود با تهدید لفظی و منطقی ترساندن و نوعی اتمام حجت این وظیفه را انجام دهد (بابوردی، ۱۳۸۱). معلم یک عالم است، عالم علمش را عملش تصدیق گر است و عملش را علمش قوام دهنده وسعت دهنده روشنی بخش معلم اگر دانش رایج را موضوع درس قرار میدهد آن را آمیخته با جان، انسانی آمیخته با متن زندگی و آمیخته با اخلاق و در رابطه با عاقبت حیات و عافیت ها بیان می دارد (مظلومی، ۱۳۶۲).

۹-۱-۳- فرهنگ سازی

فرهنگ، نظامی سازمان یافته از رفتارها و یا شیوه عمومی زندگی گروه یا گروه هایی از مردم است عناصر فرهنگی از قبیل عادات سنت ها، اعتقادات، هنجارها (یک قاعده رفتاری است که مشخص می کند مردم در شرایط معینی چگونه رفتاری باید داشته باشند، ارزش ها در حقیقت مفاهیمی جمعی هستند از آنچه که از نظر فرهنگی، خوب مطلوب و مناسب و یا این، که بد، غیر مطلوب و نامناسب تلقی می شوند (و ثوقی، ۱۳۸۸)).

۴-۱-۹ - جلوگیری از افت تحصیلی

افت تحصیلی متوجه عوامل زیر است: ۱- خود دانش آموز سرخوردگی گرایش به انحرافات اخلاقی بیماری های روانی از بین رفتن بخشی از انگیزه و آسیب هایی هستند که اکثریت دانش آموزان دارای افت تحصیلی دچار آن میشوند ۲- خانواده دانش آموزان تحقیر خانواده از دست رفتن بخشی از سرمایه مادی و معنوی حاصل از سال ها تلاش ناامیدی و یأس از آینده شغلی و تحصیلی فرزندان و... ثمره های افت برای خانواده ها می باشد ۳- طبق گزارش وزارت آموزش و پرورش (۱۳۷۸) خسارات ناشی از افت تحصیلی دانش آموزان سالانه بالغ بر ۸۰۰ میلیارد ریال، بوده که متوجه نظام تعلیم و تربیت می گردد؛ ۴- جامعه استفاده نکردن از فرصت های آموزشی، فاجعه ای بزرگ است که بر سرنوشت کشور در درازمدت تأثیر منفی خواهد گذاشت و جامعه را متحمل هزینه های گزافی خواهد کرد (بیابانگرد، ۱۳۸۵).

۵-۱-۹ - همکاری مدرسه خانه و جامعه

اعتیاد ممکن است فرزند یا هر عزیز دیگر ما را هدف خود قرار دهد برای قطع این ریشه فساد و تباهی هر فرد به هر شکل ممکن باید مساعدت نماید. مهم ترین همکاری در این زمینه در اختیار نهادن هر گونه اطلاع از مواد مخدر به مسئولین انتظامی است. این امر، در زمره ی بزرگترین خدمات های انسانی است و پاداشی عظیم را در پیشگاه خداوند در پی خواهد داشت قاچاقچیان از این نکته غافلند که مواد مخدر گلوله ی اسلحه نیست که فقط به طرف مقابل نشانه رود این سلاح جهت و هدف نمی شناسد و چه بسا خود قاچاقچی را در معرض خطر بیشتری قرار دهد وقتی جامعه ای آلوده شد این آلودگی به همه خانه ها راه می یابد و خانواده ی از این قانون، جدا نیست (شعاری، ۱۳۹۰).

والدین به عنوان سکانداران یک خانواده وظیفه هدایت، رشد و توسعه اعضای خانواده را در تمامی ابعاد آن اعم از، فرهنگی، مذهبی، اجتماعی و اقتصادی بر عهده دارند. بر همین اساس والدین در عصر جدید باید خود را با تغییرات جدید همگام و همسو سازند تا بتوانند از فرصت هایی که فناوری های نوین برای آنها فراهم می نماید به گونه ای احسن و در جهت پیشرفت خانواده استفاده کنند. به این ترتیب، خانواده از پیامدها و آثار مثبت فناوری بهره می برند و این تأثیر مستقیمی در کیفیت زندگی خانواده ها دارد. از مهم ترین وظایف والدین، تربیت فرزندان و تأمین سلامت جسمی و روحی آنان است. با توجه به این موضوع به جا است والدین از آنچه در دنیای دیجیتال و فناوری می گذرد مطلع شوند تا هم خود از این ابزارها استفاده درست کنند و هم با اتخاذ تدابیر خردمندانه وظیفه تربیتی خود در خانواده را انجام دهند و سعی نمایند به جای ایستادگی در برابر فناوری جدید آن را به وسیله ای مفید در تحکیم روابط خانوادگی مبدل سازند (جامعی ندوشن، ۱۳۸۸).

۱۰ - آموزش مهارت های زندگی

این برنامه را نخستین بار گیلبرت و بوتوین از دانشگاه کورنل برای پیشگیری از سوء مصرف سیگار درمیان، نوجوانان در سال ۱۹۹۷ طراحی کردند. پس از آن نیز برای پیشگیری از مصرف الکل و مواد مخدر استفاده شد (مشکی و اصلی نژاد، ۱۳۹۲). برنامه آموزش مهارت های زندگی، برنامه جامعی است که هم برای آموزش دامنه وسیعی از مهارت های شخصی و اجتماعی طراحی شده و هم پتانسیل بالایی برای پیشگیری از مشکلات و آسیب های اجتماعی دارد. برنامه آموزش مهارت های زندگی در وهله اول بر عوامل عمده اجتماعی و روانی سوق دهنده نوجوان به شروع مصرف مواد متمرکز است. برنامه آموزش مهارت های زندگی برای جلوگیری از سوء مصرف مواد در نوجوانان برنامه پیشگیری اولیه موثری است که روی عوامل خطر ساز و محافظت کننده مرتبط با مصرف مواد تمرکز دارد و به خوبی مهارت های اجتماعی و شایستگی شخصی را افزایش میدهد (بوتوین و گریفن، ۲۰۰۲).

