

تعیین اثر بخشی آموزش تاب آوری بر کاهش گرایش به سوء مصرف مواد و افزایش اعتماد به نفس در دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران

زهرا تلوک^۱ و دکتر پرویز کریمی ثانی^۲ و سمانه فتحی آذر^۳

دریافت: ۱۳۹۸/۰۱/۲۷ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۳/۰۲

چکیده

پیش زمینه و هدف: پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش تاب آوری بر گرایش به سوء مصرف مواد و افزایش اعتماد به نفس انجام شد. **مواد و روش کار:** روش پژوهش نیمه آزمایشی بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، نمونه‌ای ۴۰ نفری از میان دانش آموزان (۲۰ نفر گروه کنترل و ۲۰ نفر گروه آزمایش) انتخاب شد. پس از انتخاب گروه نمونه و انتصاب تصادفی آنها به گروه‌های آزمایشی و گواه، از هر دو گروه در یک زمان پیش آزمون انجام شد. پس از آن تاب آوری را در دوازده جلسه به دانش آموزان گروه آزمایش آموزش داده و پس از پایان این مدت به منظور مقایسه اثر این مداخله از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. برای جمع آوری داده‌های پژوهش، از پرسشنامه گرایش به مواد افیونی، مقیاس تاب آوری کونور - دیویدسون و آزمون عزت نفس آیزنک استفاده شد. برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس به وسیله SPSS استفاده شد. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد مقدار F بدست آمده در منبع تغییرات گروه، در سطح ($p < 0.05$) در راستای آموزش تاب آوری برای تمامی فرضیات معنی دار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری: آموزش تاب آوری بر افزایش تاب آوری، اعتماد به نفس و کاهش گرایش به مواد بطور معناداری اثربخش بوده است همچنین آموزش تاب آوری بر کاهش انتظارات منفی کلی و افزایش تغییرات انتظاری مثبت در خود و نفوذ در دیگران و افزایش انتظارات مثبت اندیشی و روانی در دانش آموزان به طور معناداری اثربخش بوده است.

کلید واژه‌ها: آموزش تاب آوری، گرایش به مصرف مواد، اعتماد به نفس، دانش آموزان دختر

فصلنامه جامعه‌شناسی فرهنگی، دوره یکم، شماره یکم، ص ۶۴-۵۴، بهار ۱۳۹۸

آدرس مکاتبه: دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، دانشکده روانشناسی، تلفن: ۰۹۱۱۶۰۵۵۱۹۶

Email:

^۱ دانش آموخته کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

^۲ گروه روان شناسی، واحد شبسر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران، نویسنده مسئول

^۳ گروه روان شناسی، واحد شبسر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران

مقدمه

در برنامه پیشگیری از اعتیاد سازمان بهزیستی کشور، سوء مصرف اینگونه تعریف شده است: مصرف ماده به گونه‌ای که منجر به آسیب یا اختلال واضح بالینی گردد و حداقل با یکی از موارد زیر مشخص می‌شود ۱- ایجاد اختلال در انجام نقش‌های اصلی فرد در محل کار، مدرسه یا خانه در اثر مصرف مکرر ماده ۲- مصرف مکرر ماده در موقعیت‌هایی که از نظر فیزیکی خطرناک است؛ ۳- مشکلات قانونی مکرر مرتبط با مصرف ماده؛ ۴- ادامه مصرف ماده علیرغم ایجاد یا تشدید مشکلات اجتماعی یا بین فردی مستمر یا مکرر.

بسیاری از دانش آموزان، از جمعیت غیر معتاد شرایط پرخطر و دشوار اعتیاد را تجربه کرده‌اند و در تهدید عوامل خطر ساز به سر برده‌اند، اما نتوانسته‌اند از خطرات سربلند بیرون بیایند و معتاد نشوند. باید پرسید که چه عامل یا عواملی باعث می‌شوند که افرادی که در شرایط نابسامان و پراسترس زندگی می‌کنند و در معرض بسیاری از عوامل خطر ساز هستند به سمت سوءمصرف مواد نروند؟ (زرین کلک، ۱۳۸۸، ص ۷۳).

علت اعتیاد بعضی از افراد، ناتوانی آنها در رویارویی با سختی‌ها و مشکلات زندگی است، ناآشنایی با مکانیسم‌های دفاعی مناسب، موجب شکنندگی و در نتیجه پناه بردن آنها به اعتیاد می‌شود. بنابراین، آموزش برخی از مهارت‌ها، قدرت دفاعی افراد را در برابر مشکلات افزایش می‌دهد و مانع از گرایش آنها به اعتیاد می‌شود. تاب‌آوری در مورد کسانی بکار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلال نمی‌شوند (زرین کلک، ۱۳۸۸، ص ۳۴).

