

The predictive roles of emotional schemas and difficulties in emotion regulation in high-risk behaviors among female university students

Arezou Asghari Ph.D.

Humanities Department, Kosar University of Bojnord, North Khorasan, Iran.

Hanien Mianabadi M.A

Psychology, Islamic Azad University of Gorgan, Golestan, Iran.

Abstract

The aim of this study was to investigate the predictive role of emotional schemas and difficulties in emotion regulation in high-risk behaviors among university students. The research method was descriptive and correlational, and statistical population included all students from Kosar University of Bojnord. The Sample of 325 (female) students were selected by random cluster sampling. Research tools were the Young's Risk Behavior Scale (YRBS; Brener et al, 1995), Emotional Schemas Scale (LESS; Leahy, 2002) and Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; Gratz & Roemer, 2004). To analyze the data, methods of descriptive statistics, Pearson's correlation and multiple regression were employed. Findings indicated that some components of Emotional Schemas like, Emotional Self-awareness, Consensus, and Acceptance of feelings were negatively and Comprehensibility, Rumination, Guilt, and blame were positively associated with high-risk behaviors. In addition, some factors of difficulties in emotion regulation such as, Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior, Impulse Control Difficulties, Lack of Emotional Awareness, Limited Access to Emotion Regulation Strategies, and Lack of Emotional Clarity were predicted high-risk behaviors.

Findings of present study showed that failure in the perception and dysregulation of emotions may susceptible a person to experience emotional distress which probably high risk behaviors was chosen as a mean to relieve negative emotions.

Keywords: emotional schemas, difficulties in emotion regulation, high-risk behaviors, female university students

نقش پیش‌بینی‌کنندگی طرح‌واره‌های هیجانی و دشواری در نظم‌جویی هیجان در رفتارهای پرخطر دانشجویان دختر

آرزو اصغری*

استادیار دانشگاه کوثر بجنورد، خراسان شمالی، ایران.

هانیه میان‌آبادی

کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد واحد گرگان، گلستان، ایران.

چکیده

هدف این پژوهش، تعیین نقش پیش‌بینی‌کنندگی طرح‌واره‌های هیجانی و دشواری در نظم‌جویی هیجان در رفتارهای پرخطر دانشجویان بود. طرح پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی و جامعه آماری متشکل از همه دانشجویان دانشگاه کوثر بود. نمونه شامل ۳۲۵ دانشجوی دختر بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار سنجش شامل پرسشنامه رفتارهای پرخطر (برنر و همکاران، ۱۹۹۵)، طرح‌واره‌های هیجانی (لیهی، ۲۰۰۲) و دشواری در نظم‌جویی هیجانی (گراتز و رومر، ۲۰۰۴) بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از رگرسیون چندمتغیری استفاده شده است. نتایج نشان داد که از میان مؤلفه‌های طرح‌واره‌های هیجانی، خودآگاهی ($p=0/001$)، توافق ($p=0/013$) و پذیرش احساسات ($p=0/075$) توانایی پیش‌بینی منفی و معنادار رفتارهای پرخطر دانشجویان را دارند ($p\leq 0/001$) و قابل درک بودن ($p=0/001$)، نشخوار ذهنی ($p=0/018$)، شرم و گناه ($p=0/029$) و سرزنش ($p=0/001$) توانایی پیش‌بینی مثبت و معنادار رفتارهای پرخطر دانشجویان را دارند ($p\leq 0/001$). همچنین از میان مؤلفه‌های نظم‌جویی هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند ($p=0/001$)، دشواری در کنترل تکانه ($p=0/017$)، فقدان آگاهی هیجانی ($p=0/001$)، دسترس محدود به راهبردهای تنظیم هیجان ($p=0/032$) و عدم وضوح هیجانی ($p=0/001$) توانایی پیش‌بینی مثبت و معنادار رفتارهای پرخطر دانشجویان را دارند ($p\leq 0/001$). بر اساس یافته‌ها ناتوانی در ادراک هیجان‌ها و نیز عدم مدیریت صحیح آن‌ها موجب بروز تئیدگی و مشکلات هیجانی شده و زمینه را برای بروز رفتارهای پرخطر فراهم می‌کند.

واژه‌های کلیدی: طرح‌واره‌های هیجانی، دشواری در نظم‌جویی هیجان، رفتارهای پرخطر، دانشجویان دختر

مقدمه

روان‌شناختی (پناهی، محمدی، پشت‌محمدی، زاده‌محمدی و احمدآبادی، ۲۰۱۲؛ محمدی، تنها و رحمانی، ۱۳۹۴) اشاره کرد. برخی از پژوهش‌ها هیجان را به‌عنوان یک عامل کلیدی در انواع رفتارهای آسیب‌شناختی و ناسازگارانه ذکر می‌کنند (گرتز و تیول^۱، ۲۰۱۰؛ هوک و همکاران^۳، ۲۰۱۶). در واقع، هنگامی که افراد هیجان‌نا منفی و شدید را تجربه می‌کنند، با احتمال بیشتری از رفتارهای پرخطر برای تسکین خود و فراموش کردن تجارب ناخوشایند هیجانی استفاده می‌کنند؛ بنابراین، رفتارهای پرخطر به‌عنوان یک ابزار تقویتی فوری به افراد کمک می‌کنند تا خود را از آشفتگی‌های هیجانی برهانند (ویس، سولیوان و تیول^۴، ۲۰۱۵).

در همین راستا مدل شناختی طرح‌واره‌های هیجانی^۵ بیانگر این نکته است که افراد طرح‌واره‌های متفاوتی در مورد هیجان‌ناشان دارند. این طرح‌واره‌ها منعکس‌کننده شیوه‌هایی هستند که افراد هیجان‌نا را تجربه می‌کنند و باورهایی است که آن‌ها به هنگام برانگیخته شدن هیجان‌نا ناخوشایند در مورد طرح مناسب برای اقدام (چگونگی عمل کردن در هنگام برانگیخته شدن هیجان‌نا ناخوشایند) در ذهن دارند (لیهی^۶، ۲۰۰۲). بسیاری از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که طرح‌واره‌های هیجانی ناکارآمد با بسیاری از مشکلات روان‌شناختی از جمله، اضطراب، افسردگی، شوک پس از حادثه^۷ (PTSD)، سوء‌مصرف الکل، ناسازگاری‌های زناشویی، اختلالات شخصیت (لیهی و کاپلان^۸، ۲۰۰۴) و سوء‌مصرف موارد در ارتباط است (معصومی نومندان، حسنی و حاتمی، ۱۳۹۳؛ قانیدی‌نیای جهرمی، حسنی، فرمانی شهرضا و زارعی، ۱۳۹۵). همچنین به نظر می‌رسد هر یک از اختلالات هیجانی می‌تواند دارای نیم‌رخ از طرح‌واره‌های هیجانی باشند.

