



The efficacy of life skills training on the improvement and prevention of relapse of people with drug abuse

Baha Amini¹ , Karim AfshariNia² 

1. Ph.D Candidate in Counseling, Faculty of Humanities Sciences, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran. E-mail: Bahaamini1393@gmail.com

2. Invited Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Humanities Sciences, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran. E-mail: k.afsharineya@iauksh.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 13 June 2022
Received in revised form
26 June 2022
Accepted 16 August 2022
Published Online 21
March 2023

Keywords:
Life skills,
recovery,
relapse prevention,
drug abuse

ABSTRACT

Background: One of the effective treatments for the recovery of people with drug abuse is the treatment of life skills training. There are few studies on the effect of life skills training on the recovery and prevention of relapse of drug abusers.

Aims: The purpose of this study was to determine the effectiveness of life skills training on the recovery and prevention of relapse in drug abusers

Methods: The method of the present research was an experimental type with a design (pre-test-post-test with a control group). The statistical population of the present study consisted of all people with drug abuse in addiction treatment centers (methadone maintenance treatment) (MMT) who were being treated in Kermanshah city from 2016 to 2018. The research sample consisted of 60 people (30 people in the experimental group and 30 people in the control group) who were randomly assigned to two experimental and control groups using the available multi-stage method. The experimental group was exposed to the independent variable (life skills) in 7 sessions of 90 minutes, then both groups were given a post-test and a follow-up was done one month later. Data were analyzed using SPSS-21 software and multivariate covariance analysis (MANCOVA).

Results: The results obtained for the relapse prevention and recovery variables were significant at $P \geq 0.001$ level

Conclusion: According to the results of the present study, it can be said that life skills training is effective on the variable of relapse prevention and recovery of people with drug abuse and this type of treatment can be used to improve people with drug abuse.

Citation: Amini, B., & AfshariNia, K. (2023). The efficacy of life skills training on the improvement and prevention of relapse of people with drug abuse. *Journal of Psychological Science*, 22(121), 195-209. <https://psychologicalscience.ir/article-1-1724-fa.html>

Journal of Psychological Science, Vol. 22, No. 121, April, 2023

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.22.121.195](https://doi.org/10.52547/JPS.22.121.195)



✉ **Corresponding Author:** Karim AfshariNia, Invited Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Humanities Sciences, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.
E-mail: k.afsharineya@iauksh.ac.ir, Tel: (+98) 9183333986

Extended Abstract

Introduction

Drug addiction is one of the most important psychosocial problems that can negatively affect people's lives and the sociocultural life of a country. Drug addiction is a psycho-physiological phenomenon and many variables affect its initiation, continuation, and treatment. Low self-esteem, lack of problem-solving skills, lack of effective thinking in times of crisis, bad temper, psychosocial problems, and the lack of human emotions in the social environment play an important role in the tendency of people to abuse drugs. Participating in life skills workshops provides an opportunity for drug addicts to meet and connect with others who have the same problem. Participants can share their solutions and approaches to drug abuse, relapse avoidance, and temptation management to share. They can provide multifaceted support for the possibility of staying away from the drug, in addition, to the internal network of social support against feelings of isolation and strengthening interpersonal relationships for recovery (Chen, 2006).

Fortunately, recently, drug abuse prevention programs are being directed toward adopting a broader social perspective. In these programs, attention has been paid to the life skills training program to prevent the relapse and abuse of drug use, which is a new preventive approach and in which the main focus is on the development of individual and social skills. Training life and social skills have an effect on social self-efficacy and attitude toward drug abuse in teenagers and can reduce students' attitudes toward drugs. Therefore, considering the increasing growth of studies in the field of positive psychology in the world and the existence of a small record of this issue in the country, research on how these variables affect each other seems necessary.

The literature review showed that there are few studies on the effect of life skills training on the recovery and prevention of relapse of drug abusers. Therefore, the present study is an attempt to introduce a safe and cost-effective method, an educational program that helps health seekers develop their social relationships by providing services. Therefore, the

purpose of the current research is to investigate the effectiveness of life skills training in improving and preventing the relapse of drug abusers.

Method

The research design was an experimental type with a design (pre-test, post-test with control group). The statistical population of the research included all drug abusers who were being treated in addiction treatment centers (maintenance treatment with methadone) in Kermanshah city from 2017 to 2019. The sample of this research was made up of 60 drug addicts who were being treated in addiction centers in Kermanshah. In this way, 100 people were randomly selected from all drug abusers in medical centers and tested. Then, they were given a questionnaire on drug abuse. People who obtained higher scores in the questionnaire on attitudes toward drug abuse were identified. Then 60 people were selected as a sample and 30 people were randomly assigned to the control group and 30 people to the experimental group. Statistical analysis of the data of this research was done using SPSS-21 software and multivariate covariance analysis (MANCOVA).

Results

There is a significant difference between the experimental and control groups in terms of dependent variables at the $P \geq 0.001$ level, and it can be said that there is a significant difference in at least one of the dependent variables between the two groups. According to the calculated effect size, 74.9% of the total variances of the experimental and control groups are caused by the effect of the independent variable. Also, the statistical power of the test is equal to 0.921, which means that the test was able to reject the null hypothesis with a power of 92.1%. The F value for the Prevention variable was 4.260, which is significant at the $P = 0.001$ level. Therefore, it can be said that life skills training has prevented the relapse of people in the experimental group. The average scores of addiction severity in the two experimental and control groups were different in the post-test and follow-up of drug abusers.

Conclusion

The purpose of this study was to determine the effectiveness of life skills training on the recovery and prevention of relapse in drug abusers. Training life skills is effective in preventing the relapse of drug abusers. The F value for the relapse prevention variable was 4.260, which is significant at the $P = 0.001$ level. In explaining these findings, it can be said that life skills training is a multidimensional program that prepares a person from various aspects to face and face as many futures and non-future events as possible, and thus by strengthening the personality of people, they are able to choose It guides the most suitable path of life. Unfamiliarity with proper defense mechanisms, a sense of weak personal control, and a lack of social communication skills, cause fragility and as a result, sheltering insecure and inappropriate people, and then the risk of falling into the trap of addiction, therefore, training some skills will increase the defensive power of people. It increases problems and prevents their tendency to use addiction again. Life skills include a set of abilities that increase adaptability and positive and efficient behavior. As a result, a person is able to accept the responsibilities of his social role without harming himself or others and face the challenges and problems of daily life effectively. Life skills training is effective for the psychological well-being of drug abusers. The significance level of the test is equal to 0.000 and less than 0.05, as a result, the assumption of the equality of the average of the two groups is rejected. Therefore, it is concluded that the average scores of addiction severity in the two experimental

and control groups are different in the post-test and follow-up of drug abusers. The research results show that life skills training has increased the prevention of relapse and the recovery of drug abusers. Thus, based on the present research, one of the most important training in reducing addiction in drug abusers is life skills training. According to the results of the present study, it can be said that life skills training is effective on the variable of relapse prevention and recovery of people with drug abuse and this type of treatment can be used to improve people with drug abuse.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article was derived from the doctoral dissertation of the first author in the field of counseling at the Islamic Azad University, Khomein Branch. It was approved in terms of observing the ethics and informed consent was received from all participants.

Funding: This research was conducted in the framework of a doctoral thesis without financial support.

Authors' contribution: The main researcher of this research is the first author. The second author is a supervisor of the thesis.

Conflict of interest: The authors of this study do not state any conflict of interest with this study.

Acknowledgments: We thank and appreciate all participants in this study and those who contributed to this study.



اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود و پیشگیری از عود افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر

بهاء امینی^۱، کریم افشاری‌نیا^۲

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

۲. استادیار مدعو، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

زمینه: یکی از درمان‌های مؤثر برای بهبود افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر، درمان آموزش مهارت‌های زندگی است. مطالعات کمی در مورد تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود و پیشگیری از عود افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر وجود دارد.

هدف: هدف از این مطالعه تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود و پیشگیری از عود افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر بود.

