

## ساخت و هنجاریابی پرسشنامه راهبردهای کنار آمدن دانشجویان با استرس

سیمین دخت رضاخانی\*

**چکیده:** هدف این پژوهش، ساخت و هنجاریابی پرسشنامه سنجش راهبردهای کنار آمدن دانشجویان با استرس بود. جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان رشته‌های مختلف تحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن در سال تحصیلی ۱۳۸۷-۸۸ تشکیل می‌داد. از این جامعه با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای ۶۳۵ دانشجویان انتخاب شدند. ابزار پژوهش (پرسشنامه راهبردهای کنار آمدن با سه مولفه مساله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار) با ۴۹ پرسش با طیف لیکرتی چهاردرجه‌ای بر مبنای نظریه‌های فروید<sup>۱</sup>، لازاروس و فولکمن<sup>۲</sup>، بلاکر<sup>۳</sup> و سایرین تدوین شد. ضریب اعتبار این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد. روایی سازه پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی با روش مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس مورد بررسی قرار گرفت. نتیجه این تحلیل نشان داد که هر یک از مولفه‌های پرسشنامه به ترتیب ۴۷،۵۱ و ۵۲ درصد واریانس سازه مورد مطالعه را تبیین می‌کند. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که: ۱- پرسشنامه مذکور از روایی و اعتبار قابل قبولی برخوردار است. ۲- برای سنجش راهبردهای کنار آمدن دانشجویان با استرس جدول نرم به صورت نمره T و رتبه درصدی برای هر یک از مؤلفه‌ها و برای زنان و مردان تنظیم شد. از این ابزار می‌توان در برنامه‌ریزی درمان برای مراجعان در مواجهه با محرک‌های استرس‌زا استفاده کرد.

**واژه‌های کلیدی:** راهبرد کنار آمدن، استرس، اعتبار، روایی، نرم، استاندارد بودن.

---

\* اسنادیاری، گروه مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران - [Rezakhani\\_sd@yahoo.com](mailto:Rezakhani_sd@yahoo.com)

1- Freud

2- Lazarus & Folkman

3- Blocker

## مقدمه

امروزه اطلاعات زیادی برای توضیح چگونگی انواع فشارهای روانی غیرملموس در زندگی وجود دارد. دنیای پویا، پیچیدگی شرایط زندگی، مسایل هیجانی، ویژگی‌های شخصیتی، جایگاه فرد در جامعه و مسایلی از این قبیل می‌تواند برای انسان تنش و استرس ایجاد کند و ناگزیر او را به سوی تلاش برای سازگاری سوق دهد (جاشی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). استرس می‌تواند کارکرد ایمنی بدن را مختل کند که بی‌تردید منشأ بسیاری از بیماری‌های جسمانی و روانی، تحمل استرس و ناتوانی فرد در کنار آمدن با آن‌هاست. به نظر لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) مقابله (کنار آمدن)، تلاش برای مدیریت موقعیت و سازگاری با آن است نه کنترل و تسلط بر آن. گالاگر<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۳)، مقابله را تلاش‌های فرد در زمینه‌های هیجانی، شناختی و رفتاری می‌دانند که هنگام رویارویی با فشار روانی برای غلبه، تحمل یا به حداقل رساندن عوارض فشار روانی به کار گرفته می‌شود. بنابراین می‌توان گفت که ۱- مقابله و کنار آمدن یک فرایند است. ۲- ارزیابی شناختی نقش مهمی در نحوه کنار آمدن ایفا می‌کند. ۳- مقابله به تلاش (شناختی، رفتاری و هیجانی) وابسته است. ۴- مقابله با هدف حفظ سلامت روان انجام شود.

برای راهبردهای کنار آمدن نظریه‌ها و شیوه‌های متعددی ارائه شده است. فروید از مکانیسم‌های دفاعی به عنوان راهی برای کاهش اضطراب نام می‌برد. به نظر وی استفاده مداوم از این مکانیسم‌ها موجب می‌شود شخص از حل کارآمد مسایل باز بماند (اتکینسون و همکاران، ۲۰۰۰). بیلینگز و موس<sup>۳</sup> (۱۹۸۱)، به نقل از یزدانی، (۱۳۸۲) در نظریه خود راهبردهای کنار آمدن را به راهبردهای شناختی فعال (توجه به جنبه‌های مثبت یک مسأله)، راهبردهای رفتاری فعال (کمک خواستن از دیگران)، راهبردهای شناختی اجتنابی (به طور موقت در مورد مشکل فکر نکردن) و راهبردهای رفتاری اجتنابی (انجام فعالیت‌هایی مانند ورزش) تقسیم کردند. نظریه موس و اسکاfer<sup>۴</sup> راهبردهای کنار آمدن زیر را پیشنهاد می‌کند: - راهبرد مقابله‌ای رویارویی رفتاری: فرد به بررسی مستقیم یک رویداد و جستجوی راهنمایی و حمایت می‌پردازد، - راهبرد مقابله‌ای رویارویی شناختی: فرد در پی تحلیل منطقی، ارزیابی مجدد، پذیرش موقعیت و بازسازی موقعیت برای یافتن راه‌های مناسب است. - راهبرد مقابله‌ای اجتنابی - رفتاری: تلاش فرد به سمت تخلیه هیجانی و انجام دادن رفتارهایی برای کاهش استرس (مانند استفاده از داروهای مسکن) است. -

1- Joshi

2- Gallagher

3- Billings & Moos

4- Moos & Skafer

راهبرد مقابله‌ای اجتنابی - شناختی: پاسخ‌های فرد در جهت کم کردن شدت استرس یا نتایج آن یا پذیرش آن است با این فرض که قابل تغییر نیست (بلالوک و جوینر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰).

