



پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پر خطر دانش آموزان بر اساس سرسختی روان‌شناختی، سبک‌های مقابله‌ای و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

مرضیه چاقوساز^{*}، مهسا اصغری^۲، مهناز ریحانی^۳

چکیده

زمینه و هدف: پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پر خطر دانش آموزان بر اساس سرسختی روان‌شناختی، سبک‌های مقابله‌ای و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی انجام شد. **روش:** روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان سرایان در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ بوده‌اند که تعداد کل آن‌ها حدود ۱۱۰۰ نفر برآورد شد. از جامعه مورد نظر با استفاده از جدول مورگان و کرجسی به روش نمونه‌گیری خوش‌های چندمرحله‌ای، ۲۳۰ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. به منظور گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های گرایش به رفتارهای پر خطر رشید و مارابی، سرسختی روان‌شناختی کوباسا، سبک‌های مقابله‌ای لازاروس و فولکمن و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دنیس و وندروال استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل رگرسیون چندمتغیره به روش گام‌به‌گام استفاده شد. **یافته‌ها:** یافته‌های حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد، بین سرسختی روان‌شناختی، سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با گرایش به رفتارهای پر خطر دانش آموزان رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد؛ در حالی که، بین سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار با گرایش به رفتارهای پر خطر دانش آموزان رابطه مثبت معنی‌داری به دست آمد. به ترتیب انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، سرسختی روان‌شناختی و سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار و مسئله‌مدار بیشترین قدرت در پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پر خطر را دارند. **نتیجه‌گیری:** در مجموع، با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سرسختی روان‌شناختی بالا و سبک‌های مقابله‌ای سازگارانه، می‌توانند باعث کاهش گرایش به رفتارهای پر خطر در دانش آموزان شوند و بالعکس.

کلید واژه‌ها: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، رفتارهای پر خطر، سرسختی روان‌شناختی، سبک‌های مقابله‌ای

۱. کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائنات، خراسان جنوبی، ایران (نویسنده مسئول) Moshaversarayan@gmail.com

۲. کارشناس ارشد علوم تربیتی (گرایش برنامه‌ریزی درسی)، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ارومیه، ارومیه، ایران. mahsa66@gmail.com

۳. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان، زنجان، ایران. Mahnaz.reyhani1358@yahoo.com



مقدمه

نوجوانی دوره‌ای است که به علت فشارهای اجتماعی و تحولات زیستی دوره‌ای حساس محسوب می‌شود و توجه نامناسب به این تحولات می‌تواند به مشکلات جدی سازگاری، روان‌شناختی و اجتماعی بیانجامد. بررسی‌ها نشان داده‌اند که رفتارهای پرخطر در دوره نوجوانی افزایش می‌یابند و گرایش به تنوع رفتارهای پرخطر و یا پرداختن به چندین رفتار پرخطر باهم در این دوران دیده می‌شود (گامز-گادیس، بوراجو و آلمندروس^۱، ۲۰۱۶). بر اساس آخرین گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۲۶ درصد از جمعیت جهان شامل گروه سنی نوجوانان و جوانان است. در برخی از کشورهای در حال توسعه بیش از یک سوم جمعیت را این گروه سنی تشکیل می‌دهند (ماباسو، اروگوبگوب و تورب^۲، ۲۰۱۶). در ایران نیز بر اساس نتایج سرشماری سال ۱۳۹۰، میزان ۲۳/۴ درصد جمعیت را کودکان و نوجوانان (زیر ۱۵ سال) و ۳۱/۵ درصد جمعیت را جوانان (۱۵ - ۲۹ سال) تشکیل می‌دهند (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۲).

نوجوانی معمولاً از سن ۱۱ سالگی شروع می‌شود و از دوران‌های بسیار بحرانی زندگی فرد به شمار می‌رود که ورود به این دوره از زندگی فرد را با مشکلاتی نیز مواجه می‌سازد (شیخ‌الاسلامی، اسداللهی و محمدی، ۱۳۹۶). در این دوره نوجوان از یکسو با تغییرات گسترده بدنی و شناختی روبرو شده و از سوی دیگر با مشکلات فردی، اجتماعی، شغلی و خانوادگی مواجه می‌شود. عملکرد نامناسب خانواده و والدین در این دوره، می‌تواند موجب سوق دادن نوجوان به مشارکت در رفتارهای پرخطر، افت کیفیت زندگی و کاهش رضایتمندی کلی او گردد (نظام پور، مشهدی و بیگدلی، ۱۳۹۷). تعداد زیادی از رفتارهای پرخطر مثل بزهکاری، خشونت، مصرف مواد و الكل و رابطه‌ی جنسی آسیب‌پذیر، در طول این دوره از رشد آغاز می‌شوند. اگرچه تعداد زیادی از جوانان، نوجوانی را با موفقیت و بدون مواجه شدن با مشکلات مهم طی می‌کنند ولی تعدادی از آن‌ها، با وارد شدن به دهه‌ی دوم زندگی، با افزایش خطر بزهکاری و رفتار مخاطره‌آمیز برای سلامتی مواجه می‌شوند. درگیری در بزهکاری و رفتار مخاطره‌آمیز برای سلامتی، می‌توانند به طور بالقوه مانع از آن شوند که فرد در نوجوانی، یک مسیر مثبت و موفق داشته باشد و در عوض او را در یک مسیر از رشد قرار می‌دهند که با مسیرهای منفی مشخص می‌شود و مسیری است که می‌تواند منجر به کارکرد کمتر از حد مورد انتظار شود (لی، چن، لی و کائور^۳، ۲۰۱۷). مرور نظرات مختلف بیان کننده آن است که در زمینه رفتارهای پرخطر یک رویکرد قطعی ارائه نشده است، لیکن نظریه‌های مختلف در بروز رفتارهای پرخطر عوامل مختلفی را دخیل دانسته‌اند که از بین می‌توان به سرسرختی روان‌شناختی^۴ (چوبچیان لنگرودی و زربخش، ۱۳۹۷)، جلیلیان کاسب رسیدی و حجت خواه، (۱۳۹۵)، سبک‌های مقابله‌ای^۵ (عینی و فیاض، ۱۳۹۵) و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی^۶ (صادقی و کریمی، ۱۳۹۷)، اشاره کرد.