از عوامل تاب‌آوری می‌توان به عواملی براساس مدل کامپفر اشاره نمود که عبارتند از: ۱- هیجانی (حس شوخ طبعی، همدردی، مدیریت استرس و...) ۲- شناختی (حل مسئله، خلاقیت، عزت نفس و...) ۳- رفتاری (ارتباط مؤثر، مهارت‌های اجتماعی و...) ۴- معنوی (معنویت، امیدو خوشبینی، پشتکار و...) ۵- جسمانی (سلامت جسمی خوب، مهارت‌های حفظ سلامتی و...) یادگیری عوامل تاب‌آوری باعث می‌شود که فرد توانمند شود و بتواند در برابر مشکلات و عوامل خطر ساز از جمله اعتیاد از خود محافظت نماید.

از مهمترین عواملی که باعث گرایش دانش آموزان به مصرف مواد می‌شود نداشتن اعتماد به نفس کافی است (اختیاری و عدالتی، ۱۳۸۸، ص ۲۹) و یا به دلیل نداشتن اعتماد به نفس کاذب می‌باشد اعتماد به نفس باعث می‌شود تا در مقابل مشکلات و فشارهای روانی راحت‌تر از سایرین مقاومت نشان دهد. این افراد روابط اجتماعی بهتری داشته و نسبتاً شادند و حس ارزشمندی، مسئولیت‌پذیری و مشارکت خوبی دارند اما فردی که اعتماد به

نفس ندارد در مقابل تعارف دوستان خود برای مصرف مواد مخالفتی از خود نشان نمی‌دهند نوجوانانی که اعتماد به نفس پایینی دارند، بیشتر از سایر نوجوانان به مصرف الکل و مواد می‌پردازند و مشکلات بیشتری را برای خود و اطرافیانشان ایجاد می‌کنند (اختیاری و عدالتی، ۱۳۸۸، ص ۴۲). اعتماد به نفس بر اساس رویکرد شناخت درمانی بسیار مهم می‌باشد و با استفاده از روش‌های بازسازی شناختی می‌توان اعتماد به نفس را به شکلی سریع‌تر و مؤثرتر بالا برد (مک‌کی، فنینگ، ۱۳۹۳، ص ۳۸).

یافته‌های زرین کلک (۱۳۸۸) نشان داد که برنامه آموزش مولفه‌های تاب‌آوری در هر دو متغیر نگرش نسبت به مصرف مواد و سطح اعتیاد‌پذیری موثر واقع شده و می‌توان از این برنامه جهت پیشگیری از سوءمصرف مواد استفاده کرد. پژوهش‌های بسیاری ثابت کرده‌اند که برخی از مهمترین عوامل تاب‌آور عبارتند از: داشتن تصویر مثبت از خود، کنترل فرد بر زندگی خود، احساس مسئولیت و داشتن ارزش‌های اخلاقی (کردمیرزا، ۱۳۸۸، ص ۸۱).

با توجه به حساسیت دوره نوجوانی و امکان گرایش به اعتیاد و سوء مصرف مواد، محقق می‌خواهد به این پرسش پاسخ دهد که: آیا آموزش تاب‌آوری باعث افزایش اعتماد به نفس و کاهش گرایش به سوءمصرف مواد در دانش آموزان دختر دوره متوسطه در شهر تهران خواهد شد یا خیر؟

روش

این پژوهش با توجه به اهداف پژوهش یک طرح نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل است، بدین صورت که پس از انتخاب گروه نمونه و انتصاب تصادفی آنها به گروه‌های آزمایشی و گواه، از هر دو گروه در یک زمان پیش‌آزمون انجام شد. پس از آن تاب‌آوری را در دوازده جلسه به دانش‌آموزان گروه آزمایش آموزش داده و پس از پایان این مدت به منظور مقایسه اثر این مداخله از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون در هر دو گروه با یکدیگر مورد مقایسه قرار گرفت.

جامعه آماری شامل کل دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران براساس آمار گرفته شده از آموزش و پرورش ۵۶۳۰۰۰ نفر می‌باشد که در تحقیق حاضر ۴۰ نفر از ۶۵۰ نفر از دانش‌آموزان دختر دبیرستان فاطمیه تهران به صورت در دسترس انتخاب شدند.