علاوه بر طرح‌واره‌های هیجانی، متغیر دیگری که با رفتارهای پرخطر ارتباط دارد، شیوه تنظیم هیجان‌نا یا به عبارتی نظم‌جویی هیجان‌نا است. تنظیم هیجان‌نا پاسخ‌های

امروزه رفتارهای پرخطر در دانشجویان به‌صورت یک مسئله جهانی مورد توجه قرار گرفته است و این رفتارها که شامل عادت‌های ناسالم، اختلالات خوردن، رانندگی خطرناک و تصادفات، مصرف تنباکو، الکل و مواد دیگر و خشونت علیه خود و دیگران است، از شیوع بالایی برخوردار است (مارتینز و همکاران^۹، ۲۰۱۲؛ وارلا-ماتو، کنسلا، آیان، مارتین و مولینا^{۱۰}، ۲۰۱۳؛ فاریا، گندولفی و مورا^{۱۱}، ۲۰۱۴). پژوهش‌ها ورود به دانشگاه را دورانی می‌دانند که مصرف الکل، رفتارهای خودکشی و افسردگی ناشی از مصرف مواد افزایش پیدا می‌کند (وایت، اندرسون، ری و مون^{۱۲}، ۲۰۱۶؛ کنی، ابار، ابرین، کلارک و لابریه^{۱۳}، ۲۰۱۶). ورود به دانشگاه اغلب با جدایی از والدین و کاهش حمایت‌های خانواده که یکی از عوامل محافظت‌کننده در برابر رفتارهای پرخطر است، همراه می‌شود (مارتینز، آیرز، کولیس و براون^{۱۴}، ۲۰۱۵؛ فورد، گراسو، لوین و تنن^{۱۵}، ۲۰۱۷). از سوی دیگر، اگرچه به‌طور کلی شیوع همه رفتارهای پرخطر در مردان بیشتر از زنان است، اما این فاصله بسیار نزدیک است، به‌ویژه در مصرف تنباکو، به‌طوری‌که پژوهش‌ها نشان دادند در میان نوجوانان ۱۵ ساله شیوع رفتارهای سیگار کشیدن در هر دو جنس دختر و پسر ۱۹ درصد بود (پوسیکا و همکاران^{۱۶}، ۲۰۱۵). علاوه بر این، احتمال شیوع رفتارهایی مانند خودکشی و دیگر رفتارهای خود-آسیب‌رسان (ابرام و همکاران^{۱۷}، ۲۰۰۸؛ هچر، کینگ، نوردبرگ، بریانت و وولن^{۱۸}، ۲۰۱۸) و اختلالات خوردن (مونل، هوگدال، مونتیلا و بیرجگارد^{۱۹}، ۲۰۱۵) در زنان بیشتر از مردان وجود دارد.

پژوهش‌های مختلف دلایل گوناگونی را در بروز رفتارهای پرخطر ارائه کرده‌اند که از آن جمله می‌توان به خانواده و فقدان نقش حمایتی از فرزندان، عوامل اجتماعی و بروز ناامنی در محیط‌های اجتماعی، دوستان، عوامل ژنتیکی، تأثیرات هورمونی و نقش بلوغ و عوامل فردی و

1. Martínez et al
2. Varela-Mato, Cancela, Ayan, Martín & Molina
3. Faria, Gandolfii & Moura
4. White, Anderson, Ray & Mun
5. Kenney, Abar, O'Brien, Clark & LaBrie
6. Martinez, Ayers, Kulis & Brown
7. Ford, Grasso, Levine & Tennen
8. Poscia et al
9. Abram et al
10. Hatcher, Nordberg, Bryant & Woolen
11. Monell, Hogdahl, Mantilla & Birgegard
12. Gratz & Tull
13. Houck, Hadley, Barker, Brown, Hancock & Almy
14. Weiss, Sullivan & Tull
15. Emotional schemas
16. Leahy
17. PTSD
18. Kaplan

استفاده از رفتارهای پرخطر به‌عنوان ابزاری برای تسکین هیجان منفی باشند (آورباچ، آبالا و رینگو^۱، ۲۰۰۷؛ صمیمی و همکاران، ۱۳۹۵؛ زیمرمن^{۱۱}، ۲۰۱۰). با توجه به موارد ذکر شده، به نظر می‌رسد یکی از دلایل عمده بروز رفتارهای پرخطر، طرح‌واره‌های هیجانی ناکارآمد و نقص در تنظیم هیجان باشد. با توجه به این‌که ممکن است پژوهش‌های اندکی به بررسی این متغیرها در دانشجویان دختر پرداخته باشند، این پژوهش با هدف بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی طرح‌واره‌های هیجانی و دشواری در نظم‌جویی هیجان در رفتارهای پرخطر در دانشجویان دختر انجام شد و فرضیه‌های پژوهش عبارت بودند از:

۱. مؤلفه‌های طرح‌واره‌های هیجانی رفتارهای پرخطر دانشجویان دختر را پیش‌بینی می‌کند.
۲. مؤلفه‌های دشواری در نظم‌جویی هیجانی رفتارهای پرخطر دانشجویان دختر را پیش‌بینی می‌کند.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود و جامعه آماری شامل همه دانشجویان دانشگاه کوثر بجنورد در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ بودند. تعداد کل دانشجویان ۲۰۰۰ نفر بود که با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۳۲۲ دانشجوی دختر انتخاب شدند. با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای از میان دانشکده‌ها، دانشکده‌های علوم پایه و علوم انسانی انتخاب و سپس تعداد ۲۰ کلاس به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. لازم به ذکر است، با در نظر گرفتن احتمال ریزش نمونه، تعداد ۳۵۰ پرسشنامه بین دانشجویان توزیع شد که در انتها پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص، ۳۲۵ پرسشنامه مورد تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزار زیر استفاده شده است:

مقیاس سنجش رفتارهای پرخطر^{۱۲} (YRBSS): برای

شناختی هشیار یا ناهشیاری هستند که هنگام بروز رویدادهای هیجانی به‌منظور تعدیل شدت تجارب هیجانی افراد به کار می‌روند (روتنبرگ و گراس^۱، ۲۰۰۷). مفهوم کلی تنظیم شناختی هیجان دلالت بر شیوه شناختی دست‌کاری ورود اطلاعات فراخوانده هیجانی دارد. در مقابل، دشواری در نظم‌جویی هیجان یک سازه چندوجهی است که شامل شیوه‌های ناسازگارانه پاسخ به هیجان‌ات مانند فقدان آگاهی، ادراک و پذیرش هیجان‌ات، ناتوانی در کنترل رفتار هنگامی که تنیدگی هیجانی تجربه می‌شود، فقدان دسترسی به راهبردهای مناسب برای تنظیم مدت و یا شدت پاسخ‌های هیجانی به‌منظور رسیدن افراد به اهداف و تقاضاهای محیطی و عدم تمایل به تجربه آشفته‌گی‌های هیجانی است (گرتز و رومر^۲، ۲۰۰۴؛ گرتز و تیول، ۲۰۱۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی هیجان با رفتارهای پرخطر رابطه منفی معنادار و راهبردهای ناسازگارانه با رفتارهای پرخطر رابطه مثبت معناداری نشان می‌دهد (حسینی و میرآقایی، ۱۳۹۱؛ صمیمی، میرذورقی، حسینی و ذاکری، ۱۳۹۵؛ ویس و همکاران، ۲۰۱۵). درواقع دشواری در نظم‌جویی هیجانی می‌تواند با مشکلات هیجانی و رفتاری مانند فعالیت‌های جنسی در نوجوانان (هیپول، کنان، لوبر و باتیستا^۳، ۲۰۱۰) و نیز رفتارهای پرخطر جنسی در آن‌ها هنگامی که به سنین بزرگسالی می‌رسند، همراه باشد (الکینگتون، بائورمیستر و زیمرمن^۴، ۲۰۱۰؛ هوک و همکاران، ۲۰۱۶). علاوه بر این، دشواری در نظم‌جویی هیجانی به‌طور مثبتی با سوء‌مصرف مواد (ویلهنا-چرچیل و گدستاین^۵، ۲۰۱۴)، رفتارهای پرخطر جنسی (تول، ویس، آدامز و گرتز^۶، ۲۰۱۲)، رفتارهای خود-آسیب‌رسان عمدی (گرتز و تول، ۲۰۱۰؛ هچر، کینگ، نوردبرگ، بریانت و وولن^۷، ۲۰۱۸)، رفتارهای خشونت‌آمیز (کوهن، جیکوپاک، سیبرت، هیلدبرنت و زیچنر^۸، ۲۰۱۰) و اختلالات خوردن (لوندر و اندرسون^۹، ۲۰۱۰؛ مونل و همکاران، ۲۰۱۵) ارتباط دارد؛ بنابراین، افرادی که از راهبردهای ناسازگارانه نظم‌جویی هیجان استفاده می‌کنند، ممکن است بیش از دیگران مستعد

1. Rottenberg & Gross

3. Hipwell, Keenan, Loeber & Battista

5. Vilhena-Churchill & Goldstein

7. Hatcher, King, Nordberg, Bryant & Woolen

9. Lavender & Anderson

11. zimmermann

2. Grats & Roemer

4. Elkington, Bauermeister & Zimmerman

6. Tull, Weiss, Adams & Gratz

8. Cohn, Jakupcakm, Seibert, Hildebrandt & Zeichner

10. Auerbach, Abela & Ringo

12. Young's risk behavior scale

عامل با طرح‌واره‌های هیجانی لیبی هماهنگ هستند که شامل نشخوار ذهنی^۳، احساس گناه^۴، ابراز احساسات^۵، کنترل^۶، تأییدطلبی^۷، قابل درک بودن^۸، سرزنش^۹، تلاش برای منطقی بودن^{۱۰}، دیدگاه ساده‌انگارانه نسبت به هیجان‌ها^{۱۱}، ارزش‌های والاتر^{۱۲}، پذیرش احساسات^{۱۳} و توافق^{۱۴}. از میان عامل‌ها، ۳ عامل به خاطر بارگذاری تنها یک گویه حذف شدند و یک عامل جدید به نام خودآگاهی هیجانی^{۱۵} به مقیاس اضافه شد. این مطالعه نشان داد که اعتبار این مقیاس از طریق روش بازآزمایی در فاصله دو هفته برای کل مقیاس ۰/۷۸ و برای زیرمقیاس‌ها در دامنه بین ۰/۵۶ تا ۰/۷۱ است. همچنین ضریب همسانی درونی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۲ و برای زیرمقیاس‌ها در دامنه‌ای ۰/۵۹ تا ۰/۷۳ به دست آمد (خانزاده و همکاران، ۱۳۹۲). ضرایب آلفای کرونباخ در این پژوهش برای خرده مقیاس‌ها در دامنه بین ۰/۷۰ تا ۰/۷۴ است. (اگر دیگران تغییر کنند، احساس بهتری پیدا می‌کنم) از خرده مقیاس سرزنش و (وقتی احساس ناراحتی می‌کنم، سعی می‌کنم به موضوعات مهم‌تر زندگی و آنچه برایم ارزشمند است فکر کنم) از خرده مقیاس ارزش‌های والاتر، از نمونه گویه‌های این پرسشنامه هستند.

مقیاس مشکلات در نظم‌جویی هیجانی (DERS):

این مقیاس توسط گراتز و روئمر^{۱۶} (۲۰۰۴) تدوین شده است. نمره‌گذاری گویه‌ها در این مقیاس از طریق یک درجه‌بندی لیکرت ۵ درجه‌ای صورت می‌گیرد. گراتز و روئمر (۲۰۰۴) در پژوهشی بر روی دو نمونه مجزا به بررسی ساختار عاملی و روایی این مقیاس پرداختند. این پژوهشگران با توجه نتایج تحلیل عاملی و همبستگی درون گویه‌ها، یک گویه را به خاطر همبستگی پایین آن با کل مقیاس و ۴ گویه را به خاطر بار عاملی پایین یا دوگانه روی دو عامل حذف کردند؛ بنابراین، به دنبال تحلیل عامل مجموعاً ۵ گویه از مقیاس اولیه حذف گردید و مجموع پرسش‌های کل مقیاس به ۳۶ گویه رسید.