سرسرختی روان‌شناختی موجب می‌شود افراد در مقابل رویدادهای استرس‌زا و موقعیت‌های پرتنش زندگی عملکرد مناسبی داشته باشند، سرسرختی روان‌شناختی، نگرش درونی خاصی را به وجود می‌آورد که شیوه رویارویی افراد را با مسائل مختلف زندگی تحت تأثیر قرار می‌دهد (جلیلیان کاسب و همکاران، ۱۳۹۵). کوباسا، مدی و کوهن^۷ (۱۹۸۲) سازه سرسرختی را به عنوان یک منبع مقاومت در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی می‌دانند. در واقع می‌توان عنوان کرد افراد با سطح سرسرختی روان‌شناختی قوی با توجه به صفات مبارزه‌جویی و ابراز وجود و نیرومندی و استقامت در مقابل حوادث تنش‌زا محیطی کمتر دچار آسیب‌های جسمانی و روانی و رفتارهای پرخطر می‌شوند. چوبچیان لنگرودی و زربخش (۱۳۹۷) معتقدند که کم شدن سطح سرسرختی روان‌شناختی فرد بتواند تأثیر منفی بر سلامت روحی و روانی افراد بگذارد و چه بسا در گرایش

1 . Gámez-Guadix, Borrajo, & Almendros

2 . Mabaso, Erogbogbob and Toureb

3 . Lee, Chen , Lee, Kaur

4 . Hardiness

5 . ways of coping

6 . psychological flexibility

7 . Kobassa, .Maddi & Kohen

آنان به رفتار بزهکارانه از قبیل اعتیاد نیز تاثیرگذار باشد. مطالعات تجربی گویای آن است که سرسختی روان‌شناختی، بالسلامت بدنی و روانی رابطه مثبت دارد و به عنوان یک منبع درونی، تأثیرات منفی استرس را کاهش می‌دهد و از بروز اختلالات بدنی و روانی پیشگیری می‌کند (فلورین، میکولینسر و تابمن^۱، ۲۰۱۴). نتایج مطالعات جمال^۲ (۲۰۱۷) و زهی، زهی، شه بخش شریفی و شه بخش (۱۳۹۶)، نشان داد که بین استرس و سرسختی روان‌شناختی رابطه منفی وجود دارد و سرسختی عامل مهمی در کاهش گرایش به رفتارهای پر خطر افراد محسوب می‌شود. استیوارت و تونلی^۳ (۲۰۱۹)، چوبچیان لنگرودی و زربخش (۱۳۹۷)؛ حامدی نسب و موحدی خواه (۱۳۹۵) و جلیلیان کاسب و همکاران (۱۳۹۵)، در مطالعات خود نشان دادند که بین سرسختی روان‌شناختی و گرایش به اعتیاد دانش آموزان رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. کوباسا (۱۹۷۹) بیان داشت که سرسختی روان‌شناختی به عنوان یک ویژگی شخصیتی، رابطه بین تنفس و بیماری را تعدیل می‌کند، یعنی در رویارویی با حوادث تنفس‌زای زندگی به عنوان منبع مقاومت و سپر محافظ عمل می‌کند.

از دیگر عوامل شخصیتی که ارزیابی آن در تبیین گرایش به رفتارهای پر خطر منطقی به نظر می‌رسد، سبک‌های مقابله‌ای با فشار روانی است (لنگرودی و زربخش، ۱۳۹۷). سبک‌های مقابله‌ای، مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنفس‌زا به کار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می‌شود (ندائی، پاغوش، صادقی هستیجه، ۱۳۹۵). لازاروس و فولکمن^۴ (۱۹۸۴) معتقدند که سبک‌های مقابله‌ای به یکی از دو نوع کلی مقابله سازگارانه (مسئله‌مدار^۵) و مقابله ناسازگارانه (هیجان‌مدار^۶) تقسیم می‌شوند. سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار باعث شرایط تازه می‌شود، اما سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار ممکن است در نهایت به مشکلات روان‌شناختی منجر شود (به نقل از طباطبایی، رحمتی‌نژاد، محمدی و اعتماد، ۱۳۹۶). عوامل مختلفی در نوع سبک‌های که افراد در برابر شرایط فشارزا به کار می‌برند دخیل هستند؛ از جمله این عوامل نوع ویژگی‌های شخصیتی افراد می‌باشد. برخی ویژگی‌های شخصیتی مانند برون‌گرایی، وجودان‌گرایی بالا و سرسختی می‌توانند توان مقاومت در برابر فشارهای روانی را افزایش دهد و فرد را آماده‌ی پذیرش فشارهای روانی بیشتر سازد (وینیکات^۷، ۲۰۱۳). به نظر می‌رسد که کم شدن سطح سبک‌های مقابله‌ای فرد بتواند در گرایش به کجری و رفتار بزهکارانه از قبیل گرایش به اعتیاد تاثیرگذار باشد (چوبچیان لنگرودی و زربخش، ۱۳۹۷). نتایج مطالعات استیون، وینبرگر، باربارا و کوکریل^۸ (۲۰۱۹)؛ شین و کیم^۹ (۲۰۱۸)؛ ناصری، خانجانی و بخشی‌پور (۱۳۹۵) و عینی و فیاض (۱۳۹۷) نشان داد که سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار به صورت منفی و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار به صورت مثبت نقش مهمی در پیش‌بینی رفتارهای پر خطر دانش آموزان دارند. همچنین، اسننگ، کرده‌چایی، مک‌نیلی و ساین گام^{۱۰} (۲۰۱۸)، کرمی (۱۳۹۸) و حبیبی و عاشوری (۱۳۹۳)، در مطالعات خود نشان دادند که سبک مقابله‌ای ناکارامد بهترین پیش‌بین نگرش مثبت به اعتیاد در بین دانش آموزان است. در مجموع و بر اساس نتایج مطالعاتی که رابطه بین سبک‌های مقابله‌ای غیر انطباقی و سوءصرف مواد را ردگیری کرده‌اند، اعتقاد بر این است که سوءصرف مواد می‌تواند نتیجه مقابله نامناسب با تنفس‌های روزانه و حالات عاطفی منفی باشد (قباری زاده، یوسفی و قادری، ۱۳۹۷؛ فرانکلین، هندریکز، هافمنز، وان^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۶).