پرسشنامه گرایش به مواد افیونی دارای ۵۴ سؤال می‌باشد که در سال ۱۳۸۸ تهیه و تنظیم آن و اعتبار و روایی اش توسط محسن گلپرور، علی دلور، حسن احدی و غلامرضا نفیسی ساخته و ارزیابی شده است که ۴ مقیاس را مورد ارزیابی قرار می‌دهد پرسشنامه گرایش به مواد افیونی براساس همسویی نسبی در عواملی که مورد سنجش قرار می‌دهد و در عین حال به دلیل رعایت استقلال و عدم همپوشی نسبی عوامل از روایی قابل قبولی برخوردار است و همسانی درونی این آزمون توسط ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شده که از نظر معیارهای روان‌سنجی مورد تأیید می‌باشد این پرسشنامه توسط محسن گلپرور در سال ۱۳۸۸ گردآوری شده است.

استفاده از مقیاس تاب‌آوری کونور - دیویدسون جهت بررسی مقدار تاب‌آوری دانش‌آموزان قبل از انجام آموزش و بررسی مقدار آن بعد از اتمام آموزش: این پرسش‌نامه را کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۷ حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. که یک ابزار ۲۵ سؤالی است که سازه تاب‌آوری را در اندازه‌های ۵ درجه ای لیکرت از صفر تا چهار می‌سنجد. حداقل نمره تاب‌آوری آزمودنی در این مقیاس صفر و حداکثر نمره وی صد است که محمدی (۱۳۸۴) آن را برای استفاده در ایران هنجاریابی کرده است. محاسبه همبستگی هر نمره با نمره کل به تا ۰/۶۴ جز گوینه ۳، ضریب‌های بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ را نشان داد. سپس گوینه‌های مقیاس به روش مولفه‌های اصلی مورد تحلیل عاملی قرار گرفتند. پایایی این آزمون به کمک ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷ بدست آمده است.

استفاده از آزمون آیزنک برای سنجش اعتماد به نفس استفاده خواهد شد: این آزمون ۳۰ سؤال است که از آن معیار اعتماد به نفس به دست می‌آید اعتبار و پایایی آزمون: به منظور بررسی اعتبار، آزمون توسط یزدان مقدم ۱۳۷۷ از طریق آلفای کرونباخ محاسبه شده که در واقع دقت بالای آزمون را نشان می‌دهد اعتبار آزمون را معادل $\alpha = 0.8306$ در نمونه ۱۶۶ نفری محاسبه نموده است و این میزان حکایت از اعتبار همسانی درونی و دقت بالای آزمون ۳۰ سؤالی فوق می‌باشد. علاوه بر استفاده از شاخص‌های توصیفی مانند نمودار، میانگین و انحراف معیار برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس که به وسیله برنامه آماری SPSS انجام می‌شود استفاده شد.

یافته‌ها**جدول شماره ۱- توصیف متغیر اعتماد به نفس در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه کنترل و آزمایش**

آزمون	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون اعتماد به نفس	کنترل	۲۰	۱۸.۱۰۰۰	۲.۲۲۱۹۰
	آزمایش	۲۰	۱۶.۸۵۰۰	۱.۹۵۴۰۸
پس‌آزمون اعتماد به نفس	کنترل	۲۰	۱۸.۱۵۰۰	۱.۹۲۶۹۶
	آزمایش	۲۰	۲۰.۳۰۰۰	۲.۰۰۲۶۳

با توجه به جدول فوق در خصوص توصیف متغیر اعتماد بنفوس در پیش‌آزمون، در گروه کنترل میانگین برابر ۱۸.۱۰ و در گروه آزمایش میانگین برابر ۱۶.۸۵ می‌باشد. همچنین در خصوص توصیف متغیر اعتماد بنفوس در پس‌آزمون، در گروه کنترل میانگین برابر ۱۸.۱۵ و در گروه آزمایش میانگین برابر ۲۰.۳۰ می‌باشد.

جدول شماره ۲- توصیف متغیر تاب‌آوری در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه کنترل و آزمایش

آزمون	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون تاب‌آوری	کنترل	۲۰	۵۷.۴۰۰۰	۱۰.۰۷۰۲۸
	آزمایش	۲۰	۶۲.۲۵۰۰	۹.۶۸۳۸۲
پس‌آزمون تاب‌آوری	کنترل	۲۰	۵۷.۵۵۰۰	۹.۶۱۰۷۱
	آزمایش	۲۰	۶۹.۷۰۰۰	۸.۴۱۱۱۵

با توجه به جدول فوق در خصوص توصیف متغیر تاب آوری در پیش آزمون، در گروه کنترل میانگین برابر ۵۷.۴ و در گروه آزمایش میانگین برابر ۶۲.۲۵ می باشد. همچنین در خصوص توصیف متغیر تاب آوری در پس آزمون، در گروه کنترل میانگین برابر ۵۷.۵۵ و در گروه آزمایش میانگین برابر ۶۹.۷۰ می باشد.

