

# نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و تحمل‌پریشانی در رفتارهای پرخطر دانشجویان

زبیر صمیمی<sup>۱</sup>، فاطمه میردورقی<sup>۲</sup>، جعفر حسنی<sup>۳</sup>، محمد مهدی ذاکری<sup>۴</sup>

## مقاله پژوهشی

## چکیده

**زمینه و هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و تحمل‌پریشانی در رفتارهای پرخطر دانشجویان صورت گرفت.

**مواد و روش‌ها:** در یک طرح همبستگی و با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، از بین دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه خوارزمی در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳، ۲۴۰ نفر دانشجوی (۱۴۶ نفر دختر و ۹۴ نفر پسر) انتخاب شدند و پرسش‌نامه راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) یا CERQ، تحمل‌پریشانی و مقیاس خطرپذیری نوجوانان ایرانی را تکمیل نمودند. داده‌های حاصل با استفاده از ضریب همبستگی Pearson و تحلیل رگرسیون چندگانه (گام به گام) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** ضرایب همبستگی نشان داد که راهبردهای سازگارانه (پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت و دیدگاه‌پذیری) با برخی رفتارهای پرخطر (رانندگی خطرناک، خشونت، سیگار کشیدن، مصرف مواد، مصرف الکل، دوستی با جنس مخالف) رابطه منفی معنی‌داری داشت. دو راهبرد ناسازگارانه (ملامت دیگران و فاجعه‌سازی) با رفتارهای پرخطر رانندگی خطرناک، خشونت، سیگار کشیدن، مصرف مواد، رابطه و رفتار جنسی رابطه مثبت معنی‌داری را نشان داد. بر اساس یافته‌ها، بین مؤلفه‌های تحمل‌پریشانی (تحمل، جذب و ارزیابی) نیز با برخی رفتارهای پرخطر (رانندگی خطرناک، خشونت، سیگار کشیدن، مصرف مواد، رابطه و رفتار جنسی) ارتباط منفی معنی‌داری مشاهده شد. از بین پنج راهبرد سازگارانه نظم‌جویی هیجان، به جز راهبرد دیدگاه‌گیری، هر چهار راهبرد دیگر (تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و پذیرش) قادر به پیش‌بینی برخی رفتارهای پرخطر بودند. از بین راهبردهای ناسازگارانه نیز راهبرد فاجعه‌سازی و ملامت دیگران توانست برخی رفتارهای پرخطر را پیش‌بینی نماید. همچنین، از بین مؤلفه‌های تحمل‌پریشانی، ارزیابی و جذب نقش پیش‌بینی‌کنندگی برای برخی از رفتارهای پرخطر را داشتند. در مجموع، از بین سایر متغیرهای پیش‌بین، دو راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و ارزیابی مجدد مثبت با تبیین ۰/۱۱ درصد از واریانس نمرات خشونت، بالاترین ضریب تبیین را برای رفتارهای پرخطر به خود اختصاص دادند.

**نتیجه‌گیری:** راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجانی و تحمل‌پریشانی، پیش‌بینی‌کننده مهمی در بروز رفتارهای پرخطر در دانشجویان به شمار می‌روند. بنابراین، در برنامه‌های آموزشی برای پیشگیری و کاهش رفتارهای پرخطر دانشجویان، باید به راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و تحمل‌پریشانی توجه ویژه داشت.

**واژه‌های کلیدی:** راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان، تحمل‌پریشانی، رفتارهای پرخطر

**ارجاع:** صمیمی زبیر، میردورقی فاطمه، حسنی جعفر، ذاکری محمد مهدی. نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و تحمل‌پریشانی در رفتارهای پرخطر دانشجویان.

مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۳۹۵؛ ۱۴ (۱): ۹۲-۱۰۲.

پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۱۲/۱۳

دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۱۰/۱۵

سازمانی می‌گردند (۲، ۳). بنابراین، بررسی علل و عوامل زمینه‌ساز که باعث به وجود آمدن چنین رفتارهایی می‌گردد، ضروری به نظر می‌رسد. مروری بر نظرات ارائه شده در زمینه رفتارهای پرخطر، یک رویکرد قطعی را تجویز نکرده است (۴). علاوه بر این، نتایج برخی از پژوهش‌ها بیانگر آن است که عوامل روان‌شناختی و ویژگی‌های شخصیتی، پیش‌بینی‌کننده‌های مهمی برای مشکلات رفتاری، بزهکاری و رفتارهای پرخطر محسوب می‌شوند (۵). تعداد زیادی از تحقیقات توصیه کرده‌اند که مشکلات در نظم‌جویی هیجان می‌تواند باعث به وجود آمدن رفتارهای پرخطر در افراد گردد (۶). علاوه بر این،

## مقدمه

به‌تازگی تحقیقات فراوانی به بررسی عواملی که باعث افزایش بروز رفتارهای پرخطر و حفظ این رفتارها در افراد می‌گردد، پرداخته‌اند. رفتارهای پرخطر شامل رفتارهایی می‌باشد که سلامت و بهزیستی نوجوانان، جوانان و سایر افراد را در معرض خطر قرار می‌دهد و پیامدهای منفی در ابعاد جسمانی، هیجانی و اجتماعی افراد بر جا می‌گذارد (۱). بسیاری از رفتارهای پرخطر مانند سوء مصرف مواد، رفتارهای پرخطر جنسی و پرخاشگرانه، باعث به وجود آمدن هزینه‌های زیادی از جمله بیماری، جرم، عدم پیشرفت تحصیلی و هزینه‌های

- ۱- کارشناس ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
- ۲- دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران
- ۳- استادیار، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
- ۴- کارشناس ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

Email: std\_samimi@khu.ac.ir

نویسنده مسؤول: زبیر صمیمی

اما بازنمایی آن به صورت حالت هیجانی می‌باشد که اغلب با تمایل به عمل جهت رهایی از تجربه هیجانی مشخص می‌شود (۲۶). افراد دارای تحمل پریشانی پایین، هنگام قرار گرفتن در معرض استرس و تنش، در تنظیم و کنترل هیجان‌های خود دچار مشکل می‌گردند و به همین دلیل دنبال راهبردهایی هستند که باعث می‌شود در کمترین زمان این احساس تنش را از بین ببرد و شخص به حالت لذت فوری برسد. از جمله راهبردهای ناکارآمد در این افراد می‌توان به استفاده از رفتارهای پرخطری مانند سوء مصرف مواد، الکل و سایر رفتارهای پرخطر اشاره نمود (۲۷، ۷).

در همین راستا، یافته‌های پژوهش Daughters و همکاران نشان داد که تحمل پریشانی پایین، خطر ابتلا به مصرف الکل، رفتارهای بزهکارانه و اختلال‌های درونی سازی را افزایش می‌دهد (۲۸). همچنین، Potter و همکاران در مطالعه خود نشان دادند که تحمل پریشانی، واسطه‌ای در رابطه بین شدت علائم استرس پس از سانحه و استفاده از ماری‌جوانا به عنوان یک روش مقابله‌ای بوده است (۲۹). Marshall-Berenz و همکاران نیز دریافتند که تحمل پریشانی بین رفتارهای پرخطر تکانشگری و مصرف الکل، نقش واسطه‌ای دارد (۳۰). اندامی خشک در پژوهش خود به این نتیجه رسید که افراد برای رهایی از استرس و پریشانی روان‌شناختی، به مصرف الکل روی می‌آورند (۳۱). نتایج تحقیق شمس و همکاران نشان داد که بین وابستگی به سیگار، اختلال در نظم‌جویی هیجانی و تحمل پریشانی پایین، رابطه معنی‌داری وجود دارد (۶). یافته‌های پژوهش اسماعیلی‌نسب و همکاران گزارش کرد که بین مؤلفه‌های نظم‌جویی هیجان و اعتیادپذیری رابطه وجود دارد و مؤلفه‌های نظم‌جویی هیجان می‌تواند درصدی از اعتیادپذیری را پیش‌بینی کند (۳۲).

اگرچه بیشتر پژوهش‌های موجود در حمایت از ارتباط راهبردهای نظم‌جویی هیجان و تحمل پریشانی با بروز رفتارهای پرخطر اعتیاد و سوء مصرف مواد می‌باشد، اما کمتر پژوهشی به تأثیر سازه‌های مذکور در تمام رفتارهای پرخطر بین دانشجویان پرداخته است؛ در حالی که الکل، مواد مخدر، سیگار و رفتار جنسی از جمله رفتارهایی هستند که ممکن است دانشجویان در دوران دانشجویی برای اولین بار با آن‌ها مواجه شوند. علاوه بر این، بررسی سوابق تجربی و مبنای نظری نشان داده است که عوامل مختلف شخصیتی، روان‌شناختی و اجتماعی می‌توانند در این مسأله تأثیرگذار باشند. با توجه به مطالب مطرح شده و با توجه به تأثیری که محیط دانشگاه در شخصیت دانشجویان دارد و همچنین، شرایط سنی که هم‌زمان با شروع دانشگاه وجود دارد؛ بروز رفتارهای پرخطر می‌تواند عامل مهم و ناکارآمدی باشد که بهزیستی و سلامت روانی و جسمانی دانشجویان را تهدید نماید و می‌تواند آنان را از مسیر علمی و آینده تحصیلی منحرف سازد. از این رو، بررسی دقیق‌تر و کارآمد متغیرهایی که ممکن است با بروز رفتارهای پرخطر ارتباط داشته باشد، ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به مطالب مطرح شده، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و تحمل پریشانی در بروز رفتارهای پرخطر در دانشجویان صورت گرفت.

