

## نقش آموزش مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله در پیش‌گیری و کاهش مصرف سیگار دانش‌آموزان شهر تهران

دکتر علی دلاور

استاد دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی  
delavarali@yahoo.com

دکتر خسرو رشید

دکترای روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی  
khosrowrashid@yahoo.com

### چکیده

گسترش روزافزون مصرف سیگار در جامعه و به‌ویژه در نوجوانان، از جمله مسایل و مشکلات اساسی جامعه‌ی ما ست. بر همین اساس، در این پژوهش سعی شد که تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله، در پیش‌گیری و کاهش مصرف سیگار مطالعه گردد. نمونه‌ی پژوهش حاضر، ۱۱۲ دانش‌آموز پایه‌ی اول مقطع متوسطه در منطقه‌ی ۱۰ آموزش و پرورش شهر تهران بود که در چهار گروه (دو گروه آزمایش و دو گروه گواه) قرار داشتند. شمار افراد گروه‌های آزمایش و گواه سیگاری، ۴۸ نفر (۲۴ نفر در هر گروه) و شمار افراد گروه‌های آزمایش و گواه غیر-سیگاری ۶۴ نفر (۳۲ نفر در هر گروه) بود. در این پژوهش، پس از مصاحبه‌ی اولیه و شناسایی دانش‌آموزان سیگاری و غیر-سیگاری، و میزان مصرف سیگار دانش‌آموزان سیگاری، در ۱۰ جلسه مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله به دو گروه آزمایش آموزش داده‌شد، اما به دانش‌آموزان دو گروه گواه هیچ گونه آموزشی ارائه نشد و آن‌ها برنامه‌ی معمول خود را طی کردند. ۶ ماه پس از زمان آموزش، میزان مصرف سیگار و نیز نگرش دانش‌آموزان نسبت به سیگار و سیگار کشیدن ارزیابی شد. داده‌های جمع‌آوری‌شده با روش‌های تجزیه و تحلیل واریانس، آزمون‌های تعقیبی، آزمون t برای گروه‌های هم‌بسته و آزمون‌های دو تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که با اطمینان ۹۹ درصد آموزش مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله در کاهش مصرف سیگار، و با اطمینان ۹۵ درصد آموزش این مهارت‌ها در پیش‌گیری از ابتلا به مصرف سیگار تأثیر دارد. همچنین بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، آموزش این مهارت‌ها تأثیری معنادار در ایجاد نگرش منفی نسبت به سیگار و سیگار کشیدن ندارد. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده می‌توان با آموزش مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله به دانش‌آموزان، نسبت افراد سیگاری و میزان مصرف سیگار را کاهش داد.

**کلیدواژه‌ها:** ابراز وجود؛ حل مسئله؛ مهارت‌های رفتاری-شناختی؛ سیگار؛ سوء مصرف مواد؛ پیش‌گیری؛ آموزش؛

## مقدمه

موضوع اعتیاد در چهارمین راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSMIV) تحت عنوان اختلال‌های مرتبط با مواد مطرح شده‌است. اختلال‌های مرتبط با مواد شامل اختلال‌هایی است که با سوء‌مصرف مواد (داروها)، عوارض جانبی داروها و با قرار گرفتن در معرض سموم ارتباط دارد. منظور از اصطلاح مواد، داروهایی است که مورد سوء‌مصرف قرار می‌گیرد، یا برای درمان به کار می‌رود یا خاصیت سمی دارد. در DSMIV اختلال‌های مرتبط با مواد در یازده طبقه دسته‌بندی شده که یکی از آن‌ها نیکوتین است (۱۳۷۵). ترجمه‌ی نقشبندی و هم‌کاران.

همان گونه که دیده‌می‌شود ماده‌ئی که در سیگار است (نیکوتین)، از موادی است که مورد سوء‌مصرف قرار می‌گیرد. البته سیگار در بین مواد مورد سوء‌مصرف (مانند الکل، حشیش و مانند آن) به ظاهر خطر کم‌تری دارد و از قبح اجتماعی کم‌تری نیز برخوردار است؛ اما تحقیقات نشان داده‌است که سیگار علاوه بر این که در ایجاد و تشدید بسیاری از بیماری‌ها نقش دارد، زمینه‌ی روی آوردن و مصرف سایر مواد مورد سوء‌مصرف است (سهرابی، ۱۳۶۹).

شاید به همین دلیل است که امروزه سیگار و سیگار کشیدن به عنوان یک مشکل اجتماعی عمده مطرح است که به نظر متخصصان، افزون بر عوارض جسمانی و روانی برای فرد، سلامت اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی جامعه را نیز تهدید می‌کند. به همین دلیل، متخصصان، سازمان‌ها و مؤسسه‌های مختلف، هر یک طرح‌ها و برنامه‌های خاصی به کار برده و می‌برند تا با کاهش و پیش‌گیری از مصرف سیگار سلامت فرد و جامعه را حفظ کرده و از هرز رفتن نیروهای انسانی جلوگیری نمایند (سهرابی، ۱۳۶۹).

در این بین، روان‌شناسان نیز برای پیش‌گیری و ترک مصرف سیگار تلاش‌های مختلفی انجام داده و به نتایج مختلفی دست یافته‌اند. عده‌ئی از پژوهش‌گران این رشته معتقد اند که آموزش مهارت‌های رفتاری-شناختی که در برخی منابع به عنوان زیرمجموعه‌ی مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های زنده‌گی از آن‌ها نام برده‌می‌شود، در پیش‌گیری و کاهش مصرف سیگار نقش دارد (جزایری و مهریار، ۱۳۷۷).

عناصر عمده‌ی برنامه‌های آموزشی مهارت‌های رفتاری-شناختی چنین است:

- ۱- ارائه‌ی اطلاعات درست و مرتبط با زنده‌گی روزمره‌ی نوجوانان به آنان.
- ۲- یاد دادن روش‌های خودآموزی کلامی (یعنی بیان زمزمه‌وار و زیربلی مراحل مختلف رفتاری که باید انجام شود و در نتیجه، هدایت رفتار در راستای مورد نظر).

