

بررسی تاثیر رفتار و روانشناسی مثبت نگر بر پیشگیری از استعمال دخانیات و سیگار توسط نوجوانان

الهه بهرامی^{۱*}، شهره روئین تن^۲

۱- کارشناسی ارشد تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش گرایش تعلیم و تربیت اسلامی

آموزگار ابتدایی آموزش و پرورش شهرستان فسا

* fasa1390@yahoo.com

۲- کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث

کارشناس آموزش متوسطه دوره اول آموزش و پرورش شهرستان فسا

Sh.rooeintan@gmail.com

چکیده

امروزه یکی از مشکلات بزرگ نوجوانان کشورمان، استعمال دخانیات و سیگار است که می‌تواند بسیاری از مشکلات جسمی و روحی و اجتماعی را برای او به وجود بیاورد. در این پژوهش، پژوهشگر به دنبال بررسی تاثیر روانشناسی مثبت‌نگر بر پیشگیری از استعمال دخانیات و سیگار توسط نوجوان است. در پژوهش پیش‌رو ۱۴ نوجوان به صورت تصادفی و ناشناس با فراخوان در شبکه‌های اجتماعی جذب شدند که به استعمال دخانیات و سیگار اعتیاد داشتند. طی ۱۵ جلسه آنلاین، آفلاین، تلفنی و به صورت چت با رعایت اصول و قواعد روانشناسی مثبت‌نگر به نتایج بسیار خوبی دست یافته شد. از این ۱۴ نوجوان ۱۲ نوجوان این جلسات را برای خود کاملاً مفید میدانستند و ۱۰ نوجوان بیان کردند که طی این ۱۵ جلسه دیگر استعمال دخانیات نداشته‌اند. ۱۳ نفر از این ۱۴ نفر نیز بیان کرده‌اند که با این جلسات مصمم به ترک اعتیاد شده‌اند و ۱۳ نفر از ۱۴ نفر اعلام کرده‌اند که در صورت ادامه دار بودن این جلسات احتمالاً استعمال دخانیات و سیگار را ترک کنند.

واژگان کلیدی: روانشناسی مثبت‌نگر، نوجوان، استعمال دخانیات و سیگار، مثبت‌نگر

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراک آموزش و پرورش انسان خردگرا
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد - دانشگاه خردگراگان

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

۱- مقدمه

روانشناسی و رفتار در زندگی همه انسان‌ها تاثیر زیادی دارد. چه انسان‌هایی که با یک رفتار صحیح به اوج قله‌های علمی رسیده‌اند و چه افرادی که با یک رفتار اشتباه نتوانستند به جایگاه واقعی و والای خود برسند و سقوط عاطفی، شغلی، خانوادگی، اجتماعی و... را تجربه کرده‌اند. یکی از معضلات امروز جامعه ما و نوجوانانمان، استعمال دخانیات و الکل است. سیگار است. در این پژوهش محقق سعی دارد تاثیر رفتار و روانشناسی مثبت‌نگر را بر پیشگیری از اعتیاد نوجوان بررسی کرد.

روانشناسی بعد از جنگ جهانی دوم بصورت علمی در آمد که به طور عمده اختصاص به شفابخشی داشت. این علم تمرکز یافت بر تقدم آسیب با استفاده از الگوی بیماری. این توجه انحصاری به آسیب شناسی، موجب غفلت از این شد که تحقق توانائی‌ها، مهمترین سلاح کارآمد در درمان است. هدف روانشناسی مثبت این است که تغییر در روانشناسی بوجود آورد و از توجه صرف به ترمیم بدترین چیزها، به سوی ساختن بهترین کیفیت‌ها در زندگی حرکت کند. به این منظور باید تحقق توانائیها در صف مقدم درمان و پیشگیری از بیماری‌های روانی قرار داده شود. زمینه روانشناسی مثبت از جهت ذهنی مربوط می‌شود به تجارب مثبت، بهروانی و رضایت از گذشته، اشتیاق، لذت، لذت‌های حسی و شادی در حال و درک سازنده از آینده شامل خوش‌بینی، امید و ایمان. (لوپز، اشنايدر، ۲۰۰۲: ۱۳)