1. Florian, Mikulincer & Taubman

2 . Jamal

3 . Stewart & Townley

4. Lazarus & Folkman

5. problem-oriented

6. emotion-oriented

7. Winnicott

8 . Steven,Weinberger, Barbara & Cockrill

9. Shin & Kim

10 . Assanang, kornchai, McNeil & Saingam

11 . Franken, Hendriks, Haffmans, van



یکی دیگر از عوامل شخصیتی که ارزیابی آن در تبیین گرایش به رفتارهای پر خطر منطقی به نظر می‌رسد، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است (صادقی و کریمی، ۱۳۹۷). انعطاف‌پذیری توانایی سازگار بودن افکار و رفتار با تعییرات محیط و موقعیت‌ها به حساب می‌آید. افراد انعطاف‌پذیر، نرم‌خواه هستند و وقتی موقعیت‌های شکفت‌آور ظهور می‌یابند، قادر هستند انعطاف‌پذیری کنند (Leeming & Hayes^۱، ۲۰۱۶). اصطلاح انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به ظرفیت افراد برای رسیدگی کردن به وضعیت فعلی شان اشاره دارد که این رسیدگی بر اساس فرسته‌های ایجادشده در آن وضعیت و اقدام‌های مؤثر جهت حمایت از انتخاب‌های خود بر اساس ارزش‌ها، حتی در حضور ناخواسته رویدادهایی درونی مثل حواس فیزیولوژیک، افکار و احساسات است (رویز و او دریزو-گنزالس^۲، ۲۰۱۷). علی‌رغم اینکه پژوهش‌های مختلفی در مورد این سازه‌ی شناختی صورت گرفته است، اما در حال حاضر اتفاق نظری در مورد چگونگی تعریف این مفهوم وجود ندارد. به طور کلی، توانایی تغییر آمایه‌های شناختی^۳ به منظور سازگاری با محرك‌های در حال تغییر محیطی، عنصر اصلی در تعاریف عملیاتی انعطاف‌پذیری شناختی است (Dennis & Wender^۴، ۲۰۱۰). اهمیت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از آنجایی معلوم می‌شود که بسیاری از از آسیب‌های روحی و ناهنجاری‌های رفتاری با آن ارتباط دارند. پژوهش‌ها رابطه‌ی منفی بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و پرخاشگری را مورد تأیید قرار داده‌اند (Mordak, Aodh & Braggett^۵, ۲۰۱۶). آل‌کثیر، واحد، جعفریان دهکری و محمدخانی (۱۳۹۷) ضمن مطالعه‌ای نشان دادند که بین انعطاف‌پذیری شناختی و اعتیاد به اینترنت دانش آموزان رابطه‌ی منفی معناداری وجود دارد. نتایج مطالعات وردجو-گارسیا، لوپز-توریکلس و پرز-گارسیا^۶ (۲۰۱۵)، نشان داد که بین انعطاف‌پذیری شناختی با گرایش به مصرف مواد در بین دانش آموزان رابطه منفی معناداری وجود دارد؛ بدین صورت که انعطاف‌پذیری شناختی در افراد مبتلا به سوءمصرف مواد کمتر است.

با توجه به آنچه ذکر شد، مشخص است که ویژگی‌های شخصیتی از جمله؛ سرسختی روان‌شناختی، سبک‌های مقابله‌ای و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌توانند بر میزان گرایش به رفتارهای پر خطر دانش آموزان تأثیر بگذارند، اما بین تحقیقات گذشته مطالعه‌ای یافت نشد که به بررسی این متغیرها به عنوان مجموعه‌ای از عوامل پیش‌بین گرایش به رفتارهای پر خطر بپردازد. بنابراین، این پژوهش با هدف تبیین گرایش به رفتارهای پر خطر دانش آموزان بر اساس سرسختی روان‌شناختی، سبک‌های مقابله‌ای و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی انجام شد.

روش

پژوهش حاضر از جمله پژوهش‌های کاربردی و از نوع توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه نظری شهرستان سرایان در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ بوده‌اند که تعداد کل آن‌ها حدود ۱۱۰۰ نفر برآورد شد. از جامعه مورد نظر با استفاده از جدول مورگان و کرجسی^۷ به روش نمونه‌گیری خوش‌های چندمرحله‌ای، حجم نمونه ۲۳۰ نفر با احتساب ریزش در نظر گرفته شد. روش نمونه‌گیری به این صورت بود که از بین نواحی مختلف شهرستان سرایان، ۱۶ مدرسه دخترانه و از هر مدرسه نیز، سه کلاس به صورت تصادفی انتخاب و از بین دانش آموزان هر کلاس بین ۱۳ تا ۱۶ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش با همکاری مسئولین مدارس و با رعایت فواصل زمانی نیم ساعته بین دانش آموزان توزیع و به آن‌ها اطمینان خاطر جهت رعایت اصول اخلاقی و محترمانه ماندن اطلاعات داده

-
1. Leeming & Hayes
 2. Ruiz & Odriozola-González
 3. cognitive sets
 4. Dennis & Vander
 5. Murdock, Oddi & Bridgett
 6. VerdejoGarcia, Lopez-Torrecillas, & Perez-Garcia
 7. Morgan & Krejcie

شد. در نهایت تعداد ۲۱۶ پرسشنامه قابل بررسی و کامل جمع‌آوری شد و تحلیل‌ها براین اساس انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل رگرسیون به روش گام‌به‌گام استفاده شد.

ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

الف) آزمون رفتارهای پرخطر(رشید و مارابی، ۱۳۹۱): این پرسشنامه بر اساس نمونه آمریکایی آن و با اعمال تغییرات مورد نیاز برای بومی سازی آن توسط خسرو رشید ساخته شده است (رشید و مارابی، ۱۳۹۱) که شامل ۹ خرده مقیاس (رانندگی پر خطر، اعمال و ابزارهای پر خطر، رفتار پر خطر جنسی، خودکشی، سیگار، قلیان، مصرف الکل و مواد مخدر، مصرف مواد غذایی، خواب و ورزش) است، در این پژوهش خرده مقیاس‌های رفتار پر خطر جنسی، اعمال و ابزارهای پر خطر و خودکشی (خشونت)، مصرف مواد مخدر(سیگار، قلیان، مصرف الکل و مواد مخدر) مورد استفاده قرار گرفت که شامل ۴۶ گویه است، روش نمره‌گذاری گویی‌ها به این صورت است که هر یک از گزینه‌ها به میزانی که رفتارهای پر خطر را نشان می‌دهند از عدم وجود رفتار پر خطر (نمره صفر) و کمترین رفتار پر خطر (نمره یک)، تا بیشترین رفتار پر خطر (با توجه به تعداد گزینه‌ها، ۳، ۴، ۵ و ...) نمره می‌گیرند. پس از مشاوره با کارشناسان خبره، روایی صوری آزمون مورد تأیید آن‌ها قرار گرفت. در پژوهش رشید (۱۳۹۴) پایابی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر همسانی درونی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۰ به دست آمد.

ب) مقیاس سرسختی روان‌شناختی کوباسا (HS): پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی توسط کوباسا و همکارانش در سال ۱۹۸۲ ساخته شده است. این مقیاس شامل ۵۰ گویه است که آزمودنی در برابر هر گویه بر اساس اینکه این ماده تا چه اندازه درباره او درست است پاسخ خود را دریک مقیاس ۴ درجه‌ای (از ۰ صحیح نیست تا ۳ کاملاً صحیح است) مشخص می‌نماید. آزمون دارای سه مؤلفه چالش، تعهد و کنترل است که هر یک به ترتیب ۱۷-۱۶-۱۷ گویه را به خود اختصاص داده‌اند. نمره‌های ۳۹ گویه از آزمون به شکل معکوس در نظر گرفته شده است و در مجموع یک نمره کلی برای سرسختی روان‌شناختی و سه نمره برای مؤلفه‌های جداگانه بدست می‌آید. کوباسا و همکاران (۱۹۸۲) ضریب ۰/۸۵ برای تعهد، ۰/۶۵ برای کنترل، ۰/۷۰ را برای چالش گزارش می‌دهد. این پرسشنامه در ایران توسط قربانی (۱۳۸۳)، ترجمه، روایی صوری و محتوایی آن محاسبه شده و در موارد لازم، اصلاحات به عمل آمده است. مطالعه قربانی (۱۳۸۳) نشان داد که ضریب پایابی پرسشنامه ۰/۷۰، ۰/۵۲ و ۰/۵۲ است و این ضریب برای کل صفت سرسختی روان‌شناختی ۰/۷۵ محاسبه شده است. در پژوهش حاضر همسانی درونی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۸ به دست آمد.

