

The Effect of Life Skills Training on Attitudes towards Drug and Alcohol Abuse in Secondary School Students

Heidarpour H (Ph.D.)¹*, Rohani A (Ph.D.)^{1*}

¹Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Mobarakeh Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

Abstract

Introduction: Addiction negatively affects health, safety, economy, family structure, and human society. The delicate spirits of students at this age quickly become disturbed and deprive them of decision-making power. Therefore, this research aims to determine the effect of life skills training on students' attitudes toward drug and alcohol abuse.

Methods: This research has an experimental pre-test and post-test design with a control group. One hundred twenty secondary school students of Mobarake City were selected by multi-stage cluster sampling. Sixty people participated in the experimental group and 60 in the control group. The groups were determined through random sampling. Half of the subjects were assigned to the first group (experimental group), where life skills training was provided as the independent variable. The other half of the subjects were assigned to the second group (control group) without any independent variable applied to them. The data analysis for the research study was conducted using SPSS 2021 statistical software. The analysis involved two sections: descriptive analysis and inferential analysis. a covariance statistical test was utilized as part of the inferential analysis.

Results: The hypothesis that "life skills training can change students' attitudes towards drug and alcohol abuse" has been confirmed. The analysis indicates a significant difference in students' attitudes based on the demographic characteristics of gender, age, having or not having an addicted family member, and having or not having an addicted friend.

Conclusion: The life skills training program has effectively changed attitudes towards addiction among the male and female students in Mobarake City. Life skills training generally prevents smoking, alcoholic beverages, drug abuse, delinquency, aggression, and many other negative behaviors.

Keywords: Addiction, Family structure, Alcoholism, Students, Life skills

Sadra Med Sci J 2023; 11(3): 225-238.

Received: Dec. 31st, 2022

Accepted: Feb. 20th, 2023

*Corresponding Author: **Rohani A.** Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Mobarakeh Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran, a.rohani@mau.ac.ir

مجله علوم پزشکی صدرا

دوره ۱۱، شماره ۳، تابستان ۱۴۰۲، صفحات ۲۲۵ تا ۲۳۸

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۱۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۰۱

مقاله پژوهشی
(Original Article)

بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر تغییر نگرش نسبت به سوء مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی در دانش‌آموزان دوره متوسطه

حمید حیدرپور^۱، عباس روحانی^{۱*}

استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، واحد مبارکه، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

چکیده

مقدمه: اعتیاد به مواد مخدر وضعیت سلامت، ایمنی، اقتصاد، ساختار خانواده و جامعه انسانی را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. دانش‌آموزان از اقبال آسیب‌پذیر جامعه در مواجهه با اعتیاد محسوب می‌شوند. روح لطیف انسان در این سن و سال به سرعت دستخوش تشویش می‌شود و قوه تصمیم‌گیری را سلب می‌نماید. از این رو هدف این پژوهش، تعیین میزان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی برای تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به سوء مصرف مواد و مشروبات الکلی است.

روش‌ها: این پژوهش طرح آزمایشی پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. ۱۲۰ نفر از دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان مبارکه استان اصفهان با نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و ۶۰ نفر در گروه آزمایشی و ۶۰ نفر در گروه کنترل حضور یافتند. گروه‌ها با نمونه‌گیری تصادفی شکل گرفت. برای یک‌دوم آزمودنی‌ها در گروه اول (گروه آزمایشی) آموزش مهارت‌های زندگی با متغیر مستقل ارائه شد و یک‌دوم آزمودنی‌ها در گروه دوم (گروه کنترل) بدون اعمال متغیر مستقل، تعیین شدند. آنالیز داده‌های پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی با نرم‌افزار آماری SPSS ۲۰۲۱ و آزمون کوواریانس انجام شد.

یافته‌ها: فرضیه «آموزش مهارت‌های زندگی منجر به تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به سوء مصرف مواد و مشروبات الکلی می‌شود» تأیید شد و در تغییر نگرش دانش‌آموزان با تفاوت میان ویژگی‌های جمعیت‌شناختی (جنسیت، سن، داشتن یا نداشتن فامیل معتاد، داشتن یا نداشتن دوست معتاد) تفاوت معناداری وجود ندارد.

نتیجه‌گیری: برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در تغییر نگرش دانش‌آموزان دختر و پسر شهر مبارکه اصفهان نسبت به اعتیاد نقش مؤثری داشت. این برنامه در مجموع در پیشگیری از مصرف سیگار، مشروبات الکلی، سوء مصرف مواد، رفتارهای بزهکارانه، پرخاشگرانه و بسیاری موارد منفی دیگر کارآمد بود.

واژگان کلیدی: اعتیاد، ساختار خانواده، اعتیاد به الکل، دانشجویان، مهارت‌های زندگی

* نویسنده مسئول: عباس روحانی، استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، واحد مبارکه، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران، a.rohani@mau.ac.ir

