

گزارش‌های نوجوانی

روش‌های پیش‌گیری از گرایش به سوء مصرف مواد در نوجوان

نسرین ناصرپور

معاون اجرایی هنرستان ثامن الائمه (ع) میانه، استان آذربایجان شرقی

چکیده

مواد مخدر و اعتیاد از پدیده‌های مخرب اجتماعی هستند که امروز پاره‌ای از جوامع را با فرهنگ‌های متفاوت آن‌ها مورد تهدید قرار داده‌اند. اعتیاد و استفاده از مواد مخدر بیش از همه، قشر جوان و نیروی فعال جامعه را هدف خود قرار داده است، لذا باید این قشر را آگاه کرد.

آگاهی نوجوان از توانایی‌هایش علاوه بر آنکه باعث می‌شود به ارزش وجودی خویش پی‌ببرد و خود را فردی شایسته حس نماید، سبب می‌شود تلاش نموده ظرفیت‌های بالقوه خود را به مرحله عمل برساند و لذا کمتر در دام انحرافات اجتماعی از جمله اعتیاد، گرفتار شود. خطرپذیری در نوجوان امری قابل انتظار است و نباید به‌عنوان رفتاری انحرافی و مجرمانه تلقی شود تا امکان شناخت و پیش‌گیری از بروز رفتار پرخطر را در نوجوان واقع‌بینانه‌تر و عملی‌تر سازد. پاره‌ای از دانش‌آموزان برای فرار از مشکلات خود به مواد دخانی و مخدر روی می‌آورند که ناشی از عدم کنترل یا سستی یکی از سه نهاد، خانه، مدرسه و جامعه بر دانش‌آموزان است. لذا هماهنگی میان خانه، مدرسه و جامعه در پیش‌گیری از اعتیاد دانش‌آموزان مؤثر است. همچنین ورزش می‌تواند بخشی از انرژی‌های دانش‌آموزان را که از شرایط سنی آنان سرچشمه می‌گیرد، به‌صورت تحرک، همکاری و تعاون درآورد و به آنان کمک کند تا از روحیه سالم برخوردار شوند و از گرایش به اعتیاد امتناع نمایند. از آنجا که هر کس به ضرر و زیان مواد مخدر و سیگار زمانی پی می‌برد که آن را تجربه نماید، و تجربه خود اعتیاد به دنبال می‌آورد، لذا باید حتی فکر کردن به مواد مخدر هم از او سلب شود. پس تا آنجا که ممکن است باید عملاً و به‌طور تجربی و ملموس، دانش‌آموزان را با عوارض اعتیاد آشنا کرد و آنان را راهنمایی نمود تا در هر شرایطی از نزدیک شدن به این مواد خودداری کنند.

تلاش جهت کسب هویت فردی و اجتماعی، لذت جویی، کاهش اعتماد به نفس و کمبود مهارت‌های لازم جهت ارتباط با دیگران، نوجوان را مستعد سوء مصرف مواد مخدر می‌سازد لذا آگاهی دادن به نوجوان موجب تغییر در فرایند فکر و نهایتاً عملکرد او می‌شود