ج) پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای (WOCQ): این مقیاس توسط لازاروس و فولکمن در سال ۱۹۸۴ تهیه شده و شامل ۶۶ ماده است که هشت روش رویارویی را بررسی می‌کند. این گویه‌ای هشت‌گانه به دو دسته روش‌های مسئله‌مدار و هیجان‌مدار تقسیم شده که بر مبنای یک مقیاس درجه‌بندی شده صفر تا سه است. متغیرهای راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار شامل: مقابله‌ای مستقیم، پرت کردن حواس، خویشتن‌داری، گریز-اجتناب و راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار شامل: طلب حمایت اجتماعی، پذیرش مسئولیت، حل مسئله و ارزیابی مجدد مثبت می‌شوند. لازاروس (۱۹۹۳)، ثبات درونی ۰/۶۶ تا ۰/۷۹ را برای هر یک از روش‌های مقابله‌ای گزارش کرده است. پایابی این پرسشنامه در پژوهش گروس و تامپسون (۲۰۰۷) با استفاده از همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۸۰ برآورد شد. وی به منظور بررسی روایی همگرایی پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای نیز از محاسبه همبستگی نمره‌های خام حاصل از این پرسشنامه با نمره‌های خام حاصل از پرسشنامه استرس لیونل استفاده نمود که نتایج نشان داد آزمون WOCQ از روایی همگرایی بالایی برخوردار است. همچنین نتایج روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی و

1. Hardiness Scale
2. Way Of Coping Questionnaire (WOCQ)
3. Gross & Thompson

چرخش واریماکس نشان داد که خرده مقیاس‌ها از ۱۰ عامل با بار عاملی بیش از $\frac{1}{3}$ تشکیل شده است. در ایران، این مقیاس توسط حسن زاده، علی اکبری دهکردی و خمسه (۱۳۹۱) استفاده شده و برای آن روایی صوری، روایی ظاهری و روایی سازه و اعتبار مناسبی گزارش کرده‌اند. در پژوهش همسانی حاضر درونی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ برای سبک‌های مسئله‌مدار و هیجان‌مدار به ترتیب 0.80 و 0.82 به دست آمد.

(د) پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی^۱: این مقیاس را دنیس و وندر (۲۰۱۰) طراحی کرده‌اند و یک ابزار خودگزارشی ۲۰ گویه‌ای است که براساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را بسنجد: الف- میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل، ب- توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها و ج- توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت. گویه‌های ۲، ۴، ۹، ۷، ۱۱ و ۱۷، به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. اعتبار همزمان این پرسشنامه با افسردگی بک برابر با 0.39 و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتینو رابین 0.75 بود. در ایران شاره و همکاران (۲۰۱۳) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را 0.71 و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را 0.90 گزارش کرده‌اند (فاضلی، احتشامزاده و هاشمی شیخ‌شبانی، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر همسانی درونی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس 0.80 به دست آمد.

یافته‌ها

در جدول شماره ۱، آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین و انحراف استاندارد، متغیرهای پژوهش ارائه شده است. همچنین، جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات آزمون کجی و کشیدگی در هر متغیر ارائه شده است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) متغیرهای پژوهش

متغیر	شاخص‌ها				
	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
رفتارهای پرخطر	-۰/۱۶۴	۰/۱۲۴	۱۰/۰۲	۸۱/۷۷	۲۱۶
سرسختی روان‌شناختی	۰/۸۵۹	-۱/۰۶۵	۹/۵۰	۴۱/۱۶	۲۱۶
سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار	-۰/۳۵۸	-۰/۲۳۴	۳/۳۲	۹/۸۱	۲۱۶
سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار	-۰/۳۴۲	-۰/۴۶۷	۳/۲۸	۱۲/۱۱	۲۱۶
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۳۴۵	۰/۰۳۷	۶/۴۳	۱۸/۶۴	۲۱۶

با توجه به نتایج جدول ۱، میزان کجی و کشیدگی در همه متغیرهای پژوهش ± 0.98 است که نشان دهنده نرمال بودن داده‌ها در این متغیرها است. در ادامه، نتایج آزمون همبستگی پیرسون جهت بررسی رابطه بین متغیرها در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون همبستگی پیرسون رابطه بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	اعتیاد به شبکه‌های مجازی	معنی‌داری	۱

۰/۰۰۷	-۰/۶۲	سرسختی روان‌شناختی
۰/۰۰۱	-۰/۴۹	سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار
۰/۰۰۱	۰/۵۲	سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار
۰/۰۸۷	-۰/۷۱	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

با توجه به نتایج جدول ۲، رابطه بین سرسختی روان‌شناختی با گرایش به رفتارهای پرخطر معنی‌دار است. ضریب همبستگی بین سرسختی روان‌شناختی با اعتیاد به شبکه‌های مجازی برابر با (-۰/۶۲) است. رابطه بین سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار با گرایش به رفتارهای پرخطر معنی‌دار است. ضریب همبستگی بین سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار با گرایش به رفتارهای پرخطر معنی‌دار است. رابطه بین سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار با گرایش به رفتارهای پرخطر معنی‌دار است. ضریب همبستگی بین سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار با گرایش به رفتارهای پرخطر معنی‌دار است. ضریب همبستگی بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با گرایش به رفتارهای پرخطر معنی‌دار است. ضریب همبستگی بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با گرایش به رفتارهای پرخطر برابر با (-۰/۷۱) است.

در ادامه، نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره جهت بررسی نقش سرسختی روان‌شناختی، سبک‌های مقابله‌ای و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، در پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر در دانش آموزان به روش گام‌به‌گام در جداول شماره ۳ و ۴ ارائه شده است. قبل از انجام تحلیل رگرسیون چندمتغیره باید از برقرار بودن مفروضات اصلی آن اطمینان حاصل نمود. همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، آماره VIF بین بازه بهینه پیش‌فرض ۱ تا ۵ ($VIF \leq 5$) قرار دارد که در حالت کلی عدم هم خطی بین متغیرهای مستقل در مدل‌های رگرسیونی پژوهش را نشان می‌دهد. همچنین مقدار آماره تلرانس بیش از ۰/۰۵ بوده و نزدیک به صفر نیست که برای پذیرفتن عدم هم خطی مناسب است. با توجه به این که مقدار آماره دوربین واتسون در بازه ۱/۵ و ۲/۵ قرار دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت بین خطاهای همبستگی وجود ندارد.