۳- یاد دادن شیوه‌های رویارویی و کنار آمدن با فشارهای زنده‌گی، اضطراب‌ها، تنش‌های جسمی یا ذهنی ناشی از مشکلات، شکست‌ها و برخوردهای اجتماعی، این شیوه، شامل آموزش و تمرین روش‌های مقابله‌شناختی و نیز روش‌های آشکار آرامش عضلانی و تسلط بر واکنش‌های جسمانی است.

۴- آموزش و تمرین روش‌های اعتماد به نفس و ابراز وجود در موقعیت‌های اجتماعی و در ارتباط با دیگران.

۵- آموزش نحوه‌ی برخورد و رویارویی با موقعیت‌های دشوار و مشکل‌آفرین، با آموزش شیوه‌های کلی، منظم و گام‌به‌گام حل مسئله (جزایری و مهیار، ۱۳۷۷).

همان گونه که دیده می‌شود، دو عنصر عمده‌ی برنامه‌های آموزش مهارت‌های رفتاری-شناختی آموزش توانایی ابراز وجود و حل مسئله است. مهارت ابراز وجود، به تناسب موقعیت، چندین هدف را برآورده می‌سازد و چندین کارکرد دارد. برخی از کارکردهای ابراز وجود و هدف‌هایی که به وسیله‌ی آن می‌توان بدان دست یافت، چنین است:

۱- جلوگیری از پای‌مال شدن حقوق افراد.

۲- رد تقاضای غیر منطقی دیگران.

۳- بیان تقاضای منطقی خود به دیگران.

۴- برخورد مناسب و مؤثر با مخالفت‌های غیر منطقی دیگران.

۵- توجه و شناسایی حقوق دیگران.

۶- تغییر رفتارهای نامناسب دیگران نسبت به خود.

۷- جلوگیری از تعارض‌های پرخاش‌گرانه‌ی غیرضروری.

۸- بیان دیدگاه‌ها و نظرهای شخصی در مورد مسایل مختلف (هارجی<sup>۱</sup> و هم‌کاران، ۱۹۹۵).

مهارت حل مسئله نیز کارکردهای مختلفی دارد. این مهارت، فرآیند فکری منطقی و نظام‌مندی است که به فرد کمک می‌کند هنگام رویارویی با مشکلات، راه‌حل‌های مختلفی جست‌وجو کند و سپس بهترین راه را برگزیند و به اجرا درآورد. در این روش، فرد یاد می‌گیرد که در شرایط سخت زنده‌گی درست فکر کند و درست تصمیم بگیرد. این مهارت در بهبود رابطه‌های اجتماعی با هم‌سالان و افزایش سازگاری نقش دارد و ضمن افزایش عزت نفس در پیش‌گیری از اعتیاد به مواد مختلف و مشکل‌های روانی مختلف نقشی به‌سزا دارد (رتوفی و رضوی، ۱۳۷۸).

بر این اساس، با توجه به کارکردهای مهارت ابراز وجود و حل مسئله به عنوان دو مهارت رفتاری-شناختی، و با توجه به نقش آن در پیش‌گیری و کاهش مصرف سیگار، تأثیر آموزش این مهارت‌ها در پیش‌گیری و کاهش مصرف سیگار در این پژوهش بررسی می‌شود.

## پیشینه‌ی پژوهش

بر اساس گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت، فعالیت‌های ضد سیگار در بیش‌تر کشورها بر روی مدارس انجام می‌گردد که درصدی قابل توجه از نوجوانان در آن درس می‌خوانند. زیرا مدرسه‌ها از جایگاهی قدرت‌مند برای جلوگیری از سیگاری شدن دانش‌آموزان غیر سیگاری و کمک به ترک سیگار در دانش‌آموزانی که از قبل سیگار می‌کشند، برخوردار است (۱۹۹۶).

پژوهش‌ها به‌روشنی نشان می‌دهد که استفاده از هم‌کاری مدرسه‌ها و دانش‌آموزان در فعالیت‌های مناسب و شرکت دادن آن‌ها در مؤسسه‌های فعال در زمینه‌ی مبارزه با سوء مصرف مواد، از نوجوانان در برابر ابتلا به مصرف سیگار، الکل و سایر داروها حمایت می‌کند (هاوکینز<sup>۱</sup>، مورسون<sup>۲</sup>، آبت<sup>۳</sup> و دی<sup>۴</sup>، ۱۹۹۲). همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که انواع خاصی از برنامه‌های پیش‌گیری در مدرسه‌ها می‌تواند در کاهش میزان مصرف و سوء مصرف سیگار اثر بگذارد (داس‌بری<sup>۵</sup> و فالکو<sup>۶</sup>، ۱۹۹۵).

در پژوهشی که ملرو<sup>۷</sup> و هم‌کاران (۱۹۹۹) بر روی آموزگاران و دانش‌آموزان چندین مدرسه انجام دادند، پس از آموزش اطلاعات مربوط به سیگار، بررسی نگرش‌ها و انتظارات مربوط به سیگار و تغییر آن، و نیز آموزش توان‌مندی‌هایی هم‌چون توانایی ختناسازی فشارهای اجتماعی برای مصرف سیگار، به این نتیجه رسیدند که گروه‌های آزمایشی در مقایسه با گروه‌های گواه از نظر میزان اطلاعات در سطحی بالاتر بودند، نگرشی منفی‌تر نسبت به سیگار داشتند، و از توانایی بیش‌تری در ختناسازی فشارهای اجتماعی برخوردار بودند. همچنین یافته‌ها نشان داد که شمار افراد سیگاری در گروه آزمایش به طور معناداری کم‌تر از تعداد سیگاری‌های گروه گواه بود. در گروه آزمایش، نسبت دانش‌آموزانی که به طور منظم سیگار می‌کشیدند (در یک ماه یا یک هفته قبل از بررسی) کاهش داشته‌است، در حالی که نسبت دانش‌آموزانی که به طور منظم سیگار می‌کشیدند، در گروه گواه افزایش داشته‌است. همچنین در گروه آزمایش دانش‌آموزانی که به طور تفریحی سیگار می‌کشیدند کاهش یافت و این کاهش در گروه گواه دیده‌نشد.