کلیدواژه‌ها: پیش‌گیری، مصرف مواد، نوجوان، روش‌های پیش‌گیری

مقدمه

بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، نوجوانی گروه سنی ۱۰-۱۹ سال را شامل می‌شود و دوره گذار از کودکی به بلوغ به‌شمار می‌رود. در این دوره گذار که دارای ابعاد زیست‌شناختی، روان‌شناختی، اجتماعی و عاطفی است نوجوانان در معرض استرس‌های فراوانی قرار می‌گیرند (صادقی و گیلانی‌پور، ۱۳۸۸). همچنین نوجوانی دوره رشدی مهمی است که با فرایند شکل‌گیری هویت همراه است. در این دوره، نوجوان به‌دنبال این است که به سؤال‌های متعدد ذهن خود پاسخ دهد، و از تمام چالش‌ها به سلامت عبور کند و یک هویت یکپارچه برای خود شکل دهد. شکل‌گیری هویت فرایندی از انسجام تغییرات فردی، تقاضاهای اجتماعی و انتظارات برای آینده محسوب می‌شود (شهرآری، ۱۳۸۴). باید آگاه باشیم که نوجوانی از دوران‌های مهم در ساخت و پایه‌ریزی شخصیت فرد است. به همین دلیل برخی از مشکلات رفتاری ایجاد شده در این برهه، در دوره‌های بعدی زندگی، خود را به‌صورت ویژگی‌هایی پایدار نشان می‌دهند (احمدی، محسنی، ۱۳۸۶). در پژوهش‌های مختلف روشن شده است که نوجوانانی که در زندگی‌شان حوادث و رویدادهای منفی بیشتری را شاهد بوده‌اند، احتمال بیشتری دارد که رفتارهای پرخطر را انجام دهند. شواهد بسیاری وجود دارد که نوجوان از مصرف مواد مخدر به منزله راهی برای مقابله با مشکلات، احساسات منفی و موقعیت‌های فشارزا که برایش پیش می‌آید استفاده می‌کند. فشار روانی، نظیر فشار گروه همسالان و پرخاشگری، پیش‌بینی‌کننده مصرف مواد در نوجوانان است (هاوکیوز، میلر، کاتالانو، ۱۹۹۲). مصرف مواد مخدر و الکل و کزروی‌های اخلاقی از سنین نوجوانی آغاز می‌شود. بررسی‌های انجام شده، در جوامع پیشرفته و رو به رشد، گویای افزایش رفتارهایی مانند مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر است (حس و الدفراوی، ۱۹۹۶).

مصرف مواد مخدر در ایران، در سال‌های اخیر، افزایش چشم‌گیری یافته و به یک بحران تبدیل شده است (بحرینیان، قائدی و ثقة‌الاسلام، ۱۳۸۳؛ ضیاءالدینی، زارع‌زاده و حشمتی، ۱۳۸۵). یکی از راه‌های کاهش مصرف مواد در بزرگ‌سالی

کنترل آن در نوجوانی و آگاه‌سازی و اصلاح نگرش افراد نسبت به اعتیاد، معتاد و مواد مخدر و اصلاح شیوه زندگی است (طارمیان، ۱۳۸۲). مقاله حاضر با توجه به اهمیت و ارجح بودن پیش‌گیری نسبت به درمان، به بررسی علل گرایش به سوء مصرف مواد در نوجوانان می‌پردازد، سپس راهکارهایی را برای پیش‌گیری از گرایش به سوء مصرف مواد در نوجوانان ارائه می‌دهد.

روش تحقیق

با توجه به ماهیت موضوع مورد مطالعه و اهداف در نظر گرفته شده در این بررسی، روش تحقیق، روش مطالعه کتابخانه‌ای انتخاب شد. بدین منظور محقق برای گردآوری اطلاعات در ادبیات پژوهش از اطلاعات آرشیوی و آمار و ارقام و اسناد معتبر سازمان‌ها و نهادهای داخلی و خارجی و همچنین منابع کتابخانه‌ای شامل کتب و مجلات و مقالات و سایت‌های معتبر داخلی و خارجی، پایان‌نامه‌ها و طرح‌های پژوهشی و... استفاده کرد و اکنون خلاصه تحقیق خود را ارائه می‌دهد.