سنجش رفتارهای پرخطر از مقیاس سنجش رفتارهای پرخطر استفاده شد. مبنای نظری که برنر^۱ و همکاران (۱۹۹۵) درباره این پرسشنامه بیان داشته‌اند، مجموعه رفتارهای مغایر با سلامت جسمانی است که خطر بیماری و مشکلات اجتماعی را افزایش داده و به میزان زیادی مرگ‌ومیر در نوجوانان و بزرگسالان را سبب می‌شود. بر این اساس، این پرسشنامه ارزیابی رفتارهای پرخطر را در حیطه‌های رانندگی، خشونت، استعمال دخانیات، مصرف مشروبات الکلی، مواد مخدر و داروهای روان‌گردان، تغذیه و تحرک جسمانی و دوستان ناباب به صورت فراوانی و شدت در دوره‌های ماهانه و سالانه در قالب ۷۲ گویه بررسی می‌کند. از گویه‌های این پرسشنامه می‌توان به (آیا از ۱۲ ماه گذشته تاکنون با دیگران درگیری لفظی داشته‌اید) از مؤلفه رفتارهای خشونت و (در یک ماه گذشته تاکنون چند بار سیگار کشیده یا حتی به آن یک پک زده‌اید) از مؤلفه رفتارهای مربوط به سیگار کشیدن و سایر مواد اشاره کرد. در این پژوهش از فرم ۳۱ گویه‌های این پرسشنامه استفاده شده است. برنر و همکاران (۲۰۰۲) پایایی این پرسشنامه را با روش آزمون-آزمون مجدد به فاصله دو هفته و با محاسبه ضریب کاپا برای همه آیت‌ها بین ۲۳/۶ درصد تا ۹۰/۵ درصد به دست آوردند (بخشانی، لشکری‌پور، بخشانی و حسین‌بر، ۱۳۸۶). ضریب آلفای کرونباخ در این پژوهش برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ است.

پرسشنامه طرح‌واره‌های هیجانی^۲ (LESS): این

پرسشنامه توسط لیبی (۲۰۰۲) بر مبنای مدل طرح‌واره‌های هیجانی خود، در به صورت یک مقیاس خودگزارشی تهیه شده است. این مقیاس دارای ۵۰ گویه است که با استفاده از یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (صفر) تا کاملاً موافقم (چهار) نمره‌گذاری می‌شود. نسخه فارسی این مقیاس توسط خانزاده، ادریسی، محمدخانی و سعیدیان (۱۳۹۲) تهیه شده است. آن‌ها از طریق تحلیل عامل اکتشافی نشان دادند که از ۱۶ عامل استخراج شده از این مقیاس، ۱۲

1. Brener
3. Rumination
5. Expression
7. Validation by others
9. Blame
11. Simplistic view of emotions
13. Acceptance of feelings
15. Emotional self-awareness

2. Leahy emotional schemas scale
4. Guilt
6. Control
8. Comprehensibility
10. Demands for rationality
12. Higher values
14. Consensus
16. Gratz & Roemer

اطلاعات نیز توسط نرم‌افزار SPSS23 و با استفاده از روش رگرسیون چند متغیری انجام شد.

یافته‌ها

به‌منظور بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی مؤلفه‌های طرح‌واره‌های هیجانی و دشواری در نظم‌جویی هیجانی در رفتارهای پرخطر از تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده شد.

فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اول: مؤلفه‌های طرح‌واره‌های هیجانی رفتارهای پرخطر را پیش‌بینی می‌کند.

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد میزان F به‌دست‌آمده از رابطه بین پیش‌بینی رفتارهای پرخطر دانشجویان از روی مؤلفه‌های طرح‌واره‌های هیجانی معنادار است ($p \leq 0/001$). $F = 5/987$ که نشان می‌دهد مؤلفه‌های طرح‌واره‌های هیجانی می‌توانند بخشی از تغییرات مربوط به رفتارهای پرخطر دانشجویان را تبیین نمایند؛ بنابراین بین مؤلفه‌های طرح‌واره‌های هیجانی با رفتارهای پرخطر دانشجویان همبستگی معناداری وجود دارد ($R = 0/447$) و در مجموع 20% از تغییرات مربوط به رفتارهای پرخطر دانشجویان را تبیین می‌کنند ($R^2 = 0/200$).

تحلیل عاملی وجود ۶ عامل عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی^۱، دشواری در انجام رفتار هدفمند^۲، دشواری در کنترل تکانه^۳، فقدان آگاهی هیجانی^۴، دسترسی محدود به راهبردهای نظم‌بخشی هیجانی^۵ و عدم وضوح هیجانی^۶ را تأیید نمود.

این مقیاس از همسانی درونی بالایی برخوردار است و ضرایب آلفای کرونباخ برای تمامی مؤلفه‌ها بالای $0/80$ گزارش شده است (خانزاده، سعیدیان، حسینچاری و ادریسی، ۱۳۹۱). ضرایب آلفای کرونباخ در این پژوهش نیز برای مؤلفه‌های این پرسشنامه در دامنه $0/77$ تا $0/84$ است. نمونه‌هایی از عبارات استفاده شده در پرسشنامه عبارت‌اند از: (من نمی‌دانم چگونه احساسی دارم) از خرده مقیاس وضوح هیجانی و (وقتی آشفته می‌شوم، معتقدم که احساساتم قابل اطمینان و مهم هستند) از خرده مقیاس دشواری در انجام رفتار هدفمند.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

پس از انتخاب نمونه از بین دانشجویان دانشگاه کوثر، با اطمینان به پاسخ‌دهندگان درباره محرمانه ماندن اطلاعات آن‌ها، از آن‌ها خواسته شد که در صورت تمایل پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل کنند. تجزیه و تحلیل

جدول ۱. محاسبه ضرایب رگرسیون ارتباط میان طرح‌واره‌های هیجانی با رفتارهای پرخطر دانشجویان

مدل	B	خطای استاندارد	Beta	t	سطح معناداری
قابل کنترل بودن	۰/۵۲۸	۰/۲۵۰	۰/۱۲۸	۲/۱۰۹	۰/۶۶
تلاش برای منطقی بودن	۰/۱۳۳	۰/۲۱۸	۰/۰۳۵	۰/۶۱۱	۰/۵۴۲
خودآگاهی	-۰/۸۷۰	۰/۲۲۳	-۰/۲۵۶	-۰/۹۰۸	۰/۰۰۰۱
قابل درک بودن	۰/۸۲۵	۰/۲۴۹	۰/۲۰۷	۳/۳۱۲	۰/۰۰۱
نشخوار ذهنی	۰/۵۱۴	۰/۲۱۷	۰/۱۴۳	۲/۳۷۴	۰/۰۱۸
توافق	-۰/۷۴۳	۰/۲۹۷	-۰/۱۳۸	-۰/۵۰۲	۰/۰۱۳
پذیرش احساسات	-۰/۵۱۲	۰/۲۸۶	-۰/۱۰۷	-۰/۷۸۷	۰/۰۷۵
تأیید طلبی	۰/۴۵۷	۰/۳۸۹	۰/۰۶۹	۱/۱۷۳	۰/۲۴۲
ارزش‌های والاتر	۰/۳۷۸	۰/۳۰۲	۰/۰۸۲	۱/۲۵۲	۰/۲۱۲
ساده‌اندیشی هیجانات	۰/۳۱۵	۰/۳۹۷	۰/۰۵۲	۰/۷۹۴	۰/۴۲۸
شرم و گناه	۰/۵۷۸	۰/۲۶۷	۰/۱۲۲	۲/۱۹۹	۰/۰۲۹
ابراز احساسات و هیجانات	۰/۴۹۱	۰/۳۳۵	۰/۰۸۵	۱/۴۶۴	۰/۱۴۴
سرزنش	۱/۶۴۶	۰/۳۸۰	۰/۲۵۵	۴/۳۲۵	۰/۰۰۰۱