روش: پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح (پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل) بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر در مراکز ترک اعتیاد (درمان نگهدارنده با متادون MMT) که در سال ۱۳۹۶ تا ۱۳۹۸ در شهر کرمانشاه در حال درمان بودند تشکیل داد. نمونه پژوهش شامل ۶۰ نفر (۳۰ نفر گروه آزمایش و ۳۰ نفر گروه کنترل) که به روش در دسترس به صورت چند مرحله‌ای و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند بودند. گروه آزمایش ۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در معرض متغیر مستقل (مهارت‌های زندگی) قرار گرفتند سپس از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد و یک ماه بعد نیز پیگیری انجام شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۱ و تحلیل کواریانس چندمتغیری (مانکوا) تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج به دست آمده برای متغیرهای پیشگیری از عود و بهبودی افراد در سطح $P \leq 0/001$ معنی‌دار بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیر پیشگیری از عود و بهبودی افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر مؤثر است و از این نوع درمان برای بهبود افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر می‌توان بهره برد.

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۱/۰۳/۲۳

بازنگری: ۱۴۰۱/۰۴/۰۵

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۵/۲۵

انتشار برخط: ۱۴۰۲/۰۱/۰۱

کلیدواژه‌ها:

مهارت‌های زندگی،

بهبود،

پیشگیری از عود،

سوء مصرف مواد مخدر

استاد: بهاء؛ افشاری‌نیا، کریم (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود و پیشگیری از عود افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر، مجله علوم روانشناختی، دوره بیست‌ودوم، شماره ۱۲۱، ۱۹۵-۲۰۹.

مجله علوم روانشناختی، دوره بیست‌ودوم، شماره ۱۲۱، بهار (فروردین) ۱۴۰۲.



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: کریم افشاری‌نیا، استادیار مدعو، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

رایانامه: k.afsharineya@iauaksh.ac.ir; تلفن: ۰۹۱۸۳۳۳۳۹۸۶

مقدمه

سالیان درازی است که جامعه بشری گرفتار مشکل اعتیاد بوده است و در این محمضه، انسان و جامعه همواره از لحاظ مادی و از نظر معنوی آسیب دیده‌اند، بحران‌های جهانی و مهمترین بحران اجتماعی در کشور ما که ارتباط تنگاتنگی با دیگر اقتصادها و جنبه‌های فرهنگی کشور دارد مشکل سوء مصرف مواد یکی از این چهار مورد است. سوء مصرف مواد مخدر به عنوان یک مشکل اقتصادی حیاتی سلامت اجتماعی در اکثر کشورها در نظر گرفته می‌شود (دام و همکاران، ۲۰۱۶). اعتیاد و سوء مصرف مواد مخدر از مهمترین معضلات روانی - اجتماعی است که می‌تواند بر زندگی افراد و زندگی اجتماعی - فرهنگی یک کشور تأثیر منفی بگذارد. اعتیاد یک پدیده روانی - فیزیولوژیکی است و متغیرهای زیادی بر شروع، تداوم و درمان آن تأثیر می‌گذارد. فرد معتاد به دلیل وابستگی جسمی و روحی مرتبط با اضافه شدن، قادر به کنترل اعتیاد نیست (نکوهی و همکاران، ۲۰۱۶).

امروزه اکثر مردم مصرف مواد مخدر را یک بیماری مزمن، عود کننده و چند بعدی می‌دانند که درمان آن یک چالش بزرگ است. یافته‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از سوء مصرف کنندگان ظرف ۹۰ روز پس از سم‌زدایی، مصرف مواد مخدر را از سر گرفته‌اند (ویلاسکو و همکاران، ۲۰۱۷). علاوه بر این، یک الگوی تکراری استفاده در اعتیاد وجود دارد که اغلب منجر به عدم تحمل محرومیت و رفتار اجباری برای مصرف مواد می‌شود (موشکی و همکاران، ۱۳۹۳).

از سوی دیگر عواملی مانند عزت‌نفس پایین، نداشتن مهارت حل مسئله، نداشتن تفکر مؤثر در زمان بحران، بدخویی، مشکلات روانی اجتماعی و نبود عواطف انسانی در محیط اجتماعی نقش مهمی در گرایش افراد به سمت و سوی سوء مصرف مواد مخدر دارد (نویدیان و همکاران، ۱۳۹۱).

به طور کلی، کسانی که نمی‌توانند رفتارهای اجباری خود را کنترل کنند، احتمالاً به مصرف کننده دائمی مواد مخدر تبدیل می‌شوند (دوران و همکاران، ۲۰۰۷). مطالعات نشان می‌دهد که مداخلات درمانی مناسب می‌تواند به میزان قابل توجهی خطر سوء مصرف مواد و مواد را پس از مداخله کاهش دهد (خالدیان و همکاران، ۱۳۹۵). و اما بیشتر مداخلات سم زدایی فقط بر روی درمان دارویی تمرکز دارند. البته برخی مطالعات نشان داده‌اند که درمان‌های غیردارویی نقش بازدارنده‌ای در عود یا به عبارتی

استفاده مجدد از مواد اعتیاد آور دارند (زارعی و همکاران، ۱۳۹۳). بنابراین در اعتیاد به درمان‌های دارویی استفاده از درمان‌های غیردارویی نیز ضروری است. یکی از مداخلات غیردارویی مداخله روانشناختی است. درمان‌هایی که تاکنون انجام شده است شامل درمان‌های شناختی رفتاری، آموزش مدیریت استرس، آموزش تشویق و مداخله انگیزشی (نویدیان و همکاران، ۱۳۹۵). اخیراً مطالعات مختلفی در مورد آموزش مهارت‌های زندگی انجام شده است. مطالعات انجام شده بر جنبه‌های برنامه‌های درمان سوء مصرف مواد، مانند رضایت زناشویی، کیفیت زندگی، و کاهش استرس متمرکز شده‌اند که اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را بر این عوامل نشان داده‌اند (عصمت پناه و خاکشور، ۱۳۹۸).

اصطلاح "مهارت‌های زندگی" به مجموعه بزرگی از مهارت‌های اجتماعی، ذهنی و بین فردی که می‌تواند به افراد کمک کند تصمیمات آگاهانه‌تری بگیرند، به طور مؤثر با دیگران تعامل کنند و آن‌ها از سلامت جسمی - روانی و اجتماعی برخوردار باشند و با چالش‌ها و نیازهای زندگی روزمره خود معامله کنند (جهان‌بینی و همکاران، ۱۳۹۴).

به طور کلی، آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه جامع و کلی است که در واقع با مهارت‌هایی که یک فرد در برآورده کردن نیازهای زندگی دارد، سروکار دارد مهارت‌هایی مانند خودآگاهی، ارتباط صحیح، تصمیم‌گیری، حل مسئله، مدیریت خشم، و مدیریت استرس از مفاهیم اصلی مطرح شده در این آموزش است (جمالی و همکاران، ۲۰۱۶).

شرکت در کارگاه‌های مهارت‌های زندگی فرصتی برای معتادان به مواد مخدر برای ملاقات و ارتباط با دیگرانی که همین مشکل را دارند فراهم می‌کند شرکت کنندگان می‌توانند راه‌حل‌ها و رویکردهای خود را درمقابل با سوء مصرف مواد، اجتناب از عود، مدیریت وسوسه به اشتراک بگذارند آن‌ها می‌توانند حمایت چندجانبه احتمال دور ماندن از دارو علاوه بر این، شبکه داخلی حمایت‌های اجتماعی مخالف احساس انزوا و تقویت روابط بین فردی برای بهبود ارائه دهند (چن، ۲۰۰۶).

سازمان بهداشت جهانی این مهارت‌ها را همراه با معرفی شیوه‌های واقعی فهرست کرده است. کلید داشتن این مهارت‌ها تمرین و استفاده در زندگی روزانه از آن‌هاست. مهارت‌های ذکر شده عبارتند از: مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، مهارت بین فردی، مهارت مقابله با

استرس، مدیریت احساسات، مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم‌گیری، افکار خلاق و مهارت تفکر انتقادی (موشکی و همکاران، ۱۳۹۳).