به نظر کروهن<sup>۲</sup>، پژوهشگران به طور کلی چهار روش کنار آمدن را مشخص کرده‌اند: ۱- رفتار فعالانه یا مساله‌مدار: این شیوه به طور مستقیم و آشکار با مشکل و نتایج آن سروکار دارد. ۲- ارزیابی مدار یا فعال / شناختی: هدف این شیوه، کنترل و ارزیابی موقعیت استرس زاست. ۳- راهبرد هیجان مدار: این روش به کنترل استرس‌زاهای مربوطه به هیجان‌ها و حفظ تعادل می‌پردازد. ۴- راهبرد اجتنابی: هدف این شیوه دوری از استرس و موقعیت‌های استرس‌زاست (کروهن، ۲۰۰۰). زیدنر و اندلر<sup>۳</sup> (۱۹۹۶)، به نقل از کار<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) شیوه‌های مقابله با استرس را به سه سبک مقابله‌ای مساله‌مدار، هیجان مدار و اجتنابی طبقه‌بندی کرده‌اند. تمرکز راهبرد مساله‌مدار به حل مساله موجود است و فرد فعالیت‌های جانبی را رها می‌کند. هدف راهبرد هیجان مدار، کاهش هیجان ناشی از استرس است و فرد با آرمیدگی و ساختار مجدد شناختی برداشت‌های خود را تغییر می‌دهد و هدف راهبرد اجتنابی، دوری از منبع استرس است (گرین گلس<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۹۹؛ گالاگر و همکاران، ۲۰۰۳). لازاروس و فولکمن (۱۹۸۵) و بلاکر (۲۰۰۰) راهبردهای کنار آمدن را در دو دسته مساله‌مدار و هیجان مدار قرار می‌دهند (به نقل از یزدانی، ۱۳۸۲) و به همین ترتیب اندلر و پارکر<sup>۶</sup> (۱۹۹۴، ۱۹۹۹) سه نوع راهبرد تکلیف مدار، هیجان مدار و اجتناب مدار را مطرح کرده‌اند (رزنس نیوسکی و چلینس کا<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷). در این ارتباط، حسینیان و همکاران (۱۳۸۵) در بررسی رابطه سلامت روان و راهبردهای کنار آمدن با استرس دانشجویان دانشگاه‌های آزاد و سراسری شهر تهران به این نتیجه رسیدند که بین سلامت روان و راهبرد مساله‌مدار رابطه معنی‌داری وجود دارد. گابی و کوریچ<sup>۸</sup> (۲۰۰۴) نیز در مورد دانشجویان پرستاری به همین نتیجه دست یافتند. سرانجام، فولکمن و همکارانش با تجدیدنظر از روش‌های کنار آمدن، راهبردهای زیر را مطرح کرده‌اند: ۱- کنار آمدن به شیوه مواجهه: تلاش‌های مستقیم برای تغییر موقعیت است و به درجاتی از خصومت و خطرجویی اشاره دارد. ۲- فاصله گرفتن از منبع فشار روانی: تلاش‌های شناختی برای جدا کردن خود از موقعیت استرس‌زا و به حداقل رساندن اهمیت موقعیت است. ۳- کنترل خود: شامل تلاش‌هایی برای تنظیم احساسات و رفتارهای فرد است. ۴- جستجوی حمایت اجتماعی: تلاش‌هایی برای کسب حمایت اطلاعاتی، هیجانی و ملموس است. یافته پژوهش دهقانی