مقدمه

اعتیاد از زمان‌های قدیم بر جوامع بشری اثر نامطلوب داشته و ساختار خانواده و جوامع انسانی را تحت تأثیر خود قرار داده است. برای اکثر افراد اولین تصمیم برای مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی، داوطلبانه است، اما با استفاده مکرر از آن‌ها تغییراتی در مغز ایجاد می‌شود که می‌تواند، توانایی کنترل افراد را به چالش بکشد و با توانایی افراد برای مقاومت در برابر میل شدید به مواد مخدر تداخل پیدا کند (۱). در گذشته استعمال مواد مخدر مختص افراد بالای ۵۰ سال بود. طی دو دهه گذشته سن اعتیاد به بیست سالگی رسید و امروزه سن گرایش به مواد مخدر و استعمال آن به دوره نوجوانی یا به عبارت دیگر ۱۴ - ۱۳ سالگی رسیده است. اعتیاد تفکر، احساس و رفتار فرد را تغییر می‌دهد و با تولید آسیب‌های روان‌شناختی و اجتماعی می‌تواند به‌راحتی زندگی، خانواده و جامعه را به نابودی بکشد (۲). مصرف مواد عمدتاً در دوره نوجوانی آغاز می‌شود و سبب تغییرات بی‌شمار جسمی و روان‌شناختی می‌گردد و مبارزه با آن علی‌رغم تلاش فراوان، مؤثر نمی‌افتد. در این سال‌ها شیوع سوءمصرف مواد در دانش‌آموزان راهنمایی تا دبیرستان بیش از سال‌های گذشته بوده است (۳). یافته‌ها نشان داده است که شیوع مصرف مواد مخدر در بین پسران دانش‌آموز ایرانی ۵/۲۵ درصد و در بین دختران دانش‌آموز ایرانی ۳/۷۵ درصد است. مهمترین متغیرهای اثرگذار در مصرف این مواد، تعداد فرزندان خانواده، داشتن فعالیت‌های ورزشی، نمره آگاهی کلی از وضعیت مصرف مواد مخدر و روان‌گردان، میزان تحصیلات مادر، شغل پدر، میزان ساعات بیکاری فرد، مصرف مواد نیروزا توسط دانش‌آموز و میزان شناخت نام مواد مخدر و روان‌گردان است. از مهم‌ترین استراتژی‌های پیشگیری از اعتیاد، تغییر نگرش مثبت و تثبیت نگرش منفی نسبت به مصرف مواد مخدر است. نگرش یعنی، باورهای فرد در مورد نتیجه و عاقبت هر کار و ارزشی که فرد برای این نتیجه قائل است (۴). تغییرات سریع اجتماعی - فرهنگی، ساختار خانواده، ارتباطات

انسانی، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، انسان‌ها را با چالش و فشارهای متعددی روبرو کرده است. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مشکلات آسیب‌پذیر می‌کند و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد (۵).

مستقیم‌ترین روش مداخله به‌منظور ارتقای توانایی‌های روانی اجتماعی، مداخله‌هایی است که منابع مقابله‌ای اشخاص و توانایی‌های شخصی و اجتماعی آنان را تقویت می‌کند. در رابطه با کودکان و نوجوانان این نوع مداخله را می‌توان از طریق آموزش مهارت‌های زندگی در محیط آموزشی حمایت‌کننده، یعنی مدرسه ارائه نمود.

کلاس درس و فضای مدرسه از موقعیت‌هایی است که در آن افراد به شدت تحت تأثیر همسالان خود قرار می‌گیرند. چون بیشتر وقت دانش‌آموز در این مکان سپری می‌شود و دانش‌آموزان در بیشتر مسائل و موقعیت‌های زندگی فردی و اجتماعی تحت نفوذ و تأثیر آموزه‌های مستقیم و غیرمستقیم همسالان خود قرار می‌گیرند. بنابراین با آموزش مهارت‌های زندگی در مدرسه دانش‌آموزان هم از نوع ارزشیابی خود از مواد مخدر آگاه می‌شوند و هم به‌طور مستقیم در مقابله با نگرش‌های دیگر همسالان درباره مواد مخدر قرار می‌گیرند.

بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند تا حدودی از آسیب‌های اجتماعی گریبان‌گیر جامعه مانند اعتیاد پیشگیری نماید و عمدتاً باعث افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی نوجوانان شود تا با تقاضا و کشمکش‌های زندگی روزانه، سازگارانه مقابله نمایند (۶). مهارت‌های زندگی، توانایی‌های روانی و اجتماعی از جمله رفتارهای انطباقی محسوب می‌شوند. هر نوع کاستی در مهارت‌های زندگی، موجب شکل‌گیری رفتارهای نابهنجار مثل اعتیاد در افراد خواهد شد. مصرف مواد مخدر در نوجوانان که از عوامل اصلی شیوع و بروز بیماری‌هایی چون سل، ایدز، هپاتیت و غیره است، نه فقط خود آنان بلکه سلامت کل جامعه را تهدید جدی می‌کند (۷). لذا این سؤال پیش می‌آید که

مهارت‌های زندگی» و یک کلاس دیگر به‌عنوان گروه کنترل بدون اعمال هیچ تغییری انتخاب شدند. در انتخاب نمونه‌ها سعی گردید که دانش‌آموزان از نظر پایه و رشته تحصیلی یکسان انتخاب شوند تا تأثیر متغیرهای پایه و رشته تحصیلی کنترل گردد. با استناد به اینکه معمولاً در مطالعات آزمایشی حجم نمونه در هر گروه حداقل ۱۵ نفر است (۸)، از دو مدرسه پسرانه مجموعاً ۶۰ آزمودنی انتخاب شد که از این تعداد ۳۰ نفر برای گروه آزمایش و تعداد ۳۰ نفر برای گروه کنترل برگزیده شدند و همین منوال در دو مدرسه دخترانه اجرا گردید. به‌عبارت‌دیگر در دو مدرسه (پسرانه یا دخترانه) ۶۰ آزمودنی و در هر مدرسه ۳۰ آزمودنی و در هر کلاس ۱۵ آزمودنی برای هر گروه حضور داشتند.

۱- روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

برای تحلیل داده‌های حاصل از پرسشنامه‌ها، از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی برای بررسی داده‌ها در آزمون فرضیه‌های پژوهش از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. محاسبات مربوط از طریق نرم‌افزار SPSS 2021 انجام شد. افراد نمونه با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. با در نظر گرفتن اطمینان ۹۵ درصد و توان آزمون ۹۰ درصد و با استفاده از فرمول Cohen، حداقل نمونه لازم ۶۰ نفر برآورد گردید.

۲- ابزار

الف - پرسشنامه نگرش نسبت به اعتیاد و مواد مخدر پرسشنامه‌ای در مورد نگرش نسبت به اعتیاد و مواد مخدر است که به‌صورت فرم الف و ب توسط نظری (۷) ساخته شده است. سازنده پرسشنامه برای سنجش نگرش نسبت به اعتیاد و مواد مخدر و تهیه مقیاس مناسب بدین منظور

چه باید کرد؟ مسلماً پاسخ به این سؤال نیازمند انجام مطالعات گسترده و شناسایی علل این وضعیت است که احتمالاً با توجه به موقعیت ژئوپلیتیکی ایران و آسیب‌پذیری جامعه و غیره، روش قطعی برای برخورد با این پدیده وجود ندارد. مطالعه حاضر به دنبال بررسی و آزمون این فرضیه بود که آموزش مهارت‌های زندگی بر تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به سوءمصرف مواد و مشروبات الکلی مؤثر است.