### مواد و روش‌ها

جامعه آماری این پژوهش توصیفی-همبستگی را کلیه دانشجویان دانشگاه خوارزمی (واحد کرج) در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ تشکیل دادند. از جامعه آماری ذکر شده، ۲۴۰ نفر دانشجو شامل ۱۴۶ دختر و ۹۴ پسر (با میانگین سنی

از نظم‌جویی هیجان به عنوان یکی از مهم‌ترین عواملی که باعث بروز رفتارهای پرخطر در افراد می‌شود، نام برده شده است (۷). تحقیقات تحولی نظم‌جویی، هیجان را به عنوان عامل درونی و بیرونی درگیر در نظارت، ارزیابی و سازگاری واکنش‌های هیجانی برای دستیابی به اهداف تعیین شده، تعریف نموده‌اند (۸) که مهارتی بنیادی برای سازگاری افراد با شرایط روزمره زندگی و مواجهه با شرایط مختلف می‌باشد (۹).

نتایج پژوهش‌های متعدد حاکی از آن است که نظم‌جویی هیجانی مطلوب با عملکرد مناسب در تکالیف شناختی و رفتاری که منجر به بهبود سازگاری و بهزیستی افراد در زندگی روزمره می‌شود، ارتباط دارد (۱۱، ۱۰). حتی در خردسالان نیز این توانایی با عملکرد خوب تحصیلی، مولد بودن، رفتار مناسب کلاسی، نمره‌های خواندن و ریاضی، رابطه مثبتی را نشان داده است (۱۲). همچنین، در ارتباط بین نظم‌جویی هیجان و عوامل شناختی، نتایج تحقیقی گزارش کرد، موافقی که افراد وقایعی را تجربه می‌کنند که باعث برانگیختن شدید هیجان آن‌ها می‌گردد، از راهبردهای شناختی برای تنظیم و تغییر میزان شدت هیجان استفاده می‌نمایند که در اصطلاح، راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان نامیده می‌شود (۱۳). این راهبردهای شناختی با مفهوم مقابله در روان‌شناسی ارتباط نزدیکی دارند (۱۴) و نقش مهمی را در به وجود آمدن مشکلات هیجانی و رفتاری بعد از مواجهه با رویداد استرس‌زا، ایفا می‌کنند (۱۶، ۱۵).

Garnefski و همکاران با بازنگری ادبیات پژوهشی و نظری در زمینه شناختی مقابله و تنظیم هیجان، ۹ راهبرد شناختی شامل «ملامت خود، نشخوارگری، پذیرش، ملامت دیگران، فاجعه‌سازی، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و دیدگاه‌گیری» را مطرح نمودند (۱۷) که به طور کلی به راهبردهای سازگارانه و راهبردهای ناسازگارانه تقسیم می‌شوند (۱۸). راهبردهای مذکور به افراد کمک می‌کند تا برانگیختگی‌ها و هیجان‌های منفی را تنظیم نمایند. بهره‌گیری مطلوب از راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان، باعث کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت و رفتار سازگارانه می‌گردد، اما بهره‌گیری نامطلوب از این راهبردها و استفاده از راهبردهای ناسازگارانه با مشکلات متعدد رفتاری و عملکردی در سطح زندگی همراه می‌باشد (۱۹). در تأیید مطلب فوق، نتایج پژوهش‌ها بیانگر وجود رابطه قوی بین راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان با مشکلات هیجانی مانند افسردگی و اضطراب می‌باشد (۲۰-۲۲). همچنین، نتایج برخی مطالعات نیز حاکی از آن بود که وجود افسردگی، اضطراب و ناتوانی در مقابله با آن‌ها، موجب می‌شود که افراد گرایش بیشتری نسبت به رفتارهای پرخطر نشان دهند. علاوه بر این، افرادی که راهبردهای نظم‌جویی هیجانی ناسازگارانه را فراگرفته‌اند، ممکن است بیش از دیگران مستعد استفاده از رفتارهای پرخطر به عنوان ابزاری برای تسکین هیجان منفی باشند (۲۳). با توجه به مطالب ارائه شده، می‌توان گفت که رفتارهای پرخطر به نوعی راهبرد نظم‌جویی هیجانی اطلاق می‌گردد که در فرار از موقعیت دشوار یا فراموش کردن و تعدیل حالت درونی ناخوشایند به افراد کمک می‌کند (۲۴).

علاوه بر نظم‌جویی هیجان، یکی دیگر از متغیرهای مرتبط با رفتارهای پرخطر، تحمل پریشانی است. تحمل پریشانی متغیر تفاوت‌های فردی است که به ظرفیت تجربه و مقاومت در برابر ناراحتی‌های هیجانی اشاره دارد (۲۵) و به توانایی تجربه و تحمل موقعیت‌های روان‌شناختی منفی اطلاق می‌گردد (۲۶). اگرچه تحمل پریشانی ممکن است حاصل فرایندهای فیزیکی و شناختی باشد،

۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ گزارش شد. همچنین، مشخص شده است که این مقیاس دارای روایی ملاکی و همگرایی اولیه خوبی می‌باشد (۲۶). در مطالعه شاملو و همکاران، پایایی همسانی درونی برای کل مقیاس، ۰/۷۱ و برای خرده مقیاس‌های تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم به ترتیب ۰/۵۴، ۰/۴۲، ۰/۵۸ و ۰/۵۸ به دست آمد (۳۶).

۳- مقیاس خطرپذیری نوجوانان ایرانی: برای سنجش رفتارهای پرخطر، از مقیاس خطرپذیری نوجوانان ایرانی زاده‌محمدی و همکاران استفاده شد. این مقیاس ۳۸ گویه دارد و برای سنجش آسیب‌پذیری در مقابل رفتارهای پرخطر مانند خشونت، سیگار کشیدن، مصرف مواد مخدر، مصرف الکل، رابطه و رفتار جنسی و گرایش به جنس مخالف به کار می‌رود (۳۷). مقیاس این پرسش‌نامه پنج گزینه‌ای از نمره ۵ (کاملاً موافق) تا ۱ (کاملاً مخالف) متغیر است. میزان اعتبار کلی و خرده مقیاس‌های این مقیاس در سطح مطلوبی گزارش شده است. میزان ضریب Cronbach's alpha مقیاس خطرپذیری برای مقیاس کلی ۰/۹۳، مصرف مواد مخدر ۰/۹۰، مصرف الکل ۰/۹۰، رابطه و رفتار جنسی ۰/۸۶ و گرایش به جنس مخالف ۰/۸۱ گزارش شده است (۳۷).

### یافته‌ها

در جدول ۱، میانگین و انحراف معیار متغیرهای راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و تحمل‌پریشانی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و رفتارهای پرخطر به عنوان متغیرهای ملاک و همچنین، ضرایب همبستگی Pearson بین راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و تحمل‌پریشانی با مؤلفه‌های رفتارهای پرخطر ارائه شده است.

داده‌های جدول ۱ نشان داد که بین برخی از راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان و هفت مؤلفه رفتارهای پرخطر همبستگی منفی معنی‌داری وجود داشت. این روابط منفی معنی‌دار شامل رابطه راهبرد پذیرش با رفتار دوستی با جنس مخالف، راهبرد تمرکز مجدد مثبت با رفتارهای رانندگی خطرناک، خشونت، سیگار کشیدن و مصرف مواد، راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی با رفتارهای خشونت، سیگار کشیدن، مصرف مواد و مصرف الکل، راهبردهای ارزیابی مثبت و دیدگاه‌پذیری با خشونت بود. سایر روابط بین راهبردهای سازگارانه و رفتارهای پرخطر از لحاظ آماری معنی‌دار نبود. همچنین، یافته‌های جدول ۱ حاکی از آن بود که فقط دو راهبرد ناسازگارانه (ملامت دیگران و فاجعه‌سازی) با برخی از رفتارهای پرخطر همبستگی معنی‌داری داشت که تمامی این همبستگی‌ها مثبت بود. این روابط مثبت معنی‌دار عبارت از رابطه راهبرد ملامت دیگران با خشونت، سیگار کشیدن، مصرف مواد و رفتار جنسی، راهبرد فاجعه‌سازی با رفتارهای رانندگی خطرناک، خشونت، سیگار کشیدن می‌باشد. علاوه بر این، بین مؤلفه‌های تحمل‌پریشانی و رفتارهای پرخطر نیز روابط منفی معنی‌داری مشاهده شد. از جمله این روابط منفی معنی‌دار می‌توان به مؤلفه تحمل با خشونت، جذب با رفتارهای رانندگی خطرناک، خشونت، سیگار کشیدن، مصرف مواد، مصرف الکل و رابطه و رفتار جنسی، ارزیابی با رفتارهای رانندگی خطرناک، خشونت و مصرف مواد اشاره کرد.

