

رابطه بین مهارت های زندگی و آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف مواد در دانشجویان

طیبه کاشفی^{۱*}

چکیده

زمینه و هدف: پایین بودن مهارت های زندگی موجب افت تحصیلی، بروز آسیب های روانشناختی در فرد و احياناً روی آوردن به سوء مواد مخدر و سایر رفتارهای پر خطر می گردد. هدف پژوهش حاضر، بررسی ارتباط مهارت های زندگی و آسیب پذیری نسبت به مصرف مواد در دانشجویان می باشد.

روش بررسی: در این مطالعه توصیفی همبستگی، ۳۵۰ دانشجوی دانشگاه پیام نور تربت حیدریه که در سال تحصیلی ۱۳۹۰ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بودند، به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه مهارت های زندگی (گلزاری، ۱۳۸۶) و پرسشنامه آسیب پذیری نسبت به مصرف مواد (نجفی و بیگدلی، ۱۳۸۷) استفاده شد. تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ و روش های آماری، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیونی انجام شد.

یافته ها: بین نمرات افراد در مقیاس مهارت های زندگی و آسیب پذیری نسبت به مصرف مواد همبستگی منفی معناداری وجود داشت ($P < 0/01$). به عبارتی هر چه نمره فرد در مهارت های زندگی بالاتر باشد آسیب پذیری او نسبت به سوء مصرف مواد کمتر است و بالعکس. از بین مهارت های دهگانه زندگی ($p \leq 0/29/2$)، مهارت های مقابله با هیجانات ($p \leq 0/23/2$)، تفکر خلاق ($p \leq 0/4$) و ارتباط مؤثر ($p \leq 0/1$) نقش معناداری در آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف مواد دارند.

نتیجه گیری: مهارت های زندگی با افزایش منابع مقابله ای موجب خودکارآمدی و حرمت خود بالا شده و از این طریق نقش مهم و مؤثری در پیشگیری از سوء مصرف مواد دارد. پایین بودن سطح مهارت های زندگی سبب می شود توانایی فرد در برخورد با چالش ها و مشکلات زندگی پایین آمده و موجب ارائه یک پاسخ هیجانی و نامطلوب نسبت به محرک ها و رویدادهای زندگی گردد. همچنین، موجب افت تحصیلی، بروز آسیب های روانشناختی در فرد و احياناً روی آوردن به مواد مخدر و سایر رفتارهای پر خطر می گردد.

کلیدواژه ها: مهارت های زندگی؛ سوء مصرف مواد

فصلنامه علمی دانشکده علوم پزشکی تربت حیدریه، دوره اول، شماره ۱، بهار ۱۳۹۲

۱- نویسنده مسؤول؛ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، تربت حیدریه، ایران، استان خراسان رضوی، تربت حیدریه، خیابان رازی، دانشکده علوم پزشکی، اداره مشاوره
تلفن: ۰۹۱۵۵۳۱۱۶۷۶
نمابر: ۰۵۳۱-۲۲۲۸۰۲۱
پست الکترونیکی: Kashefi88@gmail.com