روش‌ها

طرح پژوهش^۱ حاضر یک طرح آزمایشی^۲ (نیمه تجربی) از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل^۳ است. در این نوع طرح‌ها هر یک از گروه‌ها دو بار مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. اولین اندازه‌گیری با اجرای یک پیش‌آزمون^۴ و دومین اندازه‌گیری با اجرای یک پس‌آزمون^۵ انجام می‌گیرد.

جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهر مبارکه اصفهان در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند. آمار کل دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم ۴۲۲۳ نفر بود که از این تعداد ۲۲۰۲ نفر دانش‌آموزان دختر در ۱۷ مدرسه دخترانه، و ۲۰۲۱ نفر دانش‌آموزان پسر در ۱۵ مدرسه پسرانه تحصیل می‌کردند. نمونه آماری پژوهش حاضر ۱۲۰ نفر (۶۰ نفر دختر و ۶۰ نفر پسر) دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر مبارکه هستند که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای از بین ۱۵ مدرسه پسرانه ۲ مدرسه به‌صورت تصادفی و از بین ۱۷ مدرسه دخترانه نیز ۲ مدرسه به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس از هر مدرسه‌ای دو کلاس به‌صورت تصادفی انتخاب شد که یکی از کلاس‌ها باز به شکل تصادفی به‌عنوان گروه آزمایش برای اجرای متغیر مستقل «آموزش

¹ Research Design

² Experimental Design

³ Control Group

⁴ Pre-Test

⁵ Post-Test

۲- برای هر گروه ۲۹ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای در نظر گرفته شد و جلسات برای هر گروه یک روز در میان انجام گرفت.

ج - روش‌های مختلف آموزش مهارت‌های زندگی این روش‌ها عبارت‌اند از: الگوسازی، ایفای نقش، بازخورد، نمایش ویدئویی، مشکل‌گشایی گروهی، کار در گروه‌های کوچک، برنامه‌های هنری، سخنرانی میهمان، سناریوهای حل مشکل، پرسش و آزمون، تکالیفی برای منزل و انتقال آموزش.

در اینجا به گوشه‌ای از روش‌های فوق اشاره می‌گردد.

د - الگوسازی

در الگوسازی مهارت‌های مورد نیاز نوجوان به گروه کوچکی از کار آموزان آموزش داده می‌شود و کارآموز مهارت مورد نظر را با چگونگی استفاده از کاربرد آن می‌آموزد. مهارت مورد نظر با گفتار مربی آغاز می‌شود. مربی توضیحات لازم را می‌دهد و سپس رفتار مورد نظر را برای گروه کارآموز به اجرا درمی‌آورد. محتوای این برنامه دقیقاً باید با نحوه زندگی کارآموز مشابهت داشته باشد. این آموزش تا آنجا ادامه پیدا می‌کند که کارآموزان بتوانند مهارت مورد نظر را در زندگی روزمره خود به کار ببرند.

ه - ایفای نقش

در مرحله ایفای نقش رفتارهایی تمرین می‌شود که نوجوان بتواند در زندگی واقعی آن را به کار ببندد، هر یک از نوجوانان به نوبت فرصت انجام این مرحله را خواهند یافت.

و - بازخورد

بازخورد یعنی ارزیابی آنچه در ایفای نقش اجرا گردیده است. مربیان در ادامه برنامه آموزش، نوجوانی را که بتواند رفتار خود را هر چه بیشتر در هنگام ایفای نقش با رفتار الگو هماهنگ نماید، تشویق می‌کنند.

ی - انتقال آموزش

این مهارت به مجموعه روش‌های مختلفی اشاره دارد که امکان انتقال رفتارهای تازه یاد گرفته شده را به موقعیت زندگی واقعی فراهم می‌سازد.

شیوه‌های دیگر آموزش عبارت‌اند از تکلیف برای منزل، ایفای نقش مجدد در منزل برای انجام و آشنایی و روشن

از مقیاس لیکرت^۱ استفاده کرده است. در روش لیکرت ابتدا تعداد زیادی از آیتم‌های مساعد و نامساعد در رابطه با نگرش نسبت به موضوعی خاص (مثل اعتیاد) روی گروهی از آزمودنی‌ها اجرا می‌گردد. آزمودنی‌ها نظر خود را به صورت پاسخ‌های «کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم» به ترتیب نمره‌های ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ اعلام می‌کنند. نمره‌گذاری به گزاره‌های نامساعد که با علامت (*) در پرسشنامه مشخص شده و بیانگر نگرش منفی است، به ترتیب معکوس انجام می‌گیرد. نمره‌های هر فرد از مجموع نمرات وی در کل مقیاس به دست می‌آیند و این نمره، نگرش کلی وی نسبت به اعتیاد را نشان می‌دهد. قابل ذکر است از آنجا که به نگرش منفی نمره ۱ و به نگرش مثبت نمره ۵ تعلق می‌گیرد، هم در فرم الف و هم در فرم ب حداقل نمره فرد ۳۲ و حداکثر نمره ۱۶۰ خواهد بود. با این شیوه هم نگرش به اعتیاد و مواد مخدر و هم شدت آن مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. نظری (۷) برای تهیه مقیاس نگرش سنج اعتیاد، از این روش استفاده کرده و مراحل فوق را پشت سر گذاشته است، بدین ترتیب که آیتم‌های متنوعی راجع به معتاد، اعتیاد و مواد مخدر بر اساس مبنای تئوریک به آزمایش مقدماتی گذاشته شده و ضعف آیتم‌های مقیاس مورد ارزیابی قرار گرفته است. نتایج به دست آمده در مورد مقیاس نگرش ساخته شده نشان می‌دهد که مواد مقیاس‌ها از همسانی خوبی برخوردارند. ضریب آلفا در فرم الف برابر ۰/۸۱ و در فرم ب برابر ۰/۸۶ است.

ب - آموزش مهارت‌های زندگی، جلسات و محتوای آن در این تحقیق برنامه آموزش مهارت‌های زندگی که توسط کارول هانتز در سال ۱۹۹۳ طراحی گردیده و توسط نگین عبدالله زاده در سال ۱۳۷۸ ترجمه شده است (۹)، مورد استفاده قرار گرفت.