جدول شماره ۳- توصیف متغیر گرایش به مصرف مواد در پیش آزمون و پس آزمون دو گروه کنترل و آزمایش

انحراف معیار	میانگین	تعداد	گروه	آزمون
۴.۰۸۴۳۱	۳۳.۹۵۰۰	۲۰	کنترل	پیش آزمون گرایش به مصرف مواد
۳.۷۸۷۴۴	۳۲.۶۵۰۰	۲۰	آزمایش	
۳.۸۳۱۶۵	۳۴.۰۵۰۰	۲۰	کنترل	پس آزمون گرایش به مصرف مواد
۳.۸۹۹۷۳	۱۹.۹۵۰۰	۲۰	آزمایش	

با توجه به جدول فوق در خصوص توصیف متغیر گرایش به مصرف مواد در پیش آزمون، در گروه کنترل میانگین برابر ۳۳.۹۵ و در گروه آزمایش میانگین برابر ۳۲.۶۵ می باشد. همچنین در خصوص توصیف متغیر گرایش به مصرف مواد در پس آزمون، در گروه کنترل میانگین برابر ۳۴.۰۵ و در گروه آزمایش میانگین برابر ۱۹.۹۵ می باشد.

جدول شماره ۴- توصیف متغیر انتظارات منفی در پیش آزمون و پس آزمون دو گروه کنترل و آزمایش

انحراف معیار	میانگین	تعداد	گروه	آزمون
۱.۲۹۲۶۹	۱۹.۲۵۰۰	۲۰	کنترل	پیش آزمون انتظارات منفی
۱.۰۳۹۹۹	۱۹.۳۵۰۰	۲۰	آزمایش	
۱.۲۲۵۸۲	۱۹.۱۵۰۰	۲۰	کنترل	پس آزمون انتظارات منفی
۱.۵۳۱۲۵	۱۳.۱۵۰۰	۲۰	آزمایش	

با توجه به جدول فوق در خصوص توصیف متغیر انتظارات منفی در پیش آزمون، در گروه کنترل میانگین برابر ۱۹.۲۵ و در گروه آزمایش میانگین برابر ۱۹.۳۵ می باشد. همچنین در خصوص توصیف متغیر انتظارات منفی در پس آزمون، در گروه کنترل میانگین برابر ۱۹.۱۵ و در گروه آزمایش میانگین برابر ۱۳.۱۵ می باشد.

جدول شماره ۵- توصیف متغیر انتظارات مثبت از خود و نفوذ در دیگران در پیش آزمون و پس آزمون دو گروه کنترل و آزمایش

انحراف معیار	میانگین	تعداد	گروه	آزمون
۲.۰۶۷۲۹	۶۸.۰۰۰	۲۰	کنترل	پیش آزمون انتظارات مثبت
۱.۷۵۵۴۴	۶۸.۵۰۰	۲۰	آزمایش	
۱.۷۰۴۴۸	۶۸.۰۰۰	۲۰	کنترل	پس آزمون انتظارات مثبت
۱.۴۱۴۲۱	۱۰.۰۰۰۰	۲۰	آزمایش	

با توجه به جدول فوق در خصوص توصیف متغیر انتظارات مثبت از خود و نفوذ در دیگران در پیش آزمون، در گروه کنترل میانگین برابر ۶۸.۰ و در گروه آزمایش میانگین برابر ۶۸.۵ می باشد. همچنین در خصوص توصیف متغیر انتظارات مثبت از خود و نفوذ در دیگران در پس آزمون، در گروه کنترل میانگین برابر ۶۸.۰ و در گروه آزمایش میانگین برابر ۱۰ می باشد.

جدول شماره ۶- توصیف متغیر انتظارات مثبت اندیشی و روانی در پیش آزمون و پس آزمون دو گروه کنترل و آزمایش

انحراف معیار	میانگین	تعداد	گروه	آزمون
۱.۹۰۵۶۷	۷.۵۰۰۰	۲۰	کنترل	پیش آزمون انتظارات مثبت اندیشی
۱.۹۸۰۸۳	۸.۸۵۰۰	۲۰	آزمایش	
۲.۰۲۸۷۴	۷.۳۰۰۰	۲۰	کنترل	پس آزمون انتظارات مثبت اندیشی
۲.۳۰۷۸۸	۱۲.۲۰۰۰	۲۰	آزمایش	

با توجه به جدول فوق در خصوص توصیف متغیر انتظارات مثبت اندیشی و روانی در پیش آزمون، در گروه کنترل میانگین برابر ۷.۵۰ و در گروه آزمایش میانگین برابر ۸.۸۵ می باشد. همچنین در خصوص توصیف متغیر انتظارات مثبت اندیشی و روانی در پس آزمون، در گروه کنترل میانگین برابر ۷.۳۰ و در گروه آزمایش میانگین برابر ۱۲.۲۰ می باشد.