روانشناسی مثبت، مطالعه علمی مواردی است که زندگی را بهبود می‌بخشد. این موضوع درباره‌ی ایجاد تجربه‌های مثبت، ویژگی‌های مثبت و سازمان‌های مثبت است که به بالا بردن کیفیت زندگی منجر می‌شود. به بیان ساده‌تر پیروان تفکر سنتی همواره کسانی را که دیدگاهی مثبت و خوش‌بینانه دارند، ساده لوح می‌انگارند. آنها تصور می‌کنند که این افراد درک درستی از زندگی ندارند، ساده‌انگارند و دیدشان نسبت به زندگی واقع‌گرایانه نیست. اما در واقع اینگونه نیست. روانشناسی مثبت‌گرا و مثبت بودن، رفتاری مناسب و سازنده است که امکان دستیابی به موقیت و سعادت را افزایش می‌دهد و برای بهره‌مندی از زندگی مطلوب باید روش‌هایی خاص در تفکر و رفتار را پرورش داد. (لیمون، ۲۰۰۹: ۲۰)

سال ۱۹۹۸ مارتین سلیگمن؛ رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا، روان‌شناسان را ترغیب کرد تا مأموریت فراموش شده روان‌شناسی را به خاطر آورند؛ یعنی، ساختن نقاط قوت و پرورش نبوغ انسان. به منظور اصلاح این نقص در روان‌شناسی، سلیگمن آغاز به ایجاد مسیر و جهت‌گیری نوینی در روان‌شناسی کرد.

این شاخه جدید، روان‌شناسی مثبت نام گرفت. چالش‌های روان‌شناسی مثبت، یعنی؛ افزایش تحقیق بر روی بهزیستی روان‌شناختی و نقاط قوت انسان، توسط بسیاری از روان‌شناسان، به عنوان جهت‌گیری خوشایندی اعلام گردیده است. به طور کلی، روانشناسی مثبت؛ با به کارگیری نظریات، تحقیقات و تکنیک‌های مداخله‌ای روان‌شناسی جهت درک؛ ابعاد مثبت، سازگاران، خلاق و ارضاء احساسات انسان، ارتباط دارد.

درباره روان‌شناسی مثبت؛ کن شلدون و لورا کینگ (۲۰۰۱)، این حیطه جدید را به این صورت توصیف کردند: روان‌شناسی مثبت چیست؟ روان‌شناسی مثبت؛ چیزی جز، مطالعه علمی نقاط قوت و فضیلت‌های انسان نیست. روان‌شناسی مثبت؛ بازنمایی‌کننده «فردی متوسط»، با علاقه به فهم چگونگی کارکرد خود است و آن‌چه که در مورد او درست است و چیزی که می‌تواند او را بهتر سازد.

روان‌شناسی مثبت، این سؤال را مطرح می‌کند که ماهیت کارکرد سودمند انسان چیست، چگونه فرد، انطباق‌های تکامل یافته و مهارت‌های یادگیری شده را به کار می‌برد؟ و چگونه روان‌شناسان، قادرند این واقعیت را تبیین کنند که علی‌رغم تمام دشواری‌ها، اغلب افراد زندگی خود را با حفظ منزلت و اهداف، مدیریت می‌کنند؟ بنابراین؛ روان‌شناسی مثبت تلاشی است برای ملزم کردن روان‌شناسان، به اتخاذ دیدگاهی روشنفکرانه و قدرشناسانه در ارتباط با توانایی‌ها، انگیزه‌ها و ظرفیت‌های بالقوه انسانی است.

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انجمن ملی آموزش و پرورش انسان‌محوران
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد - دانشگاه مهاباد

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

در مجموع؛ روان‌شناسی مثبت، توانایی افراد در انجام درست امور با کمک اندک و هم‌چنین، شکوفا شدن آنان را مورد کنکاش قرار می‌دهد. براساس بیانیه انجمن بین‌المللی روان‌شناسی مثبت؛ روان‌شناسی مثبت، مطالعه علمی چیزی است که افراد و جوامع را شکوفا می‌سازد انجمن بین‌المللی روان‌شناسی مثبت). روان‌شناسی مثبت، به این موضوع می‌پردازد که افراد چگونه به درستی عمل کنند و چگونه فرایند عمل را مدیریت کنند، روان‌شناسی مثبت؛ بر آن چه که افراد برای خود، خانواده و جوامع شان انجام می‌دهند، تأکید می‌کند. (کمپتون، هافمن، ۲۰۱۳: ۵)