۱- در این تحقیق تعداد ۱۵ نفر برای هر گروه آموزش مهارت‌های زندگی انتخاب گردیدند، انتخاب اعضای گروه به صورت تصادفی بوده است.

^۱ Likert Scale

رشته روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی مبارکه استان اصفهان با عنوان «تعیین میزان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در جهت تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به سوءمصرف مواد و مشروبات الکلی» است و دارای نامه تأییدیه اخلاق به شماره نامه ۱۲/۹۹۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۳ از دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه است و از حمایت مالی هیچ سازمانی بهره نبرده است.

یافته‌ها

فراوانی و درصد فراوانی افراد مورد مطالعه به تفکیک سن و جنسیت در جدول ۱ ارائه شده است:

در گروه دختران حداقل فراوانی در ۱۸ سالگی یعنی ۶ نفر (۱۰ درصد) و حداکثر فراوانی در ۱۶ سالگی با فراوانی ۲۰ نفر (۳۳/۳۳ درصد) و میانگین سنی گروه دختران ۱۶/۰۵ سال بود. در گروه پسران نیز ۱۴ سالگی حداقل فراوانی یعنی ۷ نفر (۱۱/۶۷ درصد) و ۱۶ سالگی حداکثر فراوانی یعنی ۲۰ نفر (۳۳/۳۳ درصد) شناسایی شد و میانگین سنی در گروه پسران ۱۶/۰۸ بود.

شدن هر مهارت. معمولاً در پایان هر جلسه آموزشی، نکاتی به بحث گذاشته می‌شود (۹).

۳- ملاحظات اخلاقی

رعایت مسائل اخلاقی و تضمین حقوق انسانی آزمودنی‌ها یکی از عمده‌ترین مسائل در پژوهش‌های آموزشی و پرورشی است؛ در این پژوهش‌ها موضوع، غالباً آموزش و یا به‌طور کلی رفتار انسان است. چنین پژوهش‌هایی در صورتی که درست برنامه‌ریزی نشده باشند، آسیب‌های روانی و فیزیولوژیکی متعدد برای آزمودنی‌ها به همراه دارد. برخی از ملاحظات اخلاقی پژوهش عبارت‌اند از:

- اخذ رضایت آگاهانه از آزمودنی‌ها و فراهم کردن امکان انصراف برای آن‌ها.
 - تضمین محرمانه ماندن اطلاعات (حفظ حریم خصوصی و رازدار بودن).
 - رفتار محترمانه پژوهشگر با آزمودنی‌ها و اجتناب از تبعیض.
- این مقاله برگرفته از رساله مقطع کارشناسی ارشد در

جدول ۱. فراوانی و درصد فراوانی افراد مورد مطالعه به تفکیک سن و جنسیت و گروه‌ها

پسر			دختر			جنسیت سن
میانگین	درصد	فراوانی	میانگین	درصد	فراوانی	
۱۶/۰۸	۱۱/۶۷	۷	۱۶/۰۵	۱۱/۶۷	۷	۱۴
	۲۰	۱۲		۱۸/۳۳	۱۱	۱۵
	۳۳/۳۳	۲۰		۳۳/۳۳	۲۰	۱۶
	۱۸/۳۳	۱۱		۲۶/۶۷	۱۶	۱۷
	۱۶/۶۷	۱۰		۱۰	۶	۱۸
آزمایش			کنترل			گروه‌ها سن
میانگین	درصد	فراوانی	میانگین	درصد	فراوانی	
۱۶/۰۸	۸/۳۳	۵	۱۶/۰۵	۱۵	۹	۱۴
	۲۱/۶۷	۱۳		۱۶/۶۷	۱۰	۱۵
	۳۳/۳۳	۲۰		۳۳/۳۳	۲۰	۱۶
	۲۶/۶۷	۱۶		۱۸/۳۳	۱۱	۱۷
	۱۰	۶		۱۶/۶۷	۱۰	۱۸
	۱۰۰	۶۰		۱۰۰	۶۰	کل

هر دو گروه کنترل و آزمایش، نسبت به اعتیاد و مواد مخدر در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش یافته است.

جدول ۳. فراوانی و درصد فراوانی افراد مورد مطالعه به تفکیک داشتن یا نداشتن دوستان معتاد در گروه‌ها

جمع	آزمایش		کنترل		گروه‌ها پاسخ
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۴۴	۳۸/۳۳	۲۳	۳۵	۲۱	بله
۷۶	۶۱/۶۷	۳۷	۶۵	۳۹	خیر
۱۲۰	۱۰۰	۶۰	۱۰۰	۶۰	کل

از آنجا که حجم گروه‌ها مساوی و بیشتر از ۴۰ نفر بود نیازی به آزمایش پیش‌فرض لوین در مورد تساوی واریانس‌ها وجود نداشت، در این تحلیل سه متغیر مستقل وجود داشت: آموزش مهارت‌های زندگی، جنسیت دانش‌آموزان و سن آن‌ها. متغیر وابسته نیز تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به اعتیاد بود. متغیر پیش‌آزمون کنترل شده بود، یعنی تأثیر آن از روی نمرات پس‌آزمون برداشته شد. چنانچه جدول ۵ نشان می‌دهد تفاوت بین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل معنی‌دار است مقدار اختلاف ۰/۴۷۲ در گروه‌ها نشان می‌دهد که میزان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی ۴۷/۲ درصد بوده است و توان آماری برابر با یک است، یعنی احتمال خطای نوع دوم صفر بوده است. بر اساس داده‌های موجود فرضیه تحقیقاتی مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به سوء مصرف مواد و مشروبات الکلی، تأیید می‌شود؛ یعنی متغیر آزمایشی مؤثر واقع شده است.