ثبات برنامه‌های پیشگیری از سوء مصرف مواد در ایران بسیار محدود است زیرا آن‌ها بیشتر از رویکرد یک بعدی (به عنوان مثال کاهش در دسترس بودن داروها) پیروی می‌کنند و رویکردهای جدید عمده‌تاً برای مدت کوتاهی از زمان بر اساس اطلاع‌رسانی عمومی اجرا می‌شوند اقداماتی که بسیار دور از در نظر گرفتن به عنوان مداخلات بهبود سلامت در مقیاس بزرگ هستند (جهان بینی و همکاران، ۱۳۹۶).

خوشبختانه، اخیراً برنامه‌های پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر به سمت اتخاذ یک دیدگاه اجتماعی گسترده‌تر هدایت می‌شود. در این برنامه‌ها توجه به برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی برای پیشگیری از عود و سوء استفاده مصرف مواد مخدر انجام شده است که یک رویکرد پیشگیرانه جدید است و در آن تمرکز اصلی بر توسعه مهارت‌های فردی و اجتماعی است (موشکی و عسلی‌نژاد، ۱۳۹۲).

با در نظر گرفتن عوامل فرهنگی، برخی باورهای نادرست و شرایط خاص جغرافیایی مانند کشورهای همسایه عمده تولید کننده تریاک (افغانستان و پاکستان). ایران شرایط مناسبی برای اپیدمی اعتیاد دارد. اهمیت توجه به موضوع سوء مصرف مواد مخدر در ایران به دلیل شیوع و گسترش زیاد آن در بین مردم است. گزارش سالانه سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۸) حاکی از آن است که حدود ۲۲۰ میلیون معتاد به تریاک در جهان وجود دارد که طبق پیش‌بینی‌ها این رقم تا سال ۲۰۲۵ به ۱/۳۶ میلیارد نفر خواهد رسید که معادل ۱۶ درصد از جمعیت جهان است و متأسفانه بیشترین شیوع اعتیاد در ایران (۲/۸ درصد) است (سیار و اقلیما، ۲۰۱۴). مطالعات قبلی اثربخشی این آموزش‌ها در کاهش مصرف سیگار، الکل و سوء مصرف مواد؛ (موشکی و همکاران، ۱۳۹۳). پیشگیری از خشونت و بزهکاری؛ (بذرافشانی و همکاران، ۱۳۹۳). پیشگیری از خودکشی؛ (بذرافشانی و همکاران، ۱۳۹۴) و کاهش استرس و اضطراب را نشان داده‌اند (بذرافشانی و همکاران، ۲۰۲۰).

آلسید و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی بر خودکارآمدی اجتماعی و نگرش به سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان تأثیر دارد و می‌تواند میزان

¹. Methadone maintenance treatment

نگرش دانش‌آموزان به مواد مخدر را کاهش دهد. هونگ و همکاران (۲۰۱۸) در مطالعه دیگری نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیر نگرش و کنترل مواد مخدر در گروه آزمایش تأثیر دارد و باعث بهبود رفتارهای پرخطر در نوجوانان می‌شود. بنابراین با توجه به رشد روزافزون مطالعات در زمینه روانشناسی مثبت در جهان و وجود سابقه اندک این موضوع در کشور، پژوهش در زمینه نحوه تأثیر این متغیرها بر همدیگر ضروری به نظر می‌رسد. بررسی متون گذشته نشان داد که مطالعات کمی در مورد تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود و پیشگیری از عود افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر وجود دارد. از این رو، مطالعه حاضر تلاشی برای معرفی یک روش ایمن و مقرون به صرفه است، برنامه آموزشی که با ارائه خدمات کمک می‌کند سلامت جویندگان روابط اجتماعی خود را توسعه دهند. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود و پیشگیری از عود افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر است.

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان: طرح پژوهش از نوع آزمایشی با طرح (پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل) بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر بود که در مراکز ترک اعتیاد (درمان نگهدارنده با متادون^۱) در سال ۱۳۹۶ تا ۱۳۹۸ در شهر کرمانشاه در حال درمان بودند. نمونه این تحقیق را ۶۰ نفر از افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر که در مراکز ترک اعتیاد شهر کرمانشاه در حال درمان بودند، تشکیل داد. بدین ترتیب از کلیه افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر در مراکز درمانی به صورت تصادفی ۱۰۰ نفر از آنها انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند. سپس پرسشنامه نگرش به سوء مصرف مواد مخدر به آن‌ها داده شد. افرادی که در پرسشنامه نگرش به سوء مصرف مواد مخدر نمرات بالاتری کسب کردند مشخص شدند. سپس از بین آن‌ها ۶۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و بطور تصادفی ۳۰ نفر در گروه کنترل و ۳۰ نفر در گروه آزمایش گماشته و مورد آزمون و بررسی قرار گرفتند. گروه آزمایش ۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به عنوان گروه مداخله مورد بررسی قرار گرفتند بدین منظور، با مراجعه به مراکز ترک اعتیاد، از افراد دارای سوء

ج) روش اجرا

مصرف مواد مخدر در دسترس مراکز دعوت به عمل آمد و در طی جلساتی اهداف پژوهش برای شرکت کنندگان تشریح شد. به منظور رعایت اصول اخلاقی، فرم موافقت برای همکاری در پژوهش توسط مراجعان تکمیل گردید و پژوهشگر به مراجعان اطمینان داد که نتایج پرسشنامه و کلیه مطالب ارائه شده در جلسات آموزشی محرمانه خواهد بود. ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها در این پژوهش عبارت بودند از: ۱. جنسیت نمونه‌ها مرد باشد. ۲. وابستگی به مواد افیونی بر اساس ملاک‌های راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی نسخه پنجم ۳. مردان دارای سن ۲۰ تا ۵۰ سال باشند. ۴. دارای تحصیلات حداقل سیکل باشند (به منظور توانایی جهت شرکت در دوره‌های آموزشی و تکمیل کردن پرسشنامه‌ها) ۵. مبتلا به بیماری خاصی نباشند (هپاتیت، سل و عقب‌ماندگی ذهنی و سایر عدم وجود علائم سایکوز و اختلالات شدید روان‌پزشکی بر اساس ملاک‌های راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی نسخه پنجم). ۶. در پروسه درمان ترک اعتیاد به وسیله درمان نگهدارنده متادون باشد و در حین درمان عودی نداشته باشند که از طریق تست ادرار در درمانگاه توسط پرستار درمانگاه مشخص شد. ۷. کسب نمره بالاتر از خط برش در پرسشنامه‌های نگرش سنج سوء مصرف مواد مخدر و ۸. شاخص شدت اعتیاد. ملاک‌های خروج آزمودنی‌ها در این پژوهش عبارت بودند از: غیبت بیش از دو جلسه، شرکت هم‌زمان در برنامه‌های درمانی دیگر.

ابتلا به اختلالات روان‌پزشکی شدید یا بیماری‌های جسمی شدید که مانع شرکت در جلسات درمان شود. عدم پاسخ‌دهی به پرسشنامه‌ها و مصرف هم‌زمان داروهای روان‌پزشکی. سپس از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد و یک ماه بعد نیز پیگیری انجام شد. تحلیل آماری داده‌های این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار نسخه SPSS-21 و از تحلیل کواریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد.