انسان اجتماعی به مهارت های حرفه ای برای زندگی نیاز دارد و آموزش مهارت های زندگی یعنی نحوه درست زیستن و گام برداشتن در زندگی. آموزش مهارت زندگی بر عوامل زیربنایی مشترک در بسیاری از زمینه های ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری اولیه تأثیر گذاشته و همین توان و ویژگی آنهاست که فضای آموزشی آن را وسیع ساخته و زیربنای هر رویکرد آموزشی به زندگی شده است. تأکید عمده برنامه آموزش مهارت های زندگی بر رشد مهارت های مهم شخصی و اجتماعی است. برخی از مطالب این برنامه مربوط به آموختن مهارت های عمومی زندگی و برخی دیگر مستقیماً مربوط به مسأله مصرف مواد می باشد. برای نمونه، علاوه بر آموزش مهارت های عمومی نظیر ابراز وجود به دانش آموزان یاد داده می شود که برای مقاومت در برابر فشار مستقیم گروه همسالانی که به مصرف سیگار، مشروبات الکلی یا حشیش می پردازند، این مهارت ها را به کار برند. بنابراین نه تنها به دانش آموزان دامنه وسیعی از مهارت ها آموزش داده می شود تا کفایت و قابلیت های عمومی خود را بهبود بخشند و از این رو انگیزه بالقوه خود را به مصرف مواد کاهش دهند، بلکه کاربرد این مهارت ها برای موقعیت هایی که آنان ممکن است به مصرف مواد نیز ترغیب شوند، می باشد (رحیمی موقر، ۱۳۸۱).

توجه صرف نظام آموزشی به افزایش سطح علمی دانش آموزان در سال های گذشته سبب شد تا افراد با وجود دارا بودن دانش علمی کافی قادر به برقراری ارتباط مناسب با اجتماع نبوده و توانایی های لازم را برای رویارویی با مشکلات زندگی کسب نمایند. همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب پذیر کرده و سبب بروز بسیاری از مشکلات بهداشتی، اختلالات روانی، عاطفی و اجتماعی شده است. بسیاری از این افراد قادر به استفاده از آموخته های خود نیستند. توانایی های لازم را برای حل مسائل خود ندارند و قادر به تصمیم گیری صحیح در مورد مسائل شخصی و اجتماعی خود نیستند (گزارش جهانی مواد مخدر، ۲۰۰۰).

اجتماع و خانواده به عنوان دو ستون مهم تربیتی باید به هر دو مورد توجه خاصی را مبذول داشته باشند و باید اقدامات انجام شده توسط اجتماع و خانواده در یک راستا و برای رسیدن به یک هدف که همان پاک شدن جامعه و خانواده از افراد معتاد می باشد، صورت گیرد، نه در تضاد با یکدیگر. برای برنامه ریزی راه های مؤثر در پیشگیری از اعتیاد، ابتدا باید علل و عوامل مؤثر در شروع مصرف و اعتیاد به مواد مخدر را در نوجوانان و جوانان شناسایی کرد. (رحیمی موقر، ۱۳۸۱).

استراتژی های متعددی برای پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر وجود دارد که مهم ترین آنها عبارتند از: آگاه سازی افراد در مورد خطرات و مضرات سوء مصرف مواد، افزایش مهارت های زندگی مانند؛ مهارت های تصمیم گیری، حل مسأله و ارتباطات اجتماعی، تقویت فعالیت های جایگزین مواد مخدر برای ارضای نیازهای روانی و اجتماعی نوجوانان و جوانان، مشاوره و مداخله حین بحران در بحران های مختلف در طول زندگی، ارتقاء فرهنگی و اخلاقی، تقویت قوانین و مقررات مبارزه با مواد مخدر، و درمان معتادان برای جلوگیری از سرایت اعتیاد (نارنجی ها، ۱۳۸۷).

۱-۱- شاخص های مهارت های زندگی

شاخص های ده گانه ی مهارت های زندگی که توسط سازمان بهداشت جهانی تقسیم بندی شده است عبارتند از:

۱ - مهارت های خود آگاهی

۲ - مهارت همدلی

۳ - مهارت روابط بین فردی

۴ - مهارت ارتباط موثر

۵ - مهارت مقابله با استرس

۶ - مهارت مدیریت بر هیجان

۷ - مهارت حل مسئله

۸ - مهارت تصمیم گیری

۹ - مهارت تفکر خلاق

۱۰ - مهارت تفکر نقادانه

وقتی صحبت از مهارت می شود منظور چگونگی انجام یک کار است. یک مهارت با آموزش یاد داده می شود و با تمرین و تکرار درونی می گردد. هر شخص برای زندگی کردن در جامعه نیز نیاز به یادگیری مهارت های اساسی زندگی در آن جامعه دارد. تا شخص مهارت های زندگی کردن در جامعه ای را نیاموزد، نمی تواند به نیازها و خواسته هایش پاسخ دهد و همچنین در ارتباط با دیگران دچار مشکل خواهد شد. از این رو در ابتدا وظیفه ی خانواده و سپس مدرسه است که مهارت های زندگی را به فرد آموزش دهند تا در ادامه ی زندگی با چالش روبرو نشود.

جامعه ی امروز با جامعه ی گذشته متفاوت است و از این رو مهارت هایی که برای زندگی در این جامعه نیاز است با جوامع ۱۰۰ سال پیش و یا قبل تر به کلی متفاوت است. خانواده ها و مدارس نباید مهارت هایی که برای زندگی در جوامع سنتی گذشته مورد نیاز بوده را امروزه به کودکان و نوجوانان آموزش دهند، چرا که کاربردی برای آنها نخواهد داشت. بهترین و کاربردی ترین مهارت هایی که امروزه می توان به کودکان آموزش داد، مهارت های ده گانه ی توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهانی است که جنبه کاربردی تری برای جوامع امروزی از جمله جامعه ی ما دارد.

یکی از مهارت های ده گانه زندگی، خودآگاهی است. خودآگاهی این گونه تعریف شده است: "فرد بتواند نقاط ضعف و قوت، خواسته ها، نیازها، تمایلات خود را بشناسد و تصویر واقع بینانه ای از خود داشته باشد، همچنین حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت های خود را بداند" این مهارت موجب می شود که فرد بتواند به سؤال مهم « من کیستم؟ » جواب دهد.

سؤال این است؛ آیا خانواده و مدرسه تونسته اند مهارت خودآگاهی را به کودکان و نوجوانان به درستی آموزش دهند؟ آیا اکثریت کودکان و نوجوانان امروز جامعه ما از مهارت خودآگاهی برخوردار هستند؟

خانواده به عنوان اولین نهاد و گروهی که فرد به عضویت آن در می آید و وظیفه ی آن، اجتماعی کردن فرزندان است که متأسفانه نتوانسته امروزه به درستی مهارت های زندگی، از جمله مهارت خودآگاهی را به فرزندان آموزش دهد. متأسفانه دانش آموزان خود را در محیط مدرسه و بیرون از خانه مسئول نمی دانند و به گونه ای در محیط مدرسه رفتار می کنند که انگار همه باید در خدمت شان باشند، از مدیر، معلم و دیگران! در صورتی که در بسیاری از کشورها دانش آموزان خود را در قبال مدرسه و محیط زندگی مسئول می دانند.