آزمون فرضیات تحقیق

فرضیه کلی:

برنامه آموزش تاب‌آوری بر کاهش گرایش به سوء مصرف مواد و افزایش اعتماد به نفس در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران مؤثر است.

-گرایش به سوء مصرف

جدول شماره ۷. تحلیل کواریانس یکطرفه مرتبط با بررسی اثرات آموزش تاب‌آوری بر نمره گرایش به سوء مصرف شرکت‌کنندگان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
مدل اصلاحی	۲۴۴۴.۵۰۳ ^a	۲	۱۲۲۲.۲۵۲	۴۰۵.۶۰۲	.۰۰۰
عرض	۲.۷۷۷	۱	۲.۷۷۷	.۹۲۱	.۳۴۳
پیش‌آزمون	۴۶.۴۰۳	۱	۴۶.۴۰۳	۱.۴۵۷	.۱۲۱
گروه	۱۶۳۱.۸۳۲	۱	۱۶۳۱.۸۳۲	۵۴۱.۵۲۰	.۰۰۰
خطا	۱۱۱.۴۹۷	۳۷	۳.۰۱۳		
کل	۳۱۷۱۶.۰۰۰	۴۰			
کل اصلاح شده	۲۵۵۶.۰۰۰	۳۹			

با توجه به جدول فوق و با تأکید بر مقدار F بدست آمده در منبع تغییرات گروه ($f=۵۴۱.۵۲$)، در سطح ($p<۰.۰۵$) که در راستای آموزش تاب‌آوری بر کاهش گرایش به سوء مصرف در دانش‌آموزان می‌پردازد می‌توان مطرح نمود که آموزش تاب‌آوری بر کاهش گرایش به سوء مصرف در دانش‌آموزان بطور معناداری مؤثر بوده، به طوری که باعث کاهش میانگین‌های پس‌آزمون در گروه آزمایش شده است.

-اعتماد به نفس

جدول شماره ۸. تحلیل کواریانس یکطرفه مرتبط با بررسی اثرات آموزش تاب‌آوری بر نمره اعتماد بنفس شرکت‌کنندگان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
مدل اصلاحی	۱۵۵.۱۳۵ ^a	۲	۷۷.۵۶۷	۷۵.۸۴۵	.۰۰۰
عرض	۱۳.۸۹۸	۱	۱۳.۸۹۸	۱۳.۵۸۹	.۰۰۱
پیش‌آزمون	۱۰.۹۱۰	۱	۱۰.۹۱۰	.۴۹۲	.۵۳۴
گروه	۹۱.۳۶۴	۱	۹۱.۳۶۴	۸۹.۳۳۶	.۰۰۰
خطا	۳۷.۸۴۰	۳۷	۱.۰۲۳		
کل	۱۴۹۷۷.۰۰۰	۴۰			
کل اصلاح شده	۱۹۲.۹۷۵	۳۹			

a. R Squared = .804 (Adjusted R Squared = .793)

با توجه به جدول فوق و با تأکید بر مقدار F بدست آمده در منبع تغییرات گروه ($f=۸۹.۳۳$)، در سطح ($p<۰.۰۵$) که در راستای آموزش تاب‌آوری بر افزایش اعتماد بنفس در دانش‌آموزان می‌پردازد می‌توان مطرح نمود که آموزش تاب‌آوری بر افزایش اعتماد بنفس در دانش‌آموزان بطور معناداری مؤثر بوده، به طوری که باعث افزایش میانگین‌های پس‌آزمون در گروه آزمایش شده است.

آزمون فرضیات جزئی

فرضیه اول: برنامه آموزش تاب‌آوری بر کاهش مؤلفه‌های انتظارات منفی کلی بر دانش‌آموزان دختر شهر تهران مؤثر است.

جدول شماره ۹. تحلیل کواریانس یکطرفه مرتبط با بررسی اثرات آموزش تاب آوری بر نمره انتظارات منفی کلی شرکت کنندگان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
مدل اصلاحی	۳۶۹.۴۲۳ ^a	۲	۱۸۴.۷۱۲	۱۰۷.۳۲۹	.۰۰۰
عرض	۸۸۶۰	۱	۸۸۶۰	۵.۱۴۸	.۰۲۹
پیش آزمون	۹.۴۲۳	۱	۹.۴۲۳	.۴۷۶	.۵۴۵
گروه	۳۶۴.۴۱۵	۱	۳۶۴.۴۱۵	۲۱۱.۷۴۷	.۰۰۰
خطا	۶۳.۶۷۷	۳۷	۱.۷۲۱		
کل	۱۰۸۶۶.۰۰۰	۴۰			
کل اصلاح شده	۴۳۳.۱۰۰	۳۹			

با توجه به جدول فوق و با تأکید بر مقدار F بدست آمده در منبع تغییرات گروه (f= ۲۱۱.۷۴)، در سطح (p<۰.۰۵) که در راستای آموزش تاب آوری بر کاهش انتظارات منفی کلی در دانش آموزان می پردازد می توان مطرح نمود که آموزش تاب آوری بر کاهش انتظارات منفی کلی در دانش آموزان بطور معناداری مؤثر بوده، به طوری که باعث کاهش میانگین های پس آزمون در گروه آزمایش شده است.