دامنه روان‌شناسی مثبت؛ بسیار گسترده است و ابعاد آن، در بردارنده زندگی انسان در جنبه‌های مثبت است. به منظور پرورش استعداد و ثمربخش کردن زندگی، روان‌شناسی مثبت بر روی سه حیطه گسترده، تجارب انسان تمرکز دارد که دیدگاه مثبت این شاخه از روان‌شناسی را منعکس می‌کند.

۱. در سطح ذهنی، روانشناسی مثبت؛ به حالات ذهنی مثبت یا هیجانهای مثبت مانند شادی، لذت، رضایت مندی از زندگی، آرام‌بخشی، عشق، صمیمیت و خشنودی می‌پردازد. حالات ذهنی مثبت، هم‌چنین شامل؛ افکار سازنده درباره خود و آینده، مانند: خوش‌بینی و امید، هم‌چنین احساس انرژی، سرزندگی و اطمینان به نفس و اثرات هیجان‌های مثبت مثل شادی است.
۲. در سطح فردی، روان‌شناسی مثبت؛ بر روی صفات شخصیتی مثبت یا الگوهای رفتار مثبت تر که در همه اوقات در افراد دیده می‌شود، مانند: شجاعت، استقامت، صداقت و خرد تمرکز دارد. هم‌چنین، می‌تواند شامل؛ احساسات زیبایی شناختی یا استفاده از پتانسیل خلاق و نیز اشتیاق به سمت تعالی باشد. به این معنا که روان‌شناسی مثبت، شامل؛ مطالعه رفتارهای مثبت و صفاتی است که در گذشته در قالب فضایل و نقاط قوت شخص، گنجانیده شده بودند.

۳. در گروه یا سطوح اجتماعی، روان‌شناسی مثبت؛ روی ایجاد و حفظ سازمانهای مثبت تمرکز دارد. در این رابطه روان‌شناسی مثبت، موضوعاتی مانند شکل‌گیری فضایل مدنی، ایجاد خانواده‌های سالم و مطالعه محیط‌های سازمانها، می‌تواند در جهت حمایت بهتر و پرورش همه شهروندان، عمل کنند. پس؛ روان‌شناسی مثبت، مطالعه علمی کارکردهای مثبت انسان و شکوفایی سطوح چندگانه شامل؛ ابعاد زیستی، سازمانی، فرهنگی و کلی زندگی است. (Csikszentmihaly, 2014: 121)

فهرست کامل موضوعاتی که می‌تواند توسط روان‌شناسان مثبت مطالعه شود، می‌تواند بسیار گسترده باشد. هرچند افراد در کارهایی که انجام می‌دهند، ممکن است کاملاً خوب به نظر رسند. اما؛ شیوه‌های برتری افراد، بسیار گسترده تر از آن چیزی است که در روان‌شناسی مثبت مشخص شده است.

حتی؛ فهرست کوچکی از حیطه‌های مورد علاقه روان‌شناسی مثبت نیز، بسیار گسترده است، مانند: نوع دوستی، صمیمیت، ساخت جوامع غنی، خلاقیت، بخشندگی، همدردی، مطالعه هیجان‌های مثبت در رضایت مندی شغلی، ارتقاء کارکرد سیستم ایمنی، مدل‌های تحول شخصیتی مثبت در طول زندگی، تأکیده‌های روان‌درمانی بر روی دستاورها و صفات مثبت، مزه کردن تمام لحظات زودگذر زندگی، تقویت کردن فضیلتها به عنوان شیوه‌ای برای افزایش شادی واقعی و اصیل و مزایای روان‌شناختی مراقبه‌دن.