1- Blalock & Joiner

4- Carr

7- Wrzesniewski & Chylinska

2- Krohne

5- Greenglass

8- Gobbey & Courage

3- Zeidner & Endler

6- Endler & Parker

آرانی (۱۳۷۴) مبنی بر وجود تفاوت معنی‌دار در مورد متغیرهای پاسخ‌های کنار آمدن، سلامت روانی و حمایت اجتماعی و نوع آن در بین زنان و مردان موید همین مطلب است. ۵- قبول مسوولیت: پذیرفتن نقش خود در ایجاد مشکل و تلاش برای اصلاح خود را در برمی‌گیرد. ۶- گریز - اجتناب: شامل تفکر آرزومندانه و کوشش‌های رفتاری برای گریز یا اجتناب از مشکل است. پژوهش انجام شده درباره راه‌های کنار آمدن با فشار روانی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد واحد آشتیان و اراک نشان داده است که بین راه‌های کنار آمدن دانشجویان این دو واحد از نظر برخی مؤلفه‌های کنار آمدن مانند کنترل خود، حمایت اجتماعی و گریز - اجتناب تفاوت معنی‌دار وجود دارد (ملازاده، ۱۳۸۵). ۷- حل مساله برنامه‌ریزی شده: برداشتن گام‌های کوچک برای روبه‌رو شدن با مشکلات و تغییر موقعیت همراه با تجزیه و تحلیل منطقی است. ۸- بازارزیابی مثبت: تلاش برای ایجاد معنای مثبت با تمرکز بر رشد شخصی است که بعد مذهبی نیز دارد (مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره دانشگاه تولسا<sup>۱</sup>، فولکمن و همکاران، ۱۹۸۶). با توجه به مطالب بالا، راهبردهای کنار آمدن با استرس را می‌توان به سه مؤلفه زیست‌شناختی - فیزیولوژیکی، مؤلفه یادگیری و مؤلفه شناختی تقسیم کرد. در مؤلفه زیست‌شناختی - فیزیولوژیکی، با هرگونه تهدید یا چالشی که شخص در محیط خود ادراک می‌کند زنجیره‌ای از هورمون‌های عصبی به راه می‌افتد که تظاهرات بدنی خاصی را موجب می‌شود. مؤلفه یادگیری شامل تمام چیزهایی است که براساس نظریه‌های مختلف اجتماعی - یادگیری حاصل می‌شود. در این نظریه‌ها فرض بر آن است که بسیاری از انگیزه‌ها و رفتارها بر اثر یادگیری از راه تقویت تجربی و یا از طریق پدیده درماندگی آموخته شده، به وجود می‌آیند. پژوهش میشارا و یستگارد<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) حاکی از تاثیر آموزش راهبردهای کنار آمدن بر کاهش استرس تحصیلی و افزایش رضایت دانشجویان است. البته عوامل فرهنگی یا اجتماعی نیز در آموختن رفتار خاص مؤثرند. در تأثیر عوامل فرهنگی، یافته پژوهش یو<sup>۳</sup> (۱۹۹۴) نشان داد که دانشجویان چینی برای کنار آمدن با فشارهای روانی ناشی از افت تحصیلی، ناکامی هیجانی و تعارض‌های بین فردی از انواع راهبردهای متناسب با فرهنگ چین (مانند اعتقادات مذهبی و عامل فرهنگی - اجتماعی) استفاده می‌کنند. مؤلفه شناختی به فرایند ذهنی چگونگی ارزیابی فرد از موقعیت مبتنی است (ناگتون<sup>۴</sup>، ۱۹۹۷). روشی را که فرد در ارزیابی یک رویداد به کار می‌گیرد، نه تنها در پاسخ‌دهی وی به استرس، بلکه در نوع راهبردهای کنار آمدن او

1- Tulsa

2- Mishara &amp; Ystgaard

3- Yue Tschann

4- Naughton

با استرس نیز نقش تعیین کننده‌ای دارد (کوردون، ۱۹۹۷). نتایج تحقیق اسچان<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۵) نشان داد نوجوانان مکزیکی - آمریکایی که در ماندگی‌های هیجانی بیشتری را تجربه می‌کنند با همسالان خود خشونت بیشتری داشته‌اند (آلدريج و روچ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸) و نیز یافته پژوهش فراتحلیلی اورت ویست و وین سنت<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) مبنی بر وجود رابطه معنی‌دار بین استرس ادارک شده و راهبردهای کنار آمدن با استرس مؤید این نکته است.

از آنجا که دیدگاه‌های مختلف به گستره متنوعی از محرک‌های استرس‌زا، مانند: مسایل شخصی، خانوادگی، شغلی، تحصیلی، شرایط اقتصادی، اجتماعی و سیاسی اشاره دارند (مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره دانشگاه تولسا، فونتاناً<sup>۴</sup>، ۱۹۹۰؛ کوردون<sup>۵</sup>، ۱۹۹۷؛ هری<sup>۶</sup>، اسمیت<sup>۷</sup>، ۲۰۰۳؛ مارکهام<sup>۸</sup>، ۱۹۹۲، هافمن<sup>۹</sup>، ۲۰۰۶؛ کومار<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۰۲) می‌توان دامنه گسترده‌ای از پاسخ‌های کنار آمدن را انتظار داشت. وجود تفاوت‌های فردی در پاسخ به استرس، گستره‌ای از تغییرات فیزیولوژیکی، بیماری و عوامل روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (مک دوایل، ۲۰۰۶). برخی مطالعات نشان داده‌اند که روش‌های مختلف واکنش به استرس به عواملی مانند ویژگی‌های شخصیتی، تفاوت‌های جنسیتی و سن بستگی دارد (جاشی، ۲۰۰۷؛ سالیوان، ۲۰۰۰، به نقل از راتوس، ۲۰۰۷، رزنس نیوسکی و چلینس کا، ۲۰۰۷). پژوهش‌های انجام شده در مورد مقایسه افراد درون‌گرا و برون‌گرا نشان داده است که شدت استرس تجربه شده در افراد درون‌گرا بیش از افراد برون‌گراست (برگر<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۲). یافته پژوهش دهقانی آرانی (۱۳۷۴) حاکی از وجود تفاوت معنادار بین زنان و مردان در مورد متغیرهای پاسخ‌های کنار آمدن، سلامت روانی، حمایت اجتماعی و نوع آن است. حکمت‌پور (۱۳۸۰) نیز در پژوهش خود نشان داد که زنان بیشتر از مردان از راهبرد هیجان‌مدار استفاده می‌کنند اما از نظر میزان استفاده از راهبرد مسأله‌مدار و اجتنابی میان آنان تفاوت معنی‌دار مشاهده نکرد. همچنین حاجبی و همکاران (۱۳۸۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که استفاده از کنترل هیجانی و جسمانی در دختران بیشتر از پسران است. اما نتیجه پژوهش اکبر ثمری (۱۳۸۵) نشان داد که از نظر راهبرد مسأله‌مدار بین دو جنس تفاوت وجود ندارد اما تفاوت در راهبرد هیجان‌مدار بین دو جنس معنی‌دار است.