مقدمه

سلامتی به عنوان یک حق بشری و یک هدف اجتماعی در جهان شناخته شده و برای ارضای نیازهای اساسی و بهبود کیفیت زندگی انسان حیاتی است و باید برای همه انسان‌ها در دسترس باشد (۱). مصرف مواد و اعتیاد به عنوان یکی از مهمترین آسیب‌های روانی-اجتماعی قرن حاضر، اقبال مختلف خصوصاً جوانان را همواره در معرض تهدید قرار می‌دهد و آمارها نیز حاکی از افزایش چشمگیر میزان سوء مصرف مواد در بین جوامع مختلف به ویژه نوجوانان و جوانان در دهه‌های اخیر است (۲). در دوران جوانی افراد، نوعاً با دامنه گسترده‌ای از رفتارها و الگوهای سبک زندگی آزمایش می‌شوند، این مرحله بخشی از فرایند طبیعی جدایی از والدین، رشد حس خودمختاری و استقلال، ایجاد هویت شخصی و اکتساب مهارت‌های ضروری برای عملکرد سودمند در جهان بزرگسالی است و تعدادی از این تغییرات رشدی از پیش نیازهای ضروری برای بزرگسال سالم شدن هستند (۳). برخی مطالعات حاکی از آنند که نوجوانان و جوانان بزهکار، دارای نقص‌های مهارتی از جمله خودآگاهی، روابط بین فردی مؤثر، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق، مقابله با استرس و ... هستند (۴). همچنین بسیاری از مشکلات عاطفی-روانی، از جمله اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و اختلال در عملکرد اجتماعی در نتیجه مهارت‌های زندگی ضعیف است که نیازمند توجه و مداخله هستند (۵). در تبیین این مسئله میتوان چنین نتیجه گرفت که، پایین بودن سطح مهارت‌های زندگی سبب می‌شود توانایی فرد در برخورد با چالشها و مشکلات زندگی پایین آمده و موجب ارائه یک پاسخ هیجانی و نامطلوب نسبت به محرکها و رویدادهای زندگی گردد (۶). علاوه بر این، موجب افت تحصیلی، بروز آسیب‌های روانشناختی و احیاناً روی آوردن به مواد مخدر و سایر رفتارهای پر خطر گردد (۷). بنابراین آگاهی از اصول مهارت‌های زندگی یکی از راه‌های پیشگیری از مصرف مواد مخدر است و بیشتر تحقیقات حاکی از آنند که آگاهی از مهارت‌های زندگی و آموزش آن در پیشگیری از مصرف مواد

نقش مهمی دارند (۵، ۲). همچنین مطالعات بسیاری مؤید اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رفتارهای پرخطر، افزایش توانایی مقابله با فشارها و توسعه و رشد متغیرهای روانی بوده است.

بطور کلی سازمان بهداشت جهانی^۱ (۸) مهارت‌های زندگی را توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید تعریف نموده است. در این خصوص شرچمن^۲ و همکاران (۹) نیز مطالعه‌ای به منظور ارزیابی مداخله‌ای مشتمل بر آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش مبتنی بر شبکه همسالان برای جوانان مبتلا به سوء مصرف متامفتامین با هدف تأثیر آن بر کاهش رفتارهای پر خطر جنسی و سوء مصرف مواد انجام دادند، نتایج مؤید کاهش مصرف متامفتامین و بکارگیری رفتارهای مناسب جنسی و کاهش بیماریهای مقاربتی بود. بوتوین و همکاران (در پی نوشت نوشته شود (۱۰)، همچنین مارلین^۳ (۱۱)، نیز در تحقیقات جداگانه‌ای به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از مصرف مواد مخدر نقش مؤثر و چشمگیری دارد. بوتوین و گریفین^۴ (۱۲)، گورمن^۵ (۶) نیز در مطالعات خود اثر آموزش مهارت‌های زندگی را بر کنترل مواد بررسی کرده و به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان منجر به کاهش مصرف سیگار، الکل، ماری‌جوانا و داروهای غیر مجاز به میزان ۵۰٪ بیشتر می‌شود. در ایران نیز حاج امینی و همکارانش در پژوهش خود (۱۳۷۸) به این نتیجه رسیدند که با استفاده از مهارت‌های زندگی، می‌توان میزان استرس، اضطراب و بطور کلی واکنشهای هیجانی نوجوانان را کاهش داد (۱۳). از نظر سل^۶ (۱۴). آگاهی و ناآگاهی از مهارت‌های زندگی از طریق یادگیری را می‌توان زیربنای پیشگیری از مشکلات روانی-اجتماعی دانست. از سویی