یکی از نخستین دستاوردهای روان‌شناسی مثبت؛ ترغیب روان‌شناسان، جهت توجه کردن به عملکرد درست در افراد بود. هنگامی که روان‌شناسان؛ مسیرهای زندگی موفق در انسانها را مورد توجه قرار دادند، ویژگی‌ها و رفتارهای مورد غفلت واقع شده؛ تبدیل به نقطه کانونی نظریه‌ها، تحقیقات و راهبردهای مداخله‌ای مثبت گردیدند. (لوپز و سیندر، ۲۰۰۳: ۱۲)

منظور از نوجوان در این پژوهش نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ سال است. در بسیاری از پژوهش‌ها نوجوانی را به سه دوره تقسیم می‌کنند: نوجوانی اولیه (۱۲-۱۴ سالگی)، اواسط نوجوانی (۱۴-۱۶ سالگی) و اواخر نوجوانی (۱۶-۱۸ سالگی) (Ritter, 2000: 10) در همین سنین است که به دلیل تغییراتی که در بدن و هورمون‌ها ایجاد می‌شود، نوجوان به سمت استعمال دخانیات و سیگار می‌رود و همین زندگی او را تباہ می‌کند.

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انجمن ملی آموزش و پرورش استان خوزستان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد - دانشگاه خوارزمی

اسفندماه ۱۳۹۰ - بندرعباس

اگر رفتن نوجوان به سمت استعمال دخانیات و سیگار را به عنوان یک رفتار پرخطر برای او بررسی کنیم به چند دسته از عوامل میرسیم که در ادامه به آن‌ها پرداخته شده. این نظریه‌ها باعث می‌شوند که عوامل این رفتار پرخطر را بهتر بشناسیم و با محور قرار دادن روانشناسی مثبت نگر در جهت پیشگیری از آن قدم برداریم.

۱ - نظریه رفتار مشکل

این نظریه با این فرض آغاز می‌شود که آسیب پذیری در برابر رفتارهای مشکل آفرین (استعمال دخانیات) ناشی از تعامل شخص و محیط است. محیط به ساختارها یا عوامل نزدیک و دور تقسیم می‌شود. در هسته مرکزی ساختارها ی دور، پیوند و ارتباط با خانواده و همسالان قرار دارد. اگر نوجوان ها با والدین دلبستگی و پیوند برقرار نکنند، با همسالان خود ارتباط نزدیک تری داشته باشند و بیشتر تحت تأثیر آنها قرار می‌گیرند، تا والدین خود، در معرض رفتارهای پرخطر هستند. در هسته ساختارهای نزدیک، الگوپذیری اجتماعی و رفتارهای ویژه مواد از سوی دوستان و اعضای خانواده است. اگر نوجوانان دوستانی داشته باشند که رفتارهای پرخطر (مصرف مواد، بزهکاری، خشونت،...) انجام بدهند؛ احتمال انجام این رفتارها از سوی آنان بیشتر است.

ویژگی های شخصیتی و روانی فرد نیز به سه مقوله دور، واسط، و نزدیک تقسیم می‌شود. دورترین ویژگی روانی گروه باور شخصی قرار می‌گیرد، ساختاری که بر اساس آن نوجوان در معرض رفتارهای پرخطر است؛ اگر الف) از نظر اجتماعی عیب جو و خرده گیر باشد و از نظر فرهنگی احساس طرد و غریبگی نماید. ب) عزت نفس پایین داشته باشد و احساس کند در صورت اقدام به رفتارهای انحرافی چیزی زیادی را از دست نمی‌دهد. منبع کنترل بیرونی داشته باشد؛ یعنی هیچ کنترلی بر رفتارش ندارد و موفقیت ها و شکست های خود را به عوامل بیرونی و محیطی نسبت می‌دهد.