با مرور بررسی‌های انجام شده استنباط می‌شود که در همه این موارد به گونه‌های متفاوت به سه مؤلفه شناخت، هیجان و رفتار آشکار توجه شده است. استفاده از تجربه خود و دیگران، یادگیری

1- Eschan  
4- Fontana  
7- Smith  
10- Kumar

2- Aldridge & Roesch  
5- Cordon  
8- Markham  
11- Burger

3- Orqvist & Wincent  
6- Hari  
9- Huffman

و ارزیابی فرد از موقعیت استرس‌زا در انتخاب راهبرد کنار آمدن اهمیت دارد. مک کرا و گوستا (۱۹۸۶) در پژوهش خود نشان دادند که انتخاب راهبردهای کنار آمدن مناسب، با شادکامی و رضایت از زندگی رابطه دارد (ویتینگ و دینر، ۲۰۰۹).

افراد به دلایل مختلف از جمله وجود تفاوت‌های فردی و ویژگی‌های شخصیتی، نسبت، هیجان‌ها به صورت‌های مختلف واکنش نشان می‌دهند، اما در هر صورت پیامد شناخت و هیجان به صورت یک رفتار نمایان می‌شود. رفتاری که می‌تواند به صورت کارآمد یا ناکارآمد جلوه‌گر شود.

برای سنجش راه‌های کنار آمدن با استرس ابزارهای متفاوتی مانند پرسشنامه بیلینگر و موس، پرسشنامه کارور و همکاران، پرسشنامه لازاروس و فولکمن، پرسشنامه گرین گلس و فیکسن بام و مانند این‌ها وجود دارد اما به دلیل عوامل مختلفی مانند ساختار روان‌شناختی، منش، تعامل فرد با جامعه و اعتقادات شخصی و مسایل فرهنگی که تا حد زیادی پاسخ فرد را نسبت به استرس تعیین می‌کند، استفاده از این پرسشنامه‌ها در جامعه ایران با اطمینان صورت نمی‌گیرد. زیرا ممکن است به دلیل ویژگی وابسته به فرهنگ بودن این ابزارها، نتایج و تصمیم‌گیری‌های نادرست حاصل شود. بنابراین برخورداری از پرسشنامه‌ای که با شرایط فرهنگی ایران منطبق باشد می‌تواند به مشاوران و روان‌شناسان بالینی در کمک به مراجعانی که در برخورد با استرس دچار مشکل می‌شوند و نیز برای انتخاب راهبرد درمانی مناسب مفید باشد. باید توجه داشت واکنش‌هایی که افراد در برابر استرس و ناکامی‌ها ابراز می‌کنند، مانند رفتارهای دیگر آموخته می‌شوند. بنابراین برای کمک به افراد در یافتن راه‌هایی برای کنار آمدن، لازم است شرایطی مهیا شود تا فرد در مواجهه با هر تغییری که نیازمند سازگاری مجدد است، با برخورداری از آمادگی و گزینه‌های بیشتر با آن مقابله کند. این زمینه به فرد امکان می‌دهد که راهبردهای مختلفی را برای رسیدن به یک زندگی سالم انتخاب کند. براین اساس، پرسش‌های پژوهشی این تحقیق عبارتند از: ۱- پرسشنامه مناسب برای سنجش راهبردهای کنار آمدن با استرس از دید روان‌شناسان صاحب نظر در این رشته چگونه است؟ ۲- پرسشنامه‌ای که به این ترتیب ساخته می‌شود در جامعه مورد مطالعه تاچه اندازه اعتبار و روایی دارد؟ ۳- نرم مناسب برای سنجش راهبردهای کنار آمدن دانشجویان با این پرسشنامه چگونه است؟ بدین ترتیب، این پژوهش با هدف طراحی، تدوین و هنجاریابی پرسشنامه سنجش راهبردهای کنار آمدن با استرس انجام شده است.

## روش

چون این پژوهش در پی آن است که پرسشنامه ای را برای سنجش راهبردهای کنار آمدن هنجاریابی کند، بنابراین روشی که در آن به کار رفته است روش روان سنجی کلاسیک است.