فرضیه دوم: برنامه آموزش تاب آوری بر افزایش تغییرات انتظاری مثبت در خود و نفوذ در دیگران بر دانش آموزان دختر شهر تهران مؤثر است.

جدول شماره ۱۰. تحلیل کواریانس یکطرفه مرتبط با بررسی اثرات آموزش تاب آوری بر نمره تغییرات انتظاری مثبت در خود و نفوذ در دیگران

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
مدل اصلاحی	۱۸۰.۰۹۳ ^a	۲	۹۰.۰۴۷	۲۱۴.۸۵۷	.۰۰۰
عرض	۳۰.۵۹۸	۱	۳۰.۵۹۸	۷۳.۰۱۰	.۰۰۰
پیش آزمون	۷.۶۹۳	۱	۷.۶۹۳	.۳۸۱	.۶۲۳
گروه	۱۰۰.۰۱۰	۱	۱۰۰.۰۱۰	۲۳۸.۶۳۱	.۰۰۰
خطا	۱۵.۵۰۷	۳۷	.۴۱۹		
کل	۳۰۱۸.۰۰۰	۴۰			
کل اصلاح شده	۱۹۵.۶۰۰	۳۹			

با توجه به جدول فوق و با تأکید بر مقدار F بدست آمده در منبع تغییرات گروه (f= ۲۱۱.۷۴)، در سطح (p<۰.۰۵) که در راستای آموزش تاب آوری بر افزایش تغییرات انتظاری مثبت در خود و نفوذ در دیگران در دانش آموزان می پردازد می توان مطرح نمود که آموزش تاب آوری بر افزایش تغییرات انتظاری مثبت در خود و نفوذ در دیگران در دانش آموزان بطور معناداری مؤثر بوده، به طوری که باعث افزایش میانگین های پس آزمون در گروه آزمایش شده است.

فرضیه سوم: برنامه آموزش تاب آوری بر افزایش انتظارات مثبت اندیشی و روانی بر دانش آموزان دختر شهر تهران مؤثر است.

جدول شماره ۱۱ تحلیل کواریانس یکطرفه مرتبط با بررسی اثرات آموزش تاب‌آوری بر نمره انتظارات مثبت اندیشی و

روانی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
مدل اصلاحی	۳۹۱.۸۶۴ ^a	۲	۱۹۵.۹۳۲	۲۶۲.۳۲۳	.۰۰۰
عرض	۳.۶۸۴	۱	۳.۶۸۴	۴.۹۳۳	.۰۳۳
پیش‌آزمون	۱۱.۷۶۴	۱	۱۱.۷۶۴	.۱۸۹	.۸۶۷
گروه	۱۰۹.۴۴۱	۱	۱۰۹.۴۴۱	۱۴۶.۵۲۴	.۰۰۰
خطا	۲۷.۶۳۶	۳۷	.۷۴۷		
کل	۴۲۲۲.۰۰۰	۴۰			
کل اصلاح شده	۴۱۹.۵۰۰	۳۹			

با توجه به جدول فوق و با تأکید بر مقدار F بدست آمده در منبع تغییرات گروه ($f=146.65$)، در سطح ($p<0.05$) که در راستای آموزش تاب‌آوری بر افزایش انتظارات مثبت اندیشی و روانی در دانش‌آموزان می‌پردازد می‌توان مطرح نمود که آموزش تاب‌آوری بر افزایش انتظارات مثبت اندیشی و روانی در دانش‌آموزان بطور معناداری مؤثر بوده، به طوری که باعث افزایش میانگین‌های پس‌آزمون در گروه آزمایش شده است.

کیفیت تاب‌آوری می‌شود همچنین باعث تعادل در ویژگی‌های زیستی، روانی و معنوی خواهد گردید.