عوامل واسط رفتارهای پرخطر تحت گروه ساختار تحریک انگیزشی قرار می‌گیرد و جهت گیری اهداف اصلی نوجوانان، انتظارات و ارزش های شخصی آنان را در نظر دارد. این ساختار بیان می‌کند که نوجوانان، در معرض رفتارهای پرخطر هستند. اگر نوجوانان، به ارتباط با همسالان ارزش زیادی بدهند، به دنبال استقلال و جدایی از خانواده باشند و پیشرفت و موفقیت تحصیلی را بی ارزش بدانند و در نهایت نزدیکترین علل درون فردی تحت گروه ساختار کنترل فردی قرار می‌گیرد. این ساختار نگرش نوجوانان را در مورد رفتارهای انحرافی در نظر دارد و مدعی است که نوجوان در معرض رفتارهای پرخطر است اگر عموماً رفتارهای انحرافی را بپذیرد و یا معتقد باشد که سودمندی های رفتارهای پرخطر از آثار زیان بار آن بیشتر است. (طارمیان، ۱۳۷۸: ۵۸)

۲-عوامل روان شناختی

از میان عوامل روان شناختی و تفاوت های فردی که بتواند علت رفتارهای پرخطر را تبیین نماید می‌توان به این عوامل زیر اشاره کرد: مزاج فرد که معنای سطح پایه فعالیت رفتاری، مردم آمیزی و دامنه توجه کردن را تعیین می‌کنند. نوجوانانی که که رفتارهای پرخطر را انجام می‌دهند دارای منبع کنترل بیرونی هستند و در مقایسه با نوجوانان عادی اعتماد به نفس کمتری دارند. تکانشگری، حالت های افسردگی، توانایی ضعیف در ابراز وجود، اضطراب زیاد و نیاز شدید به تأیید اجتماعی، با رفتارهای پرخطر ارتباط دارد.

در پژوهشهای مختلف روشن شده است که نوجوانانی که در سابقه زندگی شان حوادث و رویداد های منفی بیشتری وجود داشته است، احتمال بیشتری دارد که رفتارهای پرخطر را انجام دهند شواهدی وجود دارد که نوجوان از مصرف مواد مخدر به منزله راهی برای مقابله با مشکلات، احساسات منفی و موقعیت های فشارزا استفاده می‌کند. فشار روانی نظیر فشار گروه همسالان و پرخاشگری، پیش بینی کننده مصرف مواد در نوجوانان است. (شوبکلای و جعفری: ۱۱، ۱۳۹۹)

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراةكل آموزش و پرورش استان خوزستان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد دانشگاه خوارزمی

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

۳- نظریه تعامل خانواده

بروک و همکاران (۱۹۹۰) نظریه ای را توصیف می کنند که در آن دلبستگی عاطفی به والدین یادگیری های اجتماعی و ویژگی های درون فردی نوجوانان، به طور مستقیم بر سوء مصرف مواد اثر می گذارند. پایه و اساس نظریه تعامل خانواده، ارتباط و پیوند قوی عاطفی میان والدین و کودک است. خصوصاً ارتباط مادر و کودک. بر اساس این نظریه، دلبستگی میان والد و کودک چهار علت دارد. علل آن عبارتند از: الف) ارزشهای مورد قبول والدین، ب) رفتار و روش توأم با حمایت و عطوفت والدین، ج) آرامش روانی مادر و د) کنترلی که مادر در مورد کودک خود دارد. (محمد خانی، ۱۳۸۶: ۶)

۴- مدل بوم شناسی اجتماعی

به اعتقاد کامپفر و ترنر زیر بنایی ترین علت بروز رفتارهای پرخطر فشار روانی خصوصاً فشار روانی مربوط به مدرسه است، نوجوانانی که مدرسه را فعالیتی مشکل و پرفشار می یابند، از فعالیتهای مدرسه گریزان شده و همسالان منحرف را به منزله مَفَری برای رهایی از فشار روانی انتخاب می کند و انجام رفتارهای پرخطر توسط آنها تقویت می شود. در این دیدگاه خود کار آمدی تحصیلی ضعیف مهمترین علت فشار روانی نوجوانان در مدرسه است در نتیجه مدل بوم شناسی اجتماعی مدعی است که اگر نوجوان در مورد مهارتهای تحصیلی خود دچار تردید شود و مدرسه را محیطی پرفشار و نامساعد درک کند ممکن است به رفتارهای پرخطر خصوصاً مصرف مواد روی آورند. (اصلان نسب، ۱۳۹۸: ۳۷)