### جامعه، نمونه، روش نمونه گیری

جامعه مورد مطالعه این پژوهش تمامی دانشجویان (کاردانی، کارشناسی و کارشناسی ارشد) رشته‌های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن در نیم سال اول تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۷ است. از جامعه مذکور به طور تصادفی طبقه‌ای چند مرحله‌ای ۶۳۵ دانشجوی (۳۶۱ زن و ۲۷۴ مرد) انتخاب شدند. نخست تعداد رشته‌های موجود و تعداد دانشجویان دختر و پسر هر رشته در نیم سال مذکور مشخص شد. رشته‌ها بر اساس شباهت آنها به شش طبقه (علوم رفتاری، علوم اجتماعی، زبان و ادبیات، علوم زیستی - کشاورزی، فنی - مهندسی و سایر رشته‌ها) تقسیم شد. متناسب با تعداد رشته‌های موجود در هر طبقه چند رشته و با توجه به تعداد کلاس‌های ثبت‌نام شده در هر رشته، کلاس‌هایی به طور تصادفی انتخاب شدند به گونه‌ای که تعداد افراد دو جنس تقریباً برابر باشند.

### ابزار پژوهش

برای تدوین پرسشنامه سنجش نحوه کنار آمدن با فشار روانی، پس از مطالعه مبانی نظری و نظریه‌های مرتبط با آن که در صفحه‌های قبل مورد بحث قرار گرفت، فهرستی از مؤلفه‌های متغیر مورد مطالعه تهیه شد. تعریف عملیاتی مؤلفه‌ها انجام گرفت و با توجه به اهمیت هر یک از زیر مؤلفه‌ها، جدول بودجه‌بندی پرسش‌ها تنظیم شد. بر اساس این جدول، پرسش‌های هر مؤلفه تدوین شد یا از بین پرسشنامه‌های موجود استخراج و با فرهنگ ایران تطبیق داده شد. سرانجام پرسش‌های تدوین شده مورد ویرایش قرار گرفت. پرسشنامه سنجش راهبردهای کنار آمدن با استرس بر اساس نظریه فروید (مؤلفه مکانیسم‌های دفاعی)، نظریه لازاروس و فولکمن (مؤلفه ادراک و طرز تلقی فرد)، بلاکر (مؤلفه مسأله مدار، هیجان مدار، بیلینگز و موس (مؤلفه فعال، اجتنابی)، کروهن (مؤلفه مسأله مدار، فعال/شناختی، هیجان مدار، اجتنابی) و زیدنر و اندلر (مؤلفه مسأله مدار، اجتنابی، هیجان مدار) است که به صورت سه شیوه مسأله مدار (با ۵۸ پرسش)، هیجان مدار (با ۵۵ پرسش) و اجتناب مدار (با ۲۴ پرسش)، در مجموع شامل ۱۳۷ پرسش چهار درجه‌ای (تقریباً هیچ‌وقت، گاهی اوقات، بیشتر اوقات، تقریباً همیشه) تنظیم شد. پرسشنامه در مورد گروه ۳۰ نفری از دانشجویان

اجرا شد و بعد از محاسبه آلفای کرانباخ، پرسش‌هایی که همبستگی معنی‌دار قابل قبولی با نمره کل پرسشنامه نداشتند، حذف شدند. این اطلاعات در جدول زیر نشان داده شده است.

**جدول ۱: تعداد ماده‌ها و ضریب آلفای کرانباخ پرسشنامه راهبردهای کنار آمدن و مؤلفه‌های آن پس از حذف پرسش‌های نامناسب**

ضریب آلفای کرانباخ	تعداد پرسش‌های باقیمانده	پرسشنامه راهبردهای کنار آمدن
۰/۹۱	۳۳	کنار آمدن مساله‌مدار
۰/۷۳	۲۹	کنار آمدن هیجان‌مدار
۰/۸۰	۲۲	کنار آمدن اجتناب‌مدار

تجزیه و تحلیل پرسشنامه پس از اجرای آن روی گروه نمونه و با استفاده از روش روان‌سنجی کلاسیک انجام شد. برای برآورد اعتبار هر یک از مؤلفه‌های پرسشنامه آلفای کرانباخ محاسبه شد و پرسش‌هایی که ضریب تشخیص کافی نداشتند، حذف شدند. جدول ۲ ضریب اعتبار مؤلفه‌های این پرسشنامه را نشان می‌دهد.

**جدول ۲: ضریب اعتبار مؤلفه‌های پرسشنامه راهبردهای کنار آمدن**

ضریب آلفا	تعداد پرسش‌ها	مؤلفه‌های راهبردهای کنار آمدن
۰/۷۵	۲۴	مساله‌مدار
۰/۷۶	۲۵	هیجان‌مدار
۰/۶۴	۱۶	اجتناب‌مدار
۰/۸۴	۶۵	کل

ضریب آلفای کرانباخ محاسبه شده برای کل پرسشنامه ۰/۸۴ است که نشان از همسانی درونی قابل قبول بین پرسش‌های هر مؤلفه با مجموع نمره‌های کل مقیاس دارد. با توجه به ضریب آلفای هر یک از مؤلفه‌ها می‌توان گفت ابزار تدوین شده در جامعه مورد مطالعه از اعتبار یا همسانی درونی نسبی برخوردار است.