در پژوهشی که توسط نولند<sup>۸</sup> و هم‌کاران (۱۹۹۸) در مدارس کتساکی انجام شد، ده مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد که ۵ مدرسه در گروه آزمایش و ۵ مدرسه در گروه گواه قرار گرفتند. سپس آموزش‌هایی در ۶ جلسه به وسیله‌ی معلمان آموزش‌دیده همان

1. Hawkins  
2. Morrison  
3. Abbott  
4. Day  
5. Dusenbury  
6. Falco  
7. Melero, J. C.  
8. Noland, M. P.

کلاس‌ها در زمینه‌ی مهارت‌های رفتاری-شناختی و نیز اطلاعات مربوط به پی‌آمدهای منفی مصرف سیگار ارائه شد. اطلاعاتی که از مطالعه‌ی پی‌گیر انجام‌شده پس از دو سال به دست آمد، نشان داد که دانش‌آموزان آموزش‌دیده به طور معناداری کمتر از گروه گواه سیگار می‌کشیدند.

در پژوهشی که کیل‌کریست<sup>۱</sup> و هم‌کاران (۱۹۸۷) در زمینه‌ی پیش‌گیری از سوء مصرف مواد بر روی نوجوانان آمریکایی هندی‌تبار انجام دادند، پس از آموزش مهارت‌های رفتاری به آن‌ها در ده جلسه، یک پی‌گیری شش‌ماهه در مورد نتایج آموزش‌ها انجام دادند. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد افرادی که این آموزش‌ها را دریافت کرده‌بودند، در مقایسه با کسانی که چنین آموزش‌هایی دریافت نکرده‌بودند، به طور معناداری کمتر سیگار، الکل، ماری‌جوآنا و سایر مواد را مورد مصرف یا سوء مصرف قرار دادند.

پژوهش حاضر نیز برای بررسی همین مسئله طرح و اجرا شد. یعنی هدف این پژوهش این بود که نقش مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله را در پیش‌گیری و کاهش مصرف سیگار دانش‌آموزان و ایجاد نگرش منفی در آنان نسبت به سیگار و مصرف آن مورد بررسی قرار دهد.

در این پژوهش، سه فرضیه‌ی زیر آزمون شد:

- ۱- نسبت ابتلا به مصرف سیگار در بین دانش‌آموزان غیر سیگاری که مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله به آن‌ها آموزش داده‌می‌شود، کمتر از دانش‌آموزان غیر سیگاری است که این مهارت‌ها با آن‌ها آموزش داده نمی‌شود.
- ۲- تعداد سیگارهای مصرف‌شده در ۲۴ ساعت، در بین دانش‌آموزان سیگاری که مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله به آن‌ها آموزش داده‌می‌شود کمتر از دانش‌آموزان سیگاری است که این مهارت‌ها به آن‌ها آموزش داده نمی‌شود.
- ۳- دانش‌آموزان سیگاری و غیر سیگاری که مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله را آموزش می‌بینند، در مقایسه با دانش‌آموزان سیگاری و غیر سیگاری که این مهارت‌ها را آموزش نمی‌بینند، نگرش منفی‌تری نسبت به مصرف سیگار دارند.

## روش پژوهش

### آزمودنی‌ها

با توجه به ماهیت آزمایشی (تجربی) این پژوهش، و به علت محدود بودن منابع مالی، تصمیم بر آن شد که جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر که به جامعه‌ی دانش‌آموزی تعلق

داشت، کمی محدود گردد. به همین علت، از آن‌جا که نسبت مصرف سیگار در پسران بیشتر از دختران است (فرید، ۱۳۷۸)، تنها از پسران در پژوهش حاضر استفاده شد. همچنین از آن‌جا که در برخی از منابع، سن شروع مصرف سیگار حدود ۱۴ تا ۱۵ ساله‌گی اعلام شده است (رمضان‌خانی، ۱۳۷۸)، و همچنین به خاطر آن که در این سنین نوجوانان به دلیل شرایط سنی و مسایل مربوط به هویت‌یابی با خطرهای بالقوه‌ی زیادی روبه‌رو هستند - که این امر توجه به آن‌ها را ضروری می‌سازد- (ماسن و هم‌کاران، ۱۳۷۹، ترجمه‌ی یاسایی)، تنها از دانش‌آموزان سال اول مقطع متوسطه به عنوان نمونه‌ی پژوهش استفاده شد.

از سوی دیگر، چون علی‌رغم ارتباط تاریخی و تبلیغی کشیدن سیگار با موقعیت، ثروت و مطلوبیت، محرومان اجتماعی بیش‌تر سیگار مصرف می‌کنند (بک و هم‌کاران، ۱۳۸۰، ترجمه‌ی نمودزی)، تنها دانش‌آموزان مناطق جنوب تهران در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند که البته از بین این مناطق، منطقه‌ی ۱۰ آموزش و پرورش شهر تهران به صورت تصادفی انتخاب شد.

بنابراین، آزمودنی‌های این پژوهش دانش‌آموزان پسر سال اول مقطع متوسطه‌ی مدارس روزانه‌ی دولتی منطقه‌ی ۱۰ آموزش و پرورش شهر تهران بودند که در سال تحصیلی ۸۳-۱۳۸۲ تحصیل می‌کردند. شمار کل دانش‌آموزانی که در این پژوهش بررسی شدند ۱۱۲ نفر بود که از بین دانش‌آموزان سیگاری و غیر سیگاری سال اول مقطع متوسطه‌ی دو مدرسه‌ی منطقه‌ی ۱۰ آموزش و پرورش به صورت تصادفی انتخاب شدند. دانش‌آموزان مدرسه‌ی انتخابی، اول به عنوان گروه آزمایش، و دانش‌آموزان مدرسه‌ی انتخابی، دوم که از بین مدارس نزدیک به مدرسه‌ی نخست به صورت تصادفی انتخاب شد، به عنوان گروه گواه انتخاب شدند.