۵-مقابله

سازهی دیگری که با سلامت عمومی رابطه دارد، مقابله است. مقابله فرایندی است که از طریق آن افراد استرس های ناشی از عوامل استرس زا را کنترل می کنند و هیجانات منفی ایجاد شده بوسیله این عوامل را تحت کنترل در می آورند. اضطراب و آشفتگی هیجانی بخشی از رفتارهای قالبی نوجوانان هستند که به صورت رفتارهای آزمایشی، خشن و ناپایدار بروز می کند. حال در مورد نوجوانی اصطلاح "طوفان و فشار" را به کار برد تا نشان دهد واکنش های هیجانی نوجوانان شدید و گذرا هستند. پترسون و همبورگ (۱۹۸۶)، مرحله بحرانی را زمانی می دانند که یک سری تغییرات مهم به طور همزمان در درون و بیرون فرد رخ می دهند. در دوران تغییرات شدید، شیوه های آگاهانه تفکر و عمل موقتاً مختل می شوند. در نتیجه، افراد نسبت به زمان های دیگر از لحاظ روان شناختی آسیب پذیرتر هستند. احتمالاً بیشتر از هر دوره دیگر، نوجوانی اولیه زمانی است که تحولات شدید و وسیع اشخاص را از بعد جسمانی، روان شناختی و جامعه شناختی تحت تأثیر قرار می دهند.

این تغییرات شیوه های تعامل فرد با اشخاص دیگر را تغییر می دهند و این تعاملات تغییر یافته تعامل بیشتری را ایجاد می کند. به علاوه، این تحولات بین نوجوانان و زمینه های اجتماعی آنها، در گستره زمانی کوتاه مدتی رخ می دهند. این بدان معنی است که نوجوان با تحولات سه محوری زیستی، روانی و اجتماعی خود در فضایی که انتظاراتی نیز از او دارد باید خود را در زمانی کوتاه سازگار سازد. (شهرآرای، ۱۳۸۴: ۱۰)

۲- روش

در پژوهش پیش رو محقق به دنبال آن است که تاثیر رفتار و روانشناسی مثبت نگر را در پیشگیری از استعمال دخانیات و سیگار در نوجوانان ۱۲الی۱۸ سال که در سراسر ایران هستند را بررسی کند. پس این پژوهش از لحاظ طرح تحقیق زیرمجموعه تحقیق های آینده نگر است. این پژوهش از لحاظ هدف نیز زیرمجموعه تحقیقات کاربردی است. جامعه آماری این پژوهش ۱۴ نوجوانان دختر و پسری هستند که سنشان از ابتدای ۱۲سال تا انتهای ۱۸ سال است و دخانیات و سیگار استعمال می کنند و میخواهند آن را ترک کنند. این ۱۴ نفر از طریق دادن فراخوان در شبکه های اجتماعی به گونه ای

جذب شده‌اند که نمونه‌ای از تمامی نوجوانان ایران باشند. در این فراخوان ذکر شده به نوجوانانی که مشکل اعتیاد به سیگار و مصرف دخانیات دارند به صورت ناشناس کمک می‌شود.

۳- یافته‌ها

در این فراخوان ۱۷ نوجوان دختر و پسر مراجعه کردند که پس از بررسی‌های انجام شده توسط پژوهشگر، ۱۴ نفر آنان در جامعه آماری مدنظر پژوهش قرار گرفتند. این ۱۴ نوجوان را با توجه به سن در ۴ گروه ۱۲ و ۱۳ ساله، ۱۴ و ۱۵ ساله، ۱۶ و ۱۷ ساله و ۱۸ ساله تقسیم شدند. در جدول شماره ۱ این گروه بندی‌ها آورده شده.

جدول شماره ۱

دسته	تعداد	درصد
۱۲ و ۱۳ ساله	۱	۷ درصد
۱۴ و ۱۵ ساله	۳	۲۱ درصد
۱۶ و ۱۷ ساله	۵	۳۵ درصد
۱۸ ساله	۵	۳۵ درصد