یافته‌ها

نتایج تحقیق بیانگر آن است که مخاطره‌آمیزترین دوران زندگی از نظر شروع مصرف مواد مخدر دوره نوجوانی است. تلاش جهت کسب هویت فردی و اجتماعی، لذت جویی، کاهش اعتماد به نفس و کمبود مهارت‌های لازم جهت ارتباط با دیگران، نوجوان را مستعد سوء مصرف مواد مخدر می‌سازد لذا آگاهی دادن به نوجوان موجب تغییر در فرایند فکر و نهایتاً عملکرد او می‌شود. (بابائی، ۱۳۸۷). مفهوم خودکنترلی در تئوری یادگیری اجتماعی بیانگر این حقیقت است که خودکنترلی به‌عنوان یک مفهوم قابل تعبیر، قابل یادگیری و آموزش است (باتلر، ۲۰۰۵). سواد و جکسون خودکنترلی کم را به‌عنوان یک عامل محوری برای سوء مصرف مواد مخدر میان جوانان معرفی کرده‌اند. همچنین خودکنترلی کم در میان نوجوانان به‌عنوان یک عامل

دانش‌آموزانی که احساس بی‌کفایتی اجتماعی می‌کنند برای فرار از مشکلات و استرس‌ها به مصرف مواد روی می‌آورند و در نهایت آسیب‌پذیری آن‌ها نسبت به همسالان خود بیشتر است

کردند و به این نتیجه رسیدند که دانش‌آموزان شرکت‌کننده در کلاس‌های آموزش مهارت‌های زندگی نسبت به گروه کنترل نگرش منفی‌تری نسبت به مواد مخدر پیدا کرده‌اند.

از متغیرهای دیگری که با سوءمصرف مواد در دانش‌آموزان مرتبط است مهارت‌های اجتماعی است. منظور از مهارت اجتماعی استعدادی است که باعث بروز رفتارهایی می‌شود که می‌توان آن‌ها را به صورت مثبت یا منفی تقویت کرد. این مهارت‌ها می‌توانند در روابط آدمی با دیگران نتایج مثبت و موفقیت‌آمیزی به وجود آورند. براساس الگوی پنتز، سوء مصرف مواد در نوجوان ناشی از عوامل اجتماعی (مصرف مواد توسط والدین و همسالان) و مهارت‌های اجتماعی ضعیف است. بر همین اساس، دانش‌آموزانی که احساس بی‌کفایتی اجتماعی می‌کنند برای فرار از مشکلات و استرس‌ها به مصرف مواد روی می‌آورند و در نهایت آسیب‌پذیری آن‌ها نسبت به همسالان خود بیشتر است (مهریار و جزایری، ۱۳۷۶). یافته‌های پژوهشی حاکی از ارتباط بین سوء مصرف مواد و مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان است. در پژوهش‌های بسیار نشان داده شده که مهارت‌های اجتماعی ضعیف یکی از عوامل گرایش به سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان است (محمدخانی، جزایری، محمدخانی، رفیعی و قاضی طباطبایی، ۱۳۸۶؛ فوریز، مک کلار، و موس، ۲۰۰۷، بارکین^۱، اسمیت^{۱۱}، دورانت^{۱۲}، ۲۰۰۲).

بحث و نتیجه‌گیری

براساس رویکرد تقویت‌توانایی، سوء مصرف مواد رفتار اجتماعی آموخته شده‌ای تلقی می‌شود که نتیجه تعامل عوامل فردی و اجتماعی است (اپستین^{۱۳} و همکاران، ۲۰۰۰). این رویکرد معتقد است که نوجوانان دارای مهارت‌های اجتماعی و فردی ضعیف نه تنها در برابر عوامل مشوق مصرف مواد، آسیب‌پذیرند بلکه تمایل دارند از مصرف مواد به‌عنوان جایگزینی برای راهبردهای مقابله‌ای سازش یافته استفاده کنند (بوتوین^{۱۴}، ۲۰۰۰). جوانان به راهنمایی و همکاری، اعتماد، انضباط، درک متقابل، دلسوزی و محبت نیازمندند. کوتاهی و کاستی در هر کدام، باعث گرایش فرد به غیر از والدین و خانواده و یافتن آن نقطه در فرد دیگری می‌شود یا به نوعی به دوست و همسالان گرایش پیدا می‌کند. گاهی نفوذ بسیار بالای همسالان در زندگی جوان، ممکن است ناشی از مورد توجه واقع نشدن در خانه یا به دلیل جذابیت‌های گروه همسالان باشد و از آنجا پیوند جوانان با والدینشان به تدریج