1. nonacceptance of emotional responses
3. Impulse control difficulties
5. Limited access to emotion regulation strategies

2. Difficulties engaging in goal-directed behaviour
4. Lack of emotional awareness
6. Lack of emotional clarity

فرضیه دوم: مؤلفه‌های دشواری در نظم‌جویی هیجانی

رفتارهای پرخطر را پیش‌بینی می‌کند.

بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون، میزان F به دست آمده از رابطه بین پیش‌بینی رفتارهای پرخطر دانشجویان از روی مؤلفه‌های دشواری در نظم‌جویی هیجانی معنادار است ($p \leq 0/001$, $F = 6/601$) که نشان می‌دهد مؤلفه‌های دشواری در نظم‌جویی هیجانی می‌توانند بخشی از تغییرات مربوط به رفتارهای پرخطر دانشجویان را تبیین نمایند؛ بنابراین بین مؤلفه‌های دشواری در نظم‌جویی هیجانی با رفتارهای پرخطر دانشجویان همبستگی و معناداری وجود دارد ($R = 0/333$) و در مجموع $0/11$ از تغییرات مربوط به رفتارهای پرخطر در دانشجویان را تبیین می‌کنند ($R^2 = 0/111$).

مطابق با جدول ۱ ضرایب رگرسیونی نشان داد که مؤلفه‌های خودآگاهی ($p = 0/0001$)، توافق ($p = 0/013$) و پذیرش احساسات ($p = 0/075$) توانایی پیش‌بینی منفی و معنادار رفتارهای پرخطر دانشجویان را دارند ($p \leq 0/001$) و مؤلفه‌های قابل درک بودن ($p = 0/001$)، نشخوار ذهنی ($p = 0/018$)، شرم و گناه ($p = 0/029$) و سرزنش ($p = 0/0001$) توانایی پیش‌بینی مثبت و معنادار رفتارهای پرخطر دانشجویان را دارند ($p \leq 0/001$). مؤلفه‌های قابل کنترل بودن ($p = 0/66$)، تلاش برای منطقی بودن ($p = 0/542$)، تأیید طلبی ($p = 0/24$)، ارزش‌های والاتر ($p = 0/21$)، ساده‌اندیشی هیجان‌ات ($p = 0/42$) و ابراز احساسات و هیجان‌ات ($p = 0/14$) نیز توان پیش‌بینی معنادار رفتارهای پرخطر در دانشجویان را نداشتند. لذا فرض اول پژوهش مبنی بر این که مؤلفه‌های طرح‌واره‌های هیجانی رفتارهای پرخطر را پیش‌بینی می‌کند تأیید می‌شود.

جدول ۲. محاسبه ضرایب رگرسیون ارتباط میان دشواری در نظم‌جویی هیجانی با رفتارهای پرخطر دانشجویان

مدل	B	خطای استاندارد	Beta	t	سطح معناداری
عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	۰/۰۹۹	۰/۱۷۱	۰/۰۴۶	۰/۵۷۸	۰/۵۶۴
دشواری در انجام رفتار هدفمند	۰/۸۷۶	۰/۲۵۶	۰/۲۶۷	۳/۴۱۷	۰/۰۰۱
دشواری در کنترل تکانه	۰/۴۱۷	۰/۱۷۴	۰/۱۳۸	۲/۳۹۷	۰/۰۱۷
فقدان آگاهی هیجانی	۰/۵۰۴	۰/۱۵۲	۰/۱۸۷	۳/۳۱۸	۰/۰۰۱
دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان	۰/۲۵۶	۰/۱۱۹	۰/۱۴۸	۲/۱۵۲	۰/۰۳۲
عدم وضوح هیجانی	۰/۸۷۰	۰/۲۵۳	۰/۲۶۰	۳/۴۴۲	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی طرح‌واره‌های هیجانی و دشواری در نظم‌جویی هیجان در رفتارهای پرخطر دانشجویان دختر بود. بر اساس فرضیه اول این پژوهش مشخص شد مؤلفه‌های طرح‌واره‌های هیجانی می‌توانند بخشی از تغییرات مربوط به رفتارهای پرخطر دانشجویان را پیش‌بینی نمایند که این یافته با مدل طرح‌واره‌های هیجانی (لیهی، ۲۰۰۲؛ لیهی و کاپلان، ۲۰۰۶) و یافته‌های نتایج معصومی نومندان و همکاران (۱۳۹۳)، قائدی‌نیای جهرمی و همکاران (۱۳۹۵)، یاووز، یاووز،

مطابق با جدول ۲، ضرایب رگرسیونی نشان داد که مؤلفه‌های دشواری در انجام رفتار هدفمند ($p = 0/001$)، دشواری در کنترل تکانه ($p = 0/017$)، فقدان آگاهی هیجانی ($p = 0/001$)، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان ($p = 0/032$) و عدم وضوح هیجانی ($p = 0/001$) توانایی پیش‌بینی مثبت و معنادار رفتارهای پرخطر دانشجویان را دارند ($p \leq 0/001$)؛ اما مؤلفه عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی نتوانست رفتارهای پرخطر را پیش‌بینی کند ($p = 0/56$)؛ بنابراین فرض دوم پژوهش که بیان می‌دارد مؤلفه‌های دشواری در نظم‌جویی هیجان رفتارهای پرخطر را پیش‌بینی می‌کند تأیید می‌شود.