همچنین دانش‌آموزانی که آموزش تاب‌آوری دریافت کرده‌اند، بواسطه انعطاف‌پذیری انطباقی، اعتماد به نفس بالاتری داشته و در مقایسه با افرادی که از سطح پایین تاب‌آوری برخوردارند، سازگاری روان‌شناختی بهتری دارند. از این رو بدیهی است که ضعف و یا اعتماد بنفوس پایین در دانش‌آموزان با گرایش به مصرف مواد می‌تواند به دلیل ناتوانی در به تأخیر انداختن منبع لذت که همان مصرف مواد است، باشد.

دانش‌آموزان بدون اعتماد به نفس نمی‌توانند گام‌های ضروری را برای حل مسائل بردارند به نظر می‌رسد دارا بودن اعتماد به نفس و اعتماد به قابلیت‌های شخصی شاخصی مهم از تاب‌آوری باشد. دانش‌آموزان قبل از سعی برای حل موفقیت‌آمیز مسائل، بایستی به توانایی خود برای انجام آن باور داشته باشند.

دانش‌آموزانی که از آموزش‌های تاب‌آوری استفاده کرده‌اند کسانی هستند که واقعیت را می‌پذیرند و قویا به ارزش‌ها و اعتقادات ثابت و با معنا پایبند هستند و دارای مکانیزم‌های انطباقی اثربخشی‌اند که به آنها اجازه می‌دهد به گونه‌ای انعطاف‌پذیر در واکنش به موقعیت‌های غیرمنتظره پاسخ دهند.

بر این اساس باورهای مثبت و تغییرات انتظاری مثبت در خود و نفوذ در دیگران، بینش را در درون آرایه‌ای از کیفیت‌های انسانی فراهم می‌کند که با تاب‌آوری مرتبط است. این آرایه‌ها مثل اهداف، معنای زندگی، استقلال، امید، خوشبینی، همدلی، شادکامی و ...

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان می‌دهد آموزش تاب‌آوری تأثیر معناداری بر کاهش گرایش به سوءمصرف مواد و افزایش اعتماد به نفس در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه داشته است. همچنین نتایج نشان داد آموزش تاب‌آوری تأثیر معناداری بر کاهش انتظارات منفی کلی و افزایش تغییرات انتظاری مثبت در خود و نفوذ در دیگران در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه داشته است. نتایج حاصل از فرضیه فوق با مطالعات احمدی و شریفی درآمدی (۱۳۹۳)، زرین‌کلک (۱۳۸۹)، جوادی و همکاران (۱۳۹۰)، شاکری نیا و محمدپور (۱۳۸۸)، شریفیان ثانی و همکاران (۱۳۹۱)، براورمن (۲۰۰۱) و میدل میس (۲۰۰۵)، کیخانی و همکاران (۱۳۹۱)، استینهارد و دولبیر (۲۰۰۸) و استینسما، هیجر و استالن (۲۰۰۷) در خصوص اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش گرایش به مصرف مواد و افزایش اعتماد همسو می‌باشد.

به نظر می‌رسد آموزش تاب‌آوری، ظرفیت‌های بالا یا توانایی‌سازندگی و پرهیز از گرایش به سوء مصرف را در دانش‌آموزان دختر ایجاد می‌کند. هر فردی در زندگی خود استرس، فقدان، بحران‌های مربوط به مراحل گذار و سایر مشکلات را تجربه می‌کند اما نوع انتخاب شیوه زندگی خود را لزوماً در قالب مصرف مواد یا سایر آسیب‌ها پایه‌ریزی نمی‌کند. تاب‌آوری باعث ایجاد انسجام مجدد تاب‌آورانه در افراد خواهد شد این فرآیند انسجام مجدد یا کنار آمدن، منجر به رشد فزاینده دانش، درک مناسب از خود و توانمندی‌های مبتنی بر

متوسطه ی شهر ایلام . علوم اجتماعی ، فرهنگ ایلام . علمی- ترویجی ، شماره ۳۴-۳۵ ، بهار و تابستان ۱۳۹۱ . صفحات ۶۳-۶۵ . مک کی ، ماتيو . فنینگ ، پاتریک . (۱۳۹۳) . رشد و افزایش عزت نفس . ترجمه مهرناز شهرآرای (۱۳۹۳) . تهران : انتشارات نشر آسیم ، چاپ پنجم . صفحات ۳۸-۳۵ .

References:

- Braverman, Marc T. (2001). Applying resilience theory to the prevention of adolescent substance abuse. The university of California, davis, center for youth development. 5 :
- Conner KM & Davidson JRT. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*; 18: 76-82.
- Middlemiss, W. (2005). Prevention and Intervention: Using Resiliency-Based Multi Setting Approaches and a Process-Oriented. *Child and Adolescence Social Work Journal*. Vol. 22, No.1.85-103.
- Steensma, H., Heijer, M. D., & Stallen, V. (2007). Effects of resilience training on the reduction of stress and depression among Dutch workers. *Quarterly of Community Health Education*, 27(2), 145-159.

