



## چگونه توانستیم

علی محمدی

مشاور هسته مشاوره اداره آموزش و پرورش عسلویه

mohammadi9631@gmail.com

### چکیده

قصده افراد برای سوء مصرف مواد دست کم در نخستین دفعات مصرف، تحت تأثیر نگرش آنها به مصرف مواد قرار دارد. اصلاح نگرش بویژه در نوجوانان، یکی از راهبردهای شناخته شده پیشگیری از اعتیاد است. و اصلاح نگرش افراد درباره اعتیاد از نگرش مثبت به نگرش منفی می تواند از گرایش و ابتلای آنها به اعتیاد جلوگیری کند. بنابر این مشاهده وضعیت موجود و دانش ضعیف و گاهی نگرش مثبت دانش آموزان نسبت به مواد مخدر و روانگردان مرا بر آن داشت تا درصدد اصلاح نگرش و باورهای آنها نسبت به آثار زیانبار مواد اعتیاد آور، دخانیات و مواد روانگردان باشم. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف "تغییر و اصلاح نگرش دانش آموزان دبیرستان پسرانه شهید مصطفی خمینی عسلویه، نسبت به مواد اعتیاد آور و روانگردان" در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ انجام شده است. این پژوهش، از نوع توصیفی بوده و به روش اقدام پژوهی انجام شد. و اطلاعات در آن از طریق مصاحبه، پرسشنامه، مشاهده و مطالعه متون علمی موجود جمع آوری گردید. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان دبیرستان می باشد. که با توجه به بزرگی جامعه آماری از ۶۰ نفر داوطلب تکمیل پرسشنامه نگرش به مصرف مواد اعتیاد آور (نظری، ۱۳۸۰)، تعداد ۳۰ نفر که نمرات بالاتری را گرفتند به صورت هدفمند انتخاب شده و با روش نمونه گیری تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و شاهد (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. پس از ارزیابی کلی و مشورت با متخصصان حوزه مشاوره، آموزش بسته جامع سبک زندگی سالم به عنوان بهترین راه حل انتخاب گردید. بنابر این به گروه آزمایشی پنج بسته آموزش سبک زندگی سالم (شامل: ۱. سلامت و زندگی، ایمنی در زندگی؛ ۲. اصول تغذیه سالم، فعالیت جسمانی؛ ۳. دوری جستن از سیگار و قلیان، دوری جستن از مصرف مواد مخدر و الکل؛ ۴. سلامت روان، سلامت معنوی؛ ۵. سلامت اجتماعی و مولفه های اجتماعی سلامت) طی ده جلسه دو ساعته آموزش داده شد. طی این مدت، گروه شاهد هیچ مداخله ای دریافت نکرد. تحلیل کیفی و کمی داده ها بیانگر این است که آموزش دو ماهه برنامه سبک زندگی سالم، در کاهش ابعاد سه گانه باور های شناختی، هیجانات و آمادگی برای عملکرد اعتیادی و همچنین نگرش کلی به اعتیاد در گروه آزمایش مؤثر است. لذا جهت کاهش شیوع و آسیب های اعتیاد در محیط های کاری من جمله مدارس، اجرای مداخلات جامع و یکپارچه ای از جمله برنامه های خود مراقبتی و ارتقای سلامت همه جانبه توصیه می گردد. همچنین تحلیل توصیفی یافته ها نشان داد که سیستم پیچیده و مافیای مواد مخدر برای مخاطبان خود در سنین و جایگاه اجتماعی مختلف خیلی هوشمندانه عمل کرده است. و نیز با توجه به ضعف در آگاهی، خودباوری و مهارت، بیشتر قشر جوان، تحصیل کرده و مولد جامعه را مورد هدف خود قرار داده است. در حالی که سیستم مبارزه و پیشگیرانه (از جمله خانواده و به ویژه مدارس) به علت عدم شناخت صحیح از آثار کلی مواد و سهل انگاری مسئولان در توجه به مقوله توسعه پایدار، عملاً نتوانسته است در زمینه کاهش آسیب پذیری و عوامل خطر نقش خود را خوب و موثر ایفا نماید. که این امر نیازمند مصون سازی دانش آموزان با ایجاد محیط سالم و امن با هدف کاهش عوامل خطر ساز و افزایش عوامل محافظت کننده از اعتیاد، برنامه ریزی برای آموزش مهارت های زندگی و توانمندسازی نوجوانان به عنوان قشر آسیب پذیر جامعه می باشد.

**کلیدواژه ها:** سبک زندگی سالم، نگرش به مصرف مواد، دانش آموزان.