جلسات آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس پروتکل آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس آموزش مهارت‌های زندگی خلیلیان و افلاکی فر (۱۳۹۶) که در جدول ۱ قابل رؤیت است به صورت ۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در هر جلسه اجرا گردید. در این پژوهش سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

ابتدا پس از اخذ مجوزهای لازم از معاونت پژوهشی دانشگاه و رایزنی‌های لازم جهت اجرای پژوهش در کلینیک‌های شهر کرمانشاه اقدامات زیر به ترتیب دنبال شد:

۱. ارزیابی اولیه معنادان در حال درمان جهت شناسایی نمونه مورد نظر (سنجش برقرار بودن ملاک‌های ورود به نمونه).
 ۲. جایگزینی تصادفی آزمودنی‌ها در دو گروه.
 ۳. اجرای پیش‌آزمون‌های بهبودی و پیشگیری از عود در مورد نمونه مورد پژوهش در گروه‌های آزمایشی و کنترل
 ۴. تشکیل جلسات درمانی بر اساس پروتکل‌های آموزش مهارت‌های زندگی مورد نظر در گروه آزمایشی.
 ۵. انجام پس‌آزمون‌های بهبودی و پیشگیری از عود در مورد نمونه مورد پژوهش در گروه‌های آزمایشی و کنترل.
 ۶. اجرای پیگیری بعد از فاصله زمانی مشخص (۲ ماه).
- لازم به ذکر است که توالی جلسات به شکل هفتگی بود. هر جلسه به مدت یک و نیم تا دو ساعت ادامه داشت. و در نهایت به منظور رعایت اخلاق حرفه‌ای و بهره‌مندی تمامی آزمودنی‌ها شرکت‌کننده در پژوهش مداخله مهارت‌های زندگی بعد از اجرای پژوهش و جمع‌آوری داده‌ها برای گروه کنترل هم اجرا شد.

جدول ۱. بسته آموزشی مهارت‌های زندگی اقتباس از خلیلیان و افلاکی فر (۱۳۹۶)

جلسات	هدف	محتوای جلسه
اول	آشنایی با اعضای گروه و موضوعات دوره آموزشی	۱. توضیحات مقدماتی پیرامون دوره آموزش و اهمیت و لزوم فعالیت گروهی در این دوره؛ ۲. اهمیت و ضرورت مهارت‌های زندگی برای توانمندسازی افراد دارای سوء مصرف مواد و گرفتن پیش‌آزمون
دوم	شناخت خود و توانایی‌های خود و کسب مهارت خودآگاهی	۱. توضیحاتی پیرامون اهمیت شناخت فرد از توانایی‌ها، استعدادها و علائق خود؛ ۲. نقش خودآگاهی و خودشناسی به عنوان یک مهارت زندگی در تعیین اهداف آینده؛ ۳. نقش خودآگاهی در خودارزیابی شناسایی نقاط قوت و ضعف و ایجاد تصویر مثبت از خود؛ ۴. نقش خودآگاهی در عزت‌نفس و احساس ارزشمندی شخص

جلسات	هدف	محتوای جلسه
سوم	آشنایی با مهارت همدلی کردن	ابتدا بررسی کوتاهی به مباحث جلسات قبل و کاربرد آن‌ها در زندگی روزمره انجام شد. ۱. تعریف همدلی و روش های ایجاد همدلی؛ ۲. شرح گوش دادن فعال انعکاس احساسات و غیره در ایجاد همدلی؛ ۳. موانع همدلی (انتقاد کردن، نصیحت کردن، سرزنش کردن، بی‌اهمیت کردن مشکل)
چهارم	شناخت پدیده ارتباط، نحوه برقراری ارتباط با دیگران و کسب مهارت ارتباط مؤثر	۱. بررسی اجزای ارتباط؛ ۲. صحبت در خصوص مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط مؤثر (مهارت‌های کلامی، مهارت صحبت کردن، مهارت گوش دادن فعال، مهارت رفتار جرأت‌آمیز)
پنجم	مهارت مدیریت هیجان‌ها	۱. هیجان‌ها چیستند؟؛ ۲. ضرورت مهارت مدیریت هیجان‌ها؛ ۳. موانع مدیریت هیجان‌ها؛ ۴. فرآیند مدیریت هیجان‌ها؛ ۵. راهبردهای مدیریت هیجان‌های منفی (خشیم اضطراب افسردگی)
ششم	آشنایی با مهارت مدیریت و مقابله با استرس	۱. تعریف استرس؛ ۲. شناخت منابع استرس‌زا؛ ۳. راهبردهای مختلف مقابله با استرس (هیجانی، عقلانی، منطقی)؛ ۴. مقابله سازگارانه با استرس (تغییر و تنظیم محیط، آرام‌سازی خود، تغییر سبک زندگی)؛ ۵. مهارت مدیریت زمان جهت کنترل استرس
هفتم	آشنایی با مهارت کنترل رفتار و مدیریت خشم	بررسی کوتاه مباحث جلسات قبل و کاربرد آن‌ها در زندگی روزمره‌شان. ۱. تعیین مفهوم خشم و ارتباط بین آن‌ها؛ ۲. عوامل ایجاد کننده خشونت؛ ۳. حالات جسمانی و روانی و هیجانی هنگام خشم و خشونت؛ ۴. روش‌های مهار خشم و گرفتن پس‌آزمون

(ب) ابزار

نگرش سنج سوء مصرف مواد مخدر^۱: جهت سنجش نگرش افراد نسبت به سوء مصرف مواد مخدر، از تست محقق ساخته‌ی نگرش سنج سوء مصرف مواد مخدر استفاده شده که شامل ۴۲ سؤال در طیف لیکرت (۵ گزینه‌ای) است و مناسب درک فرد از سوء مصرف مواد مخدر است. جهت بررسی روایی ابزار، ۲۸ تن از اساتید دانشکده‌های روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد و دانشگاه رازی شهرستان کرمانشاه (با مدارک کارشناسی ارشد یا دکتری مشاوره و روانشناسی)، سؤالات آزمون را در دامنه‌ای ۹ درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق ارزیابی نمودند. جهت بررسی پایایی ابزار، ۳۰ نفر از افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر، به آزمون مورد نظر پاسخ دادند. آلفای کربناخ بدست آمده از آزمون، ۰/۷۳ بیانگر آن است که آزمون از پایایی لازم برخوردار است و قابلیت ارزیابی نگرش افراد به سوء مصرف مواد مخدر را به طور با ثبات در طول زمان دارد.

شاخص شدت اعتیاد^۲(ASI): شاخص شدت اعتیاد مصاحبه بالینی / پژوهشی نیمه ساخت دار است که علاوه بر ارزیابی وضعیت مصرف الکل و مواد، شش حوزه دیگر شامل وضعیت طبی، اشتغال، خانوادگی / اجتماعی، قانونی، روان‌پزشکی و تاریخچه خانوادگی مصرف مواد و اختلالات روان‌پزشکی را نیز مورد ارزیابی قرار می‌دهد (مک للان و همکاران، ۲۰۰۶). شدت مصرف مواد و حوزه‌های مرتبط با آن را در دو

چارچوب زمانی در طول عمر و وضعیت اخیر مورد ارزیابی قرار داده که وضعیت اخیر شامل سؤالاتی در مورد ۳۰ روز اخیر است. معمولاً از این ابزار برای ارزیابی مصرف مواد در بدو ورود به درمان، در طی و پس از درمان استفاده می‌شود. بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار حاکی از پایایی و اعتبار بالای آن است (مکلان و همکاران، ۱۹۹۲؛ لئون هارد و همکاران، ۲۰۰۰). در پژوهش فتحعلی لواسانی و همکاران (۱۳۸۸) از نسخه تعدیل شده شاخص شدت اعتیاد استفاده شد که در معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی تعدیل یافته است تا منطبق با ویژگی‌های بوم شناختی کشور ایران باشد، که در پژوهش حاضر نیز از آن استفاده شد. شاخص پیشگیری از عود: شاخص پیشگیری از عود عبارت است از تست ادرار که به وسیله کیت ادرار انجام شد.

اطلاعات دموگرافیک شرکت کنندگان به این صورت بود که در مورد سن پاسخ‌دهندگان از بین این افراد ۱۱/۷ درصد زیر ۲۵ سال (۷ نفر) و ۵۳/۳ درصد بین ۲۵ تا ۴۵ سال (۳۲ نفر) و ۳۵ درصد بالاتر از ۴۵ سال (۲۱ نفر) بودند، تحصیلات پاسخ‌دهندگان نیز ۳۰ درصد از افراد نمونه (۱۸ نفر) دیپلم و پایین‌تر و ۱۵ درصد از افراد نمونه (۹ نفر) فوق‌دیپلم و ۴۵ درصد از افراد نمونه (۲۷ نفر) لیسانس و ۱۰ درصد از افراد نمونه (۶ نفر) فوق‌لیسانس و بالاتر بودند.