جدول ۳. ضریب همبستگی چندمتغیره و تحلیل واریانس برای پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر دانش آموزان از طریق سرسختی روان‌شناختی، سبک‌های مقابله‌ای و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

متغیرها شاخص	R	R ²	F	F معنی‌دار	F معنی‌دار	telorance	VIF	معنی‌دار ی
۱ انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۱۲	۰/۱۲	۵۱/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۹۷	۱/۰۲	۰/۰۰۱
۲ سرسختی روان‌شناختی	۰/۱۵	۰/۰۳	۱۰/۰۲	۰/۰۰۲	۳۱/۲۵	۰/۹۸	۱/۰۱	۰/۰۰۱
۳ سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار	۰/۰۶	۰/۰۰۲	۵/۶۸	۰/۰۱۸	۲۳/۰۰	۰/۹۶	۱/۰۳	۰/۰۰۱
۴ سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار	۰/۰۱	۰/۰۱	۴/۱۳	۰/۰۱۶	۲۱/۵۱	۰/۹۶	۱/۰۳	۰/۰۰۱

با توجه به جدول ۳، نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون گام به گام نشان می دهد که انعطاف پذیری روان شناختی، بیشترین قدرت در پیش بینی گرایش به رفتارهای پر خطر در دانش آموزان دارد. این متغیر $12/00$ یا نزدیک به $12/70$ درصد از گرایش به رفتارهای پر خطر را پیش بینی می کند. در مرحله دوم با اضافه شدن سرخختی روان شناختی، قدرت پیش بینی به $15/00$ درصد می رسد؛ یعنی دو متغیر باهم $15/10$ درصد از گرایش به رفتارهای پر خطر را پیش بینی می کنند، سهم خالص سرخختی روان شناختی در پیش بینی گرایش به رفتارهای پر خطر $2/40$ درصد است. در مرحله سوم با اضافه شدن سبک مقابله ای هیجان مدار، قدرت پیش بینی به $16/00$ درصد می رسد؛ یعنی سه متغیر باهم $16/40$ درصد از گرایش به رفتارهای پر خطر را پیش بینی می کنند، سهم خالص سبک مقابله ای هیجان مدار در پیش بینی گرایش به رفتارهای پر خطر $1/40$ درصد است. در مرحله چهارم با اضافه شدن سبک مقابله ای مسئله مدار، قدرت پیش بینی به $17/00$ درصد می رسد؛ یعنی سه متغیر باهم $17/30$ درصد از گرایش به رفتارهای پر خطر را پیش بینی می کنند، سهم خالص سبک مقابله ای مسئله مدار در پیش بینی گرایش به رفتارهای پر خطر $1/30$ درصد است.

جدول ۴. ضریب رگرسیون چند متغیره به روش گام به گام برای پیش بینی گرایش به رفتارهای پر خطر دانش آموزان از طریق سرخختی روان شناختی، سبک های مقابله ای و انعطاف پذیری روان شناختی

معنی داری	T	β	SE _b	B	متغیر شاخص ها
$0/004$	- $2/82$	-	$11/42$	- $20/75$	عدد ثابت ۱
$0/001$	- $7/15$	- $0/37$	$0/11$	- $0/82$	انعطاف پذیری روان شناختی
$0/002$	- $2/20$	-	$12/66$	- $2/57$	عدد ثابت ۲
$0/001$	$7/35$	- $0/36$	$0/11$	- $0/83$	انعطاف پذیری روان شناختی
$0/001$	- $3/16$	- $0/15$	$0/10$	- $0/34$	سرخختی روان شناختی
$0/001$	- $3/73$	-	$13/63$	- $9/97$	عدد ثابت ۳
$0/001$	- $6/94$	- $0/35$	$0/11$	- $0/79$	انعطاف پذیری روان شناختی
$0/004$	- $2/92$	- $0/14$	$0/10$	- $0/31$	سرخختی روان شناختی
$0/018$	$2/38$	$0/11$	$0/08$	$0/19$	سبک مقابله ای هیجان مدار
$0/001$	- $4/67$	-	$14/33$	- $10/13$	عدد ثابت ۴
$0/001$	- $6/12$	- $0/34$	$0/10$	- $0/76$	انعطاف پذیری روان شناختی
$0/002$	- $2/14$	- $0/13$	$0/09$	- $0/29$	سرخختی روان شناختی
$0/003$	$3/91$	$0/12$	$0/07$	$0/21$	سبک مقابله ای هیجان مدار
$0/001$	- $2/76$	- $0/10$	$0/05$	- $18/36$	سبک مقابله ای مسئله مدار

با توجه به نتایج جدول ۴، رابطه انعطاف پذیری روان شناختی، سرخختی روان شناختی و سبک مقابله ای مسئله مدار با گرایش به رفتارهای پر خطر دانش آموزان منفی و معنی دار است؛ در حالی که، بین سبک مقابله ای هیجان مدار با گرایش به رفتارهای پر خطر دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری به دست آمد. به عبارت دیگر با اضافه شدن یک واحد به رابطه انعطاف پذیری

روان‌شناختی، به میزان ۰/۳۴ از گرایش به رفتارهای پرخطر دانش آموزان کاسته می‌شود. همچنین، با اضافه شدن یک واحد به سرخستی روان‌شناختی و سبک مقابله‌ای مسئله‌دار به ترتیب به میزان ۰/۱۳ و ۰/۱۰ واحد از میزان گرایش به رفتارهای پرخطر دانش آموزان کاسته می‌شود و با اضافه شدن یک واحد سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار به میزان ۰/۱۲ از به میزان گرایش به رفتارهای پرخطر دانش آموزان افزوده می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف پیش‌بینی پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر دانش آموزان بر اساس سرخستی روان‌شناختی، سبک‌های مقابله‌ای و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین سرخستی روان‌شناختی، سبک مقابله‌ای مسئله‌دار و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با گرایش به رفتارهای پرخطر دانش آموزان رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد؛ در حالی‌که، بین سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار با گرایش به رفتارهای پرخطر دانش آموزان رابطه مثبت معنی‌داری به دست آمد. به ترتیب انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، سرخستی روان‌شناختی و سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار و مسئله‌دار بیشترین قدرت در پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر را دارند.