1 . World Health Organization

2 . Shechtman

3 . Marilyn AJ

4 . Botvin GJ, Griffin KW

5 . Gorman DM

6 . Seal

روش بررسی

شرکت کنندگان و طرح پژوهش: این پژوهش یک مطالعه توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان پسر و دختر دانشگاه پیام نور تربت حیدریه می شود که در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بودند. ۳۵۰ دانشجوی دانشگاه به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای بعنوان شرکت کننده انتخاب شدند. به این ترتیب، ابتدا از میان یازده رشته تحصیلی دانشگاه، دانشجویان در هشت رشته مختلف تحصیلی انتخاب و سپس از بین آنها دانشجویانی را که از مدت تحصیل آنها چهار ترم تحصیلی گذشته بود برگزیده و متناسب با حجم هر یک از رشته ها، از بین آنها بطور تصادفی ۳۵۰ دانشجو انتخاب شدند، که از این تعداد ۱۶۵ نفر (۴۷.۱٪) پسر و ۱۸۵ نفر (۵۲.۹٪) دختر بودند. دامنه سنی گروه نمونه ۱۹ الی ۲۶ سال با میانگین ۲۳.۸۶ و انحراف استاندارد ۱.۲۷ (۱.۲۷ ± ۲۳.۸۶) بود. به منظور گردآوری داده ها در این پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد.

ابزار: پرسشنامه مهارت های زندگی، که توسط گلزاری (۱۶) و بر اساس ابعاد ده گانه مهارت های زندگی سازمان بهداشت جهانی طراحی شده است. اعتبار کل پرسشنامه ۰.۹۵، مهارت های تصمیم گیری ۰.۷۴، حل مسئله ۰.۷۵، تفکر انتقادی ۰.۷۵، تفکر خلاق ۰.۸۲، همدلی ۰.۸۸، مقابله با استرس ۰.۶۶، خودآگاهی ۰.۶۴، مقابله با هیجانات ۰.۸۲، ارتباط موثر ۰.۶۹، روابط بین فردی ۰.۸۳ گزارش شده است. نتیجه تحلیل عاملی با استفاده از روش واریماکس^{۱۱} و بر اساس آزمون اسکرس^{۱۲} بیان گر این بود که در مجموع بیش از ۴۸.۶۷ درصد از واریانس کل آزمون را تبیین کردند. ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون (۰.۹۵) بود. همچنین روایی این پرسشنامه با استفاده از پرسشنامه سلامت عمومی کلدبرگ و هیلبر^۱ (۱۹۷۹) مورد تأیید قرار

دیگر مطالعات و پژوهش های انجام گرفته در مورد سوء مصرف مواد حاکی از پدید آمدن مجموعه ای از روش های پیشگیری است که تأکید زیادی بر رشد مهارت های فردی و اجتماعی دارد (۱۵).

در تبیین علت تأثیر گذاری مهارت های زندگی می توان چنین استنباط کرد که، چنانچه مهارت های زندگی در جوانان بالا باشد، آنان نسبت به سلامتی شان مسئولیت پذیر می شوند، تصمیمات بهداشتی مناسب را اتخاذ می نمایند، و بطور کلی سبک زندگی سالمی را در طول زندگی تداوم می بخشند و این امر آنها را قادر می سازد که طبق استعداد های بالقوه خویش عمل نمایند و آماده رویارویی با تغییرات و نیازهای زندگی آینده شوند. از این رو ارتقای بهداشت روانی دانشجویان باید در شرایطی تحقق یابد که آنها بتوانند راه درست را انتخاب نمایند و در مواقع سختی ها و استرس های زندگی به استفاده از مواد مخدر به عنوان راهی برای تسکین ناراحتی ها روی نیاورند. در واقع عمده ترین هدف بهداشت روانی، پیشگیری است. به همین دلیل متخصصین بهداشت روانی آموزش پیشگیرانه را مورد توجه بسیار قرار می دهند. با توجه به آنچه گفته شد، سوال پژوهش حاضر این است که آیا بین مهارت های ده گانه زندگی (حل مسئله^۱، ارتباط مؤثر^۲، مقابله با هیجانات منفی^۳، استرس^۴، تصمیم گیری^۵، تفکر خلاق^۶، خودآگاهی^۷، خودکنترلی^۸، مهارت ارتباط بین فردی^۹، همدلی^{۱۰}) و آسیب پذیری نسبت به مصرف مواد در دانشجویان رابطه وجود دارد؟ و اینکه کدام یک از مهارت های زندگی نقش مهم و معناداری در تبیین آسیب پذیری نسبت به مصرف مواد دارند؟