با استفاده از تحلیل مؤلفه‌های اصلی<sup>۱</sup>، با چرخش واریماکس، روایی سازه پرسشنامه مورد مطالعه قرار گرفت. با توجه به اینکه اندازه kmo بالاتر از ۰/۶ و شاخص بارتلت در سطح کمتر از ۰/۰۰۱ معنی‌دار بود کفایت نمونه‌برداری و شرایط لازم برای انجام تحلیل عاملی تأیید شد. تعداد



عامل‌های مورد استخراج بر اساس شاخص نمودار نقاط پراکنده<sup>۱</sup> انجام گرفت. در تحلیل عاملی مرتبه اول، تعداد عامل‌های استخراج شده بین ۱۵ تا ۲۰ عامل بود، بنابراین تحلیل عاملی مرتبه دوم انجام گرفت که به کاهش تعداد عامل‌ها انجامید. همچنین پرسش‌هایی که روی هیچ عاملی بار عاملی بالاتر از ۰/۳۰ نداشتند. از مجموعه پرسش‌ها حذف شدند. جدول ۳ نتایج این تحلیل را نشان می‌دهد.

**جدول ۳: بار عاملی پرسش‌ها پس از استخراج عامل‌های به دست آمده از تحلیل عاملی مرتبه دوم با چرخش واریماکس**

مؤلفه‌های راهبردهای کنار آمدن	شماره پرسش	بار عاملی	درصد واریانس تبیین شده
	۴۱	۰/۴۹۰	
	۲۴	۰/۷۵۱	
	۸	۰/۶۱۷	
	۱۰	۰/۶۱۳	
	۴۹	۰/۶۴۶	
	۲۰	۰/۵۳۶	
	۳۲	۰/۶۴۴	
	۱۲	۰/۵۸۵	
راهبرد مساله‌مدار	۲	۰/۷۱۴	۴۷/۴۲
	۱۶	۰/۵۷۳	
	۵	۰/۶۳۷	
	۲۹	۰/۶۹۰	
	۲۶	۰/۷۰۲	
	۴۷	۰/۷۰۳	
	۴۴	۰/۳۷۶	
	۳۸	۰/۶۷۰	
	۳۵	۰/۷۱۱	

مؤلفه‌های راهبردهای کنار آمدن	شماره پرسش	بار عاملی	درصد واریانس تبیین شده
	۴۳	۰/۶۳۶	
	۶	۰/۵۹۲	
راهبرد هیجان‌مدار	۴۶	۰/۸۴۷	۵۱/۰۷
	۱۵	۰/۴۱۶	
	۱	۰/۶۸۱	

۰/۶۴۶	۴
۰/۶۳۰	۲۱
۰/۶۰۹	۲۳
۰/۶۶۶	۴۰
۰/۵۶۶	۲۵
۰/۵۵۱	۱۱
۰/۴۱۸	۱۳
۰/۵۸۶	۹
۰/۶۶۰	۱۹
۰/۷۹۹	۳۱
۰/۸۱۵	۲۸
۰/۷۲۷	۴۸
۰/۷۲۱	۳۴
۰/۷۲۶	۳۷
۰/۶۶۸	۱۷
۰/۶۸۶	۱۸
۰/۶۳۲	۴۲
۰/۷۷۶	۳۹
۰/۶۳۸	۲۷
۰/۶۵۴	۲۲
۰/۵۳۸	۳۶
۰/۶۷۲	۳۳
۰/۵۸۵	۴۵
۰/۷۳۵	۳۰
۰/۷۴۷	۳
۰/۶۹۵	۷
۰/۶۸۶	۱۴

۵۲/۴۵

راهبرد  
اجتناب‌مدار

بارهای عاملی پرسش‌ها و درصد واریانس تبیین شده هر مؤلفه نشان دهنده روایی سازه لازم این ابزار است. تعداد عامل‌ها در تحلیل عاملی مرتبه دوم کاهش یافت. مقیاس از تعدادی عامل محدود (بین ۱ تا ۵ عامل) اشباع بود و نامگذاری عامل‌های تشکیل دهنده مؤلفه‌ها با توجه به معنی و محتوای پرسش‌های تشکیل دهنده هر عامل انجام گرفت. جدول ۴ تعداد عامل‌ها و پرسش‌ها و نامگذاری مؤلفه‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۴: تعداد عامل‌ها، تعداد پرسش‌ها و نامگذاری مؤلفه‌ها

مؤلفه های راهبردهای کنار آمدن	عامل‌ها	تعداد پرسش‌های هر عامل	نامگذاری عامل
راهبرد مساله‌مدار	عامل ۱	۷	حل مساله به روش تفکر منطقی
	عامل ۲	۴	زیر سوال بردن توانمندی‌های خود
	عامل ۳	۴	توجه خوش بینانه به مشکل
	عامل ۴	۲	استقلال و ابراز وجود
راهبرد هیجان‌مدار	عامل ۱	۷	آشفته‌گی هیجانی
	عامل ۲	۵	احساس درماندگی
	عامل ۳	۳	استفاده از حمایت اجتماعی
	عامل ۴	۳	استفاده از مکانیسم‌های دفاعی روانی
	عامل ۵	۲	استفاده از مکانیسم‌های دفاعی جسمی
	عامل ۱	۳	دست کشیدن از هر نوع فعالیت
	عامل ۲	۳	بی‌خیالی
اجتناب‌مدار	عامل ۳	۳	انکار وجود مشکل
	عامل ۴	۳	خودداری از قبول حمایت اجتماعی

جدول نرم تنظیم شد که در بخش یافته‌ها ارایه شده است.