باتوجه به اطلاعات ارائه شده متوجه میشویم که هر چه سن نوجوان بیشتر میشود، بیشتر در معرض خطر ابتلا به استعمال دخانیات و سیگار است. به گونه‌ای که در دسته ۱۲ و ۱۳ ساله‌ها ۱ نفر یعنی ۷ درصد جامعه آماری قرار دارند، ۳ نفر یعنی ۲۱ درصد در دسته ۱۴ و ۱۵ ساله‌ها و ۵ نفر معادل ۳۵ درصد در دسته ۱۶ و ۱۷ ساله‌ها و ۵ نفر یعنی ۳۵ درصد در دسته ۱۸ ساله‌ها قرار دارند. این به این معناست که هرچه سن بالاتر برود نوجوان بیشتر به سمت دخانیات و سیگار کشیده میشود به گونه‌ای که در دسته ۱۸ ساله‌ها که مبنایست فراوانی آنان نسبت به دسته ۱۶ و ۱۷ ساله‌ها نصف باشد هم اندازه است.

همچنین از این ۱۴ نفر صرفاً ۲ نفر دختر بودند که همین بیان میکند پسران خیلی بیشتر در معرض استعمال سیگار و دخانیات هستند. در نهایت طی ۱۵ جلسه و طی ۱۵ روز جلسات آنلاین و آنلاین و گفتگوی تلفنی و به صورت چت که در این جلسات با قواعد رفتار و روانشناسی مثبت نگر که در پژوهش بیان شد، سعی در پیشگیری از استعمال دخانیات و سیگار توسط نوجوان شد به نتایج خوبی دست یافته شد. پس از گذشت این ۱۵ جلسه پرسشنامه کوتاهی را به این دانش آموزان دادیم تا عملکرد این روش را از زبان خود ایشان بشنویم که این پرسشنامه و نتایج آن در جدول شماره ۲ آمده است.

جدول شماره ۲

سوال	بله	خیر
آیا جلسات برای ترک استعمال دخانیات و سیگار کاملاً مفید بوده است؟	۱۲	۲
آیا در طول جلسات مجدداً استعمال دخانیات و سیگار داشته‌اید؟	۴	۱۰
آیا قصد ترک استعمال سیگار را پیدا کرده‌اید؟	۱۳	۱
در صورت ادامه جلسات ممکن است کاملاً استعمال سیگار را ترک کنید؟	۱۳	۱

با توجه به همین پرسشنامه به نتایج ارزشمندی دست یافته شد. چرا که ۱۲ نفر از ۱۴ نوجوان این جلسات را برای خود مفید می‌دانند و ۱۰ نفر در همان طول جلسات استعمال دخانیات را کنار گذاشتند. علت اصلی اینکه ۴ نفر مجدداً استعمال سیگار و دخانیات داشته‌اند، سست بودن تصمیم‌ها در نوجوان و وسوسه دوستان را عنوان کرد. ۱۳ نفر نیز اعلام کرده‌اند که طی این

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انجمن ملی آموزش و پرورش استان خوزستان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد - دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

جلسات مصمم شده‌اند که استعمال دخانیات و سیگار را ترک کنند. و از همه مهم‌تر اینکه ۱۳ نفر اعلام کرده‌اند در صورت ادامه جلسات احتمالاً استعمال سیگار را کاملاً بتوانند ترک کنند که به دلیل عمیق نشدن اعتیاد درون آنان این امر کاملاً شدنی است. همین نتایج به ما نشان می‌دهد که روانشناسی مثبت نگر در پیشگیری از استعمال سیگار نقش مهمی دارد.

۴- بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش پیش رو که به کمک ۱۴ نوجوان به عنوان نمونه آماری از تمامی نوجوانان ایران انتخاب شدند به این نتیجه رسیدیم که روانشناسی و رفتار مثبت نگر در پیشگیری از استعمال دخانیات و الی‌الخصوص سیگار بسیار موثر است. روانشناسان، کادر مدارس، خانواده‌ها و... می‌توانند با محور قرار دادن این مدل رفتاری و روانشناسی و با استفاده از قواعدی که در مقاله گفته شد نتیجه بهتری جهت جلوگیری از مصرف دخانیات توسط نوجوان داشته باشند. با توجه به آنکه پژوهش یا کتابی با موضوع تاثیر روانشناسی مثبت نگر بر درمان اعتیاد نوجوانان یافت نشد، سعی می‌شود نتایج را با پژوهش‌های مشابه‌تر که روانشناسی مثبت نگر را در ابعاد روانی، اجتماعی، تحصیلی نوجوانان بررسی کرده، مقایسه کنیم.