1. Problem solving
2. Efficient Communication
3. Negative emotion
4. Stress
5. Decision-making
6. Creative thinking
7. Self-awareness
8. Self-control
9. Interrelationship
10. Empathy

¹¹ . Varimax Normalized Method

¹² Askrs test

گرفته است. بنابراین کل آزمون و خرده مقیاس‌های آن از روایی قابل قبولی برخوردار است.

پرسشنامه آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف مواد: (آزمون اعتیاد پذیری) که بخشی از پرسشنامه آسیب‌های اجتماعی نجفی و بیگدلی (۱۷) است. این مقیاس شامل ۳۹ سؤال است و توسط وید و بوچر (۱۹۹۲) به منظور ارزیابی آمادگی افراد برای اعتیاد به عنوان شاخصی از عوامل شخصیتی ساخته شد. این مقیاس از نظر توان آزمون همبستگی بالایی برابر ۰/۹۹ با مقیاس می‌بارگی مک اندرو^۲ دارد. این پرسشنامه دارای خرده مقیاس‌های پرخاشگری، خودکشی، فرار و مصرف مواد بوده است که خرده مقیاس مصرف مواد در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفته است. در بررسی استفاده از این خرده مقیاس‌ها در ایران در پژوهش مینویی و صالحی (۱۸) مشخص گردید مقیاس‌های پذیرش اعتیاد و می‌بارگی مک اندرو، بطور معناداری بین دو گروه معتاد و دانش آموزان تفاوت معناداری نشان میدهد. در پژوهش رستمی و نصرت آبادی (۱۹) ضرایب همسانی درونی (آلفای کرونباخ) مقیاس‌های پذیرش اعتیاد و می‌بارگی مک اندرو به ترتیب برابر با ۰/۷۳ و ۰/۵۳ گزارش شده است. اعتبار این مقیاس توسط مؤلفین ۰/۶۸ گزارش شده است.

شیوه گرد آوری داده‌ها: محقق جهت اجرا و جمع‌آوری داده‌ها به دانشگاه پیام نور تربت حیدریه رفته، و پس از بیان اهداف و جلب رضایت دانشجویان، آن دسته از افرادی که مایل به شرکت در پژوهش بودند و ملاک‌های شرکت در پژوهش را (تحصیلات مقطع کارشناسی و بالاتر، مقیم تربت حیدریه بودن، گذراندن چهار ترم تحصیلی) داشتند، انتخاب و از آنان خواست تا پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل کنند.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۱۶۵ دانشجوی پسر و ۱۸۵ دانشجوی دختر با میانگین و انحراف معیار (۱/۲۷ ± ۲۳/۸۶) سال سن انتخاب شدند. اطلاعات بدست آمده از طریق ابزارهای تحقیق با استفاده از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره مورد تحلیل قرار گرفت. همانطور که در جدول ۱ آمده بین نمره مهارت‌های زندگی و آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف مواد همبستگی منفی معنادار وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش نمرات فرد در عامل کلی مهارت‌های زندگی و همچنین هر یک از خرده مقیاس‌های مربوطه، نمره وی در پرسشنامه آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف مواد کاهش می‌یابد.