از ۱۱۲ دانش‌آموز مورد بررسی، ۴۸ نفرشان سیگاری و ۶۴ نفر غیر سیگاری بودند. همچنین از ۴۸ نفر دانش‌آموز سیگاری، ۲۴ نفر در گروه آزمایش و ۲۴ نفر در گروه گواه قرار داشتند. از ۶۴ نفر دانش‌آموز غیر سیگاری نیز، ۳۲ نفر در گروه آزمایش و ۳۲ نفر در گروه گواه بودند.

#### ابزار پژوهش

در انجام پژوهش حاضر، برای شناسایی افراد سیگاری و غیر سیگاری، کلاس‌ها و تعداد سیگارهای مصرفی‌شان از مصاحبه استفاده شد. برای بررسی نگرش دانش‌آموزان نسبت به سیگار نیز پرسش‌نامه‌ی نگرش نسبت به سیگار که برای این منظور توسط پژوهش‌گر ساخته شد، به کار رفت. برای ساخت این نگرش‌سنج از روش تفکیک معنایی<sup>۱</sup> یا افتراق

معنایی چارلز آزگود<sup>۱</sup> استفاده شد. این روش، دیرک‌بنده‌ی تعزادی صفت دوقطبی متضاد است که در آن هر جفت صفت بر روی یک پیوستار هفت‌بخشی قرار می‌گیرد و به صورت مقیاس درجه‌بندی تنظیم می‌شود. البته در این پژوهش، به جای طیف هفت‌درجه‌ئی از طیف ده‌درجه‌ئی استفاده شد. در این روش، موضوع نگرش در بالای صفحه قرار گرفته و از پاسخ‌گویان خواسته می‌شود که با علامت گذاشتن در پیوستار، میزان گرایش خود را به هر یک از صفت‌های هر پیوستار و در نهایت موضوع نگرش مشخص نمایند (سید، ۱۳۷۶).

برای بررسی روایی<sup>۲</sup> پرسش‌نامه‌ی نگرش‌سنج از روش روایی محتوایی و روش تحلیل عاملی استفاده شد. در تحلیل عاملی انجام‌شده، چهار عامل باورها، عواطف، انتظارات و رفتارها شناسایی شدند. برای بررسی پایایی<sup>۳</sup> ابزار نیز از روش ضریب آلفای کران‌باخ و روش دونیمه‌سازی استفاده شد. ضریب آلفای محاسبه‌شده  $+0/95$  بود و ضریب پایایی با استفاده از روش دونیمه‌سازی نشان داد که همبستگی بین دو فرم زوج و فرد برابر با  $+0/79$  و همبستگی بین دو نیمه با روش اسپیرمن-براون برابر با  $+0/88$  است که پایایی مناسبی برای یک آزمون است.

نمونه‌ئی از صفت‌های متضاد پرسش‌نامه چنین است: خوب / بد؛ زشت / زیبا؛ خطرناک / بی‌خطر؛ عامل خوش‌بختی / عامل بدبختی؛ اجتناب‌پذیر / اجتناب‌ناپذیر؛ مشکل‌ساز / مشکل‌گشا؛ قابل کنترل / غیر قابل کنترل؛ قابل ترک / غیر قابل ترک؛ نشانه‌ی قدرت / نشانه‌ی ضعف؛ عامل ضعف حافظه / عامل تقویت حافظه؛ عامل افزایش عمر / عامل کاهش عمر.

### شیوه‌ی اجرا

برای انجام پژوهش، ابتدا از بین مناطق آموزش و پرورش جنوب شهر تهران یک منطقه (منطقه‌ی ۱۰) و سپس یکی از مدارس پسرانه‌ی روزانه‌ی مقطع متوسطه‌ی آن به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس با توجه به اطلاعات به‌دست‌آمده از مدیر مدرسه که نشان‌گر بالا بودن نسبت سیگاری‌ها در مدرسه بود، از بین ۶ کلاس سال اول، دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس با استفاده از روش مصاحبه، همه‌ی دانش‌آموزان سیگاری و غیر سیگاری دو کلاس انتخابی شناسایی و نیز میزان مصرف سیگار دانش‌آموزان سیگاری مشخص شد. بدین ترتیب، گروه‌های آزمایشی اول و دوم (دانش‌آموزان سیگاری و غیر سیگاری) مشخص شد. البته در ترکیب کلاس‌ها تغییری ایجاد نشد و دانش‌آموزان سیگاری و غیر سیگاری در کلاس‌های قبلی خود حضور داشتند و در همان کلاس‌ها آزموده شدند.

1. Charles Osgood  
2. Validity  
3. Reliability

برای انتخاب گروه‌های گواه (یک گروه برای سیگاری‌ها و یک گروه برای غیر سیگاری‌ها) نیز، ابتدا یکی از مدرسه‌های پسرانه‌ی مقطع متوسطه‌ی نزدیک مدرسه‌ی قبلی به صورت تصادفی انتخاب و سپس دانش‌آموزان سیگاری و غیر سیگاری سال اول آن با مصاحبه شناسایی و میزان مصرف سیگار دانش‌آموزان سیگاری مشخص شد. سپس گروه‌های گواه اول و دوم که به ترتیب دربرگیرنده‌ی دانش‌آموزان سیگاری و غیر سیگاری بود، به روش هم‌تاسازی انتخاب شد. افراد گروه هم‌تاسازی‌شده‌ی دانش‌آموزان سیگاری، بر حسب تعداد سیگارهای مصرفی، مدت شروع مصرف سیگار و وضعیت تحصیلی، و افراد گروه گواه دانش‌آموزان غیر سیگاری، بر حسب وضعیت تحصیلی هم‌تاسازی شدند.