۱۱ - خودکنترلی

۱۱-۱ - تعریف خود کنترلی و انواع آن

مشابه سایر انحرافات اجتماعی، اعتیاد یک معضل اجتماعی و یک پدیده ی مخرب است که ارزشمند ترین سرمایه های یک کشور یعنی نوجوانان و جوانان را از بین می برد. نوجوانی دوره ای پرخطر برای گرایش به اعتیاد است. این دوره، دوره ای از تحول است که از نظر گرایش به رفتارهای پرخطر از جمله مصرف مواد دوره حساسی تلقی می شود (فرهودیان، ۲۰۱۹). هر چند سیر صعودی مصرف مواد در کشورهای صنعتی تا حدودی کاهش یافته

است، اما در ایران با توجه به ساختار جمعیتی موجود، سوء مصرف مواد در میان نوجوانان و جوانان سیر پیشرونده ای را طی می کند. تلاش جهت کسب هویت فردی و کمبود مهارت های لازم لذت جویی، کمبود عزت نفس و نیاز به ارتباط با دیگران، نوجوان را مستعد سوء مصرف مواد می سازد (کار و استوارت، ۲۰۱۹). یکی از عوامل محافظ در برابر ابتلا به مصرف مواد، خود کنترلی است. خود کنترلی مفهومی است که اولین بار توسط اشنایدر در سال ۱۹۷۴ مطرح شد و به این موضوع اشاره دارد که یک فرد در موقعیت خود چقدر دارای انعطاف پذیری است (کیم، ۲۰۱۸).

خود کنترلی یعنی فرد کنترل رفتارها، احساسات و غرایز خود را با وجود برانگیختگی برای عمل داشته باشد (فرایز و هوفمن ۲۰۰۹). خود کنترلی را مایر و سالووی (۲۰۰۳) تحت عنوان کاربرد صحیح هیجان ها معرفی می نمایند و اعتقاد دارند که قدرت تنظیم احساسات موجب افزایش ظرفیت شخصی برای تسکین دادن خود، درک کردن اضطراب ها، افسردگی ها یا بی حوصلگی های متداول می شود. افراد دارای خود کنترلی درونی بر این باورند که موفقیت یا شکست به تلاش یا توانایی آنها بستگی دارد ولی افراد دارای خود کنترلی بیرونی، معتقدند که عوامل دیگری مانند شانس یا سختی تکلیف باعث موفقیت یا شکست آنها می شود (جانفزا و شیرازی ۱۳۹۴). سازماندهی در عرض زمان، یکی از ویژگی های مهم تعریف خود کنترلی است و سنجیده عمل کردن و تأمل قبل از دست به عمل زدن به معنای خود کنترلی است که می تواند دارای پیامدهای مثبت بسیاری باشد و احتمال رو آوردن به اعتیاد یا سایر رفتارهای مخرب دیگر را کاهش دهد.

فرد با خود کنترلی بالا دارای اهداف مشخصی است و رفتارهای بخصوصی را برای دستیابی به مقاصد خود در پیش می گیرد (هووا و لی، ۲۰۱۸). چنین فردی بر راهبردها و اعمال خود نظارت کرده و آنها را به منظور کسب موفقیت، اصلاح و تعدیل می کند. در مواردی که فرد از خود کنترلی بالایی برخوردار است، زمانی را صرف فکر کردن به انتخاب ها و نتایج احتمالی کرده و سپس بهترین انتخاب را انجام می دهد (سونگ، ۲۰۱۹). بر اساس نظریه عمومی جرم شناسی گاتفردسون و هیرچی (۱۹۹۰) در تبیین گرایش فرد به جرم و سایر رفتارهای مشکل ساز، خود کنترلی یک متغیر غالب و مستقل است که نقش تعیین کننده اصلی در بدرفتاری و رفتار مشکل زا دارد. افراد با خود کنترلی بالا، خود و توانایی خود را برای مقابله با رویدادها باور دارند (شنگ و ژانگ، ۲۰۲۰). این افراد باور دارند که این اعمالشان است که باعث به وجود آمدن رخدادها می شود نه وقایع تصادفی و بنابراین آنها انگیزه بیشتری دارند تا برای دستیابی به اهدافشان از پاداش ها و لذات کوتاه مدت بگذرند (کیم و هوانگ، ۲۰۲۰). بر این اساس، به نظر می رسد نوجوانی که به عنوان دوره ای که همراه با نوسانات شدید هیجانی و عاطفی است چنانچه با ناتوانی در خود کنترلی همراه شود، معضل گرایش به مواد و اعتیاد را گسترش می دهد (کروز، ۲۰۰۷). در این دوره سنی به دلیل بروز و نوسان هیجانات مختلف از جمله تجربه سطوح بالای اضطراب و ناتوانی در مدیریت آن، بیش از هر دوره سنی دیگر، نوجوان به منظور تعدیل و تخفیف هیجانات ناخوشایند و اضطراب، در معرض سوء مصرف مواد قرار می گیرد (هارد و میشل، ۲۰۱۴). بر این اساس به نظر می رسد که آموزش خود کنترلی می تواند در کاهش سوء مصرف مواد در دوره نوجوانی و جوانی نقش مهمی داشته باشد.

با توجه به اهمیت خودکنترلی در مدیریت گرایش به مواد و کاهش احتمال ابتلا به اعتیاد در نوجوانان، مطالعه حاضر به بررسی اثربخشی برنامه آموزشی خودکنترلی بر کاهش آمادگی به اعتیاد در نوجوانان می پردازد. یکی از اصلی ترین عناصر سیستم های آموزشی، عنصر فردی می باشد که دانش آموزان از مهم ترین آنها هستند و نقش بالایی در کارآیی و اثربخشی سیستم های آموزشی دارند (بلاغت، هاشمی، خزاعی و محمودوند، ۱۳۹۱).

سو مصرف مواد مخدر در بسیاری از افراد از سن دبیرستان آغاز می شود، بنابراین یکی از مهم ترین راه های کاهش مصرف مواد مخدر در بزرگسالی کنترل آن در نوجوانی و جوانی است. مهم ترین خطری که این گروه را تهدید می کند این است که آن ها به عنوان واکنشی در قبال قرار گرفتن مکرر در موقعیت های نامناسب از جمله احساس ناامنی، فشار، آشفتگی روانی، احساس حقارت، طردشدگی و بیگانگی، تعارض با والدین به مواد مخدر پناه می برند معاونت پیشگیری سازمان بهزیستی گزارش کرده است که ۴ درصد معتادان خود معرف کشور زیر سن ۱۵ سال و ۴/۲۴ درصد در سنین ۱۵-۱۹ سالگی مصرف مواد مخدر را شروع کرده اند و در کل ۳/۵۶ درصد در سن زیر ۲۴ سالگی مصرف مواد مخدر را شروع کرده اند (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۰). صرف نظر از متغیر سن، خودکنترلی با مهارت هدایت توجه رابطه دارد، احتمالاً یکی از راه های مقاومت در برابر وسوسه، هدایت توجه و دوری از وسوسه است که برای رسیدن به آن می توان از راهبردهای درونی استفاده کرد. فرد برای افزایش تلاش ذهنی باید دارای توان افزایش مهارت های خودکنترلی باشد (استری هورن ۲۰۰۲).