جدول ۱: ضرایب همبستگی بین مهارت‌های زندگی و آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف مواد

مواد	آسیب پذیری نسبت به سوء صرف	
	ضریب همبستگی	متغیر میانگین (انحراف معیار)
سطح معناداری		
۰/۰۰۷	**۰/۲۳۸	(۶/۹)۱۴/۸۵
۰/۰۰۴	**۰/۲۱۸	(۸/۴)۱۴/۴
۰/۰۰۵	**۰/۱۷۶	(۶/۵)۱۹/۴
۰/۰۰۱	**۰/۲۲۵	(۴/۶)۲۲/۱
۰/۰۰۹	**۰/۱۷۶	(۴/۷)۲۲/۸
۰/۰۰۲	**۰/۱۳۱	(۳/۳۹)۱۷/۶
۰/۰۰۶	**۰/۲۴۱	(۵/۱)۲۴/۸
۰/۰۰۲	**۰/۴۹۲	(۴/۷)۱۶/۸
۰/۰۶۷	**۰/۱۵۷	(۵/۴)۱۶/۶
۰/۰۱۸	**۰/۱۵۴	(۱/۸۳)۸/۵۶

**p < ۰/۰۱

1 -Goldberg& Hilber
2- Mc Andrew

هیجانان منفی، استرس، تصمیم گیری، تفکر خلاق، خودآگاهی، خودکنترلی، مهارت ارتباط بین فردی، همدلی بعنوان متغیرهای پیش بینی کننده و متغیر آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف بعنوان متغیر ملاک مورد بررسی قرار گرفتند. برای تحلیل اثرات متغیرهای پیش بین با متغیر ملاک، روش تحلیل رگرسیون گام به گام به کار برده شد.

نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین مهارت های زندگی و آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف مواد دانشجویان همبستگی معکوس معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش نمرات فرد در عامل کلی مهارت های زندگی نمره آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف مواد وی کاهش می یابد. در تحلیل رگرسیون انجام شده روی ابعاد مهارت های زندگی، حل مسئله، ارتباط مؤثر، مقابله با

جدول ۲: نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش بینی آسیب پذیری به سوء مصرف مواد بر اساس عامل مهارت های زندگی

منبع تغییرات	R	R2	تعدیل شده R	B	S.E	Beta	t	سطح معناداری
باهیجانان	۰/۵۳	۰/۲۸	۰/۲۸	۰/۲۳/۹	۸/۶۳	-۰/۴۹۲	۱۰/۶۹۶	۰/۰۰۵ < ۰/۰۰۱
تفکر خلاق	۰/۵۹	۰/۳۴	۰/۳۴	۰/۴	۸/۲۶	-۰/۱۴۱	-۲/۶۳۳	۰/۰۰۹ < ۰/۰۱
ارتباط مؤثر	۰/۶۱	۰/۳۷	۰/۳۸	۰/۱	۸/۰۴	-۰/۱۱۶	-۲/۱۷۳	۰/۰۳۰ < ۰/۰۵

S.E=خطای استاندارد ضریب رگرسیونی Beta=ضریب رگرسیون استاندارد شده متغیرهای پیش بین

بوتوین و همکاران (۳،۱)، سل (۱۴)، طارمیان و مهریار (۲۰) و محمد خانی (۲۱) همخوانی دارد. در این تحقیقات آشکار شده است که آگاهی از مهارت های زندگی بعنوان عاملی محافظت کننده در پیشگیری و یا کاهش سوء مصرف مواد نقش مهم و مؤثری دارد. مطالعات بیشماری آموزش مهارت های زندگی را در ایجاد و افزایش توانمندی هایی از قبیل تصمیم گیری، ایجاد انگیزه در خود، پذیرش مسئولیت، ارتباط با دیگران به طور مثبت، ایجاد عزت نفس مثبت، رشد مهارت های سازمانی، حل مشکل، انتخاب هدف، خود نظم دهی و مهارت های ارتباط کلامی پیشگیری از اعتیاد موثر و مفید دانسته اند (۲،۲۱).