اواوسوی و اوزجن^۱ (۲۰۱۶) و ریورز و همکاران (۲۰۱۳) همخوان است. نتایج این پژوهش نشان داد که طرح‌واره‌های هیجانی منفی مانند غیرقابل درک بودن، نشخوار ذهنی، شرم و گناه و سرزنش می‌تواند منجر به تجربه رفتارهای پرخطر شود و طرح‌واره‌های هیجانی مثبت مانند خودآگاهی، توافق و پذیرش احساسات کاهش ریسک رفتارهای پرخطر را به همراه داشته باشد. به‌طور ویژه، طرح‌واره‌های شناختی به برنامه‌ها، مفاهیم و راهبردهایی اطلاق می‌شود که به‌منظور پاسخ به یک هیجان به کار گرفته می‌شود (لیهی، ۲۰۰۲). لیهی بر این نکته تأکید دارد که روشی که یک فرد به یک تجربه هیجانی پاسخ می‌دهد، خواه طبیعی به نظر برسد یا ناسازگارانه و نابهنجار، ادراک او از هیجان را شکل می‌دهد و اطلاعات موردنیاز جهت تعاملات بعدی فرد را در اختیار وی می‌گذارد (مک لاگین و همکاران، ۲۰۱۱). می‌توان این‌گونه تبیین کرد که طرح‌واره‌های هیجانی نوعی مفهوم‌پردازی، ارزیابی و شیوه تفسیری است که فرد در برابر مشکلات هیجانی از خود نشان می‌دهد و بر تجربه هیجانی او تأثیرگذار است؛ و با توجه به معنا و تفسیری که هر فرد می‌تواند از تجارب هیجانی خود داشته باشد، پاسخ وی نیز می‌تواند متفاوت باشد. لیهی و کاپلان (۲۰۰۴) معتقد هستند طرح‌واره‌های هیجانی ناسازگار با بسیاری از مشکلات روان‌شناختی مانند اضطراب، افسردگی، سوء‌مصرف الکل، شوک پس از حادثه، ناسازگاری زناشویی و اختلالات شخصیت همراه است. از این‌رو باورها و نگرش‌های منفی و ناکارآمد افراد نسبت به تجارب هیجانی خود می‌تواند باعث استفاده از سازوکارهای مقابله‌ای سازش نیافته برای رویارویی با آشفتگی‌ها و دشواری‌های هیجانی شود. از سوی دیگر، اگر باورهای زیربنایی که طرح‌واره‌های هیجانی را در یک فرد شکل می‌دهد، سالم باشند (مانند، خودآگاهی و پذیرش احساسات)، وی می‌تواند با استفاده از شیوه‌های مؤثر با تجارب هیجانی ناخوشایند مقابله کند؛ بنابراین، داشتن باورهای بنیادین هیجانی سالم در ذهن در هنگام رویارویی با تجارب هیجانی ناخوشایند، می‌تواند به افراد کمک نماید تا از ظرفیت‌های هیجانی بهنجار خود برای بهبود سلامت روانی و جسمانی خود استفاده کنند. در این خصوص، درمان

طرح‌واره درمانی هیجانی نیز به افراد کمک می‌کند تا رابطه بهتری با تجارب هیجانی خود برقرار کنند (لیهی، تریچ و ناپولیتانو^۲، ۲۰۱۱؛ تریچ، لیهی، سیلبرستین و ملوانی^۳، ۲۰۱۲). بر اساس فرضیه دوم این پژوهش مشخص شد که مؤلفه‌های دشواری در نظم‌جویی هیجانی می‌تواند بخشی از تغییرات مربوط به رفتارهای پرخطر دانشجویان را تبیین نمایند. این نتایج با یافته‌های صمیمی و همکاران (۱۳۹۵)، حسنی و میرآقایی (۱۳۹۱)، هوک و همکاران (۲۰۱۶)، ویس و همکاران (۲۰۱۵)، هچر و همکاران (۲۰۱۸) و تول و همکاران (۲۰۱۲) همخوانی دارد. بر اساس نتایج می‌توان گفت تغییرات شگرفی که در دوران دانشجویی برای فرد اتفاق می‌افتد، در برخی موارد می‌تواند به افزایش درک تنیدگی، تجربه‌های هیجانی منفی و حتی بی‌ثباتی هیجانی منجر شود (مک لاگین و همکاران، ۲۰۱۱). تجربه مستقل شدن نیز که در دوران دانشجویی اتفاق می‌افتد، می‌تواند برای یک دانشجو هیجان‌آور یا پریشان‌کننده باشد. از این‌رو، شناخت و تنظیم هیجان‌ات می‌تواند نقش مهمی در مهار رفتارهای پرخطر داشته باشد و هنگامی که هیجان‌ات به‌طور مؤثری ادراک، تفسیر و مهار شود، می‌تواند سازش یافته باشند. همچنین مهارت‌های هیجانی می‌تواند به افزایش رفتارهای منطقی و رشد یافته، ارتباطات اجتماعی سالم و موفقیت‌های تحصیلی منجر شود؛ بنابراین مهارت‌های نظم‌جویی هیجان اگر سازش یافته و مثبت باشند به‌طور مثبتی با کنش‌های بهنجار فردی و اجتماعی و موفقیت تحصیلی ارتباط پیدا می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند هنگامی که افراد سطوح بالایی از هیجانان منفی را تجربه می‌کنند، به‌طور تکانشی تلاش می‌کنند تا از روش‌های کوتاه‌مدت برای آرام کردن خود استفاده کنند که در واقع می‌تواند ناسالم نیز باشد (هوک و همکاران، ۲۰۱۶). افزون بر این، عدم درک هیجان‌ها و ناتوانی در مدیریت آن‌ها احتمال تلاش فرد برای اجتناب از آن‌ها را افزایش می‌دهد و در نتیجه منابع خود-نظم‌جویی برای مهار تکانه‌ها و وسوسه‌های درگیرشدن در رفتارهای پرخطر، هنگامی که سرنخ‌های آن وجود دارد بسیار اندک می‌شود (ویس و همکاران، ۲۰۱۵). در مجموع می‌توان گفت، افرادی که از مهارت‌های مطلوب مقابله با تجارب هیجانی

1. Yavuz, Yavuz, Ulusoy & Ozgen
3. Tirsch, Leahy, Silberstein & Melwani

2. Leahy, Tirsch & Napolitano

نظم‌جویی هیجان‌ات برگزار شود که آگاهی‌های لازم را برای دانشجویان فراهم کند. همچنین با آموزش راهبردهای نظم‌جویی هیجانی، راهبردهای خود-کنترلی و خود-مراقبتی به دانشجویان می‌توان گام‌های پیشگیرانه برای کنترل و مهار رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی برداشت. از جمله محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به این نکات اشاره کرد که این پژوهش در شهر بجنورد و صرفاً بر روی دانشجویان دختر انجام گرفته است؛ بنابراین انجام این پژوهش در نقاط دیگر کشور و در نظر گرفتن نقش جنسیت در مطالعات بعدی به‌عنوان یک متغیر تعدیل‌گر ضروری به نظر می‌رسد.