¹. Drug abuse attitude meter

². Addiction Severity Index (ASI)

یافته‌ها

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، میانگین (انحراف معیار) نمره‌ی متغیرها برای گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و در پیگیری به ترتیب آورده شده است.

مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح $P \leq 0/001$ تفاوت معنی‌داری وجود دارد و

می‌توان گفت که حداقل در یکی از متغیرهای وابسته بین دو گروه، تفاوت معنی‌دار وجود دارد. با توجه به اندازه اثر محاسبه شده، ۷۴/۹ درصد از کل واریانس‌های گروه آزمایش و کنترل ناشی از اثر متغیر مستقل است. همچنین توان آماری آزمون برابر با ۰/۹۲۱ است، بدین معنی که آزمون توانسته با توان ۹۲/۱ درصد فرض صفر را رد کند.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرها

متغیر	گروه	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیشگیری از عود	کنترل	۳۰	۱۹/۴۷	۳/۲۰	۲۱/۷۴	۴/۲۶
	آزمایش	۳۰	۲۲/۷۴	۳/۷۴	۳۳/۵۰	۴/۳۰
بهبودی افراد	کنترل	۳۰	۲۰/۲۳	۴/۱۱	۲۳/۶۵	۴/۱۰
	آزمایش	۳۰	۲۶/۹۰	۴/۲۹	۳۹/۷۰	۴/۱۳

جدول ۳. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چندمتغیری

نام آزمون	مقدار	F	df	df	سطح معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
اثر پیلاهی	۰/۸۴۵	۷۲/۳۱	۷	۲۲	۰/۰۰۱	۰/۷۴۹	۰/۹۲۱
لامبدای ویلکز	۰/۱۲۱	۷۲/۳۱	۷	۲۲	۰/۰۰۱	۰/۷۴۹	۰/۹۲۱
اثر هتلینگ	۴۲/۱۶	۷۲/۳۱	۷	۲۲	۰/۰۰۱	۰/۷۴۹	۰/۹۲۱
بزرگ‌ترین ریشه روی	۴۲/۱۶	۷۲/۳۱	۷	۲۲	۰/۰۰۱	۰/۷۴۹	۰/۹۲۱

جدول ۴. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس در متن ماتکوا

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
پیشگیری از عود افراد	۶۰/۱۰	۱	۶۰/۱۰	۴/۲۶۰	۰/۰۰۱	۰/۷۱۹	۰/۹۱۲
بهبودی افراد	۱۷۳/۲۵	۱	۱۷۳/۲۵	۴/۴۱۴	۰/۰۰۱	۰/۷۴۴	۰/۹۳۶

با توجه به مندرجات جدول ۴، مقدار F برای متغیر پیشگیری از عود افراد، ۴/۲۶۰ به دست آمد که در سطح $P = 0/001$ معنی‌دار است. بنابراین، فرضیه ۱ تأیید و می‌توان گفت، آموزش مهارت‌های زندگی باعث پیشگیری از عود افراد در گروه آزمایش شده است. همچنین، براساس مندرجات جدول

۴ مقدار F برای متغیر بهبودی افراد، ۴/۴۱۴ به دست آمد که در سطح $P \leq 0/001$ معنی‌دار است. بنابراین، فرضیه ۲ تأیید شد و می‌توان گفت، آموزش مهارت‌های زندگی باعث بهبودی افراد در گروه آزمایش شده است.

جدول ۵. میانگین نمرات شدت اعتیاد پس‌آزمون دو گروه

فرضیه‌ها	گروه‌ها	میانگین نمرات	انحراف معیار	آماره T استودنت	سطح معناداری
فرضیه ۴	آزمایش	۳۲/۱۵	۳/۱۶	۴/۲۶	۰/۰۰۱
	کنترل	۳۴/۲۷	۴/۲۵		

همانطور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود سطح معناداری آزمون برابر با ۰/۰۰۱ و کمتر از ۰/۰۰۵ است در نتیجه فرض برابری میانگین دو گروه رد می‌شود. لذا نتیجه می‌شود که میانگین نمرات شدت اعتیاد در دو گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون و پیگیری افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر متفاوت است. بنابراین فرضیه ۴ نیز تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود و پیشگیری از عود افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر بود.

آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشگیری از عود افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر مؤثر است. با توجه به مندرجات جدول ۴، مقدار F برای متغیر پیشگیری از عود افراد، $۴/۲۶۰$ به دست آمد که در سطح $P=۰/۰۰۱$ معنی‌دار است که این نتیجه با نتایج پژوهش‌های دهنوی و همکاران (۱۳۹۴)؛ یوسفی و همکاران (۱۳۹۴)؛ دوستیان و همکاران (۱۳۹۳)؛ احمدی طهورسلطانی و همکاران (۱۳۹۲)؛ بیگی و همکاران (۱۳۹۲)؛ کریمیان (۱۳۹۰)؛ نریمانی و همکاران (۱۳۹۰)؛ موسوی (۱۳۸۹)؛ گلی و همکاران (۱۳۸۹)؛ عصمت‌پناه و خاکشور (۱۳۸۸)؛ مرادی و همکاران (۱۳۸۷)؛ ونزل و همکاران (۲۰۰۹)؛ اسمیت (۲۰۰۴)؛ گینر (۲۰۰۳) همخوان است. همچنین با مطالعات زولینگر و همکاران (۲۰۰۳)؛ بوتوین و گریفین (۲۰۰۴)؛ بوتوین و همکاران (۱۹۹۶)؛ که تاثیر مثبت LST در ارتقاء بینش گروه مداخله، مقاومت به سوء مصرف مواد مهارت‌های خودکارآمدی و تعادل تصمیم‌گیری در فعالیت‌های پیشگیرانه و همچنین براتی و همکاران همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه چند بعدی است که از جنبه‌های مختلف، یک فرد را برای رویارویی و مواجهه هر چه بیشتر با پشامدهای مترقبه و غیرمترقبه زندگی آماده می‌نماید و بدین وسیله با تقویت شخصیت افراد، آنان را در انتخاب مناسب‌ترین مسیر زندگی رهنمون می‌کند (عصمت‌پناه و خاکشور، ۱۳۸۸). به همین دلیل نیز نتایج پژوهش‌های داخلی و خارجی مختلف در اقصی نقاط دنیا حاکی از اثربخشی این روش بوده است. مطالعه نتایج گزارش‌های مختلف و شرح زندگی معنادار بیان‌کننده این واقعیت است که علت اعتیاد بیشتر افراد، ناتوانی آن‌ها در رویارویی با سختی‌ها و مشکلات زندگی است. ناآشنایی با مکانیسم‌های دفاعی مناسب، احساس کنترل فردی ضعیف و