نتایج تحلیل رگرسیون (جدول ۲) نشان داد که مهارت های زندگی با آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف مواد رابطه دارد. با توجه به نتایج ضرایب رگرسیونی متغیرهای پیش بین، نمره کلی مهارت های زندگی، عامل های حل مسئله، ارتباط مؤثر، مقابله با هیجانان منفی، استرس، تصمیم گیری، تفکر خلاق، خودآگاهی، خودکنترلی، مهارت ارتباط بین فردی، همدلی، می توان گفت که در بین عوامل دهگانه مهارت های زندگی، عامل مهارت مقابله با هیجانان ۲۳/۹، بهترین پیش بینی کننده آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف مواد در دانشجویان بوده و بعنوان اولین متغیر پیش-بین وارد رگرسیون گردید. همچنین تفکر خلاق ۱/۴ و ارتباط مؤثر ۰/۱ از واریانس آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف مواد را تبیین نمودند. در مجموع این سه متغیر با هم 29/2 از واریانس آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف مواد را در دانشجویان تبیین نموده اند.

بحث و نتیجه گیری

مهارت های زندگی با افزایش منابع مقابله ای، موجب خودکارآمدی و اعتماد به نفس بالا شده و از این طریق نقش مهم و مؤثری در پیشگیری از سوء مصرف مواد دارد (۵). در مورد اهمیت مهارت کنترل هیجانان در پیش بینی آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف مواد، می توان گفت که تنظیم هیجان منجر به حفظ خلق و راهکارهای جبران خلق، نظیر اجتناب از فعالیت های ناخوشایند یا جستجوی فعالیت هایی که پاداش به دنبال دارند، می شود. افرادی که توانایی تنظیم هیجانان شان را ندارند با احتمال بیشتری عاطفه منفی را تجربه می کنند و در حالت روحی ضعیف باقی می مانند و در نتیجه در معرض آسیب قرار می گیرند (۲). کنترل هیجان شامل چگونگی ادراک شخص از روند هیجان در روابط وی با دیگران و محیط اطراف است. این روابط می تواند قابل پیش بینی باشد، لذا کنترل هیجان به بررسی راه های متفاوت

بر اساس نتایج این پژوهش مشخص شد که مهارت های زندگی بر میزان آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف مواد در دانشجویان موثر است. به عبارتی هر چه نمره فرد در مهارت های زندگی بالاتر باشد آسیب پذیری او نسبت به سوء مصرف مواد کمتر است و بالعکس. از بین مهارت های دهگانه زندگی، مهارت های مقابله با هیجانان، تفکر خلاق و ارتباط مؤثر نقش معناداری در آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف مواد دارند. این نتیجه تا حدی با یافته های گورمن (۶،۷)،

تفکر و برقراری روابط بین فردی مناسب اختصاص دهند، از بروز بسیاری اختلالات و کژرفتاری‌ها پیشگیری به عمل خواهد آمد.

پژوهش حاضر محدود به دانشجویان دانشگاه پیام نور تربت حیدریه است و قابل تعمیم به تمام دانشجویان نیست. پیشنهاد می‌شود چنین تحقیقی در سایر دانشگاه‌ها و با بکارگیری روش‌های مداخله‌ای نظیر آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش سوء مصرف مواد و سایر جنبه‌های اجتماعی و روانشناختی انجام شود. با توجه به رابطه منفی معنادار آگاهی از مهارت‌های زندگی و آسیب پذیری نسبت به سوء مصرف مواد، نقش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از مصرف مواد حائز اهمیت می‌شود و آموزش آنها باید مورد توجه مسئولان، روانشناسان و متخصصان بالینی قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

از کلیه کسانی که در انجام این تحقیق با پژوهشگران همکاری داشته اند کمال تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

References

1. World Health Organization(WHO). (2006). Chronic diseases and health promotion. Retrieved January 10,2007.
2. McTavish, Sandra. (2000). Life Skills: Activities for success and well being. New York: Lippincott Williams & Wilkins.
3. Botvin GJ, Griffin KW. (2005). School-based programs in substance abuse: a comprehensive textbook. Philadelphi: Williams & Wilkins.
4. Haghhighy J, Mosavi M, Mehrabizadeh M, Bashlideh K. (2006). The effects of life skills training on mental health and self-esteem of female first grade high school students in Ilam. Journal of Education and Psychology. 13(1):61-78. (Persian) .
5. Seal N. (2006). Preventing tobacco and drug use among Thai high school students through life skills training. Nurs Health Sci. 8(3): 164-8.3

تخلیه هیجانی و انتخاب درست یکی از آنها می‌پردازد. برخورداری از مهارت‌های زندگی فرد را برای غلبه بر تنش‌ها و مشکلات پیشرو که اقتضای زندگی فردی و اجتماعی است آماده می‌کند (۲۲)، این مهارت‌ها در قالب ساختارهایی چون عزت نفس، خودکارآمدی، تفکر انتقادی، توانایی حل مسئله، درک خود و مهارت‌های اجتماعی تجلی می‌یابند و بطور ضمنی و آشکار توسط نهادهای اجتماعی مثل خانواده، مدرسه، معلمان و رسانه‌ها به کودکان و نوجوانان آموزش داده می‌شوند (۲۳) فقدان این مهارت‌ها موجب می‌شود که فرد در برابر فشارها و استرس‌ها به رفتارهای غیر مؤثر و ناسازگارانه از جمله سوء مصرف مواد روی آورد (۲). در تبیین علت تأثیر گذاری مهارت‌های زندگی می‌توان گفت که چنانچه مهارت‌های زندگی در افراد بالا باشد، آنان نسبت به سلامتی‌شان مسئولیت‌پذیر می‌شوند، تصمیمات بهداشتی مناسب را اتخاذ می‌نمایند و بطور کلی سبک زندگی سالمی را در طول زندگی تداوم می‌بخشند، این امر آنها را قادر می‌سازد که طبق استعدادهای بالقوه خویش عمل نمایند و آماده رویارویی با تغییرات و نیازهای زندگی آینده شوند. اگر مسئولین در برنامه ریزی‌های خود زمانهایی را به آموزش کنترل هیجانهای منفی، فرایند حل مسئله، تصمیم‌گیری،

6. Gorman DM. (2005). Does measurement dependence explain the effects of the Life Skills Training program on smoking outcomes? Preventive Medicine 40, 479-487.
7. Gorman DM. (2002). The “science” of drug and alcohol prevention: the case of the randomized trial of the Life Skills Training program. International Journal of Drug Policy 13(1): 21-26.
8. World Health Organization. (1379). Life skills training program. Translated by Robab N, Ghasemabadi B, Mohammadkhani P . Tehran: The Organization of Welfare, Cultural Affairs and Prevention.
9. Shechtman Z, levy M, leichtentritt J. (2005). Impact of life skills training on teachers' perceived environment and self-efficacy. Journal of Educational Research; 98(3): 144.
10. Botvin GT, Griffin KW, Diaz T, Scheier LM, Williams C, Epstein JA. (2000). Preventing illicit drugs use in adolescents: Long-term follow-up