در گروه کنترل بالاترین فراوانی ۲۰ نفر (۳۳/۳۳ درصد) برای سن ۱۶ سال و کمترین فراوانی مربوط به سن ۱۴ سالگی با فراوانی ۹ نفر (۱۵ درصد) و میانگین سنی در این گروه (۱۶/۰۵) سال بود. در گروه آزمایش نیز کمترین فراوانی مربوط به ۱۴ سالگی با فراوانی ۵ نفر (۸/۳۳ درصد) و بیشترین فراوانی مربوط به سن ۱۶ سالگی با فراوانی ۲۰ نفر (۳۳/۳۳ درصد) به دست آمد. میانگین سنی در این گروه نیز (۱۶/۰۸) سال است.

همان‌طور که در جدول ۲ دیده می‌شود، در گروه کنترل از مجموع ۶۰ نفر، ۲۰ نفر (۳۳/۳۳ درصد) فامیل معتاد داشتند و ۴۰ نفر (۶۶/۶۷ درصد) سابقه فامیلی اعتیاد نداشتند.

جدول ۲. فراوانی و درصد فراوانی افراد مورد مطالعه به تفکیک داشتن یا نداشتن فامیل معتاد در گروه‌ها.

جمع	آزمایش		کنترل		گروه‌ها پاسخ
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۴۳	۳۸/۳۳	۲۳	۳۳/۳۳	۲۰	بله
۷۷	۶۱/۶۷	۳۷	۶۶/۶۷	۴۰	خیر
۱۲۰	۱۰۰	۶۰	۱۰۰	۶۰	کل

بر اساس جدول ۳ در گروه آزمایش از مجموع ۶۰ نفر، ۲۳ نفر (۳۸/۳۳ درصد) فامیل معتاد و ۳۷ نفر (۶۱/۶۷ درصد) بدون سابقه فامیلی حضور داشتند.

میانگین، انحراف استاندارد، تعداد نمونه و خطای معیار میانگین گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۴ ارائه شده است.

همان‌طور که در جدول ۴ دیده می‌شود، میانگین نگرش

جدول ۴. میانگین، انحراف استاندارد، تعداد نمونه و خطای معیار میانگین گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

آزمایش				کنترل				گروه‌ها
خطای معیار	انحراف استاندارد	تعداد نمونه	میانگین	خطای معیار	انحراف استاندارد	تعداد نمونه	میانگین	آماره
۱/۳۳	۱۰/۲۷	۶۰	۶۷/۳۲	۱/۲۱	۹/۳۸	۶۰	۶۵/۷۸	پیش‌آزمون
۱/۲۳	۱۰/۲۳	۶۰	۵۹/۹۵	۱/۴۵	۱۱/۲	۶۰	۶۵/۷	پس‌آزمون

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر عضویت گروهی، جنسیت، سن، بر تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به سوءمصرف مواد و مشروبات

الکلی

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	میزان مجذور ای‌تا (تفاوت)	توان آماری
پیش‌آزمون	۵۶۹۲/۵۹۳	۱	۵۶۹۲/۵۹۳	۲۴۶/۹۱۹	<۰/۰۰۱	۰/۷۹۴	۱/۰۰۰
گروه‌ها	۵۵۰/۰۵۰	۱	۵۵۰/۰۵۰	۲۳/۸۵۹	<۰/۰۰۱	۰/۴۷۲	۱/۰۰۰
جنسیت دانش‌آموزان	۶/۱۴۵	۱	۶/۱۴۵	۰/۲۶۷	۰/۶۰۷	۰/۰۰۴	۰/۰۲۰
سن دانش‌آموزان	۷۴/۲۰۹	۴	۱۸/۵۵۲	۰/۸۰۵	۰/۵۲۷	۰/۰۴۸	۰/۰۹۰

بحث

در این تحقیق اثرات آموزش مهارت‌های زندگی بر تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به اعتیاد به صورت آزمایشی پژوهش شده است. نتایج به‌دست‌آمده در این مطالعه و توجه به جزئیات آن درک روند فعالیت‌های پیشگیری از اعتیاد را غنا خواهد بخشید و برای برنامه‌ریزی دقیق‌تر در این عرصه، راهنمای خوبی خواهد بود.

نتایج به‌دست‌آمده از ارزیابی علمی و روش‌های آموزشی و متقاعدسازی در مبحث اعتیاد و مبارزه با مواد مخدر، بیش از هر چیز دعوتی است به تأمل بیشتر در عرصه برنامه‌ریزی پیشگیری اولیه از اعتیاد و توجه به واقعیت‌هایی که ممکن است از فضای ذهنی برنامه‌ریزان، فاصله بسیاری داشته باشد. آموزش مهارت‌های زندگی بر تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به سوءمصرف مواد و مشروبات الکلی مؤثر است.

در این پژوهش مطابق نتایج تحلیل کوواریانس، تفاوت معناداری بین میانگین و انحرافات معیار نمرات باقیمانده گروه آزمایش و کنترل وجود داشت و میانگین و حدود فاصله اطمینان نمرات باقیمانده تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به اعتیاد در گروه آزمایش پایین‌تر از گروه کنترل بود. این امر نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی بر تغییر نگرش آزمودنی‌های دانش‌آموز شهر مبارکه مؤثر بوده و توانسته است نگرش آن‌ها را منفی‌تر کند. بدین ترتیب فرضیه اصلی تحقیق تأیید می‌گردد. نتایج حاصل از این پژوهش با یافته‌های بوتوین و همکاران (۱۰)، یار محمدیان (۳)، صوفی وند (۱۱) و رزنو و همکاران (۱۲)

همخوانی دارد و با نتایج تحقیق سینگ مینا و کومار^۱ (۲۰۱۳) ناهمسو است (۱۴). براساس بررسی‌های انجام شده تاکنون پژوهشی که اثر آموزش مهارت‌های زندگی را بر پذیرش اجتماعی و اعتیاد نشان دهد، یافت نشد بیکاری و فقدان توانایی مالی به عنوان مهمترین مساله اجتماعی زمینه مساعد برای انحرافات اجتماعی به ویژه اعتیاد هستند و گرایش و کشش به سمت اعتیاد را افزایش می‌دهند. فقدان ارزش‌های مذهبی و اخلاقی، اختلالات روحی و روانی، احساس حقارت، پایین بودن عزت نفس، نارسایی و کمبودهای شخصیتی، وابستگی شخصیت، اضطراب‌ها و تشویق‌ها، محرومیت‌های جنسی و تأخیر در ازدواج، فقر در معاشرت و دوستی، شکست‌ها و ناکامی‌ها به عنوان عوامل فردی زمینه‌ساز اعتیاد مطرح هستند.