عدم مهارت‌های ارتباطی اجتماعی، موجب شکنندگی و در نتیجه پناه بردن به افراد غیر مطمئن و نامناسب و به دنبال آن خطر افتادن در دام اعتیاد می‌باشد، بنابراین آموزش برخی از مهارت‌ها، قدرت دفاعی افراد را در برابر مشکلات افزایش می‌دهد و مانع از گرایش آن‌ها به مصرف مجدد اعتیاد می‌شود. با یادگیری این مهارت‌ها می‌توان به تقویت مشکل‌گشایی، مقابله با فشار، سازگاری با محیط، مقاومت در برابر فشار گروه بطور کلی ارتقاء شخصیت افراد پرداخت که همگی در قالب روش نقش‌گزاری روانی قرار می‌گیرد. این روش نحوه درست زندگی کردن را می‌آموزد، روش جامعی است که تنها بر یک جنبه از عوامل سوء مصرف مواد متمرکز نیست بلکه بیشتر عواملی که اهمیت زیاد در سوق دادن افراد به سمت سوء مصرف مواد هستند را مدنظر قرار می‌دهد، بطوری که این روش ترکیبی از آموزش اطلاعات بهداشتی، مهارت‌های اصلی زندگی، مهارت‌های مقاومت در برابر سوء مصرف مواد، مهارت‌های برقراری اطلاعات، مهارت‌های جلوگیری از عود، اصول اساسی بازگشت، مهارت‌های سازگاران و خلاقانه می‌باشد و از مهمترین ویژگی‌های آن این است که تنها آموزش دهنده متکلم نیست، بلکه هم آموزش دهنده و هم آموزش گیرنده در فرآیند پویای یادگیری شرکت داشته و فعالانه با موضوع مهارت‌ها درگیر می‌شود. آموزش از کسب دانش شروع شده و تا بروز رفتار و ظهور عملکرد ادامه دارد، بنابراین این روش از کارآمدی مؤثری برخوردار است. در رابطه با نقش مؤثر این روش در طول زمان، محققان مطالعات طولی انجام داده‌اند. بعضی گزارش نمودند نقش کارآمد برنامه تا شش و بعضی تا یازده سال هنوز باقی مانده است. امروزه در پیشگیری از اعتیاد صحبت سر آن است که باید به عوامل مهم روانشناختی نظیر: تمایلات درونی، شخصیت، طرز تلقی‌ها، باورها، نگرش‌ها، ارزش‌ها، احساس کهنتری و کمبودهای عاطفی و روانی فرد توجه نمود. ضرورت توجه به امور فرهنگی و ابعاد فکری و روانی، تقویت اراده، آموزش خویشتن‌داری و کسب مهارت‌های مقابله‌ای مناسب برای تغییر نگرش افراد به خوبی احساس می‌شود. نتیجه پژوهش حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های زندگی بر روی پیشگیری از عود افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر تأثیر دارد. مشکلی و اصلی‌نژاد (۲۰۱۳) در پژوهشی در قالب یک مطالعه طولی به بررسی آموزش مهارت‌های زندگی و رفتارهای پیشگیری‌کننده از سوء مصرف مواد در دانشجویان پرداختند. به همین منظور ۶۰ نفر را در قالب دو گروه آزمایش و کنترل

بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی در تقویت رفتارهای پیشگیری کننده از سوء مصرف مواد مخدر در دانشجویان مؤثر و ماندگار است. نتایج تحقیقات زیادی در خارج از کشور و نتایج تحقیقات انجام شده در داخل کشور نیز همگی اتفاق نظر داشتند که آموزش مهارت‌های زندگی در مجموع در کاهش بازگشت اعتیاد، پیشگیری از مصرف سیگار، مشروبات الکلی، سوء مصرف مواد، رفتارهای بزهکارانه، پرخاشگرانه و بسیاری موارد منفی دیگر کارآمدی مناسبی داشته است. در هر حال، همخوانی بین نتایج تحقیقات داخلی و خارجی حاکی از توان بالای این روش در پیشگیری اولیه و همچنین در پیشگیری ثانویه و ثالث از آسیب‌های اجتماعی همانند اعتیاد در فرهنگ‌ها و کشورهای مختلف دارد (عصمت‌پناه و خاکشور، ۱۳۸۸).

آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر مؤثر است. با توجه به مندرجات جدول ۴، مقدار F برای متغیر بهبودی افراد، ۴/۴۱۴ به دست آمد که در سطح $P=0/001$ معنی دار است. بنابراین، می‌توان گفت، آموزش مهارت‌های زندگی باعث بهبودی افراد در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. که با نتایج پژوهش‌های لواسانی و همکاران (۱۳۸۸)، نظریور و همکاران (۱۳۸۸)، رفاهی (۱۳۸۷)، برماس و همکاران (۱۳۸۶)، محمدخانی (۱۳۸۵)، رحمتی (۱۳۸۳)، خاکپور (۱۳۸۱)، باقری و بهرامی (۱۳۸۰) مک کلندر و موريسن (۲۰۰۳)، گریفین و همکاران (۲۰۰۳)، بوتوین و همکاران (۱۹۹۵) در که و همکاران (۲۰۱۳) همسو است. یافته‌های این مطالعه نیز با یافته‌های پژوهش بوهرلر (۲۰۱۲) در دانشگاه فردریک نه تنها نقش پیشگیرانه LST رادر میان افراد غیر سیگاری و غیر مشروب نشان داد بلکه در بین افراد غیر سیگاری و غیر مشروب نیز تأثیر زیادی بر سیگاری‌ها و مصرف کنندگان الکل داشت.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهد. در نتیجه شخص قادر می‌شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبرو شود (خالدیان، ۱۳۹۰). با آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به افراد آموخت که هر تجربه‌ای آموخته نیست و بدون در نظر گرفتن عواقب هر کار نباید به انجام آن کار اقدام کرد. بنابراین، با آموزش مهارت‌های زندگی و کاهش هیجان‌خواهی

جوانان در معرض خطر می‌توان از اثرات خطرناک رفتارهای پرخطر جلوگیری کرد (احمدی طهورسلطانی و همکاران، ۱۳۹۲). یونیسف مهارت‌های زندگی را روی آورد تغییر یا شکل‌دهی رفتار با تأکید بر دانش، نگرش و مهارت‌ها در نظر گرفته است. برنامه مهارت‌های زندگی یک رویکرد تغییر رفتار کامل است که بر توسعه مهارت‌های مورد نیاز برای زندگی از قبیل ارتباط، حل مسأله، تفکر، مدیریت، احساسات، جرأت-ورزی، ایجاد اعتماد به نفس و مقابله با فشار همسالان تمرکز می‌کند. این مهارت‌ها به فرد امکان می‌دهند با مشکلات روانی و استرس‌ها و فشارهای روانی مقابله و مواجهه‌های مؤثر داشته باشد. با افزایش سطوح بهداشت روان، انگیزه فرد در مراقبت از خود و دیگران افزایش می‌یابد. از این رو مهارت‌های زندگی به ابزاری کارآمد در جهت پردازش بهتر مسائل و مشکلات پیرامون زندگی تبدیل و موجب می‌شوند تا تصمیمات آگاهانه اتخاذ شوند (محمدی‌پور و فلاحتی، ۱۳۹۴).

آموزش مهارت‌های زندگی بر بهزیستی روانشناختی افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر مؤثر است. همانطور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود سطح معناداری آزمون برابر با ۰/۰۰۰ و کمتر از ۰/۰۵ است در نتیجه فرض برابری میانگین دو گروه رد می‌شود. لذا نتیجه می‌شود که میانگین نمرات شدت اعتیاد در دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون و پیگیری افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر متفاوت است. بنابراین فرضیه سوم نیز تأیید شد. که نتایج این پژوهش با نتایج نوری پورلیاوی و همکاران (۱۳۹۳)، پاکروان (۱۳۹۰)، آقاجانی (۱۳۸۱) طارمیان (۱۳۷۸)، بورنشتاین (۲۰۰۳) همخوان است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت مصرف مواد مخدر با توجه به آمار و ارقام موجود به ویژه از سوی نسل جوان، به حدی است که شنیدن آن دردناک و آزاردهنده است و حجم وسیعی از این آسیب معلول عدم توانایی لازم در برخورد با مسائل و مشکلات، فقدان مهارت‌های مقابله‌ای ضروری و عدم آگاهی افراد از مضرات مواد مخدر است. بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند در پیشگیری از این پدیده نقش مهمی داشته باشد. انسان با برخورداری از قدرت تفکر انتقادی و خلاق و تصمیم‌گیری عقلانی و پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی و برقراری روابط اجتماعی مفید و سازنده با دیگران ضمن نیل به سلامت جسمی، روانی و رفتار اجتماعی مطلوب، می‌تواند زمینه ایجاد و برقراری جامعه سالم را تدارک ببیند (زارعی مته‌کلایی، ۱۳۹۶).