سپاسگزاری

نویسنده مقاله از طرف دانشگاه کوثر بجنورد، با شماره قرارداد طرح پژوهشی (۹۵۰۵۰۱۱۶۶۲) حمایت شده است. از مسئولین و دانشجویان محترم دانشگاه کوثر که در انجام این پژوهش کمک شایانی کرده‌اند تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

- بخشانی، ن. م؛ لشکری پور، ک؛ بخشانی، س؛ و حسین بر، م. (۱۳۸۶). شیوع رفتارهای پرخطر مرتبط با آسیب‌های عمدی و غیرعمدی در دانش‌آموزان دبیرستانی سیستان و بلوچستان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی زاهدان*، ۹ (۲)، ۹-۱۵.
- حسینی، جعفر؛ و میرآقایی، علی محمد (۱۳۹۱). رابطه راهبردهای تنظیم هیجان با ایده‌پردازی خودکشی. *روانشناسی معاصر*، ۷ (۱)، ۶۱-۷۲.
- خانزاده، م؛ ادریسی، ف؛ محمدخانی، ش؛ و سعیدیان، م. (۱۳۹۲). بررسی ساختار عاملی و مشخصات روان‌سنجی مقیاس طرح‌واره‌های هیجانی بر روی دانشجویان، *فصلنامه روانشناسی بالینی*، ۱۱ (۳)، ۹۱-۱۱۹.
- خانزاده، م؛ سعیدیان، م؛ حسین چاری، م؛ و ادریس، ف. (۱۳۹۱). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس دشواری در نظم‌بخشی هیجانی. *مجله علوم رفتاری*، ۶ (۱)، ۸۷-۹۶.
- صمیمی، ز؛ میرذوقی، ف؛ حسینی، جعفر؛ و ذاکری، م. م. (۱۳۹۵). نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و تحمل پریشانی در رفتارهای پرخطر دانشجویان. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۱ (۱)، ۱۰۲-۹۲.
- قائدنیای جهرمی، ع؛ حسینی، ج؛ فرمانی شهرضا، ش؛ و زراعی، ف. (۱۳۹۵). بررسی راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و

برخوردار نیستند، احتمال بیشتری دارد در مواجهه با هیجان‌ات منفی درگیر رفتارهای پرخطر شده و یا واکنش‌های ناسازگارانه را انتخاب کنند (لیکن و همکاران، ۲۰۰۶؛ گرتز و تیول، ۲۰۱۰).

در تبیین این یافته می‌توان گفت که مهارت‌های هیجانی سالم می‌توانند به‌عنوان یک سپر و ضربه‌گیر در مقابل رفتارهای پرخطر عمل کنند و به دانشجویان کمک کنند تا خود را با زندگی دانشجویی و همچنین محیط‌های دیگر سازگار نمایند. ریورز و همکاران (۲۰۱۳) تأکید دارند که بسیاری از رفتارهای پرخطر مانند، سوء مصرف مواد، بزهکاری، رفتارهای پرخاشگرانه و رفتارهای جنسی پرخطر می‌تواند نتیجه تصمیماتی باشد که افراد تحت شرایط مواجهه با تنیدگی و مشکلات هیجانی می‌گیرند. ویس و همکاران (۲۰۱۵) نیز بیان داشته‌اند، تجربه هیجان‌ات ناخوشایند باعث می‌شود افراد از رفتارهای پرخطر به‌عنوان ابزاری برای فراموشی و خود-آرام‌سازی موقتی استفاده کنند. افزون بر این، رفتارهای پرخطر می‌تواند نتیجه دشواری در مهار و مدیریت رفتارها در مواجهه با تنیدگی‌ها و آشفتگی‌های هیجانی باشد تا پیامد کاهش بسامد یک رفتار به‌صورت کلی.

در تبیین کلی یافته‌ها، می‌توان گفت طرح‌واره‌های هیجانی و نظم‌جویی هیجان نقش برجسته‌ای در ارتباط با شیوع و بروز رفتارهای پرخطر دارند. نظریه‌پردازان بر این باورند، افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجان‌اتشان در برابر رویدادهای روزمره نیستند، بیشتر نشانه‌های تشخیصی مشکلات روان‌شناختی، رفتارهای سوء مصرف مواد و بسیاری از آسیب‌های روانی را نشان می‌دهند؛ بنابراین، استفاده از راهبردهای ناسازگارانه نظم‌جویی هیجان می‌تواند نقش معناداری در بروز مشکلات سلامت و بهزیستی فرد داشته باشد. ناتوانی در شناخت، بیان، تنظیم و ادراک هیجان‌ها و نیز عدم مدیریت صحیح آن‌ها فرد را دچار آشفتگی‌های هیجانی و شناختی می‌سازد. در نتیجه، افراد در مواقع تنیدگی و مواجهه با فشارهای روانی سازگاری پایین نشان داده، نیاز به مفری برای رهایی از تنیدگی‌ها و مشکلات هیجانی پیدا می‌کنند و به رفتارهای پرخطر روی می‌آورند. در مجموع، با توجه به نقش پراهمیت هیجان‌ها بر سلامت دانشجویان، می‌توان پیشنهاد کرد کارگاه‌هایی با هدف شناخت، نحوه مدیریت صحیح و همچنین آموزش راهبردهای سازگارانه