پس از تعیین گروه‌ها، یک دوره‌ی آموزشی ده‌جلسه‌ی برای آموزش مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله برای دو گروه آزمایش اجرا شد. به دانش‌آموزان گروه گواه هیچ گونه آموزشی داده‌نشد و آن‌ها برنامه‌ی معمول خود را طی کردند. در جلسات آموزشی، پس از برقراری ارتباط مناسب و تلاش برای ایجاد انگیزه‌ی شرکت در جلسه‌های آموزشی در دانش‌آموزان، از جلسه‌ی دوم تا پنجم مهارت ابراز وجود آموزش داده‌شد. بدین ترتیب که ابتدا اطلاعاتی در زمینه‌ی مهارت ابراز وجود، انواع واکنش به دیگران، ویژه‌گی‌های رفتار همراه با ابراز وجود و اهمیت و کاربردهای آن ارائه شد. سپس روش ابراز وجود سه‌بخشی با یک مثال و به طور عملی آموزش داده‌شد. سپس دو موقعیت فرضی مطرح شد و دو دانش‌آموز به طور عملی در آن موقعیت، رفتار همراه با ابراز وجود از خود نشان دادند و دانش‌آموزان دیگر زیر نظر پژوهش‌گر ایرادهای مورد نظر و نقطه‌نظرهای خود را بیان نمودند. در جلسات بعد نیز دانش‌آموزان با موقعیت‌های فرضی و واقعی (که توسط دانش‌آموزان به عنوان تکلیف درسی، با بهره‌گیری از تجربه‌های زنده‌گی واقعی‌شان نوشته‌می‌شد) روبه‌رو می‌شدند و سعی می‌کردند که به طور عملی رفتار ابراز وجود را به نمایش بگذارند. دانش‌آموزان دیگر نیز با نظارت پژوهش‌گر، اشکال‌های موجود در رفتارشان را گوش‌زد می‌نمودند و در صورت نیاز آن‌ها نیز به انجام رفتار ابراز وجود در آن موقعیت می‌پرداختند. از جلسه‌ی ششم تا نهم، مهارت حل مسئله آموزش داده‌شد. در جلسه‌ی ششم، درباره‌ی مفهوم مسئله یا مشکل، حل مسئله، مهارت در حل مسئله، کاربردها و اهمیت آن بحث شد. در جلسه‌ی هفتم، مراحل مختلف حل مسئله آموزش داده‌شد و هر یک از مراحل با ذکر مثال‌هایی معرفی شدند. سپس چند مسئله فرضی مطرح شد و دانش‌آموزان به طور عملی به حل آن پرداختند و بازخوردهای اصلاحی لازم به آن‌ها داده‌شد. در جلسات بعد نیز، دانش‌آموزان با مسائل فرضی و واقعی (که توسط دانش‌آموزان به عنوان تکلیف درسی، با بهره‌گیری از مسائل زنده‌گی واقعی‌شان نوشته‌می‌شد) روبه‌رو می‌شدند و



سعی می‌کردند که به طور عملی و با طی کردن مراحل حل مسئله آن‌ها را حل کنند. دانش‌آموزان دیگر نیز با نظارت پژوهش‌گر، اشکال‌های موجود را گوش‌زد و راه‌حل‌های مختلف مورد نظر خود را مطرح می‌کردند. در جلسه‌ی پایانی نیز مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله دوباره مرور شد و تمرین‌هایی در مورد هر یک انجام شد.

پس از گذشت ۶ ماه از زمان آموزش، همه‌ی گروه‌های مورد بررسی (آزمایش و گواه) با مصاحبه، از نظر مصرف کردن یا نکردن سیگار، و نیز تعداد سیگارهای مصرفی بررسی شد. برای تعیین درستی پاسخ‌های دانش‌آموزان، پاسخ هر دانش‌آموز سیگاری در مورد میزان مصرف سیگار از طریق پاسخ‌های صمیمی‌ترین دوست‌اش در کلاس در مورد میزان مصرف او بررسی شد و همبستگی بین آن‌ها در پیش‌آزمون  $0/80++$  و در پس‌آزمون  $0/84+$  بود. همچنین در این مرحله (۶ ماه پس از آموزش)، با اجرای پرسش‌نامه‌ی نگرش نسبت به سیگار، اطلاعات مربوط به نگرش دانش‌آموز نسبت به سیگار نیز به دست آمد.

### نتایج

داده‌های مورد نیاز، پس از جمع‌آوری با نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد. آزمون‌های آماری به‌کارگرفته برای تحلیل داده‌ها، آزمون خی‌دو برای مقایسه‌ی نسبت ابتدا به مصرف سیگار در افراد غیر سیگاری (فرضیه‌ی یکم)، آزمون  $t$  برای مقایسه‌ی معناداری تفاوت دو میانگین همبسته (فرضیه‌ی دوم)، و تجزیه و تحلیل واریانس و آزمون‌های تعقیبی برای مقایسه‌ی نگرش گروه‌ها نسبت به سیگار (فرضیه‌ی سوم) بود.

جدول ۱ نتایج مربوط به نسبت افراد سیگاری را در دانش‌آموزان غیر سیگاری، شش ماه پس از آموزش نشان می‌دهد. بر اساس این نتایج و با توجه به اینکه  $\chi^2$  محاسبه‌شده  $(4/26)$  با درجه‌ی آزادی ۱، از  $\chi^2$  جدول در سطح  $0/05$  با درجه‌ی آزادی ۱  $(3/84)$  بزرگ‌تر است، بنابراین فرض صفر رد می‌شود و با اطمینان ۹۵٪ می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که نسبت دانش‌آموزان سیگاری در بین دانش‌آموزان غیر سیگاری که مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله به آن‌ها آموزش داده‌شد از دانش‌آموزان غیر سیگاری که این مهارت‌ها به آن‌ها آموزش داده‌نشده کم‌تر است.