یافته‌ها نشان داد که بین سرخستی روان‌شناختی و گرایش به رفتارهای پرخطر در دانش آموزان رابطه منفی معناداری وجود دارد. به عبارتی دیگر، با افزایش سرخستی روان‌شناختی دانش آموزان از میزان گرایش آنها به رفتارهای پرخطر کاسته می‌شود و بالعکس. این یافته همسو با نتایج مطالعات استیوارت و تونلی (۲۰۱۹)، جمال (۲۰۱۷)، چوبچیان لنگرودی و زربخش (۱۳۹۷)؛ زهی و همکاران (۱۳۹۶)، حامدی نسب و موحدی خواه (۱۳۹۵) و جلیلیان کاسب و همکاران (۱۳۹۵)، است. این پژوهشگران در مطالعات خود نشان دادند که سرخستی روان‌شناختی عامل مهمی در کاهش گرایش به رفتارهای پرخطر افراد محسوب می‌شود. کوباسا و پوچتی (۱۹۸۳) باور دارند که ویژگی‌های سرخستی روان‌شناختی از جمله حس کنگکاوی قابل توجه، گرایش به داشتن تجارب جالب و معنادار، ابراز وجود، پرانرژی بودن و اینکه تغییر در زندگی امری طبیعی است، می‌تواند در سازش فرد با رویدادهای تنبیدگی‌زای زندگی سودمند باشد. بررسی‌ها گویای آن هستند که سرخستی با سلامت بدنی و روانی رابطه مثبت دارد و مانند یک منبع مقاومت درونی، تأثیرات منفی استرس را کاهش می‌دهد و از بروز اختلال‌های بدنی و روانی پیشگیری می‌کند (جمال، ۲۰۱۷). سرخستی روان‌شناختی یک احساس عمومی است مبنی بر اینکه شرایط محیط ایده آل است و سبب می‌شود که انسان موقعیت‌های پر استرس را بالقوه، بامعنی و جالب ببیند. به این صورت که موقعیت‌های پر استرس را به جای تهدید به صورت یک موقعیت چالش برانگیز ارزیابی می‌کند. بنابراین سخت‌روبوی اثر مهم در محافظت از سلامتی در هنگام حوادث تنش‌زا دارد (کوباسا و همکاران، ۱۹۸۲). پژوهشگران معتقدند که افراد سرخست نسبت به آنچه انجام می‌دهند، معتقد‌ترند و خود را وقف هدف می‌کنند، احساس می‌کنند بر اوضاع مسلطند و خودشان تعیین کننده هستند و تغییرات زندگی را چالش‌ها و فرصت‌هایی برای تحول و پیشرفت می‌دانند از این رو کمتر در برابر حوادث و موقعیت‌های پرتنش از خود خشونت نشان می‌دهند و احتمال اینکه دست به رفتارهای پرخطر بزنند کمتر است (زهی و همکاران، ۱۳۹۶).

یافته‌ها نشان داد که بین سبک مقابله‌ای مسئله‌دار و گرایش به رفتارهای پرخطر در دانش آموزان رابطه منفی معناداری و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و گرایش به رفتارهای پرخطر در دانش آموزان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. این یافته همسو با نتایج مطالعات استیون و همکاران (۲۰۱۹)، شین و کیم (۲۰۱۸)، فرانکلین و همکاران (۲۰۱۶)، کرمی (۲۰۱۸)؛ ناصری و همکاران (۱۳۹۷)؛ قباری زاده و همکاران (۱۳۹۷)؛ عینی و فیاض (۱۳۹۵)؛ لنگرودی و زربخش (۱۳۹۷) و حبیبی و عاشوری (۱۳۹۳)، است. این پژوهشگران در مطالعات خود نشان دادند که سوءصرف مواد می‌تواند نتیجه مقابله نامناسب با تنش‌های روزانه و حالات عاطفی منفی باشد. مطابق با نتایج پژوهش‌های صورت گرفته (نظام پور و همکاران، ۱۳۹۷) تعداد قابل توجهی از نوجوانان عوامل استرس‌زا زیادی را روزانه تجربه می‌کنند در این راستا مقابله به عنوان کوشش‌هایی به منظور افزایش تطابق فرد با محیط یا تلاش‌هایی برای جلوگیری از پیامدهای منفی شرایط فشارزا است. به کارگیری استراتژی



مقابله مسئله مدار ممکن است به صورت مانعی یا به عنوان عامل محافظتی در برابر اثرات بالقوه منفی محیطی و یا استرس‌های محیطی عمل کند. به طور کلی مقابله مسئله مدار سازگارانه‌ترین راهبرد مقابله‌ای است. کسانی که از مقابله عملی استفاده می‌کنند از نحوه کنترل رویدادهای استرس‌زا رضایت بیشتری دارند و کمتر در معرض مشکلات رفتاری و هیجانی و گرایش به رفتارهای پر خطر می‌باشند در حالی که مقابله هیجان‌مدار به سازگاری نه چندان رضایت‌بخش با رویدادهای استرس‌زا منجر می‌شود و افادی که از این راهبرد استفاده می‌کنند معمولاً مضطرب و افسرده هستند و به احتمال بالاتری نسبت به رفتارهای پر خطر گرایش دارند. فرانکلین و همکاران (۲۰۱۶) معتقدند که وقایع منفی زندگی به خودی خود بر رفتارهای پر خطر تأثیر نمی‌گذارند بلکه استفاده از راهبردهای مقابله‌ای است که بر رفتارهای پر خطر تأثیر می‌گذارد. فردی که قادر مهارت‌های مقابله کارآمد است به احتمال بیشتری برای تعديل هیجان خود به سمت رفتارهای پر خطر گرایش پیدا می‌کند، بنابراین مقابله معیوب به طور گسترده رفتارهای پر خطر بیشتری را پیش‌بینی می‌کند.

یافته‌ها نشان داد که بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و گرایش به رفتارهای پر خطر در دانش آموzan رابطه منفی معناداری وجود دارد. به عبارتی دیگر با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دانش آموzan از میزان گرایش آنها به رفتارهای پر خطر کاسته می‌شود و بالعکس. این یافته همسو با نتایج مطالعات مورداک و همکاران (۲۰۱۶)؛ وردجو-گارسیا و همکاران (۲۰۱۵)؛ آل کثیر و همکاران (۱۳۹۷)؛ صادقی و کریمی (۱۳۹۷)؛ افتخار‌صعادی و دارمی زاده (۱۳۹۵)؛ شیخ‌الاسلامی و همکاران (۱۳۹۵) و شاه محمدزاده و همکاران (۱۳۹۳)، است. این پژوهشگران در مطالعات خود نشان دادند که بین انعطاف‌پذیری شناختی با پرخاشگری و گرایش به مصرف مواد در بین دانش آموzan رابطه منفی معناداری وجود دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یکی از مؤلفه‌های مهم کارکرد اجرایی (کارکردهای عالی شناختی و فراشناختی) است. کارکردهای اجرایی مسئول تنظیم و کنترل رفتارها، هیجانات و افکار ما هنگام مواجهه با محیط می‌باشند، بنابراین می‌توان گرایش نوجوانان به رفتارهای پر خطر را مرتبط با ضعف یا نارسایی رشدی کارکردهای اجرایی مغز نوجوانان دانست. ضعف در کارکرد اجرایی سبب می‌شود که نوجوان هنگام مواجهه با موقعیت‌های پر خطر اقدام به رفتارهای کنترل نشده و پرمخاطره از جمله مصرف و سوء‌صرف مواد داشته باشد. همچنین، در برخورد با یک مشکل در رسیدن به هدف، قادر به استفاده از شیوه‌های مختلف جهت حل آن مشکل نباشند، یا اینکه نتوانند هدف‌های مطلوب‌تری که تقویت‌کننده هستند را برگزینند و به عبارت دیگر انعطاف‌پذیری شناختی لازم جهت حل مسئله هنگام مواجهه با مشکل را نداشته باشند. نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که نقص در کارکرد اجرایی تغییر آمایه منجر به ضعف در انعطاف‌پذیری شناختی می‌شود و این موضوع با گرایش به رفتارهای پر خطر در بین دانش آموzan ارتباط دارد (وردجو-گارسیا و همکاران، ۲۰۱۵). از سویی دیگر می‌توان نقش کارکرد اجرایی انعطاف‌پذیری شناختی را در گرایش به رفتارهای پر خطر را اینگونه تبیین کرد که هنگام مواجهه با موقعیت پر خطر نوجوانان و جوانانی که توانایی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پایینی دارند، نمی‌توانند در مواجهه با موقعیت‌های پاداش دهنده از جمله مصرف مواد، هدف‌های دیگری به غیر از مصرف مواد را برگزینند یا اینکه راهبردهای حل مسئله‌ای دیگری به غیر از مصرف مواد استفاده کنند، در نتیجه به دلیل ناکامی و درمان‌گی برای رهایی از فشارهای روانی شکست، به سمت رفتارهای پر خطر گرایش پیدا می‌کنند (شیخ‌الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۵).