افرادی که خودکنترلی پایین تری دارند به پیامدهای رفتارهای خود، کمتر می اندیشند و سعی در ارضای فوری امیال خود دارند. این افراد دارای سطح خودکنترلی پایین تر، احتمال دارد که نسبت به تعهدات خود وفاداری کمتری داشته باشند و به راحتی تعهد خود را نسبت به عدم مصرف مواد را زیر پا بگذارند (جانفزا و شمس، ۱۳۹۴).

۱۱-۳ - آموزش خودکنترلی

مفهوم خودکنترلی در تئوری یادگیری اجتماعی بیانگر این حقیقت است که خودکنترلی به عنوان یک مفهوم قابل تعبیر، قابل یادگیری و آموزش است (باتلر، ۲۰۰۰). توانمندسازی روانی اجتماعی می تواند کنترل رفتارها احساسات و غرایز فرد را با وجود ایجاد انگیزه برای اقدام در او افزایش دهد یک نوجوان با قدرت کنترل زیاد وقت خود را صرف تفکر در مورد گزینه ها و نتایج احتمالی می کند و سپس بهترین انتخاب را انجام می دهد. یکی از تجربیات مثبت دانش آموزان در مدرسه تجربه خود رهبری و خود تنظیمی است، یعنی دانش آموز نحوه ی کنترل و مدیریت خود را در محیط مدرسه یاد می گیرد، بنابراین توانمندسازی روانی-اجتماعی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا هیجانات منفی خود را شناسایی و به کنترل خود در آورند همچنین این توانمندسازی باعث بالا رفتن ارتباطات سالم با اطرافیان و همکلاسی های دانش آموز می گردد و این امر به افزایش خودکنترلی و کاهش رفتارهای پرخطر به خصوص گرایش به سمت اعتیاد می گردد. قدرت تنظیم احساسات ظرفیت شخصی فرد را برای تسکین خود، درک اضطراب ها، افسردگی هایابی حوصلگی های عمومی افزایش می دهد (بام و همکاران، ۲۰۱۸).

در طی برنامه آموزشی خودکنترلی به افراد تحت مطالعه آموزش داده شد که در مواقع تصمیم گیری به خصوص اگر فرد تحت فشار عصبی و استرس باشد، شتاب زده عمل کردن و عدم بررسی امکانات و گزینه های پیش رو و پیامدهای انتخاب هریک می تواند امکان انجام خطا و اشتباه در تصمیم گیری را افزایش دهد و این در یک نوجوان با توجه به اینکه در یک بحران تحولی به سر می برد و از نظر روانی، هیجانی و

عاطفی نوسان بسیاری را تجربه می کند، به احتمال بیشتر می تواند مشکل ساز شده و فرد را به خطا و تصمیم گیری اشتباه بیندازد (کیم و مین، ۲۰۱۸).
در واقع آموزش خودکنترلی جهت رسیدن دانش آموزان به منبع کنترل درونی است و سه مرحله کلی را شامل می شود: مرحله اول شامل اداره رفتار دانش آموز در کلاس از طریق معلم که وی با استفاده از روش های مختلف، منجر به تغییر رفتارهای نامناسب دانش آموزان می شود. در مرحله دوم به دانش آموز آموزش داده می شود که بر رفتار خود نظارت کرده و با رفتار مناسب، مثل انجام دادن تکلیف، به تقویت رفتارهای مثبت خود پردازد. مرحله آخر، شامل شیوه های حل مسئله و خودارزیابی به دانش آموزان است (کتر و همکاران، ۲۰۱۹).

۱۲ - بحث و نتیجه گیری

در جامعه ما مصرف سیگار به ویژه از سوی نوجوانان و جمعیت دانش آموزی با معیارهای اجتماعی و باورهای فرهنگی منافات دارد. نگاه اکثریت جامعه به افراد سیگاری همراه با نگرش منفی است و در بسیاری از مواقع مصرف سیگار را دروازه ای برای ورود به اعتیاد مواد مخدر تلقی می کنند. متأسفانه امروزه عرضه سیگار بدون هیچ گونه محدودیتی انجام می شود، از سوی دیگر بسیاری از افرادی که در جامعه از جایگاه اجتماعی و محبوبیت لازم برخوردارند، مبادرت به مصرف سیگار می نمایند. همین موضوع در ترغیب نوجوان نسبت به مصرف سیگار نقش زیادی دارد.

نا آگاهی والدین و ارتباط ضعیفشان با کودک، فقدان انضباط در خانواده و وجود تشنج و از هم گسیختگی در آن احتمال ارتکاب به انواع بزهکاری ها مانند سوء مصرف مواد مخدر را افزایش می دهد. همچنین والدینی که مصرف کننده مواد مخدر هستند باعث می شوند فرزندان با الگوبرداری از رفتار آنان، مصرف مواد را یک رفتار بهنجار تلقی و رفتار مشابهی پیشه کنند. خانواده اصلی ترین رکن یک جامعه در عصر ارتباطات از این تغییر و تحولات به دور نمانده و گسترش روزافزون فناوری ها باعث شده تا سبک زندگی ها، ارتباطات فردی و اجتماعی و ابعاد گوناگون در یک خانواده دست خوش تغییر و تحول قرار گیرد. از مهم ترین وظایف والدین، تربیت فرزندان و تأمین سلامت جسمی و روحی آنان است. با توجه به این موضوع به جا است والدین از آنچه در دنیای دیجیتال و فناوری می گذرد مطلع شوند تا هم خود از این ابزارها استفاده درست کنند و هم با اتخاذ تدابیر خردمندانه وظیفه تربیتی خود در خانواده را انجام دهند. با وجود توسعه فناوری های نوین از جمله موبایل و به تبع آن گسترش شبکه های ارتباطی نظیر تلگرام، واتس آپ اینستاگرام و ... متأسفانه آشنایی با گونه های مواد مخدر بیشتر شده است.