جدول‌های ۲ و ۳ نتایج مربوط به مقایسه‌ی میانگین تفاوت میزان مصرف سیگار دانش‌آموزان سیگاری گروه‌های آزمایش و گواه را نشان می‌دهد. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده و با توجه به این که قدر مطلق  $t$  محاسبه‌شده  $(2/84-)$  از مقدار  $t$  جدول در سطح  $0/01$  با درجه‌ی آزادی ۴۶  $(2/39)$  بزرگ‌تر است، پس می‌توان نتیجه گرفت که با اطمینان ۹۹٪ میزان مصرف سیگار دانش‌آموزان سیگاری که مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله به آن‌ها

آموزش داده‌شد، از دانش‌آموزان سیگاری که این مهارت‌ها به آن‌ها آموزش داده‌نشد کمتر است.

جدول ۱- توزیع فراوانی افراد سیگاری در گروه‌های آزمایش و گواه غیر سیگاری شش ماه پس از آموزش

گروه‌ها	مصرف سیگار		جمع
	خیر	بله	
آزمایش دوم (غیر سیگاری)	۲۸	۴	۳۲
گواه دوم (غیر سیگاری)	۲۱	۱۱	۳۲
جمع	۴۹	۱۵	۶۴

$$\chi^2 = ۲/۲۶ \quad df = ۱ \quad P = ۰/۰۳۹$$

سطح معناداری

جدول ۲- توزیع فراوانی و میانگین تفاوت تعداد سیگارهای مصرفی برای دو گروه آزمایش و گواه سیگاری

شاخص‌های آماری	فراوانی		تفاوت	میانگین تفاوت	انحراف معیار	انحراف معیار میانگین
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون				
آزمایش اول (سیگاری)	۱۹۱	۱۳۲	-۵۹	-۲/۴۵۸	۴/۲۳	۰/۸۶
گواه اول (سیگاری)	۱۹۰	۲۰۵	۱۵	-۰/۶۲۵	۳/۲	۰/۶۵

جدول ۳- خلاصه‌ی داده‌های حاصل از اجرای آزمون t برای مقایسه‌ی میانگین تفاوت میزان مصرف سیگار دانش‌آموزان سیگاری گروه‌های آزمایش و گواه

شاخص‌های آماری	آزمون برابری واریانس‌ها		آزمون t برای مقایسه‌ی تفاوت میانگین‌ها		
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	t	درجه‌ی آزادی	سطح معناداری
گروه‌ها	۰/۴۹	۰/۴۸	-۲/۸۴	۴۶	۰/۰۰۷
فاصله‌ی اطمینان ۹۵ درصدی تفاوت					
حد پایین					
حد بالا					
داده‌ها	-۰/۴۹	۰/۴۸	-۲/۸۴	۴۶	۰/۰۰۷

جدول‌های ۴ و ۵ نتایج مربوط به مقایسه‌ی نگرش دانش‌آموزان گروه‌های مورد بررسی را نسبت به سیگار نشان می‌دهد. بر اساس نتایج آمده در جدول ۴، با توجه به این که F محاسبه‌شده (۱۲/۸) از مقدار F جدول در سطح ۰/۰۱ و با درجات آزادی ۳ و ۱۰۸ (۳/۹۴) بزرگ‌تر است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که با اطمینان ۹۹٪ حداقل بین نگرش دو تا از گروه‌های مورد مقایسه نسبت به سیگار تفاوت معنادار وجود دارد. همچنین بر اساس نتایج آمده در جدول ۵، می‌توان نتیجه گرفت که بین نگرش دانش‌آموزان سیگاری گروه آزمایش و گواه نسبت به سیگار و بین نگرش دانش‌آموزان غیر سیگاری گروه آزمایش و گواه نسبت به سیگار در سطح ۰/۰۵ تفاوت معنادار وجود ندارد. بنابراین با

اطمینان ۹۵٪ آموزش مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله تأثیری در ایجاد نگرش منفی نسبت به سیگار در دانش‌آموزان ندارد. البته همچنان که دیده می‌شود بین نگرش دانش‌آموزان سیگاری گروه آزمایش با دانش‌آموزان غیر سیگاری گروه‌های آزمایش و گواه نسبت به سیگار، و نیز بین نگرش دانش‌آموزان سیگاری گروه گواه با دانش‌آموزان غیر سیگاری گروه‌های آزمایش و گواه نسبت به سیگار با اطمینان ۹۹٪ تفاوت معنادار وجود دارد. این امر نشان‌گر وجود نگرش منفی‌تر در دانش‌آموزان غیر سیگاری (اعم از گروه آزمایش و گواه) در مقایسه با دانش‌آموزان سیگاری (اعم از گروه آزمایش و گواه) است. بنابراین، به طور کلی، یافته‌ها نشان می‌دهد که با اطمینان ۹۵٪ آموزش مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله تأثیری در ایجاد نگرش منفی نسبت به سیگار در دانش‌آموزان سیگاری گروه آزمایش (در مقایسه با دانش‌آموزان سیگاری گروه گواه) و تأثیری در ایجاد نگرش منفی نسبت به سیگار در دانش‌آموزان غیر سیگاری گروه آزمایش (در مقایسه با دانش‌آموزان غیر سیگاری گروه گواه) نداشته‌است.

جدول ۴- خلاصه‌ی تجزیه و تحلیل واریانس یک‌طرفه  
تفاوت نمره‌های نگرش دانش‌آموزان نسبت به سیگار

سطح معناداری	F	میانگین مجدورات	درجه‌ی آزادی	مجموع مجدورات	شاخص‌های آماری گروه‌ها
۰/۰۰۱	۱۲/۸	۱۶۲۴۰/۷ ۱۲۶۸/۴	۳	۴۸۷۲۲	بین گروهی
			۱۰۸	۱۳۶۹۸۷	درون گروهی
			۱۱۱	۱۸۵۷۰۹	کل

جدول ۵- نتایج آزمون تعقیبی توکی و شفه  
برای بررسی تفاوت دوجه‌دوی میانگین نمره‌های نگرش به سیگار گروه‌ها

گروه‌ها	گروه‌ها	آزمایش اول (سیگاری)	آزمایش دوم (غیر سیگاری)	گواه اول (سیگاری)	گواه دوم (غیر سیگاری)
آزمایش اول (سیگاری)	.	**	-	**	**
آزمایش دوم (غیر سیگاری)	**	.	**	-	-
گواه اول (سیگاری)	-	**	.	**	**
گواه دوم (غیر سیگاری)	**	-	**	.	.