با توجه به داده‌های جدول ۲، می‌توان گفت که مقادیر عددی آزمون Durbin-Watson بیانگر استقلال خطاها برای متغیرهای مورد بررسی می‌باشد و شاخص‌های هم‌خطی ضرایب تحمل و VIF نشان داد که بین متغیرهای پیش‌بین، هم‌خطی وجود نداشت و نتایج حاصل از مدل رگرسیون‌ها قابل‌اتکا است. سایر

با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند؛ به طوری که از بین دانشکده‌های مختلف دانشگاه خوارزمی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، روان‌شناسی و علوم تربیتی، فنی و مهندسی، تربیت بدنی و علوم ورزشی و علوم ریاضی و کامپیوتر برگزیده شدند. سپس از هر دانشکده برای هر مقطع تحصیلی (کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری) یک کلاس به عنوان نمونه انتخاب شد که در مجموع شامل ۱۶۲ نفر در مقطع کارشناسی، ۶۱ نفر در مقطع کارشناسی ارشد و ۱۷ نفر در مقطع دکتری بود. پیش از توزیع پرسش‌نامه‌ها، برای جلب همکاری دانشجویان این کلاس‌ها، ابتدا توضیحات لازم در مورد هدف و اهمیت پژوهش به آن‌ها داده شد و از آن‌ها درخواست گردید که به تمام سؤالات پرسش‌نامه‌ها به دقت پاسخ دهند. سپس پرسش‌نامه‌ها (راهبردهای شناختی نظم‌جویی هیجان، تحمل‌پریشانی و خطرپذیری) بین دانشجویان توزیع شد. پس از جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها، داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی Pearson و تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه گام به گام در نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ (version 19, SPSS Inc., Chicago, IL) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جمع‌آوری داده‌های مطالعه با استفاده از ابزارهای زیر انجام گرفت:

۱- فرم کوتاه پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Short form) یا CERQ: این پرسش‌نامه توسط Garnefski و همکاران به منظور ارزیابی راهبردهای شناختی که هر فرد بعد از تجربه رخدادها تهدید کننده یا استرس‌های زندگی به کار می‌برد، طراحی گردید (۳۳). بر خلاف سایر پرسش‌نامه‌های مقابله‌ای که به صورت آشکار بین افکار و اعمال واقعی فرد تمایز قابل نمی‌شوند، این پرسش‌نامه افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه منفی و ناخوشایند ارزیابی می‌کند. در پژوهش حاضر از فرم کوتاه پرسش‌نامه CERQ استفاده شد. این پرسش‌نامه یک ابزار خودگزارشی و دارای ۱۸ ماده می‌باشد که بر روی افراد ۱۲ سال به بالا اجرا می‌شود. CERQ متشکل از ۹ خرده مقیاس متفاوت شامل «ملامت خویش، ملامت دیگران، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، فاجعه‌سازی و دیدگاه‌گیری» است. دامنه نمرات مقیاس از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) در نظر گرفته شده است. در بررسی مشخصات روان‌سنجی آزمون، Garnefski و Kraaij پایایی آزمون را با استفاده از ضریب Cronbach's alpha به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۷، ۰/۹۳ به دست آوردند (۳۴). در فرهنگ ایرانی، نتایج Cronbach's alpha (با دامنه ۰/۶۸ تا ۰/۸۲) نشان داد که ۹ خرده مقیاس فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه CERQ دارای اعتبار مطلوبی می‌باشد. تحلیل مؤلفه اصلی ضمن تبیین ۷۵ درصد واریانس، الگوی ۹ عاملی اصلی این پرسش‌نامه را مورد حمایت قرار داد. همچنین، همبستگی بین خرده مقیاس‌ها به نسبت بالا بود (۳۵).

۲- مقیاس تحمل‌پریشانی (Distress tolerance questionnaire): این مقیاس یک شاخص خودسنجی است که توسط Gaher و Simons به منظور سنجش توانایی تحمل‌پریشانی هیجانی ساخته شده است و دارای ۱۵ ماده و ۴ خرده مقیاس می‌باشد. خرده مقیاس‌ها شامل تحمل (تحمل‌پریشانی هیجانی)، جذب (جذب شدن توسط هیجان‌های منفی)، ارزیابی (برآورد ذهنی‌پریشانی) و تنظیم (تنظیم تلاش‌ها برای تسکین‌پریشانی) است. ضرایب Cronbach's alpha برای این مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸ و

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار و همبستگی راهبردهای سازگاران و ناسازگاران نظم‌جویی شناختی هیجان، تحمل پریشانی و مؤلفه‌های رفتارهای پرخطر (۲۴۰ نفر)

متغیرها	میانگین ± انحراف معیار	رانندگی خطرناک	خشونت	سیگار کشیدن	مصرف مواد	مصرف الکل	دوستی با جنس مخالف	رابطه و رفتار جنسی
پذیرش	۵/۷۶ ± ۱/۱۱	۰/۰۱	-۰/۰۵	-۰/۰۵	-۰/۰۸	-۰/۱۰	*-۰/۱۵	-۰/۰۵
تمرکز مجدد مثبت	۵/۵۶ ± ۱/۹۶	*-۰/۱۵	** -۰/۲۰	*-۰/۱۵	*-۰/۱۳	-۰/۰۶	-۰/۰۳	-۰/۰۵
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۶/۹۷ ± ۱/۹۷	-۰/۱۰	*** -۰/۳۰	** -۰/۱۹	*** -۰/۲۰	*-۰/۱۴	۰/۰۲	-۰/۰۴
ارزیابی مثبت	۶/۶۳ ± ۱/۸۱	-۰/۰۹	*** -۰/۲۶	-۰/۰۹	-۰/۰۸	-۰/۰۲	۰/۰۲	-۰/۰۲
دیدگاه‌پذیری	۶/۲۲ ± ۱/۹۹	-۰/۰۴	** -۰/۱۸	-۰/۰۴	-۰/۰۷	-۰/۰۲	۰/۰۰۹	-۰/۰۴
ملاطمت خویش	۶/۳۹ ± ۱/۹۹	۰/۰۱	۰/۰۳	۰/۰۳	۰/۰۰۸	۰/۰۳	۰/۰۰۲	۰/۰۱
ملاطمت دیگران	۷/۸۳ ± ۱/۵۶	۰/۰۶	*-۰/۹۰	*-۰/۱۶	*** -۰/۳۱	۰/۱۱	۰/۰۴	** -۰/۱۸
نشخوارگری	۵/۸۴ ± ۱/۲۱	۰/۰۱	۰/۰۸	۰/۰۷	۰/۰۶	۰/۰۲	۰/۰۱	۰/۰۲
فاجعه‌سازی	۷/۰۰ ± ۱/۹۷	*** -۰/۲۰	** -۰/۲۵	** -۰/۱۷	۰/۱۱	۰/۰۴	۰/۰۱	۰/۰۸
تحمل	۹/۲۴ ± ۲/۲۲	-۰/۰۸	*-۰/۱۳	-۰/۰۸	-۰/۰۵	-۰/۰۷	-۰/۰۳	-۰/۱۲
جذب	۸/۴۷ ± ۲/۹۳	*-۰/۱۳	*** -۰/۲۶	*-۰/۱۴	** -۰/۱۶	*-۰/۱۴	-۰/۰۷	** -۰/۱۷
ارزیابی	۱۶/۶۲ ± ۴/۵۴	*-۰/۱۵	*** -۰/۲۸	-۰/۱۲	*-۰/۱۵	-۰/۱۲	-۰/۰۱	-۰/۱۱
تنظیم	۱۰/۳۲ ± ۲/۶۳	-۰/۰۵	-۰/۰۵	-۰/۰۷	-۰/۰۶	-۰/۰۵	-۰/۱۲	-۰/۱۲
رانندگی خطرناک	۱۶/۴۰ ± ۴/۸۸							
خشونت	۱۰/۶۵ ± ۴/۲۲							
سیگار کشیدن	۸/۹۰ ± ۵/۰۹							
مصرف مواد	۱۲/۲۶ ± ۶/۱۱							
مصرف الکل	۹/۹۹ ± ۵/۴۷							
دوستی با جنس مخالف	۱۱/۶۴ ± ۴/۸۵							
رابطه و رفتار جنسی	۷/۹۲ ± ۴/۴۳							

\*P < .۰۵، \*\*P < .۰۱، \*\*\*P < .۰۰۱

استفاده از مدل رگرسیون از طریق آزمون Durbin-Watson برای بررسی استقلال خطاها و آزمون هم‌خطی (Collinearity) با دو شاخص ضریب تحمل (Tolerance) و عامل تورم واریانس (Variance inflation factor) یا (VIF) مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون‌های Durbin-Watson و شاخص‌های هم‌خطی در جدول ۲ آمده است.