هستند. به نظر می رسد آموزش تاب آوری به گونه ای موثر و مستقیم از طریق ایجاد هیجانات مثبت و توانمندی های رفتاری می تواند تغییرات انتظاری مثبت در دانش آموزان ایجاد نماید.

منابع

- احمدی، رضا . شریفی درآمدی، پرویز. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش تاب آوری بر سلامت روان افراد مبتلا به وابستگی مواد در کانون توسکای شهر تهران، فصلنامه مطالعات روان شناسی بالینی، شماره شانزدهم، سال چهارم، صفحه ۳۸
- اختیاری ، حامد . عدالتی ، هانیبه . (۱۳۸۸) . سوء مصرف چه موادی سلامت فرزندان ما را در جامعه تهدید می کند، تهران: انتشارات مهرماه نو . صفحات ۲۹-۳۱ .
- جوادی ، رحم خدا . آقا بخشی ، حبیب . رفیعی ، حسن . عسگری ، علی . بیان معمار ، احمد . عبدی زرین ، سهراب . (۱۳۹۰) ، رابطه کارکرد خانواده و تاب آوری در برابر مصرف مواد در دانش آموزان پسر دبیرستانی مدارس پر . علمی - پژوهشی، علوم اجتماعی ، رفاه اجتماعی . شماره ۴۱ ، تابستان ۱۳۹۰-۱۳۹۱ .
- زرین کلک ، حمیدرضا . (۱۳۸۸) . تأثیر آموزش مؤلفه های تاب آوری بر کاهش سطح اعتیاد پذیری . و تغییر نگرش دانش آموزان مقطع متوسطه ساکن در حومه تهران نسبت به مصرف مواد . پایان نامه . کارشناسی ارشد چاپ نشده ، دانشگاه علامه طباطبایی . تهران .
- شاکری نیا، ایرج ، محمد پور، مهی . (۱۳۸۸) . رابطه سرسختی روان شناختی و تاب آوری با سلامت روان در کوهنوردان پسر شهر رشت. *مجله ایرانی اخلاق و تاریخ پزشکی* ، زمستان ۱۳۸۸ .
- شریفیان ثانی ، مریم . کریمی، صلاح الدین . رفیعی ، حسن . محمدی، فرحناز، قاسم زاده، داوود. (۱۳۹۱) . شناسایی فرایند تاب آوری نوجوانان و جوانان در برابر سوء مصرف مواد. مقاله شماره ۴۵ ، (علمی - پژوهشی / ISC) ، صفحات ۶۸-۷۱ .
- کردمیرزا ، عزت الله . (۱۳۸۸) . الگویابی زیستی / روانی / معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله برای ارتقاء تاب آوری مبتنی بر روایت شناسی شناختی و روان شناسی مثبت نگر . پایان نامه . دکتری چاپ نشده ، دانشگاه علامه طباطبایی . تهران . صفحات ۸۱-۸۴ .
- کیخانی ، ستاره . محمد زاده ، جهانشاه . محمدی ، جلال . (۱۳۹۱) ، رابطه ی تاب آوری و سلامت روان با آسیب پذیری در برابر مواد مخدر . مورد مطالعه : دانش آموزان مقطع تحصیلی

DETERMINATION OF THE EFFECTIVENESS OF RESILIENCE TRAINING ON REDUCING SUBSTANCE ABUSE TRENDS AND INCREASE CONFIDENCE IN HIGH SCHOOL FEMALE STUDENTS OF TEHRAN

Abstract

This research was conducted with purpose of effectiveness of resilience training on reducing substance abuse trends and increase confidence in high school female students of Tehran. The research method was quasi-Experimental. Statistical population included female students in high school of Tehran. That was selected 40 students (20 people in the control group and 20 people in the experimental group) by the available sampling method. After selecting a sample and random assignment to experimental and control groups, was conducted pre-test at both groups with simultaneously. Then were trained the resilience of the experimental group in twelve sessions and were tested at the end of this term in order to compare the effect of this intervention from both groups. For data collection was used opioid orientation questionnaire, scale resiliency Connor - Davidson and self-esteem test Eysenck. To test the hypotheses was used covariance test by SPSS. The results showed, F value obtained in source group changes were significant in level ($p \leq 0.05$) for all assumptions, as resilience training is significantly more effective to increase resilience, confidence and reduce substance abuse trends. As well as resiliency training is significantly effective on reducing the overall negative expectations and increase their positive expectations and positive thinking and mental influence others and expectations of students.

Keywords: resiliency training, substance abuse trends, confidence, female students

SOURCE: Journal of Cultural Sociology, 2019: 1(1): 54-62