\*\* تفاوت بین میانگین‌ها در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

## بحث

در این پژوهش، تأثیر آموزش دو مهارت ابراز وجود و حل مسئله در پیش‌گیری و کاهش مصرف سیگار و ایجاد نگرش منفی نسبت به سیگار بررسی شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله باعث کاهش میزان مصرف سیگار و کاهش تعداد دانش‌آموزان سیگاری می‌شود.

اما علت تأثیر آموزش ابراز وجود و حل مسئله در پیش‌گیری از مصرف سیگار و سیگاری شدن دانش‌آموزان چیست؟ عده‌ئی از پژوهش‌گران (برای نمونه: ملرو و هم‌کاران، ۱۹۹۹) معتقد اند که آموزش مهارت‌های اجتماعی هم‌چون ابراز وجود باعث می‌شود که نوجوانان بتوانند با ابراز نظرهای مخالف، رد کردن خواهش یا دستور هم‌سالان، بیان نظرها و احساس‌های مخالف خود و بدین‌وسیله با پرهیز از پی‌روی بی‌چون‌وچرا، از بسیاری از خطرها (از جمله مصرف سیگار) در امان بمانند. این توانایی از آن جهت در پیش‌گیری از مصرف سیگار نقش دارد که یکی از عامل‌های اصلی مؤثر بر سیگاری شدن افراد، نفوذ دوستان و هم‌سالان و ناتوانی فرد در مخالفت با خواسته‌های غیر منطقی آنان و مقاومت در برابر نفوذ آنان است. با آموزش ابراز وجود، فرد یاد می‌گیرد که چه‌گونه رفتاری جرأت‌مندانه داشته‌باشد و به شکل بهتری در مقابل نفوذ دیگران واکنش نشان دهد.

از سوی دیگر، توانایی حل مسئله یکی از نیازهای انسان‌ها و به‌ویژه نوجوانان است. دوره‌ی نوجوانی با فشارها و استرس‌های فراوان همراه است و فشارهای این دوره به حدی است که گاه از آن به عنوان دوره‌ی طوفان و فشار نام برده‌اند. مشکلات و مسائل مربوط به هویت‌یابی، آشفتگی‌های عاطفی، مشکلات مربوط به دوست‌یابی و بسیاری از مشکلات دیگر در دوره‌ی نوجوانی وجود دارد و نوجوان باید به گونه‌ئی این مشکلات را رفع نماید. برخی در پاسخ به این گونه مشکلات احساس ناتوانی می‌کنند، با عجله دست به عمل می‌زنند و ممکن است فکر کنند که تنها یک راه حل برای آن وجود دارد. عده‌ئی نیز رفتارهایی غیر از این دارند. واقعیت‌هایی این‌چنین سبب شده که بحث مهارت حل مسئله و توانایی در آن مطرح شود. پژوهش‌گران مختلف (برای نمونه: بنتزا و هم‌کاران، ۱۹۸۹) دریافته‌اند که آشنایی با این مهارت نه تنها در موفقیت نقش دارد، بلکه در جلوگیری از شکست و نیز پیش‌گیری از ابتلا به سوء مصرف مواد نقش دارد؛ زیرا فرد می‌آموزد که هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات، پاسخ‌های مختلفی را در نظر داشته‌باشد و بهترین آن‌ها را به اجرا در آورد و در صورت به نتیجه نرسیدن، بهترین پاسخ بعدی را آزمون کند. در زمینه‌ی

پیش‌گیری از مصرف سیگار نیز همین وضعیت مطرح است. فرد وقتی یاد بگیرد که تنها راه رویارویی با مشکلات پناه بردن به سیگار نیست و می‌توان راه‌حل‌های دیگری را برای رویارویی با مشکلات به کار برد، می‌تواند تا حد زیادی از خطر ابتلا به مصرف سیگار در امان بماند.

اما مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله چه‌گونه در کاهش میزان مصرف سیگار نقش بازی می‌کند؟ توانایی ابراز وجود سبب می‌شود که فرد سیگاری بتواند در صورت عدم تمایل به مصرف، تعارف دوستان‌اش را برای مصرف سیگار رد کند. این امر، ضمن این که خود باعث کاهش مصرف سیگار می‌شود، به ایجاد احساس کارآمدی شخصی سطح بالا در فرد می‌انجامد و در پی آن، فرد در خود توانایی بیش‌تری برای کنترل میزان مصرف سیگار احساس می‌کند.

سازوکار اثر مهارت حل مسئله در کاهش مصرف سیگار به چند شکل است. نخست این که فرد یاد می‌گیرد پاسخ‌ها و راه‌حل‌های خود برای حل مسئله‌های مختلف را ارزیابی کند و در صورت مناسب نبودن پاسخ آن را تغییر دهد یا آن پاسخ را بهترین پاسخ نداند. دیگر این که با افزایش تعداد راه‌حلهایی که در یک موقعیت مشکل‌زای فرضی وجود دارد، احتمال انجام یک پاسخ نادرست (مانند سیگار کشیدن) کاهش می‌یابد. در واقع، هر چه تعداد راه‌حل‌های پیشنهادی بیش‌تر شود، احتمال مصرف سیگار به عنوان پاسخی به موقعیت مشکل‌زا کاهش می‌یابد. و آخر این که با یادگیری ارائه‌ی پاسخ‌هایی غیر از سیگار کشیدن به موقعیت‌های مشکل‌زا، اثر بسیاری از محرک‌های شرطی که فرد را به سوی مصرف سیگار سوق می‌دهند، از بین می‌رود.