مشخصه‌های رگرسیون نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و تحمل پریشانی در رفتارهای پرخطر در جداول ۳-۵ آرایه شده است. جهت بررسی نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و تحمل پریشانی در مؤلفه‌های رفتارهای پرخطر، از روش تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه گام به گام استفاده شد. بدین منظور، در تمام معادلات ابتدا پیش فرض‌های

جدول ۲. مقادیر عددی آزمون Durbin-Watson، دامنه ضریب تحمل و عامل تورم واریانس برای بررسی استقلال خطاها و فرضیه هم‌خطی

متغیر ملاک	منبع پیش‌بینی	آزمون Durbin-Watson	دامنه ضریب تحمل	دامنه VIF
رانندگی خطرناک	راهبردهای سازگاران	۱/۹۲	۱/۰۰-۱/۰۰	۱/۰۰-۱/۰۰
	راهبردهای ناسازگاران	۱/۹۴	۱/۰۰-۱/۰۰	۱/۰۰-۱/۰۰
	تحمل پریشانی	۱/۹۳	۱/۰۰-۱/۰۰	۱/۰۰-۱/۰۰
خشونت	راهبردهای سازگاران	۱/۷۸	۱/۰۰-۰/۷۷	۱/۲۹-۱/۰۰
	راهبردهای ناسازگاران	۱/۷۳	۱/۰۰-۰/۹۳	۱/۰۷-۱/۰۰
	تحمل پریشانی	۱/۷۵	۱/۰۰-۰/۶۶	۱/۵۰-۱/۰۰
سیگار کشیدن	راهبردهای سازگاران	۱/۵۷	۱/۰۰-۱/۰۰	۱/۰۰-۱/۰۰
	راهبردهای ناسازگاران	۱/۵۹	۱/۰۰-۱/۰۰	۱/۰۰-۱/۰۰
	تحمل پریشانی	۱/۶۱	۱/۰۰-۱/۰۰	۱/۰۰-۱/۰۰
مصرف مواد	راهبردهای سازگاران	۱/۵۰	۱/۰۰-۱/۰۰	۱/۰۰-۱/۰۰
	راهبردهای ناسازگاران	۱/۵۷	۱/۰۰-۱/۰۰	۱/۰۰-۱/۰۰
	تحمل پریشانی	۱/۵۵	۱/۰۰-۱/۰۰	۱/۰۰-۱/۰۰
مصرف الکل	راهبردهای سازگاران	۱/۲۶	۱/۰۰-۱/۰۰	۱/۰۰-۱/۰۰
	تحمل پریشانی	۱/۳۹	۱/۰۰-۱/۰۰	۱/۰۰-۱/۰۰
دوستی با جنس مخالف	راهبردهای سازگاران	۱/۵۹	۱/۰۰-۱/۰۰	۱/۰۰-۱/۰۰
رابطه و رفتار جنسی	راهبردهای ناسازگاران	۱/۴۴	۱/۰۰-۱/۰۰	۱/۰۰-۱/۰۰
	تحمل پریشانی	۱/۴۳	۱/۰۰-۱/۰۰	۱/۰۰-۱/۰۰

VIF: Variance inflation factor

جدول ۳. مشخصه‌های آماری رگرسیون گام به گام راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان بر مؤلفه‌های رفتارهای پرخطر (تعداد = ۲۴۰ نفر)

متغیر ملاک	گام	متغیر پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	df	F	B	Beta	T
رانندگی خطرناک	اول	تمرکز مجدد مثبت	۰/۱۵	۰/۰۲	(۱, ۲۳۸)	۵/۷۸*	-۰/۳۸	-۰/۱۵	-۲/۴۰*
	اول	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۳۰	۰/۰۹	(۱, ۲۳۸)	۲۳/۸۵***	-۰/۶۴	-۰/۳۰	-۴/۸۸***
	دوم	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۳۳	۰/۱۱	(۲, ۲۳۷)	۱۴/۵۸***	-۰/۴۸	-۰/۲۲	-۳/۲۸***
خشونت		ارزیابی مجدد مثبت							-۲/۲۱*
سیگار کشیدن	اول	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۱۹	۰/۰۳	(۱, ۲۳۸)	۸/۸۸**	-۰/۴۸	-۰/۱۹	-۲/۹۸**
مصرف مواد	اول	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۲۰	۰/۰۴	(۱, ۲۳۸)	۱۰/۴۷***	-۰/۶۳	-۰/۲۰	-۳/۲۳***
مصرف الکل	اول	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۱۴	۰/۰۲	(۱, ۲۳۸)	۴/۷۵*	-۰/۳۸	-۰/۱۴	-۲/۱۸*
دوستی با جنس مخالف	اول	پذیرش	۰/۱۵	۰/۰۲	(۱, ۲۳۸)	۵/۸۶*	-۰/۶۷	-۰/۱۵	-۲/۴۲*

df: Degree of freedom

P &lt; ۰/۰۰۱\*\*\*, P &lt; ۰/۰۱\*\* , P &lt; ۰/۰۵\* .

## پیش‌بینی نمود.

نتایج جدول ۵ نشان داد که راهبرد ارزیابی، مؤلفه رانندگی خطرناک رفتارهای پرخطر را با تبیین ۰/۰۲ درصد واریانس مورد پیش‌بینی قرار داد. راهبردهای ارزیابی و جذب، مؤلفه خشونت رفتارهای پرخطر را با تبیین ۰/۰۹ درصد واریانس پیش‌بینی کرد. راهبرد جذب، مؤلفه سیگار کشیدن را با تبیین ۰/۰۲ درصد واریانس، مؤلفه مصرف مواد را با تبیین ۰/۰۲ درصد واریانس، مؤلفه مصرف الکل را با تبیین ۰/۰۲ درصد واریانس و مؤلفه رابطه و رفتار جنسی رفتارهای پرخطر را با ۰/۰۳ درصد واریانس پیش‌بینی نمود.

در ادامه، نقش پیش‌بینی‌کنندگی راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه نظم‌جویی هیجانی و همچنین، تحمل‌پریشانی در رفتارهای پرخطر به تفکیک جنسیت بررسی شد که نتایج آن در جداول ۸-۶ ارائه شده است.

بر اساس نتایج جدول ۶، از بین راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی هیجان، راهبرد تمرکز مجدد مثبت برای گروه پسران، قادر به پیش‌بینی رانندگی پرخطر و راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی قادر به پیش‌بینی خشونت، سیگار کشیدن، مصرف مواد، مصرف الکل و رابطه جنسی بود. همچنین، برای گروه دختران، راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی در مقابله با خشونت و راهبرد پذیرش برای مصرف مواد، مصرف الکل و دوستی با جنس مخالف پیش‌بینی‌کننده‌های معنی‌داری محسوب شدند.

## نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که راهبرد تمرکز مجدد مثبت، مؤلفه رانندگی

خطرناک رفتارهای پرخطر را با تبیین ۰/۰۲ درصد واریانس، مورد پیش‌بینی قرار داد. راهبردهای تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و ارزیابی مجدد مثبت، مؤلفه خشونت رفتارهای پرخطر را با تبیین ۰/۱۱ درصد واریانس پیش‌بینی نمود. راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، مؤلفه سیگار کشیدن رفتارهای پرخطر را با تبیین ۰/۰۳ درصد واریانس پیش‌بینی کرد. راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، مؤلفه مصرف مواد رفتارهای پرخطر را با تبیین ۰/۰۴ درصد واریانس پیش‌بینی نمود. راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، مؤلفه مصرف الکل رفتارهای پرخطر را با تبیین ۰/۰۲ درصد واریانس مورد پیش‌بینی قرار داد. راهبرد پذیرش، مؤلفه دوستی با جنس مخالف رفتارهای پرخطر را با تبیین ۰/۰۲ درصد واریانس پیش‌بینی کرد.

بر اساس نتایج جدول ۴، راهبرد فاجعه‌سازی، مؤلفه رانندگی خطرناک رفتارهای پرخطر را با تبیین ۰/۰۴ درصد واریانس پیش‌بینی کرد. راهبردهای فاجعه‌سازی و ملامت دیگران، مؤلفه خشونت رفتارهای پرخطر را با تبیین ۰/۰۸ درصد واریانس پیش‌بینی نمود. راهبرد فاجعه‌سازی، مؤلفه سیگار کشیدن رفتارهای پرخطر را با تبیین ۰/۰۲ درصد و راهبرد ملامت دیگران، مؤلفه مصرف مواد رفتارهای پرخطر را با تبیین ۰/۰۴ درصد واریانس مورد پیش‌بینی قرار داد و همچنین، مؤلفه رابطه و رفتار جنسی رفتارهای پرخطر را با تبیین ۰/۰۳ واریانس

جدول ۴. مشخصه‌های آماری رگرسیون گام به گام راهبردهای ناسازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان بر مؤلفه‌های رفتارهای پرخطر (تعداد = ۲۴۰ نفر)

متغیر ملاک	گام	متغیر پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	df	F	B	Beta	T
رانندگی خطرناک	اول	فاجعه‌سازی	۰/۲۰	۰/۰۴	(۱, ۲۳۸)	۱۰/۴۷***	-۰/۵۰	-۰/۲۰	۳/۲۳
خشونت	اول	فاجعه‌سازی	۰/۲۵	۰/۰۶	(۱, ۲۳۸)	۱۶/۵۴***	-۰/۵۴	-۰/۲۵	۴/۰۶***
	دوم	فاجعه‌سازی	۰/۲۸	۰/۰۸	(۲, ۲۳۷)	۱۰/۵۲***	-۰/۴۷	-۰/۲۲	۳/۴۰***
		ملامت دیگران							۲/۰۶***
سیگار کشیدن	اول	فاجعه‌سازی	۰/۱۷	۰/۰۲	(۱, ۲۳۸)	۷/۲۳**	-۰/۴۴	-۰/۱۷	۲/۶۸**
مصرف مواد	اول	ملامت دیگران	۰/۲۱	۰/۰۴	(۱, ۲۳۸)	۱۱/۶۹***	-۰/۸۴	-۰/۲۱	۳/۴۲***
رابطه و رفتار جنسی	اول	ملامت دیگران	۰/۱۸	۰/۰۳	(۱, ۲۳۸)	۸/۷۵*	-۰/۵۳	-۰/۱۸	۲/۹۵**

df: Degree of freedom

P &lt; ۰/۰۰۱\*\*\*, P &lt; ۰/۰۱\*\* , P &lt; ۰/۰۵\* .