پیش‌گیری

کننده بسیار

قوی برای مصرف

مشروبات الکلی،

استعمال سیگار و سوءمصرف

مواد معرفی شده است. (زولینگر^۶

و همکاران، ۲۰۰۳) در یک مطالعه

به بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر

دانش، نگرش‌ها و توانایی دانش‌آموزان مدارس

راهنمایی در انتخاب سبک زندگی سالم پرداختند. نتیجه

این پژوهش نشان داد که دانش‌آموزانی که در برنامه آموزش

مهارت‌های زندگی شرکت کرده بودند در مقایسه با آن‌هایی

که شرکت نکرده بودند کمتر خطر سوء مصرف مواد داشتند.

اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی

- اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک

کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به‌طور مؤثر ارتباط

برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود

را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآور داشته باشند. کسب

مهارت‌های زندگی می‌تواند اعمال شخصی و اعمال مربوط به

دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کند

که به سلامت بیشتر منجر شود؛ و سلامت بیشتر یعنی آسایش

بیشتر جسمانی، روانی و اجتماعی (یونیسف، ۲۰۰۳، به نقل

از کرد نوقابی و پاشا شریفی، ۱۳۸۴). رحمتی (۱۳۸۳) که اثر

آموزش مهارت‌های مقابله‌ای را بر نگرش نسبت به سوء مصرف

مواد بر روی دانش‌آموزان دبیرستان در استان کرمان بررسی کرده

دریافته است که آموزش در تغییر نگرش و ایجاد نگرش منفی

نسبت به سوء مصرف مواد در سه حیطه شناختی، عاطفی

و رفتاری مؤثر است. طارمیان (۱۳۸۰) و عبدالله‌پور (۱۳۸۷)

نیز، در تحقیقاتی جداگانه، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر

تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به سوء مصرف مواد را بررسی

ضعیف‌تر شده و همسالان در رشد روانی آن‌ها نقش حساسی می‌یابند. بنابراین، اولین عاملی که باعث جذب جوانان به محیط‌هایی غیر از محیط خانواده و خانه می‌گردد، عدم رابطه صحیح والدین با فرزندان خود می‌باشد، که در این صورت جوانان اولین گام را به سوی گروه همسالان برمی‌دارند و زمینه برای لغزیدن در جاده انحراف و کجروی فراهم می‌شود.

اصول کلان در پیش‌گیری

۱. برنامه‌های پیش‌گیری از اعتیاد باید به گونه‌ای طراحی شود که موجب تقویت عامل‌های بازدارنده گردد و عوامل مخاطره‌آمیز را تضعیف کند.

۲. برنامه‌های پیش‌گیری از اعتیاد، باید به افراد آموزش دهد که در مقابل پیشنهاد سوءمصرف مواد، از خود مقاومت نشان دهند.

۳. برنامه‌های پیش‌گیری، باید دربرگیرنده والدین، مراقبان کودک و نوجوان باشد.

۴. برنامه‌های پیش‌گیری، باید طی دوران مدرسه نیز به مدت طولانی برقرار باشد.

۵. برنامه‌های پیش‌گیری، باید کودک، نوجوان و خانواده را توأم در برگیرد.

۶. همه دانش‌آموزان، باید توانایی رسیدن به فرصت‌های پیشنهادهی مدرسه را داشته باشند.

۷. هر چه سطح احتمال خطر ابتلا به اعتیاد در جمعیت هدف (جمعیت مورد نظر) بیشتر و بالاتر باشد، تلاش‌های پیش‌گیری باید با شیوه‌ای پرقدرت در سنین پایین‌تر آغاز شود.