در نهایت، درست سازی در جهت استفاده مناسب از اینترنت، تقویت ارزش های مناسب در فضای مجازی، پررنگ کردن پیامدهای مصرف مواد مخدر در رسانه ها، تقویت و گسترش شبکه های اجتماعی داخلی که با اهداف کشور ایران همخوانی داشته و مبتنی بر ارزش های اخلاقی موجود باشد، ایجاد مکان و فضاهای مناسب برای گذراندن اوقات فراغت جوانان و نوجوانان، نظارت بیشتر خانواده ها بر جوانان، تعامل بیشتر والدین با فرزندان، آموزش روش های برقراری ارتباط اثربخش در خانواده، شیوه های حل مسئله، حل تعارض، پاسخگویی و درک احساسات و عواطف و شیوه های مناسب فرزندپروری، تقویت سبک زندگی سالم در خانواده، افزایش آگاهی و نگرش افراد در مورد اینترنت و چگونگی استفاده مفید از آن، رفتار محترمانه با فرزندان به صورتی که عزت و کرامت آنان حفظ شود، نظارت بر انتخاب دوستان و معاشرت فرزندان و همچنین با

حضور والدین در بخشهای مختلف زندگی فرزندان می توان در جهت کاهش آسیب اجتماعی اعتیاد به مواد مخدر گام برداشت .

آگاهی دانش آموزان از توانایی هایشان علاوه بر آنکه باعث می شود به ارزش وجودیشان پی برده و خود را فردی شایسته حس نمایند، سبب می شود تلاش نموده ظرفیت های بالقوه خود را به مرحله فعل برسانند، و هیچگاه سرخورده، مأیوس و ناامید نمی شوند و حاضر نیستند آن را به خاطر لذت آنی مواد مخدر از دست بدهند.

از ویژگی های مهمی که برای یادگیری مطالب درسی دانش آموزان لازم و حیاتی است می توان به عملکرد مطلوب، شناختی، هوشیاری حضور ذهن، عملکرد حسی و حرکتی اشاره نمود .بدیهی است وجود اختلال در هر یک از این زمینه ها یادگیری محتوای آموزشی را برای دانش آموزان با مشکلات جدی مواجه می سازد .ضمن این که عوارض منفی مصرف مواد مخدر بر حافظه ، امکان به یادسپاری و فراخوانی مباحث درسی را دچار اختلال می نماید

نوجوانان به دلیل تحولات عاطفی و هیجانی خود بیشتر از سایر گروه های سنی در معرض ابتلا به اعتیاد قرار دارند .بنابراین، آموزش خودکنترلی می تواند مداخله ای موثر در ارتقای خودکنترلی از طریق مهار اثرات منفی هیجانات در نوجوانان داشته باشد که این خود می تواند گرایش به اعتیاد را در آنها کاهش دهد .

بررسی نوجوانان از نظر وضعیت خود کنترلی و شناسایی نوجوانانی که دارای خود کنترلی پایین هستند و شروع آموزش مهارت های خود کنترلی، می تواند در کاهش تمایل به مصرف مواد مخدر، سیگار و سایر رفتارهای پرخطر موثر باشد و از طرف دیگر می تواند در کاهش مشکلات آموزشی نظیر فرار از مدرسه و ترک تحصیل و مردودی دانش آموزان موثر باشد. این آموزش ها باید برای نوجوانانی که بیشتر در معرض خطر هستند، مانند نوجوانانی که دارای والدین معتاد بوده و یا دوستان مصرف کننده مواد دارند در اولویت قرار گیرد . مهارت های خودکنترلی قابل آموزش بوده و تجربیات متعددی در این زمینه وجود دارد که نشان دهنده تاثیر آموزش خود کنترلی بر کاهش رفتارهایی مانند کشیدن سیگار و مصرف مواد مخدر در نوجوانان است .میزان خودکنترلی با افزایش سن، بیشتر شده و لذا، آموزش خودکنترلی می تواند با بالا بردن آستانه تاب آوری دانش آموزان، آنان را برای رویارویی با مشکلات ناشی از بحران دوره بلوغ نیز آماده سازد .بر این اساس، برنامه آموزش جامع خودکنترلی می تواند به طور قابل توجهی، ظرفیت درونی افراد را افزایش داده و با بالا بردن سطح تاب آوری، باعث می شود تا دانش آموزان حتی با قرارگرفتن در موقعیتهای دشوار تحصیلی، قادر به حل مسائل گردند .

منابع

- احمدی، خدا بخش؛ عبدالملکی، هادی، افسر دیر، بیتا و سید اسماعیلی، فتح الله (۱۳۸۹). نقش عوامل خانوادگی در نوع و میزان استفاده از اینترنت. مجله علوم رفتاری، دوره ۴، شماره ۴، صص ۳۲۷-۳۳۳
- اختیاری، حامد و پاییزی، مریم (۱۳۹۵). اعتیاد و دانش آموزان ما (چاپ ششم). تهران: انتشارات مهرسا
- اسماعیلی، ایرج؛ صفاتیان، سعید؛ متولی، مرتضی؛ محسنی، لطف الله (۱۳۷۹). وضعیت اعتیاد در میان زندانیان داری تحصیلات دانشگاهی تهران. مجموعه مقالات سمینار اعتیاد و جوان، صص ۶۳-۳۶.
- بابائی اصل، فائزه (۱۳۸۱). بررسی میزان آگاهی و نگرش دانش آموزان در مورد پیامدهای مصرف مواد مخدر بارانزهی، حمید رضا (۱۳۸۲). مقایسه خودپنداره مصرف مواد در بین دانش آموزان
- برزینکا، ولفگانگ (۱۹۹۵). نقش تعلیم و تربیت در جهان امروز (چاپ اول). ترجمه: مهرآفاق بایوردی (۱۳۸۱). تهران: مرکز نشر دانشگاهی
- بشیریان، سعید؛ حیدرینا، علیرضا؛ اله وردی پور، حمید و حاجی زاده، ابراهیم (۱۳۹۱). بررسی رابطه خود کنترلی با تمایل نوجوانان به مصرف مواد مخدر، <https://civilica.com/doc/514796>
- بلاغت، سیدرضا؛ هاشمی، سیداحمد، خزایی، زری و محمودوند، محمد (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین تعهد سازمانی با خود کنترلی معلمان ابتدایی شهر زاهدان، فصلنامه ی نوآوری های مدیریت آموزشی، (۸۳)، ۴۴-۳۵
- بهرامی، محمد و روشن، مریم (۱۳۹۶). رابطه جهت گیری مذهبی و باورهای غیر منطقی با گرایش به سوء مصرف مواد در بین نوجوانان، مجله علوم اجتماعی دانشکده ادبیات و علوم انسانی، مشهد، بهار و تابستان ۹۷ صص ۱۶۹-۱۸۷، دانشگاه فردوسی
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۵). راه های پیشگیری از افت تحصیلی، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان
- تافلر، آلون (۲۰۱۱). شوک آینده، ترجمه: حشمت الله کامرانی (۱۳۹۰). تهران: انتشارات پیام نور
- جامعی ندوشن، محمد (۱۳۸۸). توانمندسازی والدین مؤثرترین عامل در ایجاد فرهنگ صحیح استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات. مجموعه مقالات دومین کنفرانس بین المللی شهر الکترونیک، تهران، صص ۱۴۵۵-۱۴۴۷.