هدف اصلی این پژوهش سنجش تغییرات نگرشی بود. به‌طورکلی الگوهای متقاعدسازی عقیده دارند که تنها با آزمایش دانش کسب‌شده نمی‌توان آموزش‌ها و مبارزه پیشگیرانه علیه مواد را اثربخش دانست، بلکه تفسیرها و ادراک‌های منحصربه‌فرد شخص از پیام، اهمیت فراوانی در درک مطلب دارد. به نظر می‌رسد که اکثر شیوه‌های آموزشی بیشتر توجه خود را معطوف افزایش و تغییر دانش نموده‌اند تا تغییر نگرش بر رفتار. بحث و بررسی در خصوص مواد مخدر و آموزش‌های لازم جهت تغییر نگرش و پیشگیری و کاهش گرایش به اعتیاد امری لازم و ضروری است (۱۳). کار پژوهشی حاضر دقیقاً بر اساس چنین گرایشی جستجوی خود را سامان بخشیده است. نتایج

¹ Singh Meena and Kumar

بیش از یک مقیاس باشد، میزان خطای آزمون‌ها به حداقل می‌رسد.

آزمودنی‌های پژوهش حاضر را فقط دانش‌آموزان تشکیل دادند، در صورتی‌که خانواده به‌عنوان یک ارگان مهم نقش بسیار مؤثری در هدایت و پرورش فرزندان بر عهده دارد و آموزش خانواده‌ها نیز به‌خصوص والدین نقش مهمی در تربیت صحیح فرزندان ایفا می‌نماید. در این پژوهش اجزای نگرش (عاطفی، شناختی و رفتاری) به‌طور مجزا مورد تجزیه و تحلیل و مقایسه قرار نگرفتند. اگر امکان تمایز این اجزا در پرسشنامه‌ها وجود داشت، احتمالاً نتایج معتبرتر و دقیق‌تری مخصوصاً در مورد تفاوت‌های جنسی حاصل می‌شد (پیوست ۱).

در این پژوهش، آزمودنی‌ها بدون در نظر گرفتن زمینه خانوادگی و استعداد ژنتیکی گرایش به سوء مصرف مواد مخدر، به صورت تصادفی انتخاب شدند که این مسئله ممکن است در نتایج پژوهش تأثیر گذاشته باشد.

مسئولان اجرای طرح پژوهش، به دلیل جنسیت آزمودنی‌های دختر، با محدودیت‌های همکاری مواجه بودند که این مسئله ممکن است در نتایج پژوهش تأثیر گذاشته باشد؛ و کمبود زمان، مهم‌ترین محدودیت به شمار می‌رفت، این مسئله مشکلات بی‌شماری را در زمان اجرا به وجود آورد.

۲- پیشنهادها

- مرحله پس‌آزمون با فاصله کم بعد از ارائه آموزش مهارت‌های زندگی صورت نگیرد، بلکه حداقل یک ماه بین ارائه آموزش مهارت‌های زندگی و پس‌آزمون فاصله وجود داشته باشد.

- بهتر است بعد از اجرای پس‌آزمون پس از سه، شش و دوازده ماه یک ارزیابی محدود صورت گیرد تا امکان تأثیر درازمدت آموزش مهارت‌های زندگی بر تغییر نگرش فراهم آید.

تحقیقات زیادی در خارج کشور و اندک نتایج تحقیقات انجام‌شده در داخل کشور نیز همگی اتفاق نظر داشتند که آموزش مهارت‌های زندگی در مجموع در پیشگیری از مصرف سیگار، مشروبات الکلی، سوء مصرف مواد، رفتارهای بزهکارانه، پرخاشگرانه و بسیاری موارد منفی دیگر کارآمد است. در حال، همخوانی بین نتایج تحقیقات داخلی و خارجی حاکی از توان بالای این روش‌ها در پیشگیری اولیه از آسیب‌های اجتماعی همانند اعتیاد در فرهنگ‌ها و کشورهای مختلف دارد، زیرا از یک سو مهارت‌های زندگی، مهارت‌های عمومی و جهان‌شمولی است که اختصاص به یک فرهنگ خاص ندارد و از سوی دیگر در عوامل زیر بنایی مشترک در ارتقای بهداشت روانی و پیشگیری اولیه تأثیر گذاشته و دامنه وسیعی از مهارت‌های شخصی و اجتماعی را آموزش می‌دهد، بنابراین در بسیاری از کشورهای جهان، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان برنامه‌ای عام که هدف آن ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی کودکان و نوجوانان است، در مدارس ابتدایی، راهنمایی و متوسطه در حال اجراست. در کشور ما ایران نیز که بیش از نیمی از جمعیت کشور را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند، به کارگیری آموزش مهارت‌های زندگی مثمر ثمر و لازم‌الاجرا است.

۱- محدودیت‌های پژوهش

روش اجرای این تحقیق چنین بود که آزمودنی‌ها به فاصله دو هفته بعد از اینکه در معرض جلسات آموزش مهارت‌های زندگی قرار می‌گرفتند، با فرم ب (مقیاس تغییر نگرش نسبت به اعتیاد) مورد ارزیابی قرار گرفتند، در این صورت گرچه خطای تأثیر پیش‌آزمون از پس‌آزمون کاهش یافت ولی ممکن است که تأثیرگذاری آموزش مهارت‌های زندگی با فاصله کوتاه‌تر کمتر باشد.

آزمودنی‌ها فقط با یک ابزار پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارزیابی شدند، ممکن است تغییر نگرش ناشی از تأثیر پیش‌آزمون بر پس‌آزمون باشد. چنانچه ابزار اندازه‌گیری

تقویت اراده و آموزش خویشتن‌داری برای تغییر نگرش افراد به خوبی احساس می‌گردد. امروزه شیوه‌های گوناگون برای پیشگیری از اعتیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ اما پژوهشگران در این تحقیق صرفاً آموزش مهارت‌های زندگی را در مورد دانش‌آموزان مورد آزمایش قرار داد. لذا برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در تغییر نگرش نسبت به اعتیاد در دانش‌آموزان دختر و پسر شهر مبارکه نقش مؤثری داشته است آموزش مهارت‌های زندگی در مجموع در پیشگیری از مصرف سیگار، مشروبات الکلی، سوءمصرف مواد، رفتارهای بزهکارانه، پرخاشگرانه و بسیاری موارد منفی دیگر کارآمدی مناسبی داشته است.