#### روش اجرا و نمره گذاری

این آزمون را می‌توان به صورت فردی یا گروهی اجرا کرد. در فرایند اجرا، پرسشنامه و پاسخنامه در اختیار آزمودنی قرار می‌گیرد و از او خواسته می‌شود که با مطالعه دقیق هر یک از پرسش‌ها یکی از گزینه‌های تقریباً هیچ وقت، گاهی اوقات، بیشتر اوقات و تقریباً همیشه را برحسب این که کدام گزینه در مورد او صدق می‌کند، علامت بگذارد. روش نمره گذاری پرسشنامه به این صورت است که گزینه‌های تقریباً هیچ وقت، گاهی اوقات، بیشتر اوقات و تقریباً همیشه با نمره‌های ۱ تا ۴ نمره گذاری می‌شوند. سپس مجموع نمره‌های خام با هنجار آزمون که بر حسب  $T$  ( $M=50$  و  $sd=10$ ) محاسبه شده است مقایسه و وضعیت آزمودنی در ارتباط با هر یک از سه مؤلفه آزمون (راهبرد مساله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار) مشخص می‌شود.

## جدول ۵: توزیع فراوانی افراد گروه نمونه بر حسب ویژگی‌های جمعیت شناختی (N= ۶۳۵)

فراوانی درصد			فراوانی درصد		
رشته تحصیلی			جنس		
۸/۳	۵۳	فنی- مهندسی	۵۶/۹	۳۶۱	زن
۱۰/۲	۶۵	علوم زیستی- کشاورزی	۴۳/۱	۲۷۴	مرد
۱۴	۸۹	زبان و ادبیات	۰	۰	بی‌جواب
۲۶/۳	۱۶۷	علوم رفتاری			
۳۰/۷	۱۹۵	علوم اجتماعی			
۱۰/۴	۶۶	سایر رشته‌ها			
۰	۰	بی‌جواب			

داده‌های جدول ۵ نشان می‌دهد که درصد دانشجویان زن گروه نمونه از دانشجویان مرد بیشتر است و بیشترین دانشجویان مورد مطالعه (۵۷درصد) در یکی از رشته‌های علوم رفتاری یا علوم اجتماعی ۴۳ درصد دیگر، دانشجویان سایر رشته‌ها هستند.

## جدول ۶: شاخص‌های آمار توصیفی راهبردهای کنار آمدن

جنس	راهبردها	تعداد	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین
زن	راهبرد هیجان‌مدار	۳۳۴	۲۶	۶۶	۴۵/۰۹	۷/۶۳	۰/۴۲
	راهبرد اجتناب‌مدار	۳۴۶	۱۳	۳۹	۲۲/۱۳	۴/۰۴	۰/۲۲
مردان	راهبرد هیجان‌مدار	۲۵۹	۲۵	۶۵	۴۲/۱۱	۷/۵۶	۰/۴۷
	راهبرد اجتناب‌مدار	۲۶۳	۱۲	۳۴	۲۲/۸۱	۴/۲۷	۰/۲۶
زن و مردان	راهبرد مساله‌مدار	۵۹۲	۲۰	۵۸	۳۹	۵/۶۷	۰/۲۳

چون در راهبردهای هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار بین میانگین نمره زنان و مردان تفاوت معنادار بود شاخص آماری جداگانه ارائه شده است ولی در راهبرد مساله‌مدار تفاوت معتداری بین میانگین نمره‌های آنان وجود نداشت شاخص آماری این راهبرد برای زنان و مردان به صورت کلی ارائه شده است.

در پاسخ به پرسش‌های پژوهشی مبنی بر پرسشنامه مناسب برای سنجش راهبردهای کنار آمدن با استرس و چگونگی روایی، اعتبار و نرم مناسب پرسشنامه با توجه به توضیحات ارائه شده در قسمت

ابزار پژوهش با انجام تحلیل عاملی مرتبه دوم و با توجه به چگونگی ترکیب پرسشنامه از عامل‌های مختلف و حذف پرسش‌هایی که بار عاملی کمتر از  $0/30$  داشتند، تعداد پرسش‌ها در هر مؤلفه و در نتیجه در کل پرسشنامه کاهش می‌یابد. این امر بر ضریب اعتبار پرسشنامه اثر می‌گذارد، لذا ضریب آلفای کرانباخ بر اساس تحلیلی عاملی مرتبه دوم برای هر یک از مؤلفه‌ها و کل پرسشنامه محاسبه شد. نتایج در جدول ۷ نشان داده شده است.