جدول ۵. مشخصه‌های آماری رگرسیون گام به گام تحمل پریشانی بر مؤلفه‌های رفتارهای پرخطر (تعداد = ۲۴۰ نفر)

متغیر ملاک	گام	متغیر پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	df	F	B	Beta	T
رانندگی خطرناک	اول	ارزیابی	۰/۱۵	۰/۰۲	(۱, ۲۳۸)	*۶/۰۰۹	-۰/۱۶	-۰/۱۵	*-۲/۴۵
	اول	ارزیابی	۰/۲۸	۰/۰۸	(۱, ۲۳۸)	***۲۰/۸۴	-۰/۲۶	-۰/۲۸	***-۴/۵۶
خشونت	دوم	ارزیابی	۰/۳۱	۰/۰۹	(۲, ۲۳۷)	***۱۲/۷۳	-۰/۱۷	-۰/۱۹	*-۲/۵۴
		جذب							*-۲/۰۸
سیگار کشیدن	اول	جذب	۰/۱۴	۰/۰۲	(۱, ۲۳۸)	*۵/۰۱	-۰/۲۴	-۰/۱۴	*-۲/۲۳
مصرف مواد	اول	جذب	۰/۱۶	۰/۰۲	(۱, ۲۳۸)	*۶/۶۵	-۰/۳۴	-۰/۱۶	*-۲/۵۷
مصرف الکل	اول	جذب	۰/۱۴	۰/۰۲	(۱, ۲۳۸)	*۴/۷۵	-۰/۲۶	-۰/۱۴	*-۲/۱۸
رابطه و رفتار جنسی	اول	جذب	۰/۱۷	۰/۰۳	(۱, ۲۳۸)	**۷/۸۹	-۰/۲۷	-۰/۱۷	** -۲/۸۱

df: Degree of freedom

P < ۰/۰۰۱\*\*\*, P < ۰/۰۱۰\*\*, P < ۰/۰۵۰\*

رفتارهای پرخطر به ویژه در دوران دانشجویی، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و تحمل پریشانی در بروز رفتارهای پرخطر دانشجویان صورت گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که بین راهبردهای سازگاران و ناسازگاران نظم‌جویی شناختی هیجان با بروز رفتارهای پرخطر رابطه معنی‌داری وجود دارد. به بیان دیگر، بین راهبردهای سازگاران نظم‌جویی شناختی هیجان با رفتارهای پرخطر رابطه منفی و بین راهبردهای ناسازگاران نظم‌جویی شناختی هیجان با رفتارهای پرخطر رابطه مثبتی مشاهده شد. نتایج برخی مطالعات نشان داده است که راهبردهای سازگاران و ناسازگاران نظم‌جویی شناختی هیجان، در بهزیستی جسمی و روانی افراد تأثیرگذار می‌باشد (۴۱-۳۸، ۱۸) که با یافته تحقیق حاضر مطابقت داشت. همچنین، نتایج پژوهش Auerbach و همکاران گزارش کرد افرادی که سطوح بالایی از نقایص نظم‌جویی هیجانی را نشان می‌دهند، بیش از دیگران احتمال دارد که در رفتارهای پرخطری که به دنبال افسردگی و یا اضطراب به وجود می‌آید، درگیر شوند (۲۳) که با یافته‌های تحقیق حاضر همخوانی دارد.

مطابق با نتایج جدول ۷، از بین راهبردهای ناسازگانه نظم‌جویی شناختی هیجان برای گروه پسران، راهبرد فاجعه‌سازی برای رانندگی پرخطر، خشونت و سیگار کشیدن و همچنین، راهبرد ملامت دیگران برای رابطه جنسی، پیش‌بینی کننده‌های معنی‌داری بودند. در گروه دختران نیز راهبرد فاجعه‌سازی برای رانندگی خطرناک و خشونت و راهبرد ملامت دیگران برای مصرف مواد، پیش‌بینی کننده معنی‌داری بودند. نتایج جدول ۸ نشان داد که از بین مؤلفه‌های تحمل پریشانی برای گروه پسران، مؤلفه ارزیابی و جذب برای خشونت، جذب و تنظیم برای سیگار کشیدن، جذب، ارزیابی و تنظیم برای مصرف مواد، جذب برای مصرف الکل، تحمل برای دوستی با جنس مخالف و رابطه جنسی پیش‌بینی کننده معنی‌داری بود. همچنین، نتایج جدول ۸ حاکی از آن بود که برای گروه دختران، فقط مؤلفه تحمل قادر به پیش‌بینی رفتار پرخطر دوستی با جنس مخالف بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت نظم‌جویی شناختی هیجان و تحمل پریشانی در بروز

جدول ۶. مشخصه‌های آماری رگرسیون گام به گام راهبردهای سازگاران نظم‌جویی شناختی هیجان بر مؤلفه‌های رفتارهای پرخطر دختران و پسران

گروه	متغیر ملاک	گام	متغیر پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	df	F	B	Beta	T
پسر	رانندگی خطرناک	اول	تمرکز مجدد مثبت	۰/۲۸	۰/۰۷	(۱, ۹۲)	***۷/۹۴	-۰/۶۸	-۰/۲۸	** -۲/۸۱
	خشونت	اول	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۳۳	۰/۱۱	(۱, ۹۲)	***۱۱/۵۴	-۰/۷۵	-۰/۳۳	***-۳/۳۹
	سیگار کشیدن	اول	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۳۸	۰/۱۴	(۱, ۹۲)	**۱۵/۸۶	-۰/۱۴	-۰/۳۸	***-۳/۹۸
	مصرف مواد	اول	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۴۶	۰/۲۱	(۱, ۹۲)	***۲۴/۹۲	-۰/۶۳	-۰/۴۶	***-۴/۹۹
	مصرف الکل	اول	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۲۸	۰/۰۸	(۱, ۹۲)	**۷/۹۷	-۰/۹۵	-۰/۲۸	** -۲/۸۲
	رابطه جنسی	اول	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۲۳	۰/۰۵	(۱, ۹۲)	*۵/۱۳	-۰/۵۸	-۰/۲۳	*-۲/۲۶
دختر	خشونت	اول	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۲۸	۰/۰۸	(۱۴۴, ۱)	***۱۳/۰۸	-۰/۵۶	-۰/۲۸	***-۳/۶۱
	مصرف مواد	اول	پذیرش	۰/۱۷	۰/۰۳	(۱۴۴, ۱)	*۴/۶۹	-۰/۷۴	-۰/۱۷	*-۲/۱۶
	مصرف الکل	اول	پذیرش	۰/۱۷	۰/۰۳	(۱۴۴, ۱)	*۴/۶۵	-۰/۵۴	-۰/۱۷	*-۲/۱۵
	دوستی با جنس مخالف	اول	پذیرش	۰/۲۰	۰/۰۴	(۱۴۴, ۱)	*۶/۰۵	-۰/۸۷	-۰/۲۰	*-۲/۴۶

df: Degree of freedom

P < ۰/۰۰۱\*\*\*, P < ۰/۰۱۰\*\*, P < ۰/۰۵۰\*

جدول ۷. مشخصه‌های آماری رگرسیون گام به گام راهبردهای ناسازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان بر مؤلفه‌های رفتارهای پرخطر دختران و پسران

گروه	متغیر ملاک	گام	متغیر پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	df	F	B	Beta	T
پسر	رانندگی خطرناک	اول	فاجعه‌سازی	۰/۲۴	۰/۰۵	(۱, ۹۲)	۵/۶۸*	-۰/۵۹	۰/۲۴	۲/۳۸*
	خشونت	اول	فاجعه‌سازی	۰/۳۵	۰/۱۲	(۱, ۹۲)	۱۳/۴۹***	-۰/۸۳	۰/۳۵	۳/۶۷***
	سیگار کشیدن	اول	فاجعه‌سازی	۰/۲۶	۰/۰۷	(۱, ۹۲)	۷/۱۸**	-۰/۸۳	۰/۲۶	۲/۶۸**
دختر	رابطه جنسی	اول	ملاحت دیگران	۰/۲۱	۰/۰۴	(۱, ۹۲)	۴/۴۵*	-۰/۶۷	۰/۲۱	۲/۱۱*
	رانندگی خطرناک	اول	فاجعه‌سازی	۰/۱۷	۰/۰۳	(۱۴۴, ۱)	۴/۷۴*	-۰/۴۳	۰/۱۷	۲/۱۷*
	خشونت	اول	فاجعه‌سازی	۰/۱۷	۰/۰۳	(۱۴۴, ۱)	۴/۷۶*	-۰/۳۴	۰/۱۷	۲/۱۸*
	مصرف مواد	اول	ملاحت دیگران	۰/۲۶	۰/۰۶	(۱۴۴, ۱)	۱۰/۶۹***	-۰/۸۲	۰/۲۶	۳/۲۷***

df: Degree of freedom

P &lt; ۰/۰۰۱\*\*\*, P &lt; ۰/۰۱۰\*\*, P &lt; ۰/۰۵۰\*

باشد (۴۷).

بر اساس نتایج پژوهش حاضر، تحمل پریشانی پایین با بروز رفتارهای پرخطر متعددی ارتباط دارد. این ارتباط به ویژه در مؤلفه‌های تحمل، ارزیابی و جذب بیشتر نمایان بود. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که تحمل پریشانی پایین می‌تواند با بروز انواع مختلف رفتارهای پرخطر همراه باشد که از جمله این رفتارها می‌توان به خودکشی (۴۸، ۴۹)، سوء مصرف مواد و الکل (۵۰)، مصرف سیگار (۵۱)، رانندگی مخاطره‌آمیز (۵۲) و رفتارهای پرخطر جنسی (۵۳) اشاره نمود که مشابه با نتایج مطالعه حاضر بود. این یافته به اهمیت توانایی افراد در تحمل پریشانی اشاره دارد؛ چرا که توانایی پایین در تحمل پریشانی، با بروز رفتارهای پرخطر ارتباط معنی‌داری داشت.

بر اساس نظر پژوهشگران، افرادی که از راهبردهای نظم‌جویی ناکارآمد استفاده می‌کنند، بیش از دیگران مستعد استفاده از رفتارهای پرخطر به عنوان ابزاری برای تسکین هیجان منفی می‌باشند. به نظر Roemer و همکاران (۴۲)، گرایش به رفتارهای پرخطر راهی برای کاهش هیجان‌های ناخوشایند می‌باشد. همچنین، McLaughlin و همکاران عقیده دارند افراد زمانی که نتوانند از راهبردهای مناسب و مسأله محور برای مقابله با هیجان‌های آزار دهنده خود استفاده نمایند و یا درک درستی از هیجان‌های خود نداشته باشند، به ناچار به رفتارها و اعمال با نتایج نامطلوب متوسل می‌شوند تا آن‌ها را تعدیل و تغییر دهند (۴۳). این رفتارها ممکن است رفتارهای پرخطری مانند سوء مصرف مواد (۴۴)، آسیب رساندن به خود (۴۵)، تمایل به خودکشی (۴۶) و یا رفتارهای پرخاشگرانه

جدول ۸. مشخصه‌های آماری رگرسیون گام به گام تحمل پریشانی بر مؤلفه‌های رفتارهای پرخطر دختران و پسران

گروه	متغیر ملاک	گام	متغیر پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	df	F	B	Beta	T	
پسر	خشونت	اول	ارزیابی	۰/۴۹	۰/۲۴	(۱, ۹۲)	۲۹/۴۶***	-۰/۵۱	-۰/۴۹	-۵/۴۲***	
		دوم	ارزیابی	۰/۵۲	۰/۳۷	(۲, ۹۱)	۱۷/۲۹***	-۰/۳۷	-۰/۳۵	-۳/۲۲**	
			جذب					-۰/۳۵	-۰/۲۲	-۲/۰۳*	
دختر	سیگار کشیدن	اول	جذب	۰/۳۴	۰/۱۲	(۱, ۹۲)	۱۲/۷۳***	-۰/۷۳	-۰/۳۴	-۳/۵۶***	
		دوم	جذب	۰/۴۰	۰/۱۶	(۲, ۹۱)	۹/۱۲***	-۰/۸۴	-۰/۴۰	-۴/۰۸***	
			تنظیم					-۰/۵۰	-۰/۲۲	-۲/۲۲*	
	مصرف مواد	اول	جذب	۰/۴۴	۰/۲۰	(۱, ۹۲)	۲۳/۲۸***	-۱/۱۱	-۰/۴۴	-۴/۸۲***	
		دوم	جذب	۰/۴۸	۰/۲۳	(۲, ۹۱)	۱۴/۰۵***	-۰/۷۷	-۰/۳۱	-۲/۷۳**	
			ارزیابی					-۰/۳۷	-۰/۲۳	-۲/۰۱*	
			سوم	جذب	۰/۵۱	۰/۲۶	(۳, ۹۰)	۱۱/۰۱***	-۰/۸۲	-۰/۳۳	-۲/۹۶**
				ارزیابی				-۰/۴۴	-۰/۲۷	-۲/۳۷*	
				تنظیم				-۰/۵۱	-۰/۱۸	-۲/۰۰*	
			اول	جذب	۰/۳۱	۰/۰۹	(۱, ۹۲)	۹/۹۳**	-۰/۷۳	-۰/۳۱	-۳/۱۵**
دختر	دوستی با جنس مخالف	اول	تحمل	۰/۲۶	۰/۰۶	(۱, ۹۲)	۶/۸۴**	-۰/۴۶	-۰/۲۶	-۲/۶۱**	
	رابطه جنسی										
	رابطه جنسی	اول	تحمل	۰/۳۰	۰/۰۹	(۹۲, ۱)	۹/۶۱**	-۰/۶۷	-۰/۳۰	-۳/۱۰**	
	دوستی با جنس مخالف	اول	تحمل	۰/۱۷	۰/۰۲	(۱۴۴, ۱)	۴/۲۷*	-۰/۳۸	-۰/۱۷	-۲/۰۶*	

df: Degree of freedom

P &lt; ۰/۰۰۱\*\*\*, P &lt; ۰/۰۱۰\*\*, P &lt; ۰/۰۵۰\*

آخرین یافته پژوهش حاضر نشان داد که از بین مؤلفه‌های تحمل پریشانی برای گروه پسران، مؤلفه ارزیابی و جذب برای خشونت، جذب و تنظیم برای سیگار کشیدن، جذب، ارزیابی و تنظیم برای مصرف مواد، جذب برای مصرف الکل، تحمل برای دوستی با جنس مخالف و رابطه جنسی پیش‌بینی کننده معنی داری می‌باشد؛ در حالی که برای گروه دختران، فقط مؤلفه تحمل قادر به پیش‌بینی رفتار پرخطر دوستی با جنس مخالف بود. نتایج تحقیقات متعدد حاکی از نقش تحمل پریشانی در بروز رفتارهای پرخطر پسران مانند سوء مصرف مواد و الکل (۵۰)، سیگار (۵۱) و رفتارهای جنسی (۵۳) بود. منطبق با مبانی نظری، مؤلفه‌های تحمل، ارزیابی و جذب منجر به بروز رفتارهای خطرناک می‌شوند (۵۶). می‌توان گفت که پسران با قدرت تحمل و جذب پایین در شرایط استرس‌زا و سخت زندگی به ویژه در دوران دانشجویی، با توجه به اقتضایات خاص خود همچون دوری از خانواده و سختکوشی در تحصیل، اغلب توانایی مقابله خود با هیجانات را دست‌کم می‌گیرند و بنابراین، برای رهایی از هیجانات منفی، به رفتارهای پرخطر اشاره شده روی می‌آورند؛ در حالی که دختران در شرایط سخت دانشجویی و پریشانی‌های ناشی از آن، به دوستی با جنس مخالف پناه می‌برند.

از تلویحات مهم پژوهش حاضر، توجه به نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و تحمل پریشانی در بروز رفتارهای پرخطر در دانشجویان می‌باشد. همان‌طور که پیش‌تر اشاره گردید، رفتارهای پرخطر متنوعی ممکن است در این گروه پدیدار شود. بنابراین، منطقی به نظر می‌رسد که به بررسی شیوه‌های مناسب و کارآمدی پرداخت که باعث کاهش بروز رفتارهای پرخطر در آنان می‌گردد. از جمله این شیوه‌ها می‌توان به آموزش مهارت‌های نظم‌جویی شناختی هیجان و آشنایی دانشجویان با راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه و ناسازگارانه اشاره کرد. به عبارت دیگر، این مهارت‌ها می‌توانند منجر به افزایش توانایی مقابله‌ای افراد هنگام مواجهه با رویدادهای استرس‌آور زندگی شود. علاوه بر این، در کنار آموزش مهارت‌های نظم‌جویی شناختی هیجان، می‌توان برای دانشجویان دوره‌های آموزشی مبتنی بر ارتقای مهارت‌های تحمل پریشانی نیز ارایه نمود؛ چرا که با بهبود تحمل پریشانی، افراد قادر خواهند بود تا هیجانات خود را بپذیرند و کنترل نمایند. در پایان باید اذعان داشت که یافته‌های پژوهش حاضر، ضرورت توجه به راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و تحمل پریشانی را در برنامه‌های آموزشی دانشجویان برای پیشگیری و کاهش رفتارهای پرخطر مضاعف می‌نماید، اما از آنجایی که گروه نمونه پژوهش حاضر را افراد دانشجویی و غیر بالینی تشکیل دادند، باید در تعمیم این نتایج جوانب احتیاط را رعایت نمود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود پژوهش مشابهی برای افراد غیر دانشجویی و همچنین گروه‌های بالینی صورت گیرد. علاوه بر این، پژوهش‌های آینده می‌توانند بر شناسایی متغیرهای واسطه‌ای که در رابطه بین راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و تحمل پریشانی با رفتارهای پرخطر ایفای نقش می‌کنند، متمرکز شوند.

### سپاسگزاری

بدین وسیله از مسؤولان محترم دانشگاه خوارزمی تهران و کلیه دانشجویانی که در اجرای این پژوهش مشارکت نمودند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

منطبق با مبانی نظری، افراد با تحمل پریشانی پایین، اول از همه هیجان را غیر قابل تحمل می‌دانند و نمی‌توانند به پریشانی خود رسیدگی نمایند. دوم این که چنین افرادی وجود هیجان را نمی‌پذیرند و حتی با پذیرش آن احساس شرم و پریشانی می‌کنند؛ چرا که توانایی مقابله خود با هیجانات را دست‌کم می‌گیرند. این افراد تلاش فراوانی برای جلوگیری از بروز هیجانات منفی و تسکین فوری آن دارند (۵۴). در واقع، استفاده از رفتارهای پرخطر مانند سوء مصرف مواد، مصرف الکل و رفتارهای خشونت‌آمیز ممکن است به عنوان یک راهکار مقابله‌ای غلط در این افراد برای رهایی فوری از هیجان‌های منفی به کار گرفته شود. از دیدگاه Brown و همکاران، استفاده از راهبردهایی مشتعل بر رفتارهای پرخطر، می‌تواند به علت توانایی پایین افراد در تحمل پریشانی باشد (۵۱). علاوه بر این، افراد با تحمل پریشانی پایین، برای مقابله با هیجانات منفی در یک تلاش ناکارآمد، درگیر بی‌نظمی رفتاری می‌شوند (۵۵) و برای کنار آمدن با هیجانات منفی، به برخی رفتارهای پرخطر مانند رانندگی مخاطره‌آمیز و مصرف مواد روی می‌آورند. هرچند رفتارهای مذکور برای کسانی که تحمل پریشانی پایین دارند، راهکار مناسبی برای تسکین موقت هیجان منفی به شمار می‌رود (۵۶)، اما هر یک از رفتارهای پرخطر به عنوان راهبرد مقابله‌ای هیجان محور، می‌تواند منجر به کاهش سریع هیجان‌های منفی و ناخوشایند گردد.

نقش پیش‌بینی کنندگی راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه نظم‌جویی هیجانی به تفکیک جنسیت بیانگر آن بود که از بین راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی هیجان برای گروه پسران، راهبرد تمرکز مجدد مثبت قادر به پیش‌بینی رانندگی پرخطر و راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی قادر به پیش‌بینی خشونت، سیگار کشیدن، مصرف مواد، مصرف الکل و رابطه جنسی بود. همچنین، برای گروه دختران، راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی برای خشونت و راهبرد پذیرش برای مصرف مواد، مصرف الکل و دوستی با جنس مخالف پیش‌بینی کننده‌های معنی‌دار رفتارهای پرخطر بودند. علاوه بر این، نتایج نشان داد که از بین راهبردهای ناسازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان برای گروه پسران، راهبرد فاجعه‌سازی برای رانندگی پرخطر، خشونت و سیگار کشیدن و همچنین، راهبرد ملامت دیگران برای رابطه جنسی پیش‌بینی کننده‌های معنی‌داری محسوب شدند. این یافته با نتایج برخی مطالعات (۴۷، ۴۴) همخوانی دارد. برای گروه دختران نیز راهبرد فاجعه‌سازی برای رانندگی خطرناک و خشونت و راهبرد ملامت دیگران برای مصرف مواد، پیش‌بینی کننده‌های معنی‌داری بودند که با نتایج پژوهش Tager و همکاران (۴۷) مطابقت داشت. نتایج مطالعات حاکی از آن بود که پسران و دخترانی که از سطوح بالای راهبردهای ناسازگارانه نظم‌جویی هیجانی برخوردار هستند، بیش از دیگران در رفتارهای پرخطر درگیر می‌شوند (۲۳). آنان با بهره‌گیری از راهبردهای ناسازگارانه، همواره سطوحی از خشونت و سوء مصرف مواد را نشان می‌دهند. در واقع، پسرانی که از راهبردهای ناکارآمد استفاده می‌کنند، به دلیل این که درک درستی از هیجانات خود ندارند، به دنبال تسکین هیجانات منفی می‌باشند (۴۲) که این امر در مورد دانشجویان دختر نیز صادق است. در مجموع، راهبردهای ناسازگارانه می‌تواند هر دو جنس دانشجویان را درگیر رفتارهای پرخطر سازد.

### References

1. Tull MT, Weiss NH, Adams CE, Gratz KL. The contribution of emotion regulation difficulties to risky sexual behavior within a sample of patients in residential substance abuse treatment. *Addict Behav* 2012; 37(10): 1084-92.



2. Zohrabian A, Philipson TJ. External costs of risky health behaviors associated with leading actual causes of death in the U.S.: a review of the evidence and implications for future research. *Int J Environ Res Public Health* 2010; 7(6): 2460-72.
3. Cawley J, Ruhm C. The economics of risky health behaviors [Online]. [cited 2011]; Available from: URL: <http://www.nber.org/papers/w17081.pdf>
4. Rolison MR, Scherman A. Factors influencing adolescents' decisions to engage in risk-taking behavior. *Adolescence* 2002; 37(147): 585-96.
5. Markey CN, Markey PM, Tinsley BJ. Personality, puberty, and preadolescent girls-risky behaviors: Examining the predictive value of the Five-Factor Model of personality. *Journal of Research in Personality* 2003; 37(5): 405-19.
6. Shams J, Azizi A, Mirzaei A. Correlation between distress tolerance and emotional regulation with students smoking dependence. *Hakim Res J* 2010; 13(1): 11-8. [In Persian].
7. Suh J, Ruffins S, Robins C, Albanese M, Khantziian E. Self-medication hypothesis: Connecting affective experience and drug choice. *Psychoanalytic Psychology* 2008; 25(3): 518-32.
8. Thompson RA. Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev* 1994; 59(2-3): 25-52.
9. Calkins SD. Origins and outcomes of individual differences in emotion regulation. *Monogr Soc Res Child Dev* 1994; 59(2-3): 53-72.
10. Hamilton NA, Karoly P, Gallagher M, Stevens N, Karlson C, McCurdy D. The assessment of emotion regulation in cognitive context: the emotion amplification and reduction scales. *Cognitive Therapy and Research* 2009; 33(3): 255-63.
11. Graziano P, Reavis R, Keane S, Calkins SD. The role of emotion regulation and children's early academic success. *J Sch Psychol* 2007; 45(1): 3-19.
12. Hilt L, Hanson J, Pollak SD. Emotion dysregulation. In: Brown B, Prinstein MJ, Editors. *Encyclopedia of adolescence*. Cambridge MA: Academic Press; 2011. p. 160-9.
13. Linden D. EPA-1819 - Regulation of emotion networks in depression. *European Psychiatry* 2014; 29(Suppl 1): 1.
14. Higgins JE, Endler NS. Coping, life stress, and psychological and somatic distress. *European Journal of Personality* 1995; 9(4): 253-70.
15. Garnefski N, Boon S, Kraaij V. Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. *Journal of Youth and Adolescence* 2003; 32(6): 401-8.
16. Raio CM, Oredru TA, Palazzolo L, Shurick A, Phelps EA. Cognitive emotion regulation fails the stress test. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2013; 110(37): 15139-44.
17. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences* 2001; 30(8): 1311-27.
18. Garnefski N, Teerds J, Kraaij V, Legerstee J, van den Kommer T. Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences* 2004; 36(2): 267-76.
19. Rottenberg J, Gross JJ. When emotion goes wrong: realizing the promise of affective science. *Clin Psychol Sci Prac* 2003; 10(2): 227-32.
20. Garnefski N, van den Kommer T, Kraaij V, Teerds J, Legerstee J, Onstein E. The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality* 2002; 16(5): 403-20.
21. Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology* 1998; 2(3): 271-99.
22. Kraaij V, Garnefski N, van Gerwen L. Cognitive coping and anxiety symptoms among people who seek help for fear of flying. *Aviat Space Environ Med* 2003; 74(3): 273-7.
23. Auerbach RP, Abela JR, Ringo Ho MH. Responding to symptoms of depression and anxiety: emotion regulation, neuroticism, and engagement in risky behaviors. *Behav Res Ther* 2007; 45(9): 2182-91.
24. Fox HC, Axelrod SR, Paliwal P, Sleeper J, Sinha R. Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug Alcohol Depend* 2007; 89(2-3): 298-301.
25. O'Cleirigh C, Ironson G, Smits JA. Does distress tolerance moderate the impact of major life events on psychosocial variables and behaviors important in the management of HIV? *Behav Ther* 2007; 38(3): 314-23.
26. Simons JS, Gaher RM. The distress tolerance scale: development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion* 2005; 29(2): 83-102.
27. Howell AN, Leyro TM, Hogan J, Buckner JD, Zvolensky MJ. Anxiety sensitivity, distress tolerance, and discomfort intolerance in relation to coping and conformity motives for alcohol use and alcohol use problems among young adult drinkers. *Addict Behav* 2010; 35(12): 1144-7.
28. Daughters SB, Reynolds EK, MacPherson L, Kahler CW, Danielson CK, Zvolensky M, et al. Distress tolerance and early adolescent externalizing and internalizing symptoms: the moderating role of gender and ethnicity. *Behav Res Ther* 2009; 47(3): 198-205.

29. Potter CM, Vujanovic A, Marshall-Berenz E, Bernstein A, Bonn-Miller MO. Posttraumatic stress and marijuana use coping motives: the mediating role of distress tolerance. *J Anxiety Disord* 2011; 25(3): 437-43.
30. Marshall-Berenz EC, Vujanovic AA, MacPherson L. Impulsivity and alcohol use coping motives in a trauma-exposed sample: the mediating role of distress tolerance. *Pers Individ Dif* 2011; 50(5): 588-92.
31. Andamikhoshk A. Resiliency mediating role in the relationship between cognitive emotion regulation and distress tolerance with life satisfaction [Thesis]. Tehran, Iran: Allameh Tabataba'i University; 2013. [In Persian].
32. Esmailinasab M, Andami Khoshk A, Azarmi H, Samar Rakhi A. The predicting role of difficulties in emotion regulation and distress tolerance in students' addiction potential. *Research on Addiction* 2014; 8(29): 49-63. [In Persian].
33. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences* 2001; 30(8): 1311-27.
34. Garnefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences* 2006; 41(6): 1045-53.
35. Hasani J. The psychometric properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). *Journal of Clinical Psychology* 2010; 2(3): 73-84. [In Persian].
36. Shamloo N, Modarres Gharavi M, Asgharipour N. The effectiveness of dialectical behavior therapy based on emotion regulation training on depression symptoms. *J Fundam Ment Health* 2014; 16(3): 261-71. [In Persian].
37. Zadeh Mohammadi A, Ahmadabadi Z, Heidari M. Construction and assessment of psychometric features of Iranian adolescents risk-taking scale. *Iran J Psychiatry Clin Psychol* 2011; 17(3): 218-25. [In Persian].
38. Garnefski N, Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences* 2006; 40(8): 1659-69.
39. Martin RC, Dahlen ER. Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences* 2005; 39(7): 1249-60.
40. Garnefski N, Baan N, Kraaij V. Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences* 2005; 38(6): 1317-27.
41. Cakmak A, Cevik EI. Cognitive emotion regulation questionnaire: Development of Turkish version of 18-item short form. *African Journal of Business Management* 2010; 4(10): 2097-102.
42. Roemer L, Lee JK, Salters-Pedneault K, Erisman SM, Orsillo SM, Mennin DS. Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behav Ther* 2009; 40(2): 142-54.
43. McLaughlin KA, Hatzenbuehler ML, Mennin DS, Nolen-Hoeksema S. Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: a prospective study. *Behav Res Ther* 2011; 49(9): 544-54.
44. Axelrod SR, Perepletchikova F, Holtzman K, Sinha R. Emotion regulation and substance use frequency in women with substance dependence and borderline personality disorder receiving dialectical behavior therapy. *Am J Drug Alcohol Abuse* 2011; 37(1): 37-42.
45. Gratz KL, Tull MT. The relationship between emotion dysregulation and deliberate self-harm among inpatients with substance use disorders. *Cognit Ther Res* 2010; 34(6): 544-53.
46. Anestis MD, Bagge CL, Tull MT, Joiner TE. Clarifying the role of emotion dysregulation in the interpersonal-psychological theory of suicidal behavior in an undergraduate sample. *J Psychiatr Res* 2011; 45(5): 603-11.
47. Tager D, Good G, Brammer S. "Walking over 'em": An exploration of relations between emotion dysregulation, masculine norms, and intimate partner abuse in a clinical sample of men. *Psychology of Men & Masculinity* 2010; 11(3): 233-9.
48. Anestis MD, Pennings SM, Lavender JM, Tull MT, Gratz KL. Low distress tolerance as an indirect risk factor for suicidal behavior: considering the explanatory role of non-suicidal self-injury. *Compr Psychiatry* 2013; 54(7): 996-1002.
49. van Orden KA, Witte TK, Gordon KH, Bender TW, Joiner TE. Suicidal desire and the capability for suicide: tests of the interpersonal-psychological theory of suicidal behavior among adults. *J Consult Clin Psychol* 2008; 76(1): 72-83.
50. Kozak AT, Fought A. Beyond alcohol and drug addiction. Does the negative trait of low distress tolerance have an association with overeating? *Appetite* 2011; 57(3): 578-81.
51. Brown RA, Lejuez CW, Kahler CW, Strong DR. Distress tolerance and duration of past smoking cessation attempts. *J Abnorm Psychol* 2002; 111(1): 180-5.
52. Beck KH, Ali B, Daughters SB. Distress tolerance as a predictor of risky and aggressive driving. *Traffic Inj Prev* 2014; 15(4): 349-54.
53. Tull MT, Gratz KL. Major depression and risky sexual behavior among substance dependent patients: the moderating roles of distress tolerance and gender. *Cognit Ther Res* 2013; 37(3): 483-97.
54. Linehan M. Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York, NY: Guilford Press; 1993.
55. Keough ME, Riccardi CJ, Timpano KR, Mitchell MA, Schmidt NB. Anxiety symptomatology: the association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behav Ther* 2010; 41(4): 567-74.
56. Lazarus R. Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist* 1991; 46(4): 352-67.

## The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies and Distress Tolerance in High-Risk Behaviors among Students

Zobair Samimi<sup>1</sup>, Fatemeh Mirdoraghi<sup>2</sup>, Jafar Hasani<sup>3</sup>, Mohammad Mahdi Zakeri<sup>4</sup>

### Original Article

#### Abstract

**Aim and Background:** The aim of the present study was to examine the role of cognitive emotion regulation strategies and distress tolerance in high-risk behaviors among students.

**Methods and Materials:** In a correlational study, from among all students of various schools of Kharazmi University in 2014-2015, 240 students (146 women and 94 men) were selected using multistage cluster sampling. The participants completed the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, Distress Tolerance Questionnaire, and Iranian Adolescents Risk-Taking Scale. Data analysis was performed using the Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis (stepwise).

**Findings:** The correlation coefficients showed that adaptive strategies (acceptance, positive refocusing, refocusing on planning, positive reappraisal, and putting into perspective) had a significant negative relationship with some risky behaviors (dangerous driving, violence, cigarette smoking, substance abuse, alcohol consumption, and relationship with the opposite sex). The non-adaptive strategies of blaming others and catastrophizing had a significant positive relationship with the risky behaviors of dangerous driving, violence, cigarette smoking, substance abuse, and sexual relationship and behavior. These results also indicated that components of distress tolerance (tolerance, absorption, and appraisal) had a significant negative relationship with some risky behaviors (dangerous driving, violence, cigarette smoking, substance abuse, and sexual relationship and behavior). The results of multiple regression analysis showed that among the five adaptive strategies, strategies of acceptance, positive refocusing, refocusing on planning, and positive reappraisal had predictive power for some risky behaviors. In addition, among the four non-adaptive strategies, strategies of catastrophizing, and blaming others had predictive power for some risky behaviors. Moreover, among the components of distress tolerance, appraisal and absorption components had predictive power for some risky behaviors. Overall, among other predictors, the two strategies of refocusing on planning and positive reappraisal, with explanation of 11% of variance in violence scores, had the highest coefficient for high-risk behaviors.

**Conclusions:** From the findings of this study, it can be inferred that cognitive emotion regulation strategies and distress tolerance were important predictors of risky behaviors in students. Therefore, in educational programs for the prevention and reduction of risky behaviors among students, cognitive emotion regulation strategies and distress tolerance require more attention.

**Keywords:** Cognitive emotion regulation strategies, Distress tolerance, High-risk behaviors

**Citation:** Samimi Z, Mirdoraghi F, Hasani J, Zakeri MM. **The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies and Distress Tolerance in High-Risk Behaviors among Students.** *J Res Behav Sci* 2016; 14(1): 92-102.

Received: 05/01/2016

Accepted: 03.03.2016

1- MSc, Department of Psychology, School of Educational Sciences and Psychology, Kharazmi University, Karaj, Iran

2- PhD Student, Department of Psychology, School of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

3- Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, School of Educational Sciences and Psychology, Kharazmi University, Karaj, Iran

4- MSc, Department of Clinical Psychology, School of Educational Sciences and Psychology, Kharazmi University, Karaj, Iran

**Corresponding Author:** Zobair Samimi, Email: std\_samimi@khu.ac.ir