- Hatcher, S. S., King, D. M., Nordberg, A., Bryant, D., & Woolen, C. C. (2018). Suicidality and other health risk behaviors among female youth in juvenile detention. *Social Work in Public Health*, 33 (2), 114–124.
- Hipwell, A., Keenan, K., Loeber, R., & Battista D. (2010). Early predictors of sexually intimate behaviors in an urban sample of young girls. *Developmental Psychology*, 46, 366–378
- Houck, C. D., Hadley, W., Barker, D., Brown, L., K., Hancock, E. & Almy, B. (2016). An emotion regulation intervention to reduce risk behaviors among at-risk early adolescents. *Prevention Science*, 17(1), 71–82.
- Kenney, S., Abar, C. C., O'Brien, K., Clark, G., & LaBrie, J. W. (2016). Trajectories of alcohol use and consequences in college women with and without depressed mood. *Addictive Behaviors*, 53, 19–22.
- Lakon, C.M., Ennett, S.T. & Norton, E. C. (2006). Mechanisms through which drug, sex partner and friendship network characteristics relate to risky needle use among high risk youth and young adults. *Social Science & Medicine*, 63, 2484–2484.
- Lavender, J. M., & Anderson, D. A. (2010). Contribution of emotion regulation difficulties to disordered eating and body dissatisfaction in college men. *International Journal of Eating Disorder*, 43, 352–357.
- Leahy, R.L. (2002). Model of emotional schemas. *Cognitive and behavioral Practice*, 9, 177–190.
- Leahy R.L., & Kaplan D. (2004). Emotional schemas and relationship adjustment. Paper presented at the annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy; New Orleans: LA.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Martinez, M. J., Ayers, S. L., Kulis, S., & Brown, E. (2015). The relationship between peer, parent, and grandparent norms and intentions to use substances for urban American Indian youth. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 24(4), 220–227.
- Martínez, S M. A., Leiva, O. A.M., Sotomayor, C. C., Victoriano, R. T., Von Chrismar, P. A. M. & Pineda, B. S. (2012). Cardiovascular risk factors among university students. *Rev Méd Chile*. 140(4):426-35.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M., Douglas, S. Mennin, C., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 544–554.
- Monell, E., Hogdahl, L., Mantilla, F.E. & Birgegard, A. (2015). Emotion dysregulation, self-image and eating disorder symptoms in university women. *Journal of Eating Disorders*, 3(44), 2-11.
- Panaghi, L., Mohammadi, S., Poshtmashhadi, M., Zadehmohammadi, A., Ahmadabadi, Z. (2012). High risk behaviors among Iranian adolescents: evaluating the proportion of family factors. *Iranian Journal of Clinical Psychology*, 1 (1), 38-47.
- طرح‌واره‌های هیجانی در مردان مبتلا به سوء‌مصرف مواد، ترک کرده و افراد بهنجار. *مجله سلامت اجتماعی*، ۳ (۴)، ۳۰۷–۳۱۸.
- محمدی، ل؛ تنها، ز؛ و رحمانی، س. (۱۳۹۴). رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و رفتارهای پرخطر به‌واسطه حمایت اجتماعی ادراک شده. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۰ (۳۹)، ۱۶۱–۱۸۷.
- معصومی نومندان، س؛ حسنی، ج؛ و حاتمی، م. (۱۳۹۳). نقش طرح‌واره‌های هیجانی در وسوسه سوء‌مصرف مواد. *مجله علوم رفتاری*، ۸ (۲)، ۱۳۱–۱۳۸.
- مهرابی، ح؛ کجباف، م.ب.؛ و مجاهد، ع. (۱۳۸۹). پیش‌بینی رفتارهای پرخطر بر اساس هیجان‌طلبی و عوامل جمعیت شناختی در دانشجویان دانشگاه اصفهان. *مطالعات روان‌شناختی*، ۶ (۲)، ۱۶۱–۱۶۶.
- Abram, K. M., Choe, J. Y., Washburn, J. J., Teplin, L. A., King, D. C., & Dulcan, M. K. (2008). Suicidal ideation and behaviors among youths in juvenile detention. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 47(3), 291–300.
- Auerbach, R.P., Abela, J. R. Z., Ringo Ho, M. (2007). Responding to symptom of depression and anxiety: Emotion regulation, neuroticism and engagement in risky behaviors. *Behavior research and therapy*, 45, 2182-2191.
- Cohn A, M., Jakupcakm, M., Seibert, L. A., Hildebrandt, T. B. & Zeichner, A. (2010). The role of emotion dysregulation in the association between men's restrictive emotionality and use of physical aggression. *Psychology of Men and Masculinity*, 11, 53–64.
- Elkington K. S., Bauermeister, J. A. & Zimmerman, M.A. (2010). Psychological distress, substance use, and HIV/STI risk behaviors among youth. *Journal of Youth and Adolescence*. 39, 514–527.
- Faria, Y. d.O., Gandolfii, L., & Moura, L. B. A. (2014). Prevalence of risk behaviors in young university students. *Acta Paul Enferm*, 27(6):591-595.
- Ford, J. D., Grasso, D. J., Levine, J., & Tennen, H. (2017). Emotion regulation enhancement of cognitive behavior therapy for college student problem drinkers: A pilot randomized controlled trial. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 27, 47-58.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gratz, K.L., Tull, M.T. (2010). The relationship between emotion dysregulation and deliberate self-harm among inpatients with substance use disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 34,544–553.

- Poscia, A., Parente, P., Frisicale, E. M., Teleman, A. A. Waure, C. d. & Di Pietro, M. L. (2015). Risky behaviours among university students in Italy. *Ann Ist Super Sanità*, 51(2), 111-115.
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Omori, M. Sickler, C., Bertoli, M.C., & Salovey, P. (2013). Emotion skills as a protective factor for risky behaviors among college students. *Journal of College Student Development*, 54 (9), 172-183.
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14 (4), 323-328.
- Tirch, D. D., Leahy, R. L., Silberstein, L.R., & Melwani, P. S. (2012). Emotional schemas, psychological flexibility, and anxiety: the role of flexible response patterns to anxious arousal. *Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 380-391.
- Tull, M. T., Weiss, N. H., Adams, C. E., & Gratz, K. L. (2012). The contribution of emotion regulation difficulties to risky sexual behavior within a sample of patients in residential substance abuse treatment. *Addictive Behavior*, 37, 1084-1092.
- Varela-Mato, V., Cancela, J. M., Ayan, C., Martín, V., & Molina, A. (2012). Lifestyle and health among Spanish university students: Differences by gender and academic discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(8), 2728-41.
- Vilhena-Churchill, N., & Goldstein, A. L. (2014). Child maltreatment and marijuana problems in young adults: Examining the role of motives and emotion dysregulation. *Child Abuse and Neglect*, 38, 962-972.
- Weiss, N. H., Sullivan, T. P., & Tull, M. T. (2015). Explicating the role of emotion dysregulation in risky behaviors: A review and synthesis of the literature with directions for future research and clinical practice. *Current Opinion Psychology*, 1(3), 22-29.
- White, H. R., Anderson, K. G., Ray, A. E., & Mun, E. Y. (2016). Do drinking motives distinguish extreme drinking college students from their peers? *Addictive Behaviors*, 60, 213-218.
- Yavuz, K. F., Yavuz, N. S., Ulusoy, E., & Ozgen, G. (2017). Emotional schemas accompanying self-harm behaviors among adolescents. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 18(1), 69-78.
- Zimmermann, G. (2010). Risk perception, emotion regulation and impulsivity as predictors of risk behaviours among adolescents in Switzerland. *Journal of Youth Studies*, 13(1), 83-89.