مهمنترین محدودیت این پژوهش استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی برای جمع‌آوری داده‌ها بود. در چنین ابزارهایی ممکن است افراد خویشتن‌نگری کافی نداشته و مسئولانه پاسخ ندهند. هر چند تلاش شد با بیان این نکته که در پرسشنامه‌ها جواب صحیح و غلط وجود ندارد و بهترین پاسخ، پاسخی است که گویای وضعیت واقعی آن‌ها باشد از آثار سوء این محدودیت کاست. محدودیت دیگر، محدود شدن جامعه پژوهش به دانش آموzan دختر دوره دوم متوسطه شهرستان سرايان است که قابلیت تعمیم‌دهی به دانش آموzan سایر مقاطع، دانش آنوزان پسر و مناطق جغرافیایی کشور را ندارد. یافته‌های پژوهش حاضر که تلویحات علمی مهمی در برنامه‌ریزی‌های پیشگیری و نظریه‌پردازی درباره گرایش به رفتارهای پر خطر دارد، نشان داد که ویژگی‌های شخصیتی از جمله؛ سرسختی روان‌شناختی، سبک‌های مقابله‌ای و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با گرایش دانش آموzan به

رفتارهای پرخطر رابطه دارند؛ لذا با توجه به تاثیر مخرب گرایش به رفتارهای پرخطر در میان نوجوانان پیشنهاد می‌شود که جلسات آموزشی برای نوجوانان، والدین و مردم آموزشی برگزار شود و عوامل تاثیرگذار بر گرایش به رفتارهای پرخطر و اکاوی و راهکارهای مناسب و مفید برای جلوگیری از این گرایش در میان نوجوانان ارائه شود.

منابع

افتخارصاعدي، زهرا و دارمي زاده، ناهيد (۱۳۹۵). رابطه بين انعطاف‌پذيری كشی و هوش هيجانی با گرایش به اعتیاد در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهرستان خرمشهر. کنفرانس ملی فقه، حقوق و روان‌شناسی، شیراز، مرکز توسعه آموزش‌های نوین ایران (متانا).

آل كثیر، عماد، واحد، ندا، جعفريان دهكردي، فاطمه و محمد خاني، پروانه (۱۳۹۷). تعیین رابطه بین انعطاف‌پذيری شناختی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان دختر و پسر متوسطه منطقه ۵ تهران. سومین کنفرانس توامندسازی جامعه در حوزه علوم انسانی و مطالعات روان‌شناسی، تهران، مرکز توامندسازی مهارت‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه. جليليان كاسب، فاطمه، رسيدى، عليرضا و حجت خواه، محسن (۱۳۹۵). بررسی نقش ميانجي گري سرسيختي روان‌شناختی در رابطه بین جهت‌گيری مذهبی، خودکارآمدی و خودپنداره با گرایش به اعتیاد. فصلنامه اعتیادپژوهی، ۴۰(۴۰)، ۱۴۵-۱۶۰. چوبچيان لنگرودي، سيده هانيه و زربخش، محمدرضا (۱۳۹۷). رابطه ميان سرسيختي روان‌شناختی، سبك‌های مقابله‌اي و تنظيم هيجانی با گرایش به اعتیاد در دانش آموزان. فصلنامه خانواده و پژوهش، ۳۱(۳)، ۵۰-۳۱. حامدي نسب، صادق و موحدی خواه، احمد (۱۳۹۵). نقش سرسيختي روان‌شناختی در گرایش به اعتیاد جوانان. فصلنامه علمي تخصصي دانش انتظامي خراسان جنوبی، ۱۶(۳)، ۶۳-۴۸.

حبيبي، مجتبى و عاشوري، احمد (۱۳۹۳). رابطه راهبردهای مقابله، تنش و سلامت روان با نگرش به اعتیاد نوجوانان. مجلة تحقیقات علوم رفتاری، ۱۲(۲)، ۱۸۳-۱۷۴.

حسن زاده، پرستو، علی اکبری دهکردی، مهناز و خمسه، محمد ابراهيم (۱۳۹۱). حمایت اجتماعی و راهبردهای مقابله‌ای در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو. فصلنامه روان‌شناسی سلامت، ۲۱(۲)، ۲۱-۱۲.

حسن زهی، ناصر. ف زهی، مهدی حسين. شه بخش شريفی، شريف و شه بخش، عبدالله (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین هيجان طلبی و سرسيختي روان‌شناختی با رفتارهای پرخطر دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان. يازدهمین کنگره ملی پيشگامان پيشرفت، تهران، مرکز الگوي اسلامي ايرانی پيشرفت.

رشید، خسرو (۱۳۹۴). رفتارهای پرخطر در بین دانش آموزان نوجوان دختر و پسر شهر تهران. مجلة رفاه اجتماعی، ۲، ۵۳-۵۶.

رشید، خسرو و مارابي آرمان (۱۳۹۱). بررسی رفتار پرخطر در دانشجویان دانشگاه بوعلی در سال تحصیلی ۹۲-۹۱. پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه بوعلی سینا همدان.

شاه محمدزاده، بشريپور، ميكائيلي، نيلوفر و نريماني، محمد (۱۳۹۳). مقاييسه انعطاف‌پذيری شناختی، سوگيری توجه و حافظه هيجانی در بین افراد مبتلا به سوءصرف مواد، سيگاری و افراد عادي. اولين کنفرانس ملی توسعه پايدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.

شيخ الاسلامي، علی، اسداللهی، الهام و محمدی، نسیم (۱۳۹۶). پيش‌بینی پرخاشگری نوجوانان برهکار بر اساس راهبردهای حل-مساله و مهارت‌های ارتباطی. مجلة سلامت اجتماعی، ۴(۱۴)، ۲۱۳-۲۰۴.