با توجه به دلایلی که گفته‌شد و بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، آموزش مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله می‌تواند از ابتلا به مصرف سیگار و نیز کاهش میزان مصرف سیگار پیش‌گیری کند. اما چرا نگرش دانش‌آموزان تحت آموزش نسبت به سیگار، در مقایسه با گروه آموزش‌ندیده منفی‌تر نبود؟ مهم‌ترین دلیل این امر را باید در عدم آموزش مستقیم دانش‌آموزان در این زمینه و عدم ارائه‌ی اطلاعات مربوط به ضررها، زیان‌ها و آسیب‌های مختلف سیگار به آنان دانست. در حقیقت، در این پژوهش، محقق به تغییر نگرش و ایجاد نگرش منفی به طور مستقیم نپرداخت، بلکه آن را به عنوان یکی از پی‌آمدهای احتمالی آموزش مهارت‌های ابراز وجود و حل مسئله بررسی کرد. یافته‌های این بخش نشان‌گر ارتباط بین مصرف سیگار و نگرش نسبت به آن بود. به بیان دقیق‌تر، دانش‌آموزان غیر سیگاری (آموزش‌دیده و آموزش‌ندیده) در مقایسه با دانش‌آموزان سیگاری (آموزش‌دیده و آموزش‌ندیده) نگرش منفی‌تری نسبت به سیگار داشتند.

بنا بر آن‌چه گفته‌شد، آموزش مهارت‌های ابزار وجود و حل مسئله به عنوان دو تا از مهم‌ترین مهارت‌های رفتاری-شناختی، نقش مهمی در پیش‌گیری و کاهش مصرف سیگار دانش‌آموزان دارد و در کنار روش‌های دیگر می‌توان از آن‌ها در حل مشکل سوء مصرف سیگار استفاده کرد. به همین دلیل، دست‌اندرکاران آموزش و پرورش و برنامه‌ریزان باید تدبیری بیاندیشند تا این مهارت‌ها به‌خوبی و در سن مناسب به همه‌ی دانش‌آموزان کشور آموزش داده‌شود.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## منابع

- انجمن روان‌پزشکی آمریکا. (۱۳۷۵). *راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی، DSMIV*. برگردان س. نقشبندی، و هم‌کاران. انتشارات سخن. [تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۴].
- بک، آ. تی، فرددی، آر، کوری، اف. ان، و بروس، اس. ال. (۱۳۸۰). *درمان شناختی اعتیاد به مواد مخدر*. برگردان محمدعلی گودرزی، شیراز: انتشارات راه‌گشا.
- بلاک، آ. اس، و مایکل، اچ. (۱۳۷۸). *فرهنگ شیوه‌های رفتاردرمانی*. برگردان ف. ماهر، و هم‌کاران. تهران: انتشارات رشد.
- بولتون، رابرت. (۱۳۸۱). *روان‌شناسی روابط انسانی (مهارت‌های مردمی)*. برگردان ح. سهرابی. تهران: انتشارات رشد.
- جزایری، م، و مهریار، ا. ه. (۱۳۷۷). *اعتیاد، پیش‌گیری و درمان*. تبریز: نشر روان پویا.
- رئوفی، م، و رضوی، م. (۱۳۷۸). *راهنمای پیش‌گیری از اعتیاد*. ناشر: مؤلفان.
- سهرابی، ف. (۱۳۶۹). *مسئله سیگار در آینده‌ی تحقیق*. انتشارات مدرسه.
- سیف، ع. ا. (۱۳۷۶). *روش‌های اندازه‌گیری و ارزش‌یابی آموزشی*. ویرایش دوم. تهران: نشر دوران.
- فرید، ر. (۱۳۸۰). *بررسی عوامل مؤثر بر گرایش به سیگار دانش‌آموزان سال اول متوسطه‌ی شهر خرم‌آباد*. [پژوهش چاپ‌نشده]. اداره‌ی کل آموزش و پرورش استان لرستان.
- ماسن، پ. ه، کیگان، ج، هوستون، آ. ک، و کانچر، ج. وی. (۱۳۷۹). *رشد و شخصیت کودک*. برگردان م. یاسایی. چاپ شانزدهم. نشر ماد.
- Chan, D. (1992). Components of assertiveness: Their relationships with assertive rights and depressed mood among Chinese college students in Hong Kong. *Behavior and Therapy*, 5(31).
- Cilchrist, L. D., & Scike, S. P. (1987, September). Skills enhancement to prevent substance abuse among American-Indian adolescents. *International Journal of Addiction*, 22(9), 896-79.
- Dusenbury, Linda. (2000). Implementing a comprehensive drug abuse prevention strategy. Retrieved from [www.Tanglewood.net/projects/teacher training/Book-of reading/Dusenbury.pdf](http://www.Tanglewood.net/projects/teacher training/Book-of reading/Dusenbury.pdf)
- Gottfredson, D. C., & Wilson, D. B. (2003, March). Characteristics of effective school-based substance abuse. *Prevention Science*, 1(4).
- Hargie, O., Saunders, C., & Dickson, D. (1995). *Social Skills in Interpersonal Communication*. 3<sup>rd</sup> Edition. Routledge.
- Jason, L. A., & Barnes, H. E. (1997). *Substance Abuse Prevention: Beyond the School Yard*. USA: Cambridge University Press.
- Melero, J. C., Flores, R., & Edex, I. P. O. (1999, July). Assessment of the programme for the prevention of smoking in compulsory secondary education. *ITACA Magazine*, 2(1V).
- Noland, M. P., & Kryscio, R. J. (1998, December). The effectiveness of a tobacco prevention program with adolescents living in a tobacco-producing region. *American Journal of Publicities*, 88(88).
- Tecson, M., Degenhardt, L., & Hall, W. (2002). *Addictions*. Psychology Press.
- World Health Organization. (1996). *World No Tobacco Day [Internet Edition]*, 4, 2-23.



پرویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی