

## رابطه سبک‌های مقابله با استرس و تاب‌آوری با میزان آمادگی به

# اعتیاد

در دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه دوم شهرستان شیروان

محمد کرمی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، مشاور مدرسه

### اشاره

نتایج نشان داد که بین تاب‌آوری با آمادگی به اعتیاد همبستگی منفی وجود دارد. همچنین، بین سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار با آمادگی به اعتیاد، همبستگی منفی وجود داشت ولی رابطه سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار با آمادگی به اعتیاد مثبت بود. بین سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار با آمادگی به اعتیاد همبستگی معناداری نبود. همچنین، برای تعیین قدرت پیش‌بینی‌کنندگی متغیرها از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد.

براساس نتایج تحقیق می‌توان گفت میزان تاب‌آوری و سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار می‌توانند عواملی پیشگیرانه در مصرف مواد باشند ولی سبک مهارت مقابله‌ای هیجان‌مدار، عامل خطری برای سوء مصرف مواد محسوب می‌شود.

کلیدواژه‌ها: سبک‌های مقابله با استرس، تاب‌آوری، آمادگی به اعتیاد، دانش‌آموزان

اعتیاد به مواد مخدر یک بیماری و یکی از چهار بحران بزرگ جهان (بحران محیط زیست، فقر، تهدید اتمی و مواد مخدر) به شمار می‌آید. این موضوع که در کشور ما ایران به دلیل وجود بافت جوان جمعیتی پیچیدگی خاص خود را یافته، یکی از معضلات جوامع بشری است که در سال‌های اخیر پایه‌ها و بنیان‌های جامعه انسانی را تضعیف کرده و سرمایه‌های کلانی صرف مبارزه با آن و نیز درمان و صدمات ناشی از آن شده است. این تحقیق با رویکرد پیشگیرانه رابطه سبک‌های مقابله با استرس و تاب‌آوری با آمادگی به اعتیاد را بررسی کرده است. نمونه مورد مطالعه ۲۴۶ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر که در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ در دوره متوسطه دوم شهرستان شیروان مشغول تحصیل بودند، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌های آمادگی به اعتیاد، سبک‌های مقابله با استرس و تاب‌آوری را تکمیل کردند.

## مقدمه

اعتیاد به مواد مخدر به معنای وابستگی بیمارگونه به مصرف یک یا چند نوع ماده مخدر است که سبب بروز رفتارهای موادجویانه می‌شود و در صورت عدم مصرف مواد مورد نظر، علائم محرومیت در فرد معتاد بروز می‌کند. (صابری، ۱۳۸۴؛ به نقل از بهاری، ۱۳۸۸). از سویی، فرایندهای مقابله راهبردهای اختصاصی تری هستند که افراد در برابر اوضاع تنیدگی‌زای زندگی به کار می‌برند و تلاش‌های شناختی و رفتاری افراد را در تفسیر و غلبه بر مشکلات در بر می‌گیرند. **راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار**، شامل اقدامات سازنده و مفیدی است که فرد در رویارویی با شرایط استرس‌زا انجام می‌دهد و دربرگیرنده راهبردهای رویارویی فعال، برنامه‌ریزی، خودداری از فعالیت‌های رقابتی و اعمال عجلانه، و جست‌وجوی حمایت ابزاری است.

**راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار مثبت** کوشش‌هایی را شامل می‌شود که برای تنظیم پاسخ‌های هیجانی واقعه استرس‌زا به کار می‌رود و دربرگیرنده راهبرد جست‌وجوی حمایت اجتماعی مبتنی بر هیجان، تفسیر مجدد مثبت، پذیرش و شوخی است.

**راهبرد مقابله‌ای هیجان‌منفی** یا غیرمؤثر که دربرگیرنده درگیری ذهن با مسئله، انکار، عدم درگیری رفتاری در جهت مسئله، تمرکز بر هیجان و استفاده از داروها و الکل می‌باشد (لازاروس و فولکمن<sup>۱</sup>، ۱۹۸۵)، از دیگر متغیرهای پژوهش تاب‌آوری است. به اعتقاد ارک و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۸)، افراد دارای تاب‌آوری، اغلب با ایجاد هیجان‌ات مثبت پس از رویارویی‌های فشارزا به حالت طبیعی باز می‌گردند. افراد تاب‌آور بدون اینکه سلامت روانشان کاهش یابد و دچار بیماری روانی شوند، رویدادهای فشارزا را پشت سر می‌گذارند؛ بنابراین، تاب‌آوری می‌تواند به عنوان یک عامل تأثیرگذار در آمادگی به مصرف مواد و یا پیشگیری از آن به شمار رود. با توجه به بالا بودن آمار افراد وابسته به مواد در کشور و همچنین نیاز مبرم به برنامه‌هایی در خصوص پیشگیری و کاهش مصرف مواد و با عنایت به کم بودن پژوهش‌های مربوط به مداخلات روان‌شناختی نظیر مهارت‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری در اعتیاد، انجام پذیرفتن پژوهش حاضر در کنار مداخلات دیگر ضروری به نظر می‌رسد.

## روش پژوهش:

نمونه شامل ۲۶۰ نفر دانش‌آموز (دختر و پسر) دوره متوسطه دوم بود که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از بین کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستان‌های شهرستان شیروان انتخاب شدند. تعداد کلاس‌های دبیرستان‌ها ۶۰ کلاس بود که از این تعداد، ۱۰ کلاس (۵ کلاس پسر و ۵ کلاس دختر) به صورت تصادفی انتخاب شدند. از کل نمونه مورد مطالعه، ۲۴۶ نفر پرسش‌نامه‌ها را به‌طور کامل تکمیل کردند.

## ابزار پژوهش:

۱. مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون<sup>۳</sup> (CD-RISC): یک ابزار ۲۵ سؤالی است که سازه تاب‌آوری را در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت از صفر تا چهار می‌سنجد. پایایی و روایی فرم فارسی مقیاس تاب‌آوری نیز در مطالعات مقدماتی نمونه‌های پهنجار و بیمار بررسی و تأیید شده است (بشارت، ۱۳۸۶). در این تحقیق، برای تعیین روایی ابتدا همبستگی هر گویه با نمره کل مقوله محاسبه و سپس، از روش تحلیل عامل استفاده شد. محاسبه همبستگی هر نمره با نمره کل نشان داد که به جز مورد (گویه) ۳ ضرایب بین ۰/۶۴ تا ۰/۴۱ بودند. در مرحله بعد، گویه‌های مقیاس با استفاده از روش مؤلفه‌های اصلی مورد تحلیل عاملی قرار گرفتند. به منظور تعیین پایایی مقیاس تاب‌آوری از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب پایایی حاصل برابر ۰/۸۹ بود. (محمدی، ۱۳۸۴)

۲. پرسش‌نامه مهارت مقابله‌ای<sup>۴</sup> (CISS): این پرسش‌نامه به منظور ارزیابی انواع روش‌های مقابله‌ای در موقعیت‌های تنیدگی‌زا توسط اندلر و پارکر (۱۹۹۰) ساخته شد. این آزمون شامل ۴۸ ماده است که بر مبنای شیوه لیکرت به هر عبارت یک تا پنج نمره داده می‌شود و سه راهبرد مقابله‌ای مسئله‌محور، هیجان‌محور و راهبرد مقابله‌ای اجتنابی را اندازه می‌گیرد. روایی این آزمون از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای مهارت‌های سه‌گانه بدین ترتیب است: در راهبرد مسئله‌محور برای دختران ۰/۹۰، و برای پسران ۰/۹۲، راهبرد هیجان‌محور برای دختران ۰/۸۵، و برای پسران ۰/۸۲، و در راهبرد اجتنابی برای دختران ۰/۸۲، و برای پسران ۰/۸۵ (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰). جعفرنژاد (۱۳۸۲)





متحمل می‌شوند، رابطه دارد.

نتایج پژوهش کمپبل و همکاران (۲۰۰۶) نشان داد که مهارت‌های مقابله‌ای به‌طور معناداری در پیش‌بینی تاب‌آوری در نمونه مورد پژوهش مؤثر بوده‌اند. به‌ویژه، استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور، رابطه مثبت و معناداری با تاب‌آوری داشته است. پیشینه پژوهشی مربوط به تاب‌آوری نشان می‌دهد که مهارت‌های مقابله‌ای و مؤلفه‌های آن یکی از عوامل مهم تشکیل‌دهنده تاب‌آوری است. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که مهارت‌های مقابله‌ای نقش مؤثری در افزایش تاب‌آوری دارند (پریسکات، ۲۰۰۸، گیلیسی، ۲۰۰۷، کمپبل، ۲۰۰۶).

هومل<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۱۳) در تحقیقی نشان دادند که کیفیت ضعیف روابط بین والدین و فرزندان می‌تواند در افزایش گرایش نوجوانان به مواد مخدر تأثیر قابل توجهی داشته باشد.

نتایج تحقیق وانگ و همکاران (۲۰۱۲) نشان می‌دهد فرزندان که در خانواده‌هایی زندگی می‌کنند که اعضای آن سیگاری هستند، در مقایسه با فرزندان که اعضای خانواده آن‌ها سیگاری نیستند، به احتمال بیشتری به سیگار گرایش پیدا می‌کنند. مامی و همکاران (۱۳۹۱) تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم ویژگی‌های شخصیتی مؤثر بر گرایش به اعتیاد را بررسی کردند. نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که روان‌رنجوری، برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی به ترتیب بیشترین تأثیر را داشته‌اند و گشودگی و توافق‌پذیری در اولویت‌های بعدی قرار گرفته‌اند. در تحقیقی دیگر، آدرم و نیک‌منش (۱۳۹۰) نشان داد که بین ویژگی‌های شخصیتی و استعداد اعتیاد ارتباط مستقیمی وجود دارد؛ به‌طوری که سهم قابل توجهی از استعداد اعتیاد را ویژگی‌های شخصیتی پیش‌بینی می‌کند. یافته‌ها:

**جدول ۱.** نتایج آزمون همبستگی بین تاب‌آوری و مهارت‌های مقابله با استرس با آمادگی به اعتیاد

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معنی‌داری
تاب‌آوری	-۰/۲۸	$P < ۰/۰۰۱$
مسئله مدار	-۰/۲۹	$P < ۰/۰۰۱$
هیجان مدار	۰/۲۲	$P < ۰/۰۰۱$
اجتناب مدار	۰/۰۹	۰/۱۴

ضریب پایایی برای سبک‌های مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی را به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۰، ۰/۷۲، به‌دست آورد. پایایی کل پرسش‌نامه مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا با استفاده از روش آلفای کرونباخ (۰/۸۴) به‌دست آمد.

۳. پرسش‌نامه آمادگی به اعتیاد<sup>۵</sup>: این مقیاس را وید و بوچر (۱۹۹۲) ساخته‌اند و تلاش‌هایی برای تعیین روایی آن در کشور ایران صورت گرفته است. پرسش‌نامه از دو عامل تشکیل شده و دارای ۳۶ ماده به اضافه ۵ ماده دروغ‌سنج است که در مجموع ۴۱ ماده می‌شود. این پرسش‌نامه ترکیبی از دو عامل آمادگی فعال و آمادگی منفعل است. آمادگی فعال مربوط به رفتارهای ضداجتماعی، میل به مصرف مواد، نگرش مثبت به مواد، افسردگی و هیجان‌خواهی می‌باشد و در عامل دوم (آمادگی منفعل) بیشترین ماده‌ها مربوط به ابراز وجود نکردن و افسردگی است. در پژوهش زرگر و همکاران (۱۳۸۷) اعتبار مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ محاسبه شد که در حد مطلوب می‌باشد. نمره‌گذاری هر سؤال روی یک پیوستار از صفر (کاملاً مخالفم) تا ۳ (کاملاً موافقم) است. البته این شیوه نمره‌گذاری در سؤالات شماره ۱۲، ۱۵، ۲۱ و ۳۳ معکوس خواهد شد. این پرسش‌نامه عامل دروغ‌سنج دارد. برای به‌دست آوردن امتیاز کلی پرسش‌نامه باید مجموع امتیازات تک‌تک سؤالات (به غیر از مقیاس دروغ‌سنج) را با هم جمع کرد. نمرات بالاتر به منزله آمادگی بیشتر فرد پاسخ‌دهنده برای اعتیاد است و برعکس.

### پیشینه پژوهش:

پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که سبک مقابله‌ای با درجه بالایی از توانایی در کاهش مصرف مواد و پیشگیری رابطه دارد و افراد با مهارت‌های مقابله‌ای شناختی و رفتاری، موفقیت بالایی در فرایند پیشگیری دارند (لیت و همکاران، ۲۰۰۸، ونسترا، ۲۰۰۷، بودنسی، ۲۰۰۶، آندرسون، ۲۰۰۶، بال، ۲۰۰۵، براون، ۲۰۰۴، مونتی، ۲۰۰۲).

همچنین، نتایج پژوهشی که دنیل دیوید و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۱۰) با عنوان ارتباط بین پاسخ‌های مقابله‌ای و خوش‌بینی - بدبینی در پیش‌بینی سطوح رنج و ناراحتی‌ای که بیماران سرطانی متحمل می‌شوند انجام دادند، نشان داد که خوش‌بینی - بدبینی و پاسخ‌های مقابله‌ای با سطوح رنج و ناراحتی‌ای که بیماران سرطانی

**جدول ۲. خلاصه تحلیل واریانس و مدل رگرسیون رابطه راهبردهای مقابله‌ای و تاب‌آوری با آمادگی به اعتیاد**

الگو	مجموع مجنورات	درجه آزادی	F	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> *
مسئله مدار	رگرسیون باقی مانده کل ۴۴۸۶۴۰ ۴۶۰۵۴۳۵ ۵۰۵۴۰۷۵۲	۱ ۲۴۴ ۲۴۵	۲۳/۷۶۰۰	۰/۲۹	۰/۰۸	۰/۰۸
هیجان مدار	رگرسیون باقی مانده کل ۸۳۴۱۰۸ ۴۲۱۹۹۶۷ ۵۰۵۴۰۷۵۲	۲ ۲۴۳ ۲۴۵	۲۴/۰۱۰۰	۰/۴۰	۰/۱۶	۰/۱۵
اجتناب مدار	رگرسیون باقی مانده کل ۱۰۰۲۹/۳۷ ۴۰۵۱۱/۳۷ ۵۰۵۴۰/۷۵	۳ ۲۴۲ ۲۴۵	۱۹/۹۷۰۰	۰/۴۴	۰/۱۹	۰/۱۸
تاب‌آوری	رگرسیون باقی مانده کل ۱۱۴۵۶۰ ۳۹۰۸۴/۷۴ ۵۰۵۴۰/۷۵	۴ ۲۴۱ ۲۴۵	۱۷/۶۶۰۰	۰/۴۷	۰/۲۲	۰/۲۱

\*P < ۰/۰۱

\*\*P < ۰/۰۰۱

**جدول ۳. شاخص‌های آماری رگرسیون رابطه سبک مقابله‌ای و تاب‌آوری با آمادگی به اعتیاد**

گام	رگرسیون	B	SE	Beta	t	Sig
گام اول	عدد ثابت	۶۴/۰۶	۴/۷۳		۱۳/۵۳	۰/۰۰۱
	مسئله مدار	-۰/۴۶	۰/۰۹	-۰/۲۹	-۴/۸۷	۰/۰۰۱
گام دوم	عدد ثابت	۴۶/۸۰	۵/۸۳		۸/۰۲	۰/۰۰۱
	مسئله مدار	-۰/۵۳	۰/۰۹	-۰/۳۴	-۵/۷۵	۰/۰۰۱
	هیجان مدار	۰/۴۳	۰/۰۹	۰/۲۸	۴/۷۱	۰/۰۰۱
گام سوم	عدد ثابت	۳۸/۶۷	۶/۲۷		۶/۱۶	۰/۰۰۱
	مسئله مدار	-۰/۶۳	۰/۰۹	۰/۴۰	-۶/۵۷	۰/۰۰۱
	هیجان مدار	۰/۴۰	۰/۰۹	۰/۲۶	۴/۴۸	۰/۰۰۱
	اجتناب مدار	۰/۳۱	۰/۱۰	۰/۱۹	۳/۱۷	۰/۰۰۱
گام چهارم	عدد ثابت	۴۶/۲۸	۶/۶۸		۶/۹۲	۰/۰۰۱
	مسئله مدار	-۰/۵۱	۰/۱۰	-۰/۳۲	-۴/۹۵	۰/۰۰۱
	هیجان مدار	۰/۳۵	۰/۰۹	۰/۲۳	۳/۹۸	۰/۰۰۱
	اجتناب مدار	۰/۳۶	۰/۱۰	۰/۲۲	۳/۶۶	۰/۰۰۱
	تاب‌آوری	-۰/۱۷	۰/۰۵	-۰/۱۹	-۲/۹۶	۰/۰۰۱

چنان که در جداول مشاهده می‌شود، نتایج نشان داد که در گام اول متغیر رویکرد مسئله‌مدار با بیشترین همبستگی وارد معادله شده است. قوی‌ترین متغیرهای پیش‌بین برای متغیر آمادگی به اعتیاد، به ترتیب سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار، هیجان‌مدار، اجتناب‌مدار و تاب‌آوری است. در کل، می‌توان گفت متغیرهای ارائه شده ۲۲ درصد واریانس آمادگی به اعتیاد را پیش‌بینی می‌کنند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر مهارت‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری در میزان آمادگی به اعتیاد در بین دانش‌آموزان بود. یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که بین تاب‌آوری و آمادگی به مصرف مواد رابطه منفی وجود دارد. این یافته با یافته‌های سایر پژوهشگران مبنی بر اثربخشی تاب‌آوری در آمادگی به مصرف مواد و پیشگیری همسوس (ون، ۲۰۰۸، ونگ، ۲۰۰۶، تز، ۲۰۰۶، میلر، ۲۰۰۳، لوبو، ۲۰۰۳).

می‌توان گفت که افراد دارای تاب‌آوری پایین در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته‌اند، با هر سختی و مشکلی از هم می‌پاشند و انگیزه‌شان را از دست می‌دهند. نسبت به تغییرات زندگی منقطع نیستند، همواره در بیم و ترس باقی می‌مانند و توانایی مواجه شدن با آن را ندارند. در نتیجه، در شرایط و موقعیت‌های تهدیدآمیز به مصرف مواد گرایش پیدا می‌کنند. همچنین، این افراد در برابر مشکلات بسیار آسیب‌پذیر عمل می‌کنند و به سرعت در هم می‌شکنند و نمی‌توانند احساسات و هیجان‌های خود را کنترل و به شیوه سالم مدیریت کنند. آن‌ها در مواقع بحرانی دچار استرس می‌شوند و خود را قربانی و ناتوان تصور می‌کنند و قادر نیستند با استفاده از فنون حل مسئله به راه‌حل‌های امن و مطمئن دست یابند. (باقری یزدی، ۱۳۸۴).

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که بین مهارت‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار با آمادگی به اعتیاد همبستگی وجود دارد. البته، مهارت مقابله‌ای مسئله‌مدار رابطه منفی و مهارت مقابله‌ای هیجان‌مدار رابطه مثبت با آمادگی به اعتیاد داشت ولی بین مهارت‌های مقابله‌ای اجتناب‌مدار با آمادگی به اعتیاد همبستگی وجود نداشت.



۲. کودکان به اصول و مقررات خاص در خانواده نیاز دارند. دوستان فرزندان را در بازی‌ها، مسابقات ورزشی، تماشای فیلم و ... بشناسید.

۳. تنبیه کردن فرزند به دنبال مشاهده کوچک‌ترین علائم اعتیاد در او، نه تنها باعث کاهش اعتماد به نفس و عزت‌نفس وی می‌شود، بلکه زمینه ذهنی منفی نسبت به عملکرد والدین در او ایجاد می‌کند و این شروع‌کننده پنهان‌کاری و آسیب روانی در نوجوان است؛ بنابراین، از قضاوت عجولانه و برچسب زدن روی فرزندان خودداری کنید.

۴. والدین همواره از مهم‌ترین الگوهای زندگی فرزندان خود هستند و فرزندان، بسیاری از الگوهای رفتاری، خصوصیات اخلاقی، انگیزه‌ها و ارزش‌های والدین خویش را از طریق فرایندهای تقلید و همانندسازی کسب می‌کنند. بنابراین، والدین می‌توانند از تأثیر قوی خود بر فرزندان برای ارائه الگوهای رفتاری صحیح استفاده کنند. آن‌ها باید در مورد نگرش خود نسبت به مصرف مواد و

یافته‌های فوق با یافته‌های سایر پژوهشگران مبنی بر اثربخش بودن مهارت‌های مقابله‌ای در آمادگی به اعتیاد و پیشگیری همسوست (برادیزا، ۲۰۰۹، دی‌جونگ، ۲۰۰۹، لیت، ۲۰۰۸، راسنو، ۲۰۰۵، براون، ۲۰۰۴). پاسخ‌های مقابله‌ای مورد استفاده متأثر از نحوه ارزیابی موقعیت‌ها از سوی افراد است. یکی از دلایل ابتلا به سوء مصرف مواد، استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای ناکارآمد می‌باشد. به دلیل ضعیف بودن مهارت‌های مقابله‌ای، آسودگی و راحتی ناشی از سوء مصرف مواد برای چنین افرادی جذاب‌تر و دلچسب‌تر می‌شود.

### پیشنهادهایی برای اولیای دانش‌آموزان

۱. والدین باید از اعتیاد و نوع مواد اعتیادآور شایع در منطقه محل زندگی خود، شکل و اسامی رایج آن‌ها، نحوه مصرف و علائم مصرفشان مطلع باشند و از ویژگی‌های دوران بلوغ نیز آگاهی و شناخت کسب کنند. همچنین، باید نحوه پاسخ دادن به سؤالات فرزندان خود را در مورد این مواد بدانند.



## با مجله‌های رشد آشنا شوید

### مجله‌های دانش‌آموزی

به صورت ماهنامه و نه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

**رشد کودک** برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

**رشد نوجوان** برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

**رشد دانش‌آموز** برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

### مجله‌های دانش‌آموزی

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

**رشد نوجوان** برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه اول

**رشد پسران** برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه اول

**رشد جوان** برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

### مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهنامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شود):

♦ رشد آموزش ابتدایی ♦ رشد تکنولوژی آموزشی

♦ رشد مدرسه فردا ♦ رشد معلم

### مجله‌های بزرگسال تخصصی:

به صورت فصلنامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

- ♦ رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی ♦ رشد آموزش زبان و ادب فارسی
- ♦ رشد آموزش هنر ♦ رشد آموزش مشاور مدرسه ♦ رشد آموزش تربیت بدنی
- ♦ رشد آموزش علوم اجتماعی ♦ رشد آموزش تاریخ ♦ رشد آموزش جغرافیا
- ♦ رشد آموزش زبان‌های خارجی ♦ رشد آموزش ریاضی ♦ رشد آموزش فیزیک
- ♦ رشد آموزش شیمی ♦ رشد آموزش زیست‌شناسی ♦ رشد مدیریت مدرسه
- ♦ رشد آموزش فنی و حرفه‌ای و کاردانش ♦ رشد آموزش پیش‌دبستانی
- ♦ رشد برهان متوسطه دوم

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی، برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌جویان دانشگاه فرهنگیان و کارشناسان گروه‌های آموزشی و... تهیه و منتشر می‌شود.

♦ نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶.

♦ تلفن و نمابر: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸

♦ وبگاه: [www.roshdmag.ir](http://www.roshdmag.ir)

پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که سبک مقابله‌ای با درجه بالایی از توانایی در کاهش مصرف مواد و پیشگیری رابطه دارد و افراد با مهارت‌های مقابله‌ای شناختی و رفتاری، موفقیت بالایی در فرایند پیشگیری دارند

پیام‌هایی که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم منتقل می‌کنند، آگاهی داشته باشند. همچنین از دلایل خود برای مصرف سیگار، دارو یا احياناً مواد مخدر (مثلاً برای آرامش، جشن، ...) و زمان مصرفشان و تأثیر این نگرش‌ها یا رفتارها بر فرزندان خویش آگاه باشند. علاوه بر این، بتوانند مهارت «نه گفتن» و مقاومت در مقابل خواسته‌های خلاف دیگران را عملاً به فرزندان خود آموزش دهند.

### سایر پیشنهادها

۱. پیشنهاد می‌شود وزارت آموزش و پرورش دو ساعت از برنامه درسی هفتگی مدارس را به صورت رسمی به آموزش مهارت‌های زندگی توسط مشاوران متخصص و آگاه اختصاص دهد و برای اوقات فراغت دانش‌آموزان، برنامه‌های مفرح، سازنده و جذاب طراحی کند. همچنین، در زمینه آموزش روش‌های پیشگیری از اعتیاد، وزارت آموزش و پرورش، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سازمان بهزیستی و نیروی انتظامی رابطه تنگاتنگی با خانواده‌ها داشته باشد و این ارتباط بیشتر جنبه آموزشی داشته باشد تا اطلاع‌رسانی؛ زیرا اطلاع‌رسانی به تنهایی نمی‌تواند در تقویت کارکرد خانواده‌ها تأثیر داشته باشد.

۲. مراکز مشاوره و روان‌شناسی پیشگیری از اعتیاد ایجاد، تقویت و معرفی شوند تا افراد بتوانند به راحتی و بدون پرداخت هزینه مشکلات روانی خود را با آن مراکز در میان بگذارند.

۳. اجرای برنامه‌های آموزش کارگاهی با موضوعات افزایش عزت نفس و تاب‌آوری برای نوجوان در دستور کار مدارس قرار گیرد؛ چرا که با تاب‌آوری و عزت‌نفس دانش‌آموزان، سوءمصرف مواد در آن‌ها کاهش می‌یابد.

## رشد برآید

### نحوه اشتراک مجلات رشد به دو روش زیر:

الف. مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی [www.roshdmag.ir](http://www.roshdmag.ir) و ثبت نام در سایت و سفارش و خرید از طریق درگاه الکترونیکی بانکی.  
ب. واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سمراه آزمایش کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست و ارسال فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۰۲۳۳۸۸۴۹۰.

#### ♦ عنوان مجلات در خواستی:

♦ نام و نام خانوادگی:

♦ تاریخ تولد: ♦ میزان تحصیلات:

♦ تلفن:

♦ نشانی کامل پستی:

استان: شهرستان:

خیابان:

پلاک: شماره پستی:

شماره فیش بانکی:

مبلغ پرداختی:

♦ اگر قبلاً مشترک مجله رشد بوده‌اید، شماره اشتراک خود را بنویسید:

امضا:

♦ نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۳۳۳۱-۱۵۸۷۵

♦ تلفن بازرگانی: ۰۲۱-۸۸۶۷۳۰۸

♦ Email: [Eshterak@roshdmag.ir](mailto:Eshterak@roshdmag.ir)

♦ هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هشت شماره): ۵۵۰/۰۰۰ ریال

♦ هزینه اشتراک سالانه مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۲۵۰/۰۰۰ ریال

۴. برای پیشگیری از عادات و رفتارهای منفی و غیرسالم جوانان، نباید صبر کنیم تا آنان با چنین مشکلاتی درگیر شوند و آن‌گاه در صدد یافتن راه حل مقابله با آن برآییم. از طرف دیگر، با نادیده گرفتن یا انکار واقعیات موجود، نه تنها نمی‌توان مشکلی را حل کرد بلکه فرصت یافتن راه‌حل هم از دست می‌رود. روش پیشگیری مؤثر از اعتیاد فرزندان، همانا هوشیاری همیشگی والدین و اعضای مؤثر خانواده است.

#### منابع

۱. آدرم، مهدیه؛ نیک‌منش، زهرا. (۱۳۹۰). گرایش به مصرف مواد در جوانان براساس ویژگی‌های شخصیت. مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان سال ۱۴ (۲)، ص ۱۰۴-۱۰۱.
۲. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۶). ویژگی‌های روان‌سنجی فرم فارسی مقیاس تاب‌آوری. گزارش پژوهشی. دانشگاه تهران.
۳. خلج‌آبادی فراهانی، فریده؛ عبادی فردآذر، فرید. (۱۳۸۲). مقایسه تأثیر آموزش پیشگیری از ایدز توسط گروه همسالان و بزرگسالان بر آگاهی، نگرش و خودبستگی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی، منطقه ۴ آموزش و پرورش شهر تهران با استفاده از مدل تئوری شناختی - اجتماعی سال ۸۲-۱۳۸۱. مجله باروری و ناباروری، ۱(۱)، ۹۱-۷۷.
۴. موسوی، اکرم‌سادات. (۱۳۸۸). مقایسه سبک‌های دلبستگی و مقابله‌ای در افراد مبتلا به سوء مصرف مواد و افراد غیرمبتلا. پایان‌نامه کارشناسی ارشد بالینی. دانشگاه شیراز.
۵. زرگر، یدالله؛ نجاریان، بهمن؛ نغای، عبدالزهره. (۱۳۸۷). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی (هیجان‌خواهی، ابراز وجود، سرسختی روان‌شناختی)، نگرش مذهبی و رضایت زناشویی با آمادگی به اعتیاد به مواد مخدر، مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳(۱)، ۹۹-۱۲۰.
۶. مامی، شهرام؛ احدی، حسن؛ نادری، فرح و دیگران. (۱۳۹۱). پیش‌بینی مدل گرایش به اعتیاد دانش‌آموزان متوسطه شهر ایلام براساس عوامل شخصیتی و متغیر میانجی سلامت روان. مجله دانشگاه علوم پزشکی ایلام سال ۲۱(۱۶) ص ۲۵۶ - ۲۴۸.
۷. بهاری، فرشاد. (۱۳۸۸). اعتیاد: مشاوره و درمان. تهران: دانژه.