نتایج پژوهش به این شرح است که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش پیشگیری از عود و بهبود افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر شده است. بدین ترتیب براساس پژوهش حاضر یکی از آموزش‌های بسیار مهم در کاهش اعتیاد در افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر، آموزش مهارت‌های زندگی است. از این نوع آموزش برای بهبود حالات‌های روانی و کاهش مصرف در افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر می‌توان بهره برد. با توجه به اینکه برنامه آموزش مهارت‌های زندگی برای پیشگیری سوء مصرف مواد مخدر یک رویکرد پیشگیرانه جدید که نتایج امیدوارکننده‌ای در فرهنگ‌ها و کشورهای مختلف که با مطالعات انجام شده در ایران و کشورهای دیگر (لونا و کاراسکو، ۲۰۱۳) به دست آمده‌اند دارد و با توجه به جذابیت خاص و ظرافت‌های برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی در حال حاضر به عنوان یک برنامه پیشگیرانه خاص در بسیاری از کشورها برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی مانند اعتیاد است. برای جلوگیری از گسترش اعتیاد در نقاط مختلف سطوح اجرای چنین برنامه‌هایی در ایران توصیه می‌شود (اسدپور و همکاران، ۲۰۱۲). از آنجایی که نویسندگان مشابهی که اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود و پیشگیری از عود افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر را انجام داده باشند پیدا نشدند، روشی که در ایران به ندرت شناخته شده است، از جمله محدودیت‌های دیگر این مطالعه، پیگیری سخت بیماران پس از ترخیص به دلیل نگرانی‌های خانوادگی در مورد مصرف مجدد مواد مخدر بود، تا جایی که آن‌ها شماره تلفن‌های قبلی خود را تغییر دادند (برای جلوگیری از تماس با دوستان معتاد قبلی) و این امر منجر به مشکل در دسترسی به آن‌ها و این یکی از دلایل افت نمونه بود. در مطالعه حاضر سعی شده است تا برنامه را به عنوان یک رویکرد مقرون به صرفه و قابل اجرا معرفی کند. عدم وجود روابط اجتماعی مناسب با خانواده، دوستان و جامعه در افراد دارای سوء مصرف مواد مخدر

به انواع پیامدهای منفی فردی و اجتماعی برای سلامتی بیماران، منجر می‌شود، که در این زمینه آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند مفید باشد اجرای آموزش‌ها به عنوان یک رویکرد به خدمات حمایتی برای درک بیشتر گروه‌های اجتماعی آسیب‌پذیر و یک راه مؤثر، مفید و اقتصادی پیشگیری و کنترل درگیری‌های ناشی از اعتیاد به مواد مخدر و مدیریت کیفیت زندگی در سطح جامعه توصیه می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین است که از نظر رعایت اصول اخلاقی مورد تأیید قرار گرفته و از تمامی شرکت‌کنندگان رضایت آگاهانه دریافت شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده اول محقق اصلی این پژوهش است. نویسنده دوم استاد راهنمای رساله هستند.

تضاد منافع: نویسندگان هیچ تضاد منافی در رابطه با این پژوهش اعلام نمی‌نمایند.

تشکر و قدردانی: از تمامی شرکت‌کنندگان در این مطالعه همچنین تمام ادارات، نهادها و سازمان‌هایی که ما را در این تحقیق همراهی کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

منابع

- احمدی طهور سلطانی، محسن؛ عسگری، محمد و توقیری، امینه (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش عوامل خطر ساز و افزایش عوامل محافظت کننده سوء مصرف مواد در نوجوانان کانون اصلاح و تربیت. *اعتیاد پژوهی*، دوره ۷، شماره ۲۷، ص ۱۴۹-۱۶۰.
- اسدپور، سعید؛ قربانی بیرگانی، علیرضا؛ زارع، کوروش و حکیم، اشرف السادات (۱۳۹۱). مقایسه سلامت روان دانشجویان و غیرسیگاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران در سال ۱۳۸۹. *مراقبت بیماری‌های مزمن جنیدی شاپور*، دوره ۱، شماره ۱، ص ۳۷-۴۴.
- باقری، منصور (۱۳۸۲). نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش و نگرش نسبت به مواد مخدر و عزت نفس دانش آموزان. *اعتیاد پژوهی*، دوره ۱، شماره ۳، ص ۱۴۹-۱۷۲.
- بذرافشان، محمد رفیع و دلام، حامد (۱۳۹۹). اقدام به خودکشی توسط نوجوانان: یک مطالعه کیفی. *پایش*، دوره ۱۹، شماره ۲، ص ۷-۱۵.
- بذرافشان، محمد رفیع؛ فرامرزیان، زهره؛ دلام، حامد و حبیبی خواه، زهرا (۱۳۹۸). بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی نوجوانان دارای سابقه اقدام به خودکشی در شهرستان لار بین سال‌های ۱۳۹۱ تا ۱۳۹۷. *پایش*، دوره ۱۸، شماره ۵، ص ۲۴-۳۶.
- پورسید موسایی، سیده فاطمه؛ موسوی، سید ولی الله و کافی، سید موسی (۱۳۹۱). مقایسه و رابطه بین استرس با ولع مصرف در وابستگان به مواد افیونی و صنعتی. *اعتیاد پژوهی*، دوره ۶، شماره ۲۴، ص ۹-۲۶.
- جمالی، سامان؛ سبک دست، سکینه؛ شریف نیا، حمید؛ گودرزیان، امیرحسین؛ بیگ، سیما و آلن، کلی-آن (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانش آموزان ایرانی مقطع راهنمایی: مطالعه مقدماتی. *روانشناسی و روانپزشکی ایران*، دوره ۴، شماره ۱۱، ص ۲۶۹-۲۷۲.
- خالدیان، محمد و محمدی فر، محمدعلی (۱۳۹۴). مقایسه اثربخشی دو درمان گروهی شناختی-رفتاری و معنادرمانی بر کاهش افسردگی و افزایش امید به زندگی در افراد معتاد به مواد مخدر. *اعتیاد پژوهی*، دوره ۹، شماره ۵، ص ۶۳-۸۰.
- خلیلیان، زینب و افلاکی فرد، حسین (۱۳۹۵). بررسی تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر خود کار آمدی و افزایش شادکامی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه ناحیه ۴ شهر اصفهان. *پژوهش‌های مشاوره*، دوره ۱۵، شماره ۵۹، ص ۷۶-۹۶.

- زارعی مته کلایی، الهه (۱۳۹۶). مهارت‌های زندگی و پیشگیری از اعتیاد. *سلامت اجتماعی و اعتیاد*، شماره ۱۴، ص ۶۹-۹۶.
- زارعی، سلیمان؛ اسدی، زهرا و زارعی، خدیجه (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش برنامه مدیریت استرس بر کیفیت زندگی معتادان تحت درمان نگهدارنده با متادون. *اعتیاد پژوهی*، دوره ۸، شماره ۲۹، ص ۹-۱۹.
- سیار، ثریا؛ اقلیما، مصطفی (۱۳۹۲). مقایسه کارکرد خانواده در مردان متاهل معتاد و غیر معتاد. *علوم پیراپزشکی و توانبخشی*، دوره ۲، شماره ۲، ص ۳۵-۴۱.
- عصمت پناه، ام البنین و خاکشور، حسین (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر گرایش نسبت به مواد مخدر در مراجعه کنندگان به مراکز درمان و بازتوانی اعتیاد. *اعتیاد پژوهی*، دوره ۳، شماره ۱۲، ص ۴۱-۵۲.
- محمدی پور، محمد و فلاحتی، مریم (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی همسران جانبازان مبتلا به اختلالات خلقی. *طب جانباز*، دوره ۸، شماره ۱، ص ۲۴-۳۲.
- مرادی، محمد؛ حیدرینیا، علیرضا، بابایی، غلامرضا و جهانگیری، مهدی (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر مدل مراحل تغییر در پیشگیری از مصرف مواد مخدر در کارگران پتروشیمی. *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، دوره ۱۹، شماره ۴، ص ۲۴۶-۲۵۵.
- مشکی، مهدی؛ حسن زاده، طاهره و تیموری، پروانه (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رفتارهای پیشگیرانه از سوء مصرف مواد در دانشجویان. *مجله بین المللی طب پیشگیری*، دوره ۵، شماره ۵، ص ۵۷۷-۵۸۳.