تضاد منافع

هیچ گونه تعارض منافع از سوی نویسندگان بیان نشده است.

منابع

1. Zarei Mate Kalaei L. Personality disorders and addiction. *Social Health and Addiction Quarterly*. 2016; 3(12): 72-39.
2. Nooripour R, Zade Mohammadin A, Dastras M, Sargolzai M. The Effectiveness of Life Skills Training on Enhancement of Self – Esteem and Marital Satisfaction among Addict in Treatment Period. *Research on Addiction*. 2014; 8(29): 37-48.
3. Yar Mohammadian MH. National plan for the effect of preventive education on the probability of drug abuse in high school adolescents in Isfahan. *Country Management and Planning Organization in cooperation with the Country Welfare Organization*; 2003.

- به‌منظور تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر تغییر نگرش نسبت به اعتیاد و مواد مخدر بیش از یک ابزار اندازه‌گیری به کار برده شود.

- بهتر است یک پژوهش اختصاصی با هدف مقیاس‌سازی برای سنجش نگرش نسبت به اعتیاد و مواد مخدر انجام گیرد تا راه را برای پژوهش‌های بعدی هموار سازد.

- در این پژوهش فقط دانش‌آموزان شهر مبارکه مورد مطالعه قرار گرفتند، پیشنهاد می‌گردد در سایر شهرهای کشور نیز این‌گونه پژوهش‌ها انجام گیرد.

- بهتر است این قبیل پژوهش‌ها روی سایر مقاطع تحصیلی و دیگر افراد جامعه نیز انجام شود.

- از آنجا که خانواده به‌عنوان یک ارگان مهم نقش مؤثری در هدایت و پرورش فرزندان به عهده دارد، آموزش خانواده‌ها به‌خصوص والدین نقش مهمی در تربیت صحیح فرزندان ایفا می‌نماید، بنابراین پژوهشگران علاقه‌مند به تحقیق در این زمینه بهتر است در صورت امکان آموزش به خانواده و فرزندان را به‌طور هم‌زمان ارائه دهند تا تأثیر آموزش خانواده بر میزان گرایش به اعتیاد فرزندان مورد ارزیابی قرار گیرد.

- به پژوهشگرانی که درصدد هستند موضوعی را برای پژوهش خود انتخاب نمایند، پیشنهاد می‌شود دانش‌آموزان و دانشجویانی را که به‌طور ژنتیکی مستعد گرایش به سوءمصرف مواد مخدر هستند را از طریق ارزیابی دقیق شناسایی نموده و راه‌حل‌های مربوط به رفع این عامل را ارائه نمایند.

- پیشنهاد می‌گردد تا سایر شیوه‌های پیشگیری اولیه موجود در مورد اعتیاد و مواد مخدر مانند کلیپ، شعارهای تبلیغاتی، فیلم سینمایی و غیره مورد بررسی قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

در پیشگیری از اعتیاد باید به عوامل مهم روان‌شناختی نظیر تمایلات درونی، شخصیت، طرز تلقی‌ها، باورها، نگرش‌ها، ارزش‌ها، کمبودهای عاطفی و روانی فرد توجه نمود. ضرورت توجه به امور فرهنگی و ابعاد فکری و روانی،

- translated by Abdollahzadeh. Tehran: Country Welfare Organization and UNICEF; 1993.
11. Botvin GJ, Baker E, Botvin EM, Filazzola AD, Millman RB. Alcohol abuse prevention thorough the development of personal and social competence: a pilot study. *Journal of studies on Alcohol*. 1984; 45(1): 550-559.
 12. Sufi Wand N. Demographic characteristics of self-reported addicts to the outpatient clinic of the Deputy of Cultural Affairs and Prevention of Kermanshah Welfare Organization. Kermanshah: Deputy of Cultural Affairs and Prevention of Kermanshah Welfare Organization; 1998.
 13. Rohsenow DJ, Monti PM, Rubonis AV, Gulliver SB. Cue Exposure with coping skills training and communication skills training for alcohol dependence: 6 and 12-month outcomes. *Addiction*, 2001; 96(8): 1161-1174.
 14. Aurang J. *Research on Addiction*, Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance Publications; 1991.
 4. Mohammadi D, Moslemi Z, Ghomi M. The relationship between critical thinking skills with creativity and academic achievement in students Qom University of Medical Sciences. *Educ Strategy Med Sci*. 2016; 9(1): 79-89.
 5. Ghorbani A, Jome Nia S. The role of life skills training in the prevention of social harm (with emphasis on drug addiction). *Golestan Law Enforcement Quarterly*. 2011; 5(2):24-48.
 6. McGraw P. *Practical life skills*. Translated by Mehdi Qaracheh Daghi. Twelfth edition. Tehran: Mind Pending Publishing; 2003.
 7. Nazari MA. Investigating the role of advertising in changing the attitudes of students in Tehran 16th district. Master Thesis in Psychology, Tehran University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences; 2001.
 8. Delavar A. *Theoretical and practical foundations of research in the humanities and social sciences*. Sixteenth edition. Tehran: Roshd Publications; 2015.
 9. Mousavizadeh ES, Alishiri S. *Teaching methods and its role in the fundamental transformation of education*; 2016. <https://www.sid.ir/FileServer/SF/6561395H04191>
 10. Hunter K. *Life Skills Training*,

Cite this article as:

Heidarpour H, Rohani A. The Effect of Life Skills Training on Attitudes towards Drug and Alcohol Abuse in Secondary School Students. *Sadra Med Sci J* 2023; 11(3): 225-238.

پیوست ۱

آموزش مهارت‌های زندگی در ۹ مرحله تنظیم گردید و در هر مرحله یکی از قسمت‌های زیر به آن‌ها آموزش داده شد:
مرحله یک: من که هستم و چه می‌توانم بکنم.

