

## تأثیر راهبردهای تنظیم هیجان شناختی بر رفتارهای پرخطر نوجوانان و جوانان

شاهین اردوبادی<sup>۱</sup> و فرزانه محمدی سوره<sup>۲</sup>

۱پزشک عمومی، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، واحد ارومیه، ایران  
 ۲کارشناس مامایی، روان شناس بالینی، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، ایران

### چکیده

هدف از این تحقیق بررسی ارتباط راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با رفتارهای پرخطر نوجوانان و جوانان شهر سردشت بود. جامعه آماری تحقیق کلیه جوانان شهر سردشت در سال ۱۳۹۵ بود که تعداد آنها برابر با ۲۰۰۰۰ نفر بود تعداد نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۳۷۶ به دست آمد. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۱) و پرسشنامه محقق ساخته رفتارهای پرخطر با ۱۲ سوال استفاده گردید. روایی پرسشنامه توسط ۵ نفر از متخصصان و صاحب نظران مربوطه مورد تایید قرار گرفت و به منظور پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده گردید که نشان داد پرسشنامه ها از پایایی بالایی برخوردارند. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده گردید. یافته ها حاکی از آن بود که بین راهبردهای سازگارانه (پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و ارزیابی مجدد مثبت) و رفتارهای پرخطر رابطه منفی وجود دارد و بین راهبردهای منفی (مقصر دانستن خود، نشخوار فکری و فاجعه انگاری) رابطه مثبتی وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: رفتارهای پرخطر، نوجوان، پیشگیری.