جدول ۷: ضریب اعتبار مؤلفه‌ها و پرسشنامه پس از تحلیل عاملی مرتبه دوم

مقیاس	مؤلفه	تعداد پرسش‌ها	ضریب آلفا
راهبردهای کنار آمدن	مساله مدار	۱۷	۰/۶۷
	هیجان مدار	۲۰	۰/۷۹
	اجتناب مدار	۱۲	۰/۵۹
	کل	۴۹	۰/۸۰

ضریب آلفای محاسبه شده برای کل پرسشنامه ( $0/80$ ) نشان می‌دهد که ابزار تدوین شده از ضریب اعتبار نسبتاً بالایی برخوردار است.

برای تنظیم جدول نرم، میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره برای هر یک از مؤلفه‌ها محاسبه شد. طبقه‌بندی نمره‌ها با توجه به حداقل و حداکثر و دامنه تغییر نمره‌های هر مؤلفه انجام گرفت و میانه نمره هر طبقه به عنوان معرف آن طبقه به صورت نمره  $T$  ( $M=50$  و  $sd=10$ ) و رتبه‌های درصدی محاسبه شد. در تعیین تدوین جدول نرم جداگانه یا واحد برای زنان و مردان از آزمون  $t$  گروه‌های مستقل استفاده شد. این جدول‌ها از شماره ۸ تا ۱۰ نشان داده شده است.

جدول ۸: جدول نرم مؤلفه راهبرد اجتناب‌مدار و هیجان‌مدار برای زنان

خردمقیاس		راهبرد اجتناب‌مدار		خردمقیاس		راهبرد هیجان‌مدار	
نمره‌ها	T	رتبه درصدی	نمره‌ها	T	رتبه درصدی	نمره‌ها	T
۱۳-۱۵	۳۰	۲	۲۶-۲۸	۲۶	کمتراز ۱		
۱۶-۱۸	۳۷	۱۰	۲۹-۳۱	۳۰	۲		
۱۹-۲۱	۴۵	۳۱	۳۲-۳۴	۳۴	۵		
۲۲-۲۴	۵۲	۵۸	۳۵-۳۷	۳۸	۱۲		
۲۵-۲۷	۶۰	۸۴	۳۸-۴۰	۴۲	۲۱		
۲۸-۳۰	۶۷	۹۶	۴۱-۴۳	۴۶	۳۴		
۳۱-۳۳	۷۴	۹۹	۴۴-۴۶	۵۰	۵۰		

۳۴-۳۶	۸۲	بیش از ۹۹	۴۷-۴۹	۵۴	۶۶
۳۷-۳۹	۸۹	بیش از ۹۹	۵۰-۵۲	۵۸	۷۹
-	-	-	۵۳-۵۵	۶۲	۸۸
-	-	-	۵۶-۵۸	۶۶	۹۵
-	-	-	۵۹-۶۱	۷۰	۹۹
-	-	-	۶۲-۶۴	۷۳	بیش از ۹۹
-	-	-	۶۵-۶۷	۷۷	بیش از ۹۹

جدول ۹: جدول نرم مؤلفه راهبرد اجتناب‌مدار و هیجان‌مدار برای مردان

راهِبرد هیجان‌مدار		خرده‌مقیاس نمره‌ها	راهِبرد اجتناب‌مدار		خرده‌مقیاس نمره‌ها
رتبه درصدی	T		رتبه درصدی	T	
۲	۲۹	۲۵-۲۷	۱	۲۷	۱۲-۱۴
۴	۳۳	۲۸-۳۰	۵	۳۴	۱۵-۱۷
۱۰	۳۷	۳۱-۳۳	۱۸	۴۱	۱۸-۲۰
۱۸	۴۱	۳۴-۳۶	۴۲	۴۸	۲۱-۲۳
۳۱	۴۵	۳۷-۳۹	۶۹	۵۵	۲۴-۲۶
۴۶	۴۹	۴۰-۴۲	۸۸	۶۲	۲۷-۲۹
۶۲	۵۳	۴۳-۴۵	۹۷	۶۹	۳۰-۳۲
۷۳	۵۶	۴۶-۴۸	بیش از ۹۹	۷۶	۳۳-۳۵
۸۴	۶۰	۴۹-۵۱	-	-	-
۹۲	۶۴	۵۲-۵۴	-	-	-
۹۶	۶۸	۵۵-۵۷	-	-	-
۹۹	۷۲	۵۸-۶۰	-	-	-
بیش از ۹۹	۷۶	۶۱-۶۳	-	-	-
بیش از ۹۹	۸۰	۶۴-۶۶	-	-	-
بیش از ۹۹	۸۴	۶۷-۶۹	-	-	-

باتوجه به اینکه مقایسه میانگین نمره‌های زنان و مردان در راهبرداجتناب‌مدار و هیجان‌مدار تفاوت معنی‌داری را نشان داد بنابراین برای این دو مؤلفه جداول نرم جداگانه به شرح فوق تنظیم شد.

جدول ۱۰: جدول نرم مؤلفه راهبرد مساله مدار برای زنان و مردان

راهبرد مساله مدار		خرده