حیدری و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی تحت عنوان اثر بخشی رویکرد روانشناسی مثبت نگر بر کاهش کمرویی و نشانه‌های هراس اجتماعی در دانش آموزان پایه اول متوسطه شهرستان بهارستان می‌گویند: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل که در آن تعداد ۱۰۰ دانش آموز پسر این شهرستان که مشغول به تحصیل بودند بصورت تصادفی انتخاب شدند سپس با اجرای آزمون کمرویی‌سموعی و پرسشنامه هراس اجتماعی کانور (SPIN) به عنوان ابزار پژوهش قبل و بعد از اجرای آزمون‌ها اجرا گردید، از بین آنها نفر با گروه کنترل انتخاب شدند. سپس داده‌های بدست آمده با استفاده از روشهای آمار توصیفی و آمار استنباطی تحلیل‌کووانس (ANCOVA) مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که دو گروه در شرایط پیش از درمان تفاوت قابل توجهی در میزان کمرویی مشاهده شده در F نداشتند. در حالی که پس از مداخله با روش روانشناسی مثبت نگر این تفاوت نسبت به قبل از مداخلات معنی دار بود؛ در واقع آموزش به شیوه‌ی روانشناسی مثبت نگر در کاهش کمرویی و نشانه‌های هراس اجتماعی دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان بهارستان موثر بوده است.

یا عرفانی اصل و کریمی (۱۳۹۸) در پژوهشی تحت عنوان بررسی تاثیر روانشناسی مثبت نگر بر روی دانش آموزان دبیرستانی به این نتیجه دست یافتند که روانشناسی مثبت نگر در افزایش حالت‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان همچون توکل به خدا، خوش بینی، خودکارآمدی، وظیفه‌شناسی، هدفمندی، امیدواری، اجتماعی بودن، عزت نفس و احساس ارزشمندی می‌تواند موثر باشد.

پژوهشگرانی که علاقمند به پژوهش در این حوزه می‌باشند پیشنهاد می‌شود درباره تاثیرات مختلف روانشناسی مثبت نگر در ابعاد مختلف زندگی نوجوان تحقیق کنند. مثل بررسی تاثیر روانشناسی مثبت نگر بر پرخاشگری نوجوان یا بررسی تاثیر روانشناسی مثبت نگر بر روابط عاطفی شکست خورده نوجوان.



منابع

فارسی

-اصلان نسب فاطمه ، ۱۳۹۸ ، تاثیر ترس از ارزیابی منفی در رفتارهای پرخطر نوجوانان ، تهران ، نشر آذرفر
 - شوبکلائی زهرا و جعفری سیده شهربانو ، ۱۳۹۹ ، خطرپذیری در نوجوانان ، تهران ، نشر گنجور
 -طارمیان،فرهاد. (۱۳۷۸). سوءمصرف مواد مخدر در نوجوانان: مفاهیم،نظریه‌ها و پیشگیری. دفتر اجرایی پیشگیری از سوء مصرفم وادمخدر. وزارت آموزش و پرورش. انتشارات تربیت.
 - لوپز ، شین جی و اشنايدر ، سی آر(۲۰۰۲) معنویت و روانشناسی مثبت ، مترجم کلانتری،مهرداد و طبائیان،راضیه و آقایبی ، الهام، اصفهان ، نشر کنکاش
 - لیمون ، آوریل(۲۰۰۹) روانشناسی مثبت ، ترجمه فریبا مقدم(۱۳۹۰) تهران ، نشر آوند دانش
 -محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۶). مدل ساختاری مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر: ارزیابی اثر مستقیم و غیر مستقیم عوامل فردی و اجتماعی. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی. ۱ (۲)، ۵-۱۶.

انگلیسی

-Csikszentmihalyi, M. (2014) Flow and the Foundations of Positive Psychology , New York , Springer
 -Lopes s.j , Snyder c.r . strategies for accentuating hope. Positive psychology in practice. Hoboken, nj: john wiley and sons , 2003
 -Ritter, Jim (2000-08-02). "Parents worried by girls' earlier start of puberty". Chicago Sun-Times.