- جامی، حسین (۱۳۸۶). گرایش به مصرف مواد بین نوجوانان
جمالی، اختر و قربانی، مجید (۱۳۸۷). مدل پیشنهادی آموزش پیشگیری از اعتیاد در مدارس از نظر دانش آموزان و معلمان
کشور، مجله رفاه اجتماعی دوره شماره ۲۹، صص ۱۹۳-۲۲۰
- جوادنیا، ارمغان (۱۳۹۱). اوقات فراغت فرصتی برای تجربه اندوزی اجتماعی جوانان نشریه عصر اقتصاد
حاتمیان، پیمان؛ واثقی، فائزه و باقری، اشکان و جشن پور، محمد (۱۳۹۵). راهکارهای پیشنهادی برای مقابله با افزایش اعتیاد به
مواد مخدر در بین دانش آموزان، کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره
سوم، شیراز، <https://civilica.com/doc/516487>
- حجتی، سید محمد باقر (۱۳۵۹). آداب تعلیم و تربیت در اسلام (چاپ اول). تهران: انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی تهران
حسینی، فریده سادات؛ کریمی، فرزاد و نظر پور، محسن (۱۳۹۷). نقش دشواری در تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی در
تاکتیک های حل تعارض نوجوان، پژوهش های علوم شناختی و رفتاری ۸(۱) ۱۳
- خالقی پور، شهناز و یار محمدیان، محمد حسین (۱۳۸۷). مصرف مواد مخدر و برنامه های پیشگیری در نوجوانان و جوانان،
تهران: انتشارات نقش مانا
- خراسانی، زهرا (۱۳۸۷). نقش دین در حفظ نظم و امنیت اجتماعی، مجموعه مقالات نخستین همایش علمی کاربردی ارتقای
امنیت اجتماعی، انتشارات پیک ریحان استان گلستان، چاپ اول،
- خسروی، مهین؛ منافی، لیلا و بسکابادی، بتول السادات (۱۴۰۱). روشها و ایدههای نوین در جهت پیشگیری از گرایش
کودکان، نوجوانان و دانش آموزان به سمت اعتیاد و مواد مخدر، پنجمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات
اجتماعی، همدان، <https://civilica.com/doc/1647482>
- دهقانی، محمود و جزایری، علیرضا (۱۳۸۳). بررسی توصیفی-تحلیلی رویکردهای پیشگیری از سوء مصرف مواد
مخدر. فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، سال چهارم، شماره ۱۵، صص ۴۱-۱۳.
- رحیمی موقر، آفرین و همکاران (۱۳۷۶). راهنمای پیشگیری و درمان اعتیاد، تهران: انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد
اسلامی، سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری
- رحیمی موقر، آفرین؛ شریفی، ونداد؛ محمدی، محمدرضا، فرهودیان، علی؛ سهیمی ایزدیان، الهه؛ رادگودرزی، رضا؛ نجاتی
صفا، علی اکبر؛ منصوری، نغمه (۱۳۸۴). بررسی سه دهه مقالات پژوهشی کشور در زمینه اعتیاد، مجله پژوهشی حکیم، دوره
هشتم، شماره چهارم، صص ۴۴-۳۷.
- رضاقلی زاده، بهنام (۱۳۹۳). بررسی رسانه ها در پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر، فصلنامه سلامت اجتماعی و
اعتیاد، دوره یک، شماره چهارم، صص ۷۹-۱۰۰.
- ستوده، هدایت الله (۱۳۹۳). روان شناسی اجتماعی (چاپ بیست و یک). تهران: انتشارات آوای نور
- سجادی، سیدامیر حسین و سجادی، فاطمه السادات (۱۴۰۱). اعتیاد به مواد مخدر در دانش آموزان، پنجمین همایش بین المللی
روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، همدان، <https://civilica.com/doc/1646968>
- سید نژاد، سید صادق (۱۳۹۰). جوان و خودباوری، نشریه دیدار آشنا،
- شریعتمداری، علی (۱۳۹۲). تعلیم و تربیت اسلامی (چاپ بیست و هشتم). تهران: انتشارات امیر کبیر
- شکارچی، رسول؛ اکبری، مریم، احمدیان، حمزه و یاراحمدی، یحیی (۱۴۰۰). اثر بخشی برنامه آموزشی خودکنترلی بر
کاهش آمادگی به اعتیاد در دانش آموزان، <https://civilica.com/doc/1398026>

- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۹۰). فلسفه آموزش و پرورش (چاپ دوازدهم). تهران: انتشارات امیرکبیر
- شمس الدینی، لطیفه؛ توحیدی، افسانه؛ عسکری زاده، قاسم (۱۳۹۶). روابط علی سبک های دل بستگی، احساس تنهایی و عزت نفس با آمادگی به اعتیاد. فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد، سال یازدهم، شماره چهل و دوم، ص ۱۸۰-۱۶۱
- عزیزی، عباس (۱۳۸۵). سیره پیامبر اعظم در کلام بزرگان (چاپ دوم). قم: انتشارات صلاه
- علاقه بند، علی (۱۳۸۹). مبانی نظری و اصول مدیریت آموزشی، نشر روان
- علیوردی نیا، اکبر (۱۳۸۵). اینترنت و سوء مصرف مواد (مخدر). مجله رفاه اجتماعی، فصلنامه ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات، دوه ۱، شماره ۳ و ۲، ص ۱۷۰-۱۵۵.
- عمادزاده، مصطفی (۱۳۸۷). مباحثی از اقتصاد آموزش و پرورش (چاپ هجدهم). تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی
- فضلی، یونس؛ شمسی، عباس و حیدری، حسن (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سطح اعتیاد پذیری و بازخورد نسبت به مواد مخدر، همایش بین المللی روانشناسی و فرهنگ زندگی، <https://civilica.com/doc/426280>
- قربانی، مریم؛ کاظمی، حمید و قربانی، طاهره (۱۳۹۰). مقایسه باورهای غیر منطقی در مصرف کنندگان شیشه و افراد عادی، دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، سال دوازدهم، شماره ۳
- قدم پور، عزت اله؛ امیریان، لیلا و دهنوی، حدیث (۱۴۰۰). پیش بینی گرایش به مواد مخدر بر اساس خود کنترلی، تحمل آشفته گی و احساس تنهایی در زنان معتاد مراجعه کننده به مراکز ترک اعتیاد، <https://civilica.com/doc/1281818>
- کنت تامسون و دیگران (۲۰۰۱). دین و ساختار اجتماعی (چاپ اول). ترجمه علی بهرامپور و حسن محدثی (۱۳۸۶). تهران: انتشارات کویر
- محسنی، رضاعلی (۱۳۸۶). نسبت امنیت اجتماعی با جرایم و آسیب های اجتماعی، مجموعه مقالات نخستین همایش علمی کاربردی ارتقای امنیت اجتماعی، انتشارات پیک ریحان استان گلستان چاپ اول
- محسنی، منوچهر (۱۳۹۱). مقدمات جامعه شناسی (چاپ دوازدهم). تهران: انتشارات دوران
- محمودی بختیاری، علیقلی (۱۳۸۸). فرهنگ و تمدن ایران (چاپ هشتم). تهران: انتشارات پازنگ
- مشکی، مهدی و اصلی نژاد، محمدعلی (۱۳۹۲). آموزش مهارت های زندگی و رفتارهای پیشگیری کننده از سوء مصرف مواد در دانشجویان. مجله دانشگاه علوم پزشکی فسا، شماره ۳، ص ۳.
- مظلومی، رجبعلی (۱۳۶۲). گامی در مسیر تربیت اسلامی (چاپ اول). تهران: نشر آفاق
- مکارم، سپیده، زنجانی، زهرا (۱۳۹۲). رابطه دینداری فرد، خانواده و اعتقاد به پیامدهای مصرف مواد با میزان مصرف مواد مخدر. فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد، سال هفتم، شماره ۲۸.
- مهدی مقدم، امیرحسین؛ کریمی، فاطمه و صادقی، هدیه و مهدی مقدم، حدیث (۱۴۰۱). بررسی اعتیاد دانش آموزان و راهکارهای مقابله با آن، <https://civilica.com/doc/1670572>
- نارنجی ها، هومان و همکاران (۱۳۸۳). ارزیابی سریع سوء مصرف مواد در ایران. موسسه داریوش، تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- وثوقی، منصور و نیک خلق، علی اکبر (۱۳۸۸). مبانی جامعه شناسی (چاپ ششم). تهران: انتشارات بهینه
- ولدبیگی، اقبال؛ نیک بخت، عیسی و لشکری، امیر (۱۳۹۶). گرایش به مصرف مواد مخدر در بین دانش آموزان دبیرستانی، دبیرستانهای شهر مریوان، فصل نامه رفاه اجتماعی، شماره ۶۴، ص ۱۷.

یار محمدیان، محمد حسین (۱۳۸۳). طرح ملی بررسی علل و عوامل گرایش نوجوانان و جوانان به اعتیاد سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور با همکاری سازمان بهزیستی کشور، فاز ۱.

- use among Iranian high school students. Addict Ahmadi J, Hasani M. Prevalence of substance Behav 2003;28(2):375-379
- school students about drugs in Kerman]. Sci Babaie Asl F. [Evaluation of knowledge of high 24. (Persian) JHamadan Nurs Midwif Facult 2008;16(1):18-
- Brandon, T. H., Herzog, T. A., Juliano, L. M., Irvin, J. E., Lazev, A. B., & Simmons, N. V. (2003). Pretreatment task persistence predicts smoking cessation outcome. *Journal of Abnormal Psychology*, 112(3), 448-456.
- Buhler, A. (2007), "The Role of Life Skills Promotion in Substance Prevention: Mediation analysis Friedrich Schiller University",
- Carr KL, Stewart MW. Effectiveness of schoolbased health center delivery of a cognitive skills Potential applications for addiction and mood. building intervention in young, rural adolescents: Journal of pediatric nursing. 2019 Jul 1;47:23-9.
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2019.04.013>
- Sleep and Smartphone Addiction Before Going to Cheng SS, Zhang CQ, Wu JQ. Mindfulness Clocks & Sleep. Roles of Self-Control and Rumination. among College Students: The Mediating 2020 Sep;2(3):354-63. <https://doi.org/10.3390/clockssleep2030026>
- trial. Addiction. drug use in primary care: A randomized consequence of a brief intervention for 2017 May;112(5):818-27.
- Crews F, He J, Hodge C. Adolescent cortical development: a critical period of vulnerability for addiction. Pharmacology Biochemistry and Behavior. 2007 Feb 1;86(2):189-99.
<https://doi.org/10.1016/j.pbb.2006.12.001>
- El Sayed, Hanan Abd Elwahab et al. (2019), "The Effect of Life Skills Intervention on Social Self Prevention of Drug Abuse among Young Adolescent Students at Benha City", Efficacy for American Journal of Nursing Science, vol. 8, no. 5
- Epstein, J. A., Griffin, K. W., & Botvin, G. J. (2000). A model of smoking among inner-city adolescents: The role of personal competence and perceived benefits of smoking. *Preventive Medicine*, 31 (1), 107-114
- Evans, T. J. (2010). *Sober and alone: a phenomenological exploration of the loneliness experienced by recovering alcoholics*, Liberty University, 29- 88
- stress Farhoudian R, Rezaei R. The effectiveness of Farhoudian R, Jafarpour H, Barimani A, clinic. status of addicts referred to addiction treatment mental health management training on 24;7(3):186-94. Chronic Diseases Journal. 2019 Jul
- Fattore, L., Diana, M. (2016). Drug addiction: An affective-cognitive disorder in need of a cure. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 65, 341-361, DOI: 10.1016/j.neubiorev.2016.04.006
- with high shame and self- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people therapy approach. *Clinical psychology & criticism: Overview and pilot study of a group psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- development of Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Ravis, A. (2011). Fears of compassion: *psychotherapy: theory, research and practice*, 84(3), three self-report measures. *Psychology and* 239-255.
- Goldstein, R. Z., & Volkow, N. D. (2002). During addiction and its underlying neurobiological basics. *American Journal of Psychiatry*, 159, 1642-1652.
- crime. Stanford University Press; 1990 Gottfredson MR, Hirschi T. A general theory of