شیخ الاسلامی، علی، کیانی، احمد رضا، احمدی، شیلان و سلیمانی، اسماعیل (۱۳۹۵). پیش‌بینی گرایش به مصرف مواد براساس سیستم‌های فعال‌ساز و بازدارنده‌ی رفتاری، انعطاف‌پذیری شناختی و تحمل آشفتگی در دانش آموزان. *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ۱۰، ۹-۱۲۸.

صادقی، مسعود و کریمی، فاطمه (۱۳۹۷). اثربخشی مداخله سرمایه روان‌شناختی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب آوری افراد معتمد. *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ۱۲، ۴۸-۱۰۲.

طباطبایی، رضا، رحمتی‌نژاد، پروین، محمدی، داود و اعتماد، عقیل (۱۳۹۶). نقش سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم شناختی هیجان در میزان بهزیستی روان‌شناختی بیماران مبتلا به سلطان. *مجله علوم پژوهشی قزوین*، ۲۱(۲)، ۴۹-۴۱.

عینی، زهره و فیاض، ایران‌دخت (۱۳۹۵). بررسی رابطه باورهای ناکارآمد و سبک‌های مقابله‌ای با گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان دختر دبیرستانی ۱۴ تا ۱۸ ساله شهر قم. *فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۰(۳۲)، ۲۳۴-۲۰۸.

فاضلی، مزنگان، احتمامزاده، پروین و هاشمی شیخ‌شبانی، سید اسماعیل (۱۳۹۳). اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر انعطاف‌پذیری شناختی افراد افسرده. *فصلنامه اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۳۴(۹)، ۳۶-۲۷.

قباری زاده، شیروز، یوسفی، ناصر و قادری، فرزاد (۱۳۹۷). نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه، سبک‌های مقابله‌ای و نظم‌جویی شناختی هیجان در پیش‌بینی گرایش به اعتیاد دانش آموزان. *فصلنامه روان‌شناسی مدرسه*، ۷(۴)، ۱۴۲-۱۲۱.

کرمی، محمد (۱۳۹۸). رابطه سبک‌های مقابله با استرس و تاب آوری با میزان آمادگی به اعتیاد در دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه دوم شهرستان شیروان. *محله مشاور مدرسه*، ۴۳، ۴۵-۳۹.

مرکز آمار ایران (۱۳۹۲). سالنامه آماری کشور. تهران، سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور، نشریات مرکز آمار ایران. ۱۳۹۲-۱۳.

ناصری، الهه، خانجانی، زینب و بخشی‌پور، عباس (۱۳۹۷). پیش‌بینی رفتارهای پرخطر بر اساس هوش هیجانی، هیجان خواهی، سبک‌های مقابله‌ای و تحمل ایهام. *فصلنامه پژوهشنامه تربیتی*، ۱۳(۵۵)، ۶-۶.

ندائی، علی، پاغوش، عطاءالله و صادقی هسنیجحه، امیر حسین (۱۳۹۵). رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای با کیفیت زندگی: نقش واسطه‌ای مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان. *محله روان‌شناسی بالینی*، ۱(۴)، ۵۱-۳۹.

نظام پور، رضا، مشهدی، علی و بیگدلی، ایمان الله (۱۳۹۷). اثربخشی گروه درمانی کاهش تندیگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پرخاشگری و رفتار پرخطر نوجوانان پسر بی سرپرست. *محله روان‌شناسی بالینی*، ۱۰(۲)، ۷۰-۵۹.

Assanangkornchai, S., Li, J., McNeil, E., & Saingam, D. (2018). Clusters of alcohol and drug use and other health-risk behaviors among Thai secondary school students: a latent class analysis. *BMC Public Health*. 18(1). 2313-2320.

Dennis, J.P.; & Vander Wal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Journal of cognition therapy research*, 34, 241-53.

Florian, V., Mikulincer, M. & Taubman, O. (2014). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687-695.

Franken-Ingram, H. A., Hendriks, V. M., Judith-Haffmans, P. M., & Van der Meer, C. W. (2016). Coping style of substance-abuse patients: effects of anxiety & mood disorders on coping change. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 1125-1132.

Gámez-Guadix, M., Borrajo, E., & Almendros, C. (2016). Risky online behaviors among adolescents: Longitudinal relations among problematic Internet use, cyberbullying perpetration, and meeting strangers online. *Journal of behavioral addictions*, 5(1): 100-107.



- Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Jamal, Y. (2017) Coping Strategies as a Mediator of Hardiness and Stress among Rescue Workers, *Studies on Ethno-Medicine*, 11(3), 201-208.
- Kobasa, s. C. (1988). Hardiness.in lindzey, Thompson, and Spring (Eds). *Psychology* (3rd). New york: Worth Publishers.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177.
- Kobasa, S.C., (1979). Stressful Life Events, Personality, and Healt: An Inquiry into Hardiness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York, Springer.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlook. *Annual Review of Psychology*, 4, 1-21.
- Lee, L., Chen, P.C., Lee, K., & Kaur, J. (2017). Violence-related behaviours among Malaysian adolescents: a cross sectional survey among secondary school students in Negeri Sembilan. *Annals-Academy oF Medicine Singapore*, 36(3), 169-185.
- Leeming, E., & Hayes, S. C. (2016). Parents Are People Too: The Importance of Parental Psychological Flexibility. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23(2), 158-160.
- Mabaso, Z., Erogbogbob, T., & Toureb, K .(2016). Young people's contribution to the Global strategy for women's, children's and adolescents' health (2016– 2030). *Bulletin of the World Health Organization*, 94(5): 312-327.
- Murrell, A. R., Jackson, R., Lester, E. G., & Hulsey, T. (2017). *Psychological Flexibility and Resilience in Parentally Bereaved College Students*. OMEGA-Journal of Death and Dying, 0030222817693154.
- Ruiz, F. J., & Odriozola-González, P. (2017). The predictive and moderating role of psychological flexibility in the development of job burnout. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-8.
- Shen, D. W, kim, L. M. (2018). Cisplatin resistance: a cellular self-defense mechanism resulting from multiple epigenetic and genetic changes. *Journal of Pharmacological reviews*, 64(3): 706-721.
- Steven E. W., Barbara, A., Cockrill, J., & Mandel, A. (2019). *Lung Defense Mechanisms. Principles of Pulmonary Medicine (Seventh Edition)*, 22(1), 285-296.
- Stewart, K., & Townley, G. (2019). Intrapersonal and social-contextual factors related to psychological well-being among youth experiencing homelessness. *Journal of Community Psychology*, 47(4), 772-789. DOI: 10.1002/jcop.22152.
- VerdejoGarcia, A.J., Lopez-Torrecillas, F., Aguila, de Arcos., F., & Perez-Garcia, M. (2015). Differential effects of MDMA, cocaine and cannabis use severity on distinctive components of the executive functions in poly substance user: a multiple regression analysis. *Journal of addiction behavior*, 30, 89-101.
- Winnicott, D. W. (2013). The Family and Emotional Maturity. In *Psychosomatic Disorders in Adolescents and Young Adults*. Proceedings of a Conference Held by the Society for Psychosomatic Research at the Royal College of Physicians, London. (P: 169).