لذا با توجه به نتایج حاصل پیشنهاد می‌شود که با اجرای مداوم و متوالی دوره‌های آموزشی زیر نظر اساتید مجرب و همچنین با تأکید بر کیفیت موضوعات آموزشی و اطمینان از عملی بودن و مفید بودن راهکارها اقدام به پیش‌گیری اولیه گردد.

پی‌نوشت‌ها

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. Hawkins | 8. Mckellar |
| 2. Miller | 9. Moos |
| 3. Catalano | 10. Barkin |
| 4. Eldefrawi | 11. Smith |
| 5. Butler | 12. DuRant |
| 6. Zollinger | 13. Epstein |
| 7. Forsy | 14. Botvin |

منابع

۷. طارمیان، فرهاد (۱۳۸۲). سوءمصرف مواد مخدر در نوجوانان (مفاهیم، نظریه‌های پیش‌گیری). تهران: انتشارات تربیت.

۸. طارمیان، فرهاد (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به منظور پیش‌گیری از سوء مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان سال اول راهنمایی. دفتر پیش‌گیری از سوء مصرف مواد مخدر.

۹. عبدالله‌پور، مرتضی (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تغییر نگرش دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شهر سیرجان نسبت به سوء مصرف مواد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

۱۰. کرد نوقایی، رسول و پاشا شریفی، حسن (۱۳۸۴). تهیه و تدوین برنامه‌ی درسی مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دوره تحصیلی متوسطه. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی. سال چهارم، شماره ۱۲.

۱۱. محمدخانی، شهرام؛ جزایری، علیرضا؛ محمدخانی، پروانه؛ رفیعی، حسن؛ قاضی طباطبایی، محمود (۱۳۸۶). بررسی اثر مستقیم بازخورد نسبت به مصرف مواد، کانون کنترل و توانمندی‌های فردی و اجتماعی بر مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر، فصلنامه روان‌شناسی معاصر، ۲(۴)، ۱۲-۳.

۱۲. مهریار، هوشنگ و جزایری، مجتبی (۱۳۷۶). مروری انتقادی بر روش‌های پیش‌گیری و درمان سوء مصرف مواد. چاپ اول، تهران مؤسسه علمی پژوهش در برنامه‌ریزی و توسعه.

13. Barkin, S. L., Smith, K.S., & DuRant, R.H.(2002). Substance refusal skills in a population of adolescents diagnosed with conduct disorder and substance abuse. *Addictive Behaviors*. 24(1-2), 37 - 46.

14. Botvin, G.J.(2000). Preventing Drug abuse in schools: social and competence approaches targeting individual - level etiological factors. *Addictive Behaviors*. 25. 887 - 897.

15. Butler T. Principles of health education and health promotion. 3rd ed. New York: Morton Publishing Company, 2000.

16. 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.

17. Forsy, K., Mckellar, J., Moos, R.(2007). Participation in specific treatment Components Predicts alcohol - specific and general coping skills. *Addictive Behaviors* 32(8), 1669 - 1980.

18. Hassan, F., & Eldefrawi, M.H. (1996). Smoking among students of Suez Canal University Egyptian. *Journal of Psychiatry*, 19, 49 - 60.

19. Hawkins, D. Miller, J., & Catalano, F. (1992). Risk and Protective factors for alcohol and other Drug Problems in adolecence and early adulthood. *Journal of Psychological Bulletin*, Vol, 112, 225 - 257.

20. Jackson KM, Sher KJ, Wood PK. Prospective analysis of co morbidity: Tobacco and alcohol use disorder. *J Abnorm Psychol* 2000; 109: 676 - 694.

21. Sawadi, H. Individual risk factors for adolescence substance use. *Drug and Alcohol Dependence* 1999; 55: 20 - 22.

22. Zollinger, J. saywell, J.R, Woodriddle, J. (2003). Impact of the life skillstraining curriculum on middle school students tobacco use in country, Indiana. *Journal of school Health*, Nov 2003. p338. 1999; 55: 20 - 22.