

بررسی رابطه باورهای ناکارآمد و سبک‌های مقابله‌ای با گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان دختر دبیرستانی ۱۴ تا ۱۸ ساله شهر قم

زهره محمد عینی*
ایراندخت فیاض**

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه باورهای ناکارآمد و سبک‌های مقابله‌ای با گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان دختر دبیرستانی ۱۴-۱۸ ساله شهر قم بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه نوجوانان دختر ۱۸ تا ۱۴ ساله دبیرستانی مشغول به تحصیل در دبیرستان‌های شهرستان قم در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بودند. ۱۴۴ نفر از آنان به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. آنان پرسشنامه‌های باورهای ناکارآمد، سبک‌های مقابله‌ای و خطرپذیری نوجوانان را تکمیل نمودند. روش اجرای پژوهش توصیفی پیمایشی از نوع همبستگی بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از همبستگی و رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد بین باورهای ناکارآمد با گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین سبک مقابله‌ای مسئله مدار با گرایش به رفتارهای پرخطر رابطه منفی و معنی دار و سبک مقابله‌ای هیجان مدار با گرایش به رفتارهای پرخطر رابطه مثبت و معنی دار دارد. نتایج حاصل از رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر از روی باورهای ناکارآمد نشان داد در گام اول نیاز به راضی کردن دیگران، در گام دوم آسیب‌پذیری- ارزشیابی عملکرد، در گام سوم نیاز به تأیید دیگران و در گام چهارم موفقیت - کمال‌طلبی قادر به پیش‌بینی ۴۷ درصد از تغییرات گرایش به رفتارهای پرخطر می‌باشند علاوه بر این نتایج حاصل از رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر از روی راهبردهای مقابله‌ای نشان داد در گام اول سبک هیجان‌مدار و در گام دوم سبک مسئله‌مدار قادر به پیش‌بینی ۳۸/۹ درصد از تغییرات گرایش به رفتارهای پرخطر هستند.

واژگان کلیدی: گرایش به رفتارهای پرخطر، باورهای ناکارآمد، سبک‌های مقابله‌ای، سبک مسئله مدار، سبک هیجان مدار

انتقال از کودکی به نوجوانی تحت تأثیر تغییرات مهم در سطوح عاطفی و شناختی است (هولت^۳، ۲۰۱۱). نوجوانی دوره‌ای است که در آن تغییرات آشکار بیولوژیک، شناختی، اجتماعی و عاطفی واقع می‌گردد (پامپیلی و همکاران^۴، ۲۰۰۹). در واقع، صرف‌نظر از دوره نوزادی در هیچ دوره‌ای از زندگی تغییراتی به اندازه دوره نوجوانی در فرد روی نمی‌دهد. در طی این دوره، نوجوانان بلوغ را تجربه می‌کنند که بر رشد جسمانی، فیزیولوژیکی و روان‌شناختی تأثیر می‌گذارد. تغییرات قابل‌ملاحظه‌ای در مفهوم خود صورت می‌گیرد، نوجوانان بحران هویت را تجربه می‌کنند، مسائل و مشکلات عاطفی آنان افزایش می‌یابد، برای پذیرش مسئولیت‌های بزرگسالانه و ورود به صحنه سیاسی و اجتماعی جامعه آماده می‌شوند و نسبت به انتخاب یک شغل در آینده و تشکیل زندگی خانوادگی مشغله ذهنی پیدا می‌کنند (گنجی، ۱۳۷۶). در حالی که در دوره نوجوانی تغییرات اساسی در رشد نوجوانان رخ می‌دهد، هنوز تا بلوغ کامل راه زیادی است. بررسی‌های عصب‌شناختی نشان می‌دهد که تا اوایل ۲۰ سالگی رشد کامل نیست و توان تصمیم‌گیری و تفکر آینده‌نگرانه هنوز به‌طور کامل رشد پیدا نکرده است. بنابراین در حالی که نوجوانان وارد نقش‌های بزرگسالی می‌شوند و از نظر جسمی بزرگ به نظر می‌آیند، اما هنوز به‌طور کامل به ابزارهای مورد نیاز برای برخورد با تکلیف‌ها و چالش‌های دوره بزرگسالی مجهز نیستند (گازمن و بوش^۵، ۲۰۰۷).

رفتارهای پرخطر، برای سلامتی (مانند مصرف و سوءمصرف مواد، فقدان فعالیت بدنی و ورزش، عادات‌های غذایی ناسالم، رفتارهای جنسی نایمن و رانندگی خطرناک) سهم اساسی در سلامت پایین و مرگ دارد (هونگ و پانون^۶، ۲۰۰۹). رفتارهای پرخطر در چهار حوزه کلی، مصرف مواد، خودکشی و افسردگی، روابط جنسی پرخطر و پرخاشگری است (حاجیان، خیرخواه و حبیبی، ۲۰۰۹). در چند دهه‌ی اخیر شیوع رفتارهای پرخطر، به خصوص در بین نوجوانان و جوانان به یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های جوامع بشری تبدیل شده است (کیدرز، فلوری، رینر و اسمیت^۷، ۲۰۰۹). این رفتارها باعث افزایش خطر مرگ و میر زود هنگام، ناتوانی و افزایش بروز بیماری‌های مزمن می‌شود که در دو دهه اخیر در کشورهای در حال توسعه نظیر کشور ما به سرعت روبه افزایش بوده است (حاجیان و همکاران، ۲۰۰۹). از آن جمله می‌توان به نقش راهبردهای مقابله و باورهای ناکارآمد اشاره کرد. از سوی دیگر در دیدگاه شناختی، افکار آشفته‌ساز مبنای بروز اختلالات هیجانی است (بک، بروان استیر و ویسمن، ۱۹۹۱؛ به نقل از ولز^۸، ۲۰۱۳). افکار خودآیند و ناکارآمد منفی، فرض‌ها و نگرش‌های جهت‌گیرانه‌ای هستند که فرد نسبت به خود، جهان اطراف و آینده دارد (آبلا و اسکیتچ، ۲۰۰۷؛ به نقل از لیهی^۹، ۲۰۱۲). به عبارت دیگر باورهای ناکارآمد، باورهایی هستند که فرد را مستعد افسردگی و اضطراب و یا به‌طور کلی آشفتگی روانی می‌کند. از نظر بک باورهای ناکارآمد معیارهایی انعطاف‌ناپذیر و کمال‌گرایانه هستند که فرد از آن برای قضاوت درباره‌ی خود و دیگران استفاده می‌کند. از آنجا که این نگرش‌ها انعطاف‌ناپذیر، افراطی و مقاوم در مقابل تغییرند، ناکارآمد یا ناباور قلمداد می‌شوند

^۳. Holt

^۴. Pompili et al

^۵. Guzman & Bosch

^۶. Hong & Paunonen

^۷. Cyders, Flory, Rainer & Smith

^۸. Wells

^۹. Leahy

در این راستا نتایج پژوهش محمودی (۱۳۹۲) نشان داد که بین باورهای غیرمنطقی با نگرش به مواد مخدر رابطه معناداری وجود دارد به این صورت که کسانی که باورهای غیرمنطقی بالاتری دارند، نگرش مثبت تری به مصرف مواد مخدر دارند. علاوه بر این نتایج پژوهش اعظمی، دوستیان، مساح و حیدری (۲۰۱۵) نشان داد بین نگرش‌های ناکارآمد و راهبردهای مقابله‌ای در افراد سو مصرف مواد و عادی تفاوت وجود دارد. در این راستا مرور پیشینه‌ی پژوهشی به خصوص در ایران نشان می‌دهد که پژوهشی که به بررسی رابطه باورهای ناکارآمد و سبک‌های مقابله‌ای با گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان دختر پردازد وجود ندارد.