- data from a randomized control trail of a school population. *Addictive Behaviors*: 25(5), 769-774
11. Marilyn AJ. (1992). School programming for the prevention of addiction. *School Counselor*: 39(3): 202-10
12. Botvin GJ, Griffin KW. (2004). Life skill training: empirical finding and future direction. *Journal of primary prevention*,: 25(2): 211-218
13. Haj-Amini Z, Ajali A, Fathi-Ashtiani A, et al. (1999). The effect of life skills training on emotional reactions in adolescents. *Journal of Behavioral Sciences*: 2(3): 263-270. (Persian).
14. Seal N.(2006). Preventing tobacco and drug use among thai high school students through life skill training. *Nurs Health Science*. 8: 164-168.
15. Botwin, G.J & Kantor, L.W.(2000). Preventing alcohol and tobacco use through life skills training. *Journal of Alcohol Research & Health*, 24(4):238-250.
16. Gulzary M. (1386). Evaluation of awareness of students of Tehran universities and higher education of life skills. Tehran: Martyr and Veterans Affairs Research Foundation. . (Persian).
17. Najafi M, Bigdeli E. (1387). Inadequate understanding of the pathology review course guide students (three tips) and secondary Semnan province with life skills. Unpublished research project, Semnan Education Research Council. . (Persian).
18. Minooyi M, Salehi M. (2001). Evaluate the feasibility, validity, reliability and standardization of tests AAS, APS, MAC-A to identify individuals at risk and prone to drug abuse among high school students in Tehran. *Addiction Research Journal*, 1(3), 7-105
19. Rostami R, Mohammady F, Nosrat-Abadi M.(2006). Accuracy of early detection measures AAS,MAC,R,APS. *Journal of psychological researches*. 1-2 (19) 11
20. Taremian F, Mehryar AH.(2008). The effectiveness life skills programs to prevent drug abuse among junior high school students. *Zanjan University of Medical Sciences, Elmi Pajuheshi monthly*. 16(6), 65pp, 77-88. (Persian).
21. MohammadKhani SH. (2006). Structural model of substance abuse in at-risk students: the effectiveness of life skills training on risk and protective factors. Dissertation, University of Welfare and Rehabilitation Sciences.(Persian).
22. Yar Mohamadian MH, Ghaderi S. (2001). The study of effectiveness of addiction prevention training program on juveniles self esteem, attitude and awareness about drug abuse. *Danesh va Pajuhesh quarterly*: No:10.(Persian).
23. Rahmati A. (2003). Effects of coping skills training practices group discussion on students' attitudes Of drug abuse. PhD thesis, University of Allameh Tabatabai

The Relationship between Life Skills and Vulnerability to Drug Abuse among University Students

Kashefi T.¹

1- **Corresponding Author:** MS.c in Clinical Psychology, Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences, Torbat Heydariyeh ,Iran.
Tel: 09155311676

Fax:+98 ۲۲۲۸۰۲۱

E.mail: : Kashefi88@gmail.com

Abstract:

Background: Lack of life skills can lead the person toward incompetency in educational attainment, psychological trauma and in extreme cases contribute to promoting drug abuse and other high risk behaviors. The present study aims to investigate the relationship between life skills and vulnerability to drug abuse among university students.

Materials and Methods: In this descriptive correlative study, 350 students of Torbat-e-Heydarie Payam-e-Noor University at educational year of 2011 were selected through multi-stage cluster sampling. life skills (Golzari, 2007) and vulnerability to drug abuse (Najafi & Bigdeli, 2008) questionnaires were used as data collection tool. Pearson correlation coefficient and regression analysis with SPSS 16 used for data analysis.

Results: There was a significant negative correlation between the students score on life skills and vulnerability to drug abuse ($P<0/01$). In other words the higher the score of the subject in life skills, the lower the student's vulnerability to drug abuse and vice versa. Among ten number of life skills; high scores of stress management, creative thinking and effective communication skills had a significant role in reducing vulnerability to drug abuse.

Conclusion: With improving life skills and hence increasing the ability to overcome, one can promote self-reliance and self-respect and this phenomenon in turn can significantly reduce the inclination to drug abuse. A low level life skill reduces the person's ability to properly deal with challenges and difficulties in life and cause the person to act irrationally and emotionally in response to provocations and unaccustomed situations. Moreover, a lack of life skills can lead to academic failure, psychological trauma and in extreme cases contribute to promoting drug abuse and other high risk behaviors.

Keywords: life skills, substance abuse