اهداف:

- آشنایی با سایر شرکت‌کنندگان.
 - احساس راحتی به‌عنوان عضو یک گروه.
 - آماده شدن از خصایص مثبت در وجود فرد.
 - پی بردن به برخی خصوصیات قابل‌تغییر در وجود فرد.
 - تشخیص توانایی‌ها و مهارت‌های بالقوه.
 - تعداد جلسات اجراشده: ۳ جلسه، ۲ ساعته.
- مرحله دوم: ارزش‌های شخصی، خانوادگی و اجتماعی من چیست؟

اهداف:

- درک معنای ارزش‌ها.
 - تعیین ارزش‌های فردی، خانوادگی، مذهبی و فرهنگی.
 - تحقیق و پی بردن به منشأ ارزش‌ها.
 - پی بردن به اینکه کدام ارزش‌ها از نظر فردی مهم‌ترین است.
 - کندوکاو در مورد رابطه ارزش‌های خود و دیگران.
 - پذیرش ارزش‌های افراد دیگر.
 - تعداد جلسات اجراشده: ۳ جلسه، ۲ ساعته.
- مرحله سوم: چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم.

اهداف:

- شناخت اجزای تشکیل‌دهنده ارتباط.
- پی بردن به اینکه چگونه برقراری ارتباط بر احساسات و روابط با خانواده و دوستان در مدرسه یا کار تأثیر می‌گذارد.
- شناخت موانع تسهیلات بر سر یک ارتباط خوب.
- تمرین مهارت‌های مناسب برای برقراری ارتباط.
- تعریف، ارائه نمونه و تمرین رفتار قاطع.
- تعداد جلسات اجراشده: ۴ جلسه، ۲ ساعته.

مرحله چهارم: روابط من با سایرین چگونه است؟

اهداف:

- فراگیری رفتارهایی که یک رابطه را قدرت می‌بخشد یا خراب می‌کند.
- پی بردن به ماهیت روابط خانوادگی و آنچه بر آن تأثیرگذار است.
- شناخت کیفیت‌هایی که منجر به دوستی می‌شود و آن را تعریف می‌کند.
- کندوکاو در روابط جامعه و شناسایی آن دسته از روابطی که به‌عنوان منابع به کار می‌رود.
- تعداد جلسات اجراشده: ۳ جلسه، ۲ ساعته.

مرحله پنجم: جامعه برای من چه مفهومی دارد؟

اهداف:

- تعریف جامعه و شناخت افرادی که جامعه را تشکیل می‌دهند.
- کندوکاو در عناصر مثبت و منفی جامعه.
- شناخت حقوق و مسئولیت‌های ناشی از عضویت یک فرد در جامعه.
- تأکید بر اهمیت حقوق فردی
- پی بردن به اینکه جوامع چگونه تغییر می‌یابند و افراد این تغییرات را چگونه می‌بینند.
- یافتن راه‌هایی برای تغییر مثبت جامعه.
- آشنایی با افراد جامعه و مسئولیت‌ها و روابط آن‌ها با یکدیگر.
- تعداد جلسات اجراشده: ۴ جلسه، ۲ ساعته.

مرحله ششم: اهداف من چیست؟

اهداف:

- پی بردن به اینکه اهداف چیست و چرا تعیین هدف در برنامه‌ریزی برای زندگی اهمیت دارد.
- تعیین اهداف کوتاه و بلندمدت.
- یادگیری و تمرین روش تعیین هدف و سعی در رسیدن به آن.
- کندوکاوی در اهداف زندگی شخصی و زندگی حرفه‌ای.
- بررسی اهمیت پایان دبیرستان در برنامه‌ریزی و اهداف زندگی.
- تعداد جلسات اجراشده: ۳ جلسه، ۲ ساعته.

مرحله هفتم: چگونه می‌توانم تصمیم‌های خوب بگیرم؟

اهداف:

- شناخت شیوه‌های مختلف تصمیم‌گیری و بررسی نتایج.
- یادگیری تصمیم‌گیری مؤثر و پیامدهای انتخاب‌ها.
- تمرین اتخاذ تمرین‌های دشوار.
- تمرین پیش‌بینی عواقب تصمیم‌های مختلف.
- تمرین ایستادگی در برابر فشار برای تغییر دادن یک تصمیم.
- تعداد جلسات اجراشده: ۲ جلسه، ۲ ساعته.

مرحله هشتم: آیا می‌توانم از خشونت پرهیز کنم؟

اهداف:

- پی بردن به آنکه اعمال خشونت‌آمیز چه هنگام و به چه دلیل اتفاق می‌افتد.
- آگاهی یافتن از رابطه بین خشم و خشونت.
- پی بردن به آنکه احساس خشم نباید منجر به رفتار خشونت‌آمیز شود.
- شناخت واکنش‌های مناسب در برابر خشم.
- آموختن گفت‌وگو برای مصالحه در موقعیت‌های منجر به درگیری.
- کندوکاوی در انتخاب‌ها جهت اجتناب از خشونت و درگیری‌های خشونت‌آمیز.
- تعداد جلسات اجراشده: ۳ جلسه، ۲ ساعته.

مرحله نهم: چگونه می‌توانم مراقب سلامت خود باشم؟

اهداف:

- تعریف سلامت و آنچه موجب تندرستی است.
- شناخت خطراتی که در کمین سلامت است.
- مروری بر عوامل مؤثر در یک رژیم غذایی و روش‌های بهداشتی کنترل وزن بدن.
- کسب اطلاعات دقیق در مورد سیگار و الکل و سایر مواد مخدر و اثر این مواد بر سلامت.
- تمرین مهارت‌های تصمیم‌گیری و قاطعیت با توجه به نقش این مهارت‌ها در اجتناب از استعمال الکل و مواد مخدر.
- پی بردن به اینکه فشار عصبی چیست؟ و یادگیری روش‌های مهار و غلبه بر آن.
- شناخت نشانه‌های افسردگی و خودکشی و تمرین در برابر رفتار یک دوست افسرده.
- تعداد جلسات اجراشده: ۴ جلسه، ۲ ساعته.