References

- Ahmadi Tahorsultani, M., Asgari, M., & Toqiri, A. (2012). The effectiveness of life skills training on reducing the risk factors and increasing the protective factors of substance abuse in adolescents of the correctional and training center. *Addiction research*, 7(27), 149-160. (In Persain) <http://etiadpajohi.ir/article-1-232-en.html>
- Porsaid Mousai, S. F., Mousavi, S. V., & Kafi, S. M. (2013). Comparison and relationship between stress and cravings in opiate and industrial drug addicts. *Addiction Science Quarterly*, 6(24), 26-9. (In Persain) <http://etiadpajohi.ir/article-1-307-fa.html>
- Zarei, S., Asadi, Z., & Zarei, Kh. (2013). The effectiveness of stress management program training on the quality of life of addicts undergoing maintenance treatment with methadone. *Addiction Research*

- Scientific Quarterly*, 8(29), 19-9. (In Persian)
<http://etiadjpajohi.ir/article-1-604-en.html>
- Zarei Methe Kalai, E. (2016). Life skills and prevention of addiction. *Social health and addiction*, 4(14), 69-96.
<https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1269762>
- Esmat Panah, U., & Khakshur, H. (2008). The effect of life skills training on the tendency towards drugs in those who refer to addiction treatment and rehabilitation centers. *Addiction Research Quarterly*, 3(12), 41-52. (In Persian)
<http://ensani.ir/fa/article/315850>
- Mohammadipour, M. & Falahati, M. (2014). The effectiveness of life skills training on the mental health of spouses of veterans with mood disorders. *Veterans Medicine*, 8(1), 25-32. (In Persian)
<http://ijwph.ir/article-1-537-en.html>
- Asadpoor, S., Ghorbani-Brigani, A., Zarea, K., Hakim, A. (2012). Comparison of Mental Health of Smokers and Non-smokers University Students in Islamic Azad University of Gachsaran-2010. *Jundishapur J Chronic Dis Care*, 1(1), e32244.
<https://brieflands.com/articles/jjcdc-73709.html>
- Bagheri, M. (2003). the Role of Life Skills in Attitude towards Narcotic Drugs and Students' Self-Esteem. *Res Addict*, 1(3), 149-72.
https://etiadjpajohi.ir/browse.php?a_id=485&sid=1&slc_lang=en
- Bazrafshan, M. R., Jahangir, F., Mansouri, A., & Kashfi, S. H. (2014). Coping Strategies in People Attempting Suicide. *IntJ High Risk Behav Addict*, 3(1), e16265.
- Bazrafshan, M. R., Sharif, F., Molazem, Z., & Mani, A. (2015). Cultural concepts and themes of suicidal attempt among Iranian adolescents. *Int J High Risk Behav Addict*, 4(1),
<https://www.science.gov/topicpages/i/islamic+azad+university.html>
- Bazrafshan, M., Delam, H., & Kavi, E. (2020). The Importance of Life Skills Training in Preventing Addiction Recurrence between January and February 2020: A Narrative Review Article. *Journal of Health Sciences & Surveillance System*, 8(2), 58-62.
<https://doi:10.30476/jhsss.2020.86347.1090>
- Chen, G. (2006). Social support, spiritual program, and addiction recovery. *Int J Offender Ther Comp Criminol*, 50(3), 306-23.
[HTTPS://doi:10.1177/0306624X05279038](https://doi:10.1177/0306624X05279038)
- Dehghani, Y., & Dehghani, M. (2014). Effectiveness of Social Skills Training on Tendency to Addiction in High School Female Students. *Jentashapir JHealth Res*, 5(5), e23223. (In Persian)
<https://scholar.google.com/scholar?q=>
- Doran, N., Chargue, D., & Cohen, L. (2007). Impulsivity and the reinforcing value of cigarette smoking. *Addict Behav*, 32(1), 90-8.
<https://www.wjgnet.com/2220-3206/CitedArticlesInF6?id=10.1126%2Fscience.278.5335.52&doi=10.5498%2Fwjv.v8.i2.64>
- Esmatpanah, O., & Khakshor, H. (2010). The effectiveness of life skills training on tendency toward opium in clients who referred to rehabilitation and treatment centers of addiction. *Quarterly Journal of Research on Addiction*, 3(12), 41-52. <https://etiadjpajohi.ir/article-1-408-en.html>
- Jamali, S., Sabokdast, S., Sharif Nia, H., Goudarzian, A. H., Beik, S., & Allen, K. A. (2016). The Effect of Life Skills Training on Mental Health of Iranian Middle School Students: A Preliminary Study. *Iranian journal of psychiatry*, 11(4), 269-272. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28050189/>
- Khaledian, M., Mohammadifar, M. A. (2016). Effect of group logotherapy in reducing depression and increasing hope in drug addicts. *Journal of Research & Health*, 6(1), 167-74.
<https://www.sid.ir/paper/113839/fa>
- Khalilian, Z., & Aflaki Fard, H. (2016). The effect of life skills on self-efficacy and increasing happiness of female high school students. *Counseling Research*, 15(59), 96-76. <http://ensani.ir/fa/article/423526>
- Kimberly, J., & McLellan, A. (2006). The business of addiction treatment: A research agenda. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 31, 190-213.
https://issuu.com/greatlakesattc/docs/rm_ross
- Saffier, K., Colombo, C., Brown, D., Mundt, M. P., & Fleming, M. F. (2007). Addiction Severity Index in a chronic pain sample receiving opioid therapy. *Journal of substance abuse treatment*, 33(3), 303-311.
<https://doi.org/10.1016/j.jsat.2006.12.011>
- Moradi, M., Heydarinia, A. R., Babayi, G. R., & Gehangiri, M. (2009). Stage-based interventions for drug abuse prevention among petrochemical workers in assaluyeh. *Med Sci Islam Azad Univ Tehran Med Branch*, 19, 246-55.
http://tmuj.iautmu.ac.ir/files/site1/user_files_5255d5/admin-A-10-1-224-227ab1b.pdf

- Moshki, M., Hassanzade, T., & Taymoori, P. (2014). Effect of Life Skills Training on Drug Abuse Preventive Behaviors among University Students. *International journal of preventive medicine*, 5(5), 577-583. <https://www.sid.ir/fa/Journal/ViewPaper.aspx?ID=93371>
- Farah Naquiah, M. Z., James, R. J., Suratman, S., Lee, L. S., Mohd Hafidz, M. I., Salleh, M. Z., & Teh, L. K. (2016). Transgenerational effects of paternal heroin addiction on anxiety and aggression behavior in male offspring. *Behavioral and brain functions: BBF*, 12(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s12993-016-0107-y>
- Sajjadi, S. S., & Sajjadi, S. H. (2012). A study on prevalence of drug usage among teenagers in the Lamerd and Mohr cities. *Asian Journal of Medical and Pharmaceutical Researches*, 2(1), 1-4. <https://www.sid.ir/paper/3838/fa>
- Sayar, S., & Eghlima, M. (2014). A comparison of family functionality in addicted and non-addicted married men. *Journal of Paramedical Science and Rehabilitation (JPSR)*, 2(2), 35-41. <https://doi.org/10.22038/jpsr.2013.1712>
- Tuttle, J., Campbell-Heider, N., & David, T. M. (2006). Positive adolescent life skills training for high-risk teens: results of a group intervention study. *J Pediatr Health Care*, 20(3), 184-91. [HTTPS://doi:10.1016/j.pedhc.2005.10.011](https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2005.10.011).
- Velasco, V., Griffin, K. W., & Botvin, G. J. (2017). Preventing adolescent substance use through an evidence-based program: effects of the Italian adaptation of life skills training. *Prev Sci*, 18(4), 394-405. <http://dx.doi.org/10.2196/26951>