- Calif: Stanford Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford, University Press.
- Heo Y, Lee K. Smartphone addiction and school life adjustment among high school students: The mediating effect of self-control. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*. 2018 May 9;56(11):28-36. <https://doi.org/10.3928/02793695-20180503-06>
- Hurd YL, Michaelides M, Miller ML, Jutras-Aswad D. Trajectory of adolescent cannabis use on addiction vulnerability. *Neuropharmacology*. 2014 Jan 1;76:416-24. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2013.07.028>
- Ismaili-Nasab, M., Andami-khshk, A., Azarmi, H., & Samarrokhi, A. (1393). The predictive role of difficulty in regulating emotion and tolerance of anxiety in students' addiction. *Journal of Addiction Research on Substance Abuse*, 29 (8), 63-50
- Janfza, M., Shirazi, M. (1394). The predictive role of emotion regulation difficulties and self-control in addicted individuals. *Journal of Substance Abuse*, 9 (33), 69-58
- Johnston, L. D., O'Malley, P.M., and Bachman, J.G. (2002). *Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use, 1975–2002*. Volume 1: Secondary School Students. Bethesda, MD: National Institute on Drug Abuse.
- Kaiser, A. J., Milich, R., Lynam, D. R, Charnigo, R. J. (2012). Negative urgency, distress tolerance, and substance abuse among college students. *Addictive Behaviors*, 37(10), 1075-1083.
- Katz, Allen M., Workman, Edward. (0202). *Teaching students self-control of behavior*, translated by Elahe Mohammad Ismail. Tehran: Danjeh Publications. [in Persian]
- Kim HJ, Min JY, Min KB, Lee TJ, Yoo S. Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PloS one*. 2018 Feb 5;13(2):e0190896. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190896>
- procrastination of time perspective and self-control on Kim J, Hong H, Lee J, Hyun MH. Effects of behavioral addictions. 2017 Jun;6(2):229-36. and Internet addiction. *Journal* <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- Kim SH, Hwang SH. Effects of Adolescents' Game Addiction on Depression: Moderating Effect of Self-control. *Journal of the Korea Convergence Society*. 2020;11(6):383-91
- R. Receipt of Kim TW, Bernstein J, Cheng DM, LloydTravaglini C, Samet JH, Palfai TP, Saitz addiction treatment as a
- Mc Carry, H.J., Huggan, M.j, Matrin, A.C. (2002). Preventing Material Distress through counseling Management Training: A 4 and 5 year Follow-up. *Journal of Communication and Conflict and clinical psychology*. 115(3), 530 – 546. <https://doi.org/10.1111/add.13701>
- Nesting, N. (1386). Investigating the family factors of addiction recurrence from the perspective of self-reported addicts to addiction treatment centers in Zahedan city. *Tolo Health Magazine*. 6 (2), 23-17.
- Prevention Deputy of Welfare Organization, Statistical reporting units. Tehran, 1998. (Persian) situation in Iranian students]. *Social Welfare Rahimi Movaghar A, Shimi A. [Substances use Quarterly 2006; 19: 9-29 (Persian)*
- Robinson, T. E., and Berridge, K.C. (2003). Addiction. *Annual Review of Psychology*, 54, 25-53.
- ShamsalDini, L., Tohidi, A., Asgarizadeh, Q (1396). Causal relationships of attachment styles, feelings of loneliness, and self-esteem with addiction readiness. *Journal of Addiction Research*, 11 (42), 180-162.
- Sok SR, Seong MH, Ryu MH. Differences of self-control, daily life stress, and communication skills between smartphone addiction risk group and general group in Korean nursing students. *Psychiatric Quarterly*. 2019 Mar 15;90(1):1-9. <https://doi.org/10.1007/s11126-018-9596-1>

- Taylor, L., Hiller, M., Taylor, R. B. (2013). Personal factors and substance abuse treatment program retention among felony probationers: Theoretical relevance of initial vs. shifting scores on impulsivity/low self-control. *Journal of Criminal Justice*, 41(3), 141-150
- Weed NC, Butcher JN, McKenna T, Ben-Porath YS. New measures for assessing alcohol and drug abuse with the MMPI2: The APS and AAS. *J Pers Assess*. 1992;58(2):389-404.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5802_15
- Alcohol. Retrieved from World Health Organization (WHO). (2012). *Global Status Report on Alcohol*. Retrieved from http://www.who.int/substance_abuse/en
- World health organization. (2004). *Young people's health in context: selected key findings from the health behavior in school-aged children study*. Copenhagen, Edinburgh.
http://www.who.int/substance_abuse/en
- 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
- Zeinali, A. (2014). Relationship of attachment styles with addiction susceptibility in children. *Journal of Applied Science and Agriculture*, 9(3), 1321-1327
- Zeraatherfe, F., Khezri Moghadam, N. (1396). The role of family emotional climate and life satisfaction in predicting addiction. *Social Health and Addiction Quarterly*, 4 (14), 68-55
- Zollinger, T. W. et al. (2003), "Impact of the Life Skills Training Curriculum on Middle School vol. 73, Students Tobacco Use in Marion County, Indiana 1997-2000", *Journal of School Health* no. 9.

Preventing teenage students from addiction with self-control and life skills

Soha Ahmadi, Saman Ahmadi, Seyedah Fahima Mousavi

**1- Ph.D., Mathematics Education, Tehran Azad University, Center Branch
Department of Education, District 2, Bandar Abbas, Tarbiat Soro School
Saha.math@yahoo.com**

09172297989

**2- Master's degree, Education of exceptional children, Payam Noor University,
Ardabil**

Department of Education, River District, Shahid Muftah School

Saha.math@yahoo.com

09176234573

**3 -Master's degree, education of exceptional children, Payam Noor University,
Ardabil**

Department of Education, River District, Shahid Muftah School

Saha.math@yahoo.com

09177656343

Abstract

The purpose of the present research is to investigate the addiction of students and teenagers and the coping strategies and the effectiveness of the self-control and life skills training program in reducing the addiction readiness of the students with it. This article is a descriptive review method that has been referred to written sources related to the topic to collect its content and information. The problem of addiction among teenagers and students is one of the challenges that exist now, Considering the harm that addiction can have for teenagers, it should be prevented and if it is infected, it should be controlled. The educational environment has a high status after the family. Therefore, any disorder in such an environment increases the risk of the formation of vulnerable groups among teenagers, during which the members of these groups learn all kinds of crimes and deviations from each other and take steps to do so, including It can be called drug addiction. Some of the harms of addiction can have adverse effects on students' education, and teachers and school administrators should think of ways to prevent it, another variable that is effective in a person's tendency to abuse drugs is improper use of the Internet. Through the Internet, young people are familiar with the types of drugs and how to use them, and access to drugs is easier through the Internet. In this article, we have strategies to prevent students' addiction and ways to prevent it, especially self-control., self-awareness and life skills training.

Keywords: drug addiction, drug abuse, self-control, life skills, teenage students