به دلیل اینکه نوجوانی یک دوره بحرانی از زندگی است، الگوهای رفتاری مهم و تأثیرگذار بر زندگی فرد، در این دوره شکل می‌گیرند. در نوجوانی، فرد جایگاه خویش را در خانواده، دوستان و جامعه تعیین می‌کند. عوامل اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی نقش مهمی در سوگیری رفتاری افراد به عهده دارند. رفتارهای پرخطر شامل رفتارهایی هستند که زندگی دیگران را مختل کرده و ممکن است به اشخاص و یا اموال آنان آسیب برسانند و شامل رفتارهایی است که معمولاً تحت عنوان بزهکاری نوجوانان دسته‌بندی می‌شوند که شامل تخطی از قانون، نظیر تخریب اموال، سرقت، خشونت یا استفاده از سیگار، الکل، مصرف مواد، فرار از مدرسه، آتش‌افروزی، تجاوز به عنف یا تهدید می‌شود (ماستن^{۱۰}، ۱۹۹۱). با ارائه اصطلاح سندروم رفتار مشکل‌ساز، مقوله‌های رفتارهای پرخطر را شامل سیگار کشیدن، مصرف مواد، الکل، رانندگی خطرناک و فعالیت جنسی زودهنگام می‌داند. مصرف مواد مخدر، خشونت و رفتارهای جنسی عامل بسیاری از مرگ و میرهای سنین نوجوانی و اوایل بزرگسالی است (لیندبرگ^{۱۱}، بوگست^{۱۲} و ویلیامز^{۱۳}، ۲۰۰۰). بررسی و شناسایی متغیرهای موثر در گرایش به رفتار پرخطر می‌تواند راه را برای پیش‌بینی و کنترل این رفتارها از طریق مداخلات روان‌شناختی انجام دهد. هدف کلی پژوهش حاضر بررسی رابطه باورهای ناکارآمد و سبک‌های مقابله‌ای با گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان دختر دبیرستانی ۱۸-۱۴ ساله شهر قم می‌باشد.

آغاز رفتارهای پرخطر به قرن‌ها پیش برمی‌گردد. قانون حمورابی در ۲۲۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، مجازات‌هایی را برای بدرفتاری افراد تعیین کرده بود و قوانین اولیه در این مورد در روم باستان ۲۰۰ سال قبل از میلاد مسیح اجرا می‌شد. در انگلستان از سال ۹۰۰ میلادی قوانین صریحی برای تنبیه کسانی که کارهای خلاف انجام می‌دادند، وجود داشته است (دی‌کلمنت^{۱۴}، هانسن^{۱۵}، پونتون^{۱۶}، ۲۰۱۳). در ریشه‌یابی علل رفتارهای پرخطر، نقطه نظرات متفاوتی وجود دارد که رفتارهای پرخطر را محصول عوامل زیست‌شناختی، محیطی و اجتماعی و فرهنگی قلمداد می‌کنند. یکی از دیدگاه‌ها بر آن است که جوانان به احتمال زیاد، نسبت به سایر گروه‌های سنی، بیشتر مرتکب رفتارهایی نظیر مصرف مواد مخدر، اعمال غیرقانونی، مشکلات مربوط به رفتارهای جنسی، خشونت و اقدام به خودکشی

^{۱۰}. Mustin
^{۱۱}. Lindbergh
^{۱۲}. Bugest
^{۱۳}. Williams
^{۱۴}. DiClemente
^{۱۵}. Hansen
^{۱۶}. Ponton

می‌شوند. دیدگاه رایج دیگر این است که رفتارهای پرخطر از رفتارهای معمول دوره جوانی متمایز هستند و ناسازگاری شدید روان‌شناختی را نمایان می‌سازند. نوجوان و جوانانی که از مراجع قانونی قدرت سرپیچی کرده و ارزش‌های والدین و ارزش‌های اجتماعی را نادیده می‌گیرند، ممکن است به عنوان افراد دچار اختلال در نظر گرفته شده و به درمان یا توان‌بخشی نیاز داشته باشند (درایفوس، ۱۹۹۰؛ به نقل از ریچتر^{۱۷}، ۲۰۱۰)

مفهوم «مقابله» بیانگر سبک‌ها یا آمادگی‌های نسبتاً باثباتی است که در تعیین تعامل‌های عادی افراد با محیط اطراف خود و پاسخ‌ها یا مهارت‌های رفتاری و شناختی مورد استفاده آن در مدیریت رخدادهای تنیدگی‌زا همچون تولد کودک استثنایی دخالت دارد (چن^{۱۸} و همکاران، ۲۰۱۳). مقابله، تلاش‌های رفتاری و شناختی است که به‌طور مداوم در حال تغییرند، تا فرد از عهده خواسته‌های بیرونی و درونی که ورای منابع و توان فرد ارزیابی می‌شوند، برآید (هلر و همکاران، ۲۰۱۴). تاکنون تعاریف متعددی برای مقابله و رفتار مقابله‌ای ارائه شده است که در زیر به برخی از این تعاریف اشاره می‌شود.

باورهای ناکارآمد: به نظر جفری یانگ^{۱۹} (۱۹۵۰) منظور از باور، قضیه‌ای است که شخص درستی آن را پذیرفته است بدون آنکه بر آزمایش یا انتقاد مبتنی باشد و باورهایی که موجب برآورده نشدن نیازها یا اختلال عملکرد در کارکرد فرد اعم از روابط میان فردی و رفتارهای فرد می‌شود و میانجی‌گر حالات هیجانی هستند به طوری که می‌توانند به عنوان علت اصلی پریشانی هیجانی تجربه شوند باورهای ناکارآمد می‌باشند.

از دیدگاه شناختی، مشکلات بسیاری از افراد روان‌آزرده ناشی از نگرش و طرز تلقی آنان از وقایع پیرامون است که خلق و احساساتشان آنها را سازمان می‌دهد (مک مولین، ۲۰۰۰). نقش باورها، نگرش‌ها و فرایندهای ذهنی دیگر در بسیاری از اختلالات و مشکلات رفتاری نشان داده شده و مشخص شده است که باورهای غیرمنطقی می‌توانند رنج‌های افراد را تشدید کنند (الیس، ۲۰۰۴؛ ماهونی، ۲۰۱۳؛ لیهی، ۲۰۱۲).

مفهوم افکار ناکارآمد اولین بار توسط بک در سال ۱۹۷۵ در توصیف افکار بیماران افسرده و به عنوان مفهوم اصلی مرکزی ایجاد و پایایی اختلال افسردگی مطرح شد. افکار ناکارآمد در واقع جزئی از باورهای واسطه‌ای ناکارآمد است که در کنار افکار خودکار در نظام شناختی فرد بر رفتار او تأثیر می‌گذارد (لیو، ۲۰۰۴؛ به نقل از بک و همکاران، ۲۰۱۱). افکار ناکارآمد سیستم‌هایی از باورها هستند که ذاتاً غیرواقع‌گرایانه و کمال‌گرایانه‌اند (بک، ۲۰۰۸).

به اعتقاد بک و همکاران (۱۹۸۵) افکار ناکارآمد اغلب حول سه محور عمده متمرکز هستند:

الف) پذیرش (مثلاً «من هیچ چیزی نیستم، مگر این که دوست داشته شوم»).

ب) کفایت (مثلاً «من همان چیزی هستم که انجام می‌دهم»).

ج) کنترل (مثلاً «من نمی‌توانم تقاضای کمک کنم»).

باورها و مفروضه‌های فرد می‌تواند در مورد ماهیت و چگونگی اشیا، پدیده‌ها و اشخاص باشد. هر شخص با توجه به فرض‌های خود نسبت به موقعیت‌های مختلف واکنش نشان می‌دهد و آنها نه تنها اعمال شخص را هدایت می‌کنند بلکه مبنایی برای تفسیرها و انتظارات او به شمار می‌آیند چرا که افراد باورها و مفروضه‌هایی درباره

^{۱۷} Richter

^{۱۸} Chen

^{۱۹} Young

چگونگی رفتار اشخاص و روابط میان فردی دارند بنابراین هرگونه نقص و اشکال در این باورها و مفروضه‌ها موجب تولید پاسخ‌های رفتاری و هیجانی اشتباه و نامتناسب می‌گردد. مفروضه‌ها و باورهای مختل موجب پیش‌بینی‌های سوگیرانه و جهت‌دار از یک موقعیت گردیده و پاسخ توجه انتخابی فرد را به دنبال خواهد داشت از طرفی توجه انتخابی خود موجب می‌گردد که شخص به نشانه‌ها علائم خاصی که منطبق با باورها و مفروضه‌های بنیادین مختلفش باشد، بیشتر حساس و مراقب باشد بدین ترتیب یک حلقه معیوب خود تداوم بخش شکل می‌گیرد (بک و همکاران، ۱۹۹۱؛ به نقل از بک و همکاران، ۲۰۱۱).

سبک‌های مقابله‌ای: لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) راهبردهای مقابله را به عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس‌زا است، تعریف کرده‌اند. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که نوع راهبرد مقابله‌ای مورد استفاده به وسیله‌ی فرد نه تنها سلامت روانی که بهزیستی جسمانی وی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (پیکو^{۲۰}، ۲۰۰۱). رویکردهای اولیه به فرایند مقابله، سه سبک اصلی را متمایز می‌کنند: سبک مقابله مسئله مدار که وجه مشخصه‌ی آن عملکرد مستقیم برای کاهش فشارها یا افزایش مهارت‌های مدیریت استرس است. سبک مقابله اجتناب مدار که ویژگی اصلی آن اجتناب از مواجهه با عامل استرس‌زا است و سبک مقابله هیجان مدار که وجه مشخصه‌ی آن راهبردهای شناختی‌ای است که حل یا حذف عامل استرس‌زا را با دادن نام و معنی جدید به تأخیر می‌اندازند. (بیلینگز^{۲۱}، ۱۹۸۱).

رفتارهای پرخطر: مفهوم رفتار پرخطر به عنوان رفتاری تعریف می‌شود که می‌تواند بهزیستی، سلامتی و مسیر زندگی را به خطر بیندازد و دارای نتایج منفی و پیامدهایم ضرر می‌باشد. برای مثال، مصرف مواد مخدر می‌تواند به آزار و اذیت والدین منجر شود، فعالیت زود هنگام جنسی می‌تواند به بچه‌زایی ناخواسته منجر گردد، یا پیامد ترک تحصیل، بیکاری مزمن می‌باشد (جسور^{۲۲}، ۱۹۹۸). در این پژوهش منظور از رفتارهای پرخطر شامل پرخاشگری، گریز از مدرسه، فرار از خانه و رفتارهای جنسی می‌باشد.

محمدزاده ابراهیمی، رحیمی پردنجاتی، خراسانی نیا (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی نقش سیستم‌های مغزی- رفتاری در پیش‌بینی رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان مقطع متوسط شهر بجنورد پرداختند. تحلیل رگرسیون چندمتغیری با روش ورود حاکی از رابطه چندگانه معنی‌دار بین متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک بود. نتایج با استفاده از روش گام به گام نشان داد از بین چهار متغیر پیش‌بین تنها جستجوی سرگرمی وزن معنی‌داری در پیش‌بینی رفتارهای پرخطر دارد. اسماعیل‌زاده، اسدی، میری، کرامتکار (۱۳۹۳) در پژوهشی به بررسی شیوع رفتارهای پرخطر در بین نوجوانان شهر قزوین پرداختند. روش پژوهش حاضر توصیفی و جامعه‌ی آماری تمامی نوجوانان دختر و پسر مقطع متوسطه شهر قزوین در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۰ بودند. نتایج نشان داد که مصرف قلیان در دانش‌آموزان بیش‌ترین شیوع (۲/۵۹ درصد) را در مقایسه با تجربه مصرف سیگار (۷/۳۲ درصد)، تجربه مصرف مواد مخدر (۳/۷ درصد) و مصرف الکل (۷/۱۶ درصد) دارد. شیوع درگیری فیزیکی در مدرسه و خارج از مدرسه در طول یک سال؛ حمل سلاح سرد به مدرسه در طول یک ماه؛ مصرف سیگار در مدرسه در طول یک ماه؛ و مصرف قلیان، مشروبات الکلی

^{۲۰}. Pico

^{۲۱}. Billings

^{۲۲}. Jessor

و مواد مخدر در طول یک ماه؛ در پسران بیش تر از دختران بود. استفاده از کمر بند ایمنی در هنگام سوار شدن ماشین به عنوان سرنشین در بین دختران بیشتر از پسران شیوع دارد و در کل نمونه نیز شیوع استفاده از کمر بند ایمنی در هنگام سوار شدن ماشین به عنوان سرنشین ۷/۲۳ درصد بود. دیکسون، یوسف، هاسکینگ، یوسل، جکسون و دولینگ (۲۰۱۶) در پژوهشی به نقش میانجی راهبردهای مقابله‌ای در ارتباط بین نگرش به قمار و درگیری و رفتارهای مشکل زا در نوجوانان پرداختند. شرکت‌کنندگان پژوهش شامل ۶۱۲ نوجوان بودند.

رشید (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی رفتارهای پرخطر در بین دانش‌آموزان نوجوان دختر و پسر شهر تهران پرداخت. روش تحقیق پیمایشی بوده که با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته و اقتباس شده از نمونه آمریکایی در بین ۱۲۸۰ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر پایه‌های گوناگون مقطع متوسطه شهر تهران انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد تجربه کشیدن قلیان، کشیدن سیگار، رابطه جنسی، کتک‌کاری در بیرون از خانه، و تجربه مصرف الکل به ترتیب همه‌گیرترین رفتارهای پرخطر در میان نوجوانان بودند. ضمن اینکه، میانگین رفتارهای پرخطر در پسران بیشتر از دختران بود و تفاوت معناداری میان میزان رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان پایه‌های گوناگون در قومیت‌های گوناگون وجود نداشت.

محمودی (۱۳۹۲) در پژوهشی به بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی با تاب‌آوری و نگرش به مواد مخدر در دانشجویان پرداخت. جامعه آماری پژوهش متشکل از تمامی دانشجویان دختر و پسر دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی تهران بود که از بین آنها بر اساس جدول مورگان ۳۴۲ نفر (۱۷۱ پسر و ۱۷۱ نفر دختر) به روش خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. نتایج نشان داد که بین باورهای غیرمنطقی با تاب‌آوری و نگرش به مواد مخدر رابطه معناداری وجود دارد، به این صورت که کسانی که باورهای غیرمنطقی بالاتری دارند تاب‌آوری پایین‌تر دارند و نگرش مثبت‌تری به مصرف مواد مخدر دارند و همچنین بین تاب‌آوری با نگرش به مواد مخدر رابطه معناداری در جهت معکوس وجود دارد.

نتایج پژوهش نشان داد نوجوانانی که از راهبردهای مقابله‌ای سازگار استفاده می‌کنند سطوح پایینی از رفتارهای مشکل‌زا و درگیری در قمار را گزارش می‌کنند. لئونارد و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی به بررسی استرس، راهبردهای مقابله‌ای و مصرف مواد در بین دانش‌آموزان پرداختند. این پژوهش به صورت آمیخته (کمی-کیفی) انجام شد. ابتدا مصاحبه‌ای تعدادی از کارکنان مدارس انجام شد سپس ۱۲۸ نفر از دانش‌آموزان پایه یازدهم به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند نتایج پژوهش نشان داد دانش‌آموزانی که از راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه در برخورد با استرس‌ها بهره می‌گرفتند، میزان مصرف مواد، الکل و سیگار در این دانش‌آموزان بیشتر بود. نافو، گیلو، براتون، لابی، بلانکل، بودئو و میکویک (۲۰۱۵) در پژوهشی به بررسی راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان اقدام‌کننده به رفتار خودکشی پرداختند. نمونه پژوهش شامل ۱۶۷ نوجوانان دارای اختلال شخصیت مرزی در دامنه سنی ۱۷-۱۳ سال بود. نتایج پژوهش نشان داد نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی از راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه مانند راهبرد مقابله‌ای اجتنابی بیشتر استفاده می‌کنند علاوه بر این سبک‌های مقابله‌ای با ایده خودکشی رابطه معناداری داشت.

فرضیه‌های پژوهش

بین باورهای ناکارآمد با گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان رابطه وجود دارد
 بین سبک‌های مقابله‌ای با گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان رابطه وجود دارد
 باورهای ناکارآمد و سبک‌های مقابله‌ای قادر به پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان می‌باشد.
 جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه نوجوانان دختر ۱۸ تا ۱۴ ساله دبیرستانی مشغول به تحصیل در
 دبیرستان‌های شهرستان قم در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ می‌باشد. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر خوشه‌ای چند
 مرحله‌ای است. بدین صورت که از بین مناطق آموزشی شهرستان قم منطقه دوم به صورت تصادفی انتخاب شد.
 سپس سه دبیرستان به صورت تصادفی از بین مدارس آن منطقه انتخاب شد و در نهایت از هر دبیرستان دو کلاس
 به صورت تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه‌های در بین دانش‌آموزان آن کلاس‌ها توزیع شد. در نهایت ۱۵۶
 پرسشنامه در بین دانش‌آموزان توزیع شد که ۸ پرسشنامه به دلیل اینکه ناقص پاسخ داده شده بودند از فرآیند تحلیل
 حذف شدند و در نهایت ۱۴۴ پرسشنامه وارد تحلیل شدند.

روش

از آنجا که می‌توان از نتایج تحقیق حاضر در جهت شناسایی عوامل موثر بر گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان
 استفاده کرد، می‌توان آن را از نظر هدف و ماهیت تحقیق، در رده تحقیقات کاربردی به حساب آورد؛ زیرا هدف
 تحقیقات کاربردی، توسعه دانش کاربردی در یک زمینه خاص است و از نظر نحوه گردآوری داده‌ها، تحقیق حاضر
 جزو تحقیقات توصیفی پیمایشی می‌باشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده می‌شود.
 در بخش توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد استفاده خواهد شد و در بخش استنباطی از ضریب همبستگی و
 تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده می‌شود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS استفاده شد.
 قابلیت اعتماد یا پایایی یکی از ویژگی‌های فنی ابزار اندازه‌گیری است. مفهوم یادشده به این امر سر و کار دارد که
 ابزار اندازه‌گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می‌دهد (سرمد، بازرگان، حجازی، ۱۳۹۱).
 دامنه ضریب قابلیت اعتماد از صفر (عدم ارتباط) تا +۱ (ارتباط کامل) است. برای بررسی پایایی از ضریب آلفای
 کرونباخ استفاده شد. در جدول (۱) ضرایب آلفای کرونباخ متغیرهای پژوهش گزارش شده است. برای بررسی
 روایی ابزار اندازه‌گیری از روایی صوری و روایی محتوایی استفاده شد. برای بررسی روایی محتوایی، پرسشنامه به
 چند نفر از اساتید متخصص در زمینه پژوهش ارائه شد تا پرسشنامه را از نظر روایی محتوایی بررسی کنند پس از
 انجام اصلاحاتی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت.

جدول ۱. ضرایب آلفای کرونباخ متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	آلفای کرونباخ
گرایش به رفتار پرخطر	۰/۹۶
موفقیت- کمال‌طلبی	۰/۸۹
نیاز به تأیید دیگران	۰/۷۶
نیاز به راضی کردن دیگران	۰/۸۳
آسیب‌پذیری- ارزشیابی عملکرد	۰/۸۲
راهبرد هیجان مدار	۰/۹۱

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

در جدول (۲) شاخص‌های مربوط به آمار توصیفی برای نمونه مورد بررسی شامل میانگین و انحراف برای متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش آورده شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

زیر مقیاس‌ها	مقیاس - کمال طلبی	نیاز به تأیید دیگران	نیاز به راضی کردن دیگران	آسیب‌پذیری	سبک مسأله‌مدار	سبک هیجان‌مدار	گرایش به رفتارهای پرخطر
میانگین	۳/۱۲	۳/۰۲	۲/۷۸	۲/۷۹	۳/۳۳	۳/۰۴	۳/۰۹
انحراف استاندارد	۰/۷۴	۰/۸۳	۰/۸۶	۰/۹۲	۰/۷۸	۰/۶۴	۰/۷۷

بررسی نرمال بودن داده‌ها

به منظور بررسی نرمال بودن داده‌های پژوهش از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد. فرض صفر و خلاف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها به شرح زیر است.

H_0 : داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار نیستند.

H_1 : داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار هستند.

با توجه به اینکه در جامعه‌های با توابع نرمال، روش‌های پارامتریک و در جامعه‌های با توابع غیرنرمال، روش‌های ناپارامتریک به کار گرفته می‌شود، لذا در ابتدا نرمال یا غیر نرمال بودن داده‌ها مشخص می‌شود و سپس فرضیه‌های تحقیق مورد بررسی قرار می‌گیرند. بدین منظور از آزمون کولموگروف اسمیرنوف (KS) استفاده و در صورتی که داده‌های تحقیق نرمال باشد ضریب همبستگی پیرسون و در غیر این صورت ضریب همبستگی اسپیرمن که روش ناپارامتریک است به منظور آزمون فرضیه‌های تحقیق مورد استفاده قرار خواهد گرفت.

جدول ۳. آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش

زیر مقیاس‌ها	مقیاس - کمال طلبی	نیاز به تأیید دیگران	نیاز به راضی کردن دیگران	آسیب‌پذیری	سبک مسأله‌مدار	سبک هیجان‌مدار	گرایش به رفتارهای پرخطر
Z	۱/۲۱۱	۱/۳۲	۱/۲۳	۱/۱۵۶	۰/۸۸۸	۰/۸۶۷	۰/۷۵۵
سطح معنی‌داری	۰/۱۰۶	۰/۰۶۲	۰/۰۹۵	۰/۱۳۸	۰/۴۰۹	۰/۴۳۹	۰/۶۱۸

با توجه به جدول (۳) آزمون کولموگروف اسمیرنوف نشان می‌دهد که مقدار سطح معنی‌داری برای تمام متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ است. لذا می‌توان چنین نتیجه گرفت که با سطح اطمینان ۹۵٪ فرض صفر (H₀) پژوهش که داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار نیستند رد شده و فرض خلاف (H₁) تأیید می‌شود.

برای شناسایی رابطه بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

فرضیه اول: بین باورهای ناکارآمد با گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان رابطه وجود دارد.

یافته‌های جدول (۴) نشان می‌دهد که ضریب همبستگی موفقیت-کمال‌طلبی ($r = 0/40$)، نیاز به تأیید دیگران ($r = 0/51$)، نیاز به راضی کردن دیگران ($r = 0/57$) و آسیب‌پذیری ($r = 0/56$) در سطح ۰/۰۱ مثبت و معنادار است. بنابراین رابطه باورهای ناکارآمد با گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان مثبت و معنادار است.

جدول ۴. ماتریس همبستگی باورهای ناکارآمد و گرایش به رفتارهای پرخطر

متغیرها	موفقیت-کمال‌طلبی	نیاز به تأیید دیگران	نیاز به راضی کردن دیگران	آسیب‌پذیری
گرایش به رفتارهای پرخطر	۰/۴۰**	۰/۵۱**	۰/۵۷**	۰/۵۶**

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

فرضیه دوم: بین سبک‌های مقابله‌ای با گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان رابطه وجود دارد.

یافته‌های جدول (۵) نشان می‌دهد که ضریب همبستگی سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار با گرایش به رفتارهای پرخطر ($r = -0/49$) در سطح ۰/۰۱ منفی و معنادار است. ضریب همبستگی سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار با گرایش به رفتارهای پرخطر ($r = 0/51$) در سطح ۰/۰۱ مثبت و معنادار است.

جدول ۵. ماتریس همبستگی سبک‌های مقابله‌ای و گرایش به رفتارهای پرخطر

متغیرها	مسأله‌مدار	هیجان‌مدار
گرایش به رفتارهای پرخطر	-۰/۴۹**	۰/۵۱**

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

فرضیه سوم: باورهای ناکارآمد و سبک‌های مقابله‌ای قادر به پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان می‌باشد.

برای پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر از روی باورهای ناکارآمد از روش رگرسیون گام به گام استفاده شد. برای پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر از روی باورهای ناکارآمد در گام اول نیاز به راضی کردن دیگران، در گام دوم آسیب‌پذیری ارزشیابی عملکرد، در گام سوم نیاز به تأیید دیگران و در گام چهارم موفقیت - کمال‌طلبی وارد معادله شدند. این چهار متغیر معناداری خود را طی چهار گام حفظ نمودند. در جدول (۶) نتایج تحلیل رگرسیون ارائه شده‌اند.

جدول ۶. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام گرایش به رفتارهای پرخطر بر حسب باورهای ناکارآمد و سبک‌های مقابله‌ای

متغیرهای وارد شده	R	R ^۲	R ^۲ تعدیل یافته	ΔR^2	F
نیاز به راضی کردن دیگران	۰/۵۷۰	۰/۳۲۵	۰/۳۲۰	۰/۳۲۵	۶۸/۲۶۹**

۵۱/۵۵۲**	۰/۰۹۸	۰/۴۱۴	۰/۴۲۲	۰/۶۵۰	آسیب‌پذیری - ارزشیابی عملکرد
۳۸/۳۲۱**	۰/۰۲۹	۰/۴۹	۰/۴۵۱	۰/۶۷۱	نیاز به تأیید دیگران
۳۰/۷۹۵**	۰/۰۱۹	۰/۴۵۵	۰/۴۷۰	۰/۶۸۵	موفقیت - کمال‌طلبی

**P<۰/۰۱, * P<۰/۰۵

در جدول (۶) بیانگر همبستگی پیرسون بین متغیرهای مستقل و متغیر وابسته است. ضریب R^2 بیانگر واریانس تبیین شده متغیر وابسته به وسیله ترکیب متغیرهای مستقل را نشان می‌دهد. R^2 تعدیل یافته نشانگر محافظه‌کارانه‌تر از واریانس تبیین شده است. ΔR^2 نیز سهم هر کدام از متغیرها در پیش‌بینی متغیرها وابسته را به صورت جداگانه نشان می‌دهد. با توجه به جدول ۴-۵ نیاز به راضی کردن دیگران ۳۲/۵، آسیب‌پذیری - ارزشیابی عملکرد ۹/۸ درصد، نیاز به تأیید دیگران ۲/۹ درصد و موفقیت کمال‌طلبی ۱/۹ درصد را پیش‌بینی می‌کنند. این متغیرها در مجموع قادر به پیش‌بینی ۴۷ درصد از تغییرات گرایش به رفتارهای پرخطر هستند. همان‌طور که در جدول (۶) مشاهده می‌شود، نتایج تحلیل واریانس نشان می‌دهند که نیاز به راضی کردن دیگران، آسیب‌پذیری - ارزشیابی عملکرد، نیاز به تأیید دیگران و موفقیت - کمال‌طلبی تأثیر مثبت و معنی‌داری بر گرایش به رفتارهای پرخطر دارند. مقادیر F در جدول (۶) بیانگر این است که بین ترکیب خطی متغیرهای مستقل که به وسیله مدل مشخص شده است و متغیر وابسته رابطه معنی‌دار وجود دارد. در صورتی که این مقدار F معنادار نباشد، به تحلیل یا تفسیر بیشتر این نتایج رگرسیون چندگانه ادامه نخواهیم داد، زیرا این مطلب حاکی از آن است که پیش‌بینی ما از متغیر ملاک با استفاده از مدل بهتر از شانس نیست.

جدول ۷. ضرایب حاصل از تحلیل رگرسیون گام به گام گرایش به رفتارهای پرخطر بر حسب باورهای ناکارآمد

گام	متغیر وابسته	ضرایب استاندارد	خطای معیار	ضرایب غیر استاندارد	t	سطح معنی‌داری
گام اول	نیاز به راضی کردن دیگران	۰/۵۷	۰/۰۶	۰/۴۹۲	۸/۲۶۳	۰/۰۱
گام دوم	نیاز به راضی کردن دیگران	۰/۳۷۹	۰/۰۶۵	۰/۳۲۷	۵/۰۴۵	۰/۰۱
	آسیب‌پذیری - ارزشیابی عملکرد	۰/۳۶۶	۰/۰۶۱	۰/۲۹۸	۴/۸۸۴	۰/۰۱
گام سوم	نیاز به راضی کردن دیگران	۰/۳۰۲	۰/۰۶۸	۰/۲۶۰	۳/۸۳۰	۰/۰۱
	آسیب‌پذیری - ارزشیابی عملکرد	۰/۳۱۱	۰/۰۶۲	۰/۲۵۳	۴/۰۸۲	۰/۰۱
	نیاز به تأیید دیگران	۰/۲۰۵	۰/۰۶۸	۰/۱۸۳	۲/۶۹۷	۰/۰۱
گام چهارم	نیاز به راضی کردن دیگران	۰/۲۶۴	۰/۰۶۹	۰/۲۲۸	۳/۳۱۸	۰/۰۱
	آسیب‌پذیری - ارزشیابی عملکرد	۰/۲۹۹	۰/۰۶۱	۰/۲۴۳	۳/۹۶۳	۰/۰۱
چهارم	نیاز به تأیید دیگران	۰/۱۸۰	۰/۰۶۸	۰/۱۶۱	۲/۳۸۰	۰/۰۵
	موفقیت - کمال‌طلبی	۰/۱۵۱	۰/۰۶۸	۰/۱۵۲	۲/۲۲۸	۰/۰۵

همان طور که در جدول (۷) مشاهده می‌شود، ضرایب تی نشان می‌دهد که نیاز به راضی کردن دیگران، آسیب‌پذیری - ارزشیابی عملکرد، نیاز به تأیید دیگران و موفقیت - کمال‌طلبی تأثیر مثبت و معنی‌داری بر گرایش به رفتارهای پرخطر تأثیر مثبت و معنی‌داری دارند. جدول (۷) به ما امکان می‌دهد که برون‌داد آزمون t را در مورد وزن هر یک از متغیرهای پیش‌بین رگرسیون بررسی کنیم. بر اساس این آزمون‌های تی و سطح معناداری آن‌ها پژوهشگر می‌تواند سهم جداگانه هر یک از متغیرها را در پیش‌بینی متغیر وابسته ارزیابی کند. با توجه به نتایج به دست آمده از ضرایب تی نیاز به راضی کردن دیگران، آسیب‌پذیری ارزشیابی عملکرد، نیاز به تأیید دیگران و موفقیت - کمال - طلبی اثر معنی‌داری بر گرایش به رفتارهای پرخطر دارند و دارای سهم معناداری در پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر هستند.

ضرایب غیراستاندارد ضرایب رگرسیون تفکیکی هر متغیر مستقل را در واحد اصلی که با آن اندازه‌گیری شده است منعکس می‌کند و در نتیجه مقایسه آن‌ها با یکدیگر مشکل است، زیرا هر متغیر مستقل می‌تواند در یک مقیاس منحصر به فرد اندازه‌گیری شود در نتیجه ضرایب استاندارد شده با که بر اساس نمره‌های Z با میانگین صفر و انحراف استاندارد یک هستند استفاده می‌شود به عبارت دیگر این نمره‌ها مقیاس واحدی برای همه متغیرها جهت بررسی و مقایسه آن‌ها فراهم می‌کنند.

برای پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر از روی سبک‌های مقابله‌ای از روش رگرسیون گام به گام استفاده شد. برای پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر از روی سبک‌های مقابله‌ای در گام اول سبک هیجان‌مدار و در گام دوم سبک مسأله‌مدار وارد معادله شدند. این دو متغیر معناداری خود را طی دو گام حفظ نمودند. در جدول (۸) نتایج تحلیل رگرسیون ارائه شده‌اند.

جدول ۸ خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام گرایش به رفتارهای پرخطر بر حسب سبک‌های مقابله‌ای

متغیرهای وارد شده	R	R ^۲	R ^۲ تعدیل یافته	ΔR^2	F
سبک هیجان‌مدار	۰/۵۱۱	۰/۲۶۱	۰/۲۵۶	۰/۲۶۱	۵۰/۱۰۰**
سبک مسأله‌مدار	۰/۶۲۳	۰/۳۸۹	۰/۳۸۰	۰/۱۲۸	۴۴/۸۳۴**

** $P < 0.01$, * $P < 0.05$

در جدول (۸) R بیانگر همبستگی پیرسون بین متغیرهای مستقل و متغیر وابسته است. ضریب R^2 بیانگر واریانس تبیین شده متغیر وابسته به وسیله ترکیب متغیرهای مستقل را نشان می‌دهد. R^2 تعدیل یافته نشانگر محافظه‌کارانه‌تر از واریانس تبیین شده است. ΔR^2 نیز سهم هر کدام از متغیرها در پیش‌بینی متغیرها وابسته را به صورت جداگانه نشان می‌دهد. با توجه به جدول (۸) سبک هیجان‌مدار ۲۶/۱ و سبک مسأله‌مدار ۱۲/۸ درصد را پیش‌بینی می‌کنند. این متغیرها در مجموع قادر به پیش‌بینی ۳۸/۹ درصد از تغییرات گرایش به رفتارهای پرخطر هستند. همان طور که در جدول (۸) مشاهده می‌شود، نتایج تحلیل واریانس نشان می‌دهند که سبک مسأله‌مدار تأثیر منفی و معنادار و سبک هیجان‌مدار تأثیر مثبت و معنی‌داری بر گرایش به رفتارهای پرخطر دارد. مقادیر F در جدول (۸) بیانگر این است که بین ترکیب خطی متغیرهای مستقل که به وسیله مدل مشخص شده است و متغیر وابسته رابطه معنی‌دار وجود دارد. در صورتی که این مقدار F معنادار نباشد، به تحلیل یا تفسیر بیشتر این نتایج رگرسیون چندگانه ادامه

نخواهیم داد، زیرا این مطلب حاکی از آن است که پیش‌بینی ما از متغیر ملاک با استفاده از مدل بهتر از شانس نیست.

جدول ۹. ضرایب حاصل از تحلیل رگرسیون گام به گام گرایش به رفتارهای پرخطر بر حسب سبک‌های مقابله‌ای

مرتب‌ه ورود متغیرها	متغیر پیش‌بین	ضرایب استاندارد B	خطای معیار	غیراستاندارد ضرایب B	t	سطح معنی‌داری
گام اول	سبک هیجان‌مدار	۰/۵۱۱	۰/۰۸۵	۰/۵۹۸	۷/۰۷۸	۰/۰۱
گام دوم	سبک هیجان‌مدار	۰/۳۹۹	۰/۰۸۱	۰/۴۶۷	۵/۷۸۰	۰/۰۱
	سبک مسأله‌مدار	-۰/۳۷۵	۰/۰۶۶	-۰/۳۵۷	-۵/۴۳۲	۰/۰۱

همان‌طور که در جدول (۹) مشاهده می‌شود، ضرایب تی نشان می‌دهد که سبک هیجان‌مدار تأثیر مثبت و معنی‌داری بر گرایش به رفتارهای پرخطر دارند. اما تأثیر سبک مسأله‌مدار بر گرایش به رفتارهای پرخطر منفی و معنادار است. جدول (۹) به ما امکان می‌دهد که برون‌داد آزمون t را در مورد وزن هر یک از متغیرهای پیش‌بین رگرسیون بررسی کنیم. بر اساس این آزمون‌های تی و سطح معناداری آن‌ها پژوهشگر می‌تواند سهم جداگانه هر یک از متغیرها را در پیش‌بینی متغیر وابسته ارزیابی کند. با توجه به نتایج به دست آمده از ضرایب تی سبک مسأله‌مدار و سبک هیجان‌مدار اثر معنی‌داری بر گرایش به رفتارهای پرخطر دارند و دارای سهم معناداری در پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر هستند. ضرایب غیراستاندارد ضرایب رگرسیون تفکیکی هر متغیر مستقل را در واحد اصلی که با آن اندازه‌گیری شده است منعکس می‌کند و در نتیجه مقایسه آن‌ها با یکدیگر مشکل است، زیرا هر متغیر مستقل می‌تواند در یک مقیاس منحصر به فرد اندازه‌گیری شود در نتیجه ضرایب استاندارد شده که بر اساس نمره‌های Z با میانگین صفر و انحراف استاندارد یک هستند استفاده می‌شود به عبارت دیگر این نمره‌ها مقیاس واحدی برای همه متغیرها جهت بررسی و مقایسه آن‌ها فراهم می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول: بین باورهای ناکارآمد با گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان رابطه وجود دارد. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که بین باورهای ناکارآمد با گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های اعظمی و همکاران (۲۰۱۵)؛ محمودی (۱۳۹۲)؛ عابدی و همکاران (۱۳۸۶) می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان چنین گفت پایه الگوهای شناختی شخصیت بر این فرض استوار است که رفتار و هیجان انسان تحت تأثیر ادراک او از رخدادها قرار دارد. بر این اساس، هیجان فرد پیامد برداشت او از موقعیت است نه خودِ موقعیت (بک، ۱۹۷۰؛ الیس، ۱۹۶۲؛ به نقل از فیلیپویک^{۲۳}، وکوساویچیک^{۲۴} - گوزن^{۲۵}، اپاکیک^{۲۵}، ۲۰۱۵).

^{۲۳}. Filipović

^{۲۴}. Vukosavljević-Gvozden

^{۲۵}. Opačić

باورهای ناکارآمد سیستم‌هایی از باورها هستند که ذاتاً غیرواقع‌گرایانه و کمال‌گرایانه‌اند (بک، ۲۰۰۸). از نظر لیس (۲۰۰۱؛ به نقل از امیری، ۱۳۸۹) ما گرایش نیرومندی داریم به اینکه، با درونی کردن عقاید خودشکن، خود را از لحاظ هیجانی ناراحت کنیم و به همین دلیل است که دستیابی به سلامت روان و حفظ کردن آن واقعاً دشوار است در حقیقت این باورهای انسان است که نوع، وضعیت و شدت عاطفه و رفتار او را تعیین می‌کند زیرا رفتار و عواطف انسان ناشی از باورها و اعتقادات غیرمنطقی اوست و همین باورها، طرز تفکر انسان را نسبت به خود، جهان هستی و دیگران موجب می‌شود و به رفتارهای او جهت می‌دهد.

فرضیه دوم: بین سبک‌های مقابله‌ای با گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان رابطه وجود دارد. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار با گرایش به رفتارهای پرخطر رابطه منفی و معنی‌دار و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار با گرایش به رفتارهای پرخطر رابطه مثبت و معنی‌دار دارد. این نتایج همسو با یافته‌های دیکسون و همکاران (۲۰۱۶)؛ لئونارد و همکاران (۲۰۱۵)؛ نافر و همکاران (۲۰۱۵)؛ حسن و همکاران (۱۳۹۳)؛ عظیمی و همکاران (۱۳۹۲) می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان چنین گفت نوجوانی یک دوره بحرانی و پرتنش از زندگی است. مطابق با نتایج پژوهش‌های صورت گرفته (یونکر، اسپنبلورنچ و دی هان، ۲۰۱۲) تعداد قابل‌توجهی از نوجوانان عوامل استرس‌زای 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 می‌باشد. به‌کارگیری استراتژی مقابله مسئله‌مدار ممکن است به صورت مانعی یا به عنوان عامل محافظتی در برابر اثرات بالقوه منفی محیطی و یا استرس‌های محیطی عمل کند. به‌طور کلی مقابله مسئله‌مدار 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 پرخطر می‌باشند درحالی‌که مقابله هیجان‌مدار به سازگاری نه چندان رضایت‌بخش با رویدادهای استرس‌زا منجر می‌شود و افرادی که از این راهبرد استفاده می‌کنند معمولاً مضطرب و افسرده هستند و به احتمال بالاتری نسبت به رفتارهای پرخطر گرایش دارند.

فرضیه سوم: باورهای ناکارآمد و سبک‌های مقابله‌ای قادر به پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان می‌باشد.

نتایج حاصل از رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر از روی باورهای ناکارآمد نشان داد در گام اول نیاز به راضی کردن دیگران، در گام دوم آسیب‌پذیری - ارزشیابی عملکرد، در گام سوم نیاز به تأیید دیگران و در گام چهارم موفقیت - کمال‌طلبی قادر به پیش‌بینی ۴۷ درصد از تغییرات گرایش به رفتارهای پرخطر می‌باشند. از دیدگاه شناختی، مشکلات بسیاری از افراد روان‌آزرده ناشی از نگرش و طرز تلقی آنان از وقایع پیرامون است که خلق و احساساتشان آنها را سازمان می‌دهد (مک مولین، ۲۰۰۰؛ به نقل از بک، رایت، نیومن و لیس، ۲۰۱۱). نقش باورها، نگرش‌ها و فرایندهای ذهنی دیگر در بسیاری از اختلالات و مشکلات رفتاری نشان داده‌شده و مشخص شده است که باورهای ناکارآمد می‌توانند رنج‌های افراد را تشدید کنند. آسیب‌پذیری شناختی در قالب دیدگاه آسیب‌پذیری - تنیدگی بر مبنای دو نظریه نامیدی^{۲۶} و نظریه بک به صورت سبک‌شناختی منفی و افکار

ناکارآمد مفهوم سازی شده است. بر طبق نظریه ناامید(آبرامسون، متالسکی و آلوی، ۱۹۸۹؛ به نقل از گتلیب و جورمن، ۲۰۱۰) افراد با سبک شناختی منفی تمایل دارند به این صورت که حوادث منفی زندگی را به فاکتورهای ثابت و عمومی نسبت دهند با این باور که حوادث منفی ادامه خواهند داشت و این باور که آنها شکست خورده هستند. نظریه بک (۱۹۸۷) روی طرحواره های خود منفی محتوای افکار ناکارآمد تمرکز دارد. افرادی که طرحواره خود منفی یا غیرمنطقی دارند و ارزش های خود را روی تأیید دیگران و یا ایده های کمال گرایی بنا می کنند، زمانی که با یک رویداد منفی زندگی مواجه می شوند، بیشتر مستعد افسردگی و گرایش به رفتارهای پرخطر هستند.

از سوی دیگر نتایج حاصل از رگرسیون گام به گام برای پیش بینی گرایش به رفتارهای پرخطر از روی راهبردهای مقابله ای نشان داد در گام اول سبک هیجان مدار و در گام دوم سبک مسأله مدار قادر به پیش بینی ۳۸/۹ درصد از تغییرات گرایش به رفتارهای پرخطر هستند. وقایع منفی زندگی به خودی خود بر رفتارهای پرخطر تأثیر نمی گذارند بلکه استفاده از راهبردهای مقابله ای است که بر رفتارهای پرخطر تأثیر می گذارد. فردی که فاقد مهارت های مقابله کارآمد است به احتمال بیشتری برای تعدیل هیجان خود به سمت رفتارهای پرخطر گرایش پیدا می کند بنابراین مقابله معیوب به طور گسترده رفتارهای پرخطر بیشتری را پیش بینی می کند (کولیک و روزنبرگ، ۲۰۰۰). راهبردهای مقابله بر روی اینکه چگونه افراد در زندگی با عوامل استرس زا سروکار داشته باشند تأثیر می گذارد در واقع راهبردهای هیجان مدار، راهبردی است که باعث می شود فرد مؤلفه های تهدید را در رفتارهای پرخطر نادیده بگیرد. افرادی که از راهبردهای مقابله ای مفید کمتری استفاده می کنند ممکن است انتظار داشته باشند که مصرف الکل برای آنها اطمینان به دست می آورد و اضطراب و استرس آنها را کاهش می دهد سپس این انتظارات به نوشیدن برای مقابله با استرس و افزایش خلق مثبت منتهی می شود. الکل یا مواد مخدر به این دلیل استفاده می شود تا افراد از هیجانات منفی خود فرار کنند و یا هیجانات منفی خود را هدایت کنند (لیندزی و همکاران، ۲۰۰۰).

با توجه به نتایج فرضیه دوم و سوم که حاکی از آن است که راهبردهای مقابله ای پیش بینی کننده گرایش به رفتارهای پرخطر می باشد بنابراین آموزش راهبردهای مقابله ای موثر به عنوان عامل محافظ در برابر استرس و به حداقل رساندن مشکلات سلامت روان و مشکلات رفتاری از اهمیت قابل ملاحظه ای برخوردار است، آماده سازی برنامه های مداخله ای اصلاحی برای کمک به آن دسته از نوجوانانی که به دلیل عدم برخورداری از شیوه های مقابله ای کارآمد در معرض خطر قرار دارند توصیه می شود.

از آنجا که آموزش راهبردهای مقابله ای موثر به عنوان عامل محافظ در برابر استرس و به حداقل رساندن مشکلات سلامت روان و مشکلات رفتاری از اهمیت قابل ملاحظه ای برخوردار است، آماده سازی برنامه های مداخله ای اصلاحی برای کمک به آن دسته از نوجوانانی که به دلیل عدم برخورداری از شیوه های مقابله ای کارآمد در معرض خطر قرار دارند توصیه می شود.

با توجه به این یافته ها به مسئولان امور مرتبط با نوجوانان و جوانان پیشنهاد می شود با برگزاری کارگاه های آموزشی یا برنامه های رسانه ای مختلف برای نوجوانان و جوانان در زمینه باورها و نقش باورها در سلامت روان و مشکلات رفتاری روشنگری های لازم در این خصوص اقدام کنند.

ارائه آموزش‌های خانواده برای والدین جهت شناسایی رفتارهای پرخطر فرزندان و راهنمایی آنها و نیز گنجاندن مطالب آموزشی در کتاب‌های درسی جهت پیشگیری از بروز و شیوع این رفتارها مورد توجه مسئولین امر قرار گیرد.

منابع

- اسماعیل‌زاده، هاجر؛ اسدی، مسعود؛ میری، میر نادر؛ کرامتکار، مریم (۱۳۹۳). بررسی شیوع رفتارهای پرخطر در بین نوجوانان شهر قزوین در سال‌های ۹۱-۱۳۹۰، *ایپیدمیولوژی ایران*، ۱۰، ۳، ۸۲-۷۵.
- حسن، جعفر؛ شیخان، ریحانه؛ محمودزاده، اکرم (۱۳۹۳). نقش بهزیستی معنوی و راهبردهای مقابله‌ای در رفتارهای پرخطر نوجوانان، *اندیشه و رفتار*، ۹، ۳۳، ۲۶-۱۷.
- سرمد، زهره؛ بازرگان، عباس؛ حجازی، الهه (۱۳۹۱). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، انتشارات آگاه.
- عابدی، علی؛ ملکی، زهره؛ رستمی، مینا؛ دهقان، مریم (۱۳۸۶). افکار غیرمنطقی و ناکارآمد بنیادی در افراد مستعد سومصرف مواد با ترجیح مواد روان‌گردان غیرسنتی، *اولین همایش منطقه‌ای مواد روان‌گردان*.
- عظیمی یانچشمه، کوثر؛ تنها، زهرا؛ رحمانی، سوده (۱۳۹۲). سبک اسناد و رفتارهای پرخطر: نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله در شرایط تنش‌زا، *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۸، ۳۰، ۹۶-۷۷.
- گنجی، حمزه. (۱۳۷۶). بهداشت روانی. تهران: ارسباران.
- محمدزاده ابراهیمی، علی؛ رحیمی پردنجانی، طیبه؛ خراسانی نیا، امیرپویا (۱۳۹۴). نقش سیستم‌های مغزی-رفتاری در پیش‌بینی رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر بجنورد، *مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی*، ۷، ۱، ۱۸۸-۱۷۵.
- محمودی، حسین (۱۳۹۲). بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی با تاب‌آوری و نگرش به مواد مخدر در دانشجویان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- A'zami, Y., Doostian, Y., Mo'tamedi, A., Massah, O., & Heydari, N. (۲۰۱۵). Dysfunctional Attitudes and Coping Strategies in Substance Dependent and Healthy Individuals. *Iranian Rehabilitation Journal*, ۱۳(۲۳).
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (۱۹۸۱). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of personality and social psychology*, ۴۶(۴), ۸۷۷.
- de Guzman, M. R., & Bosch, K. R. (۲۰۰۷). G۰۷-۱۷۱۵ High-Risk Behaviors Among Youth.
- DiClemente, R. J., Hansen, W. B., & Ponton, L. E. (Eds.). (۲۰۱۳). *Handbook of adolescent health risk behavior*. Springer Science & Business Media.
- Dixon, R. W., Youssef, G. J., Hasking, P., Yücel, M., Jackson, A. C., & Dowling, N. A. (۲۰۱۶). The relationship between gambling attitudes, involvement, and problems in adolescence: Examining the moderating role of coping strategies and parenting styles. *Addictive behaviors*, ۵۸, ۴۲-۴۶.
- Holt, N. L. (۲۰۱۱). Positive youth development through sport: A review. *Revista iberoamericana de psicología de ejercicio y el deporte*, ۶(۲), ۲۹۹-۳۱۶.
- Hong, R. Y., & Paunonen, S. V. (۲۰۰۹). Personality traits and health-risk behaviours in university students. *European Journal of Personality*, ۲۳(۸), ۶۷۵-۶۹۶.
- Knafo, A., Guilé, J. M., Breton, J. J., Labelle, R., Belloncle, V., Bodeau, N., ... & Mirkovic, B. (۲۰۱۵). Coping strategies associated with suicidal behaviour in adolescent inpatients with borderline

- personality disorder. *Canadian journal of psychiatry.Revue canadienne de psychiatrie*, ୫୦(୨ Suppl ୧), S୪୧.
- Kulick, D., & Rosenberg, H. (୨୦୦୦).Assessment of university students' coping strategies and reasons for driving in high-risk drinking-driving situations.*Accident Analysis & Prevention*, ୩୨(୧), ୮୬-୯୫.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (୧୯୮୫). Stress. *Appraisal, and coping*, ୧୨୬.
- Leonard, N. R., Gwadz, M. V., Ritchie, A., Linick, J. L., Cleland, C. M., Elliott, L., &Grethel, M. (୨୦୧୬). A multi-method exploratory study of stress, coping, and substance use among high school youth in private schools.*Frontiers in psychology*, ୭.
- Pompili, M., Masocco, M., Vichi, M., Lester, D., Innamorati, M., Tatarelli, R., &Vanacore, N. (୨୦୦୯). Suicide among Italian adolescents: ୧୯୮୦-୨୦୦୨. *European child & adolescent psychiatry*, ୧୮(୯), ୫୨୫-୫୩୩.
- Wells, A. (୨୦୧୩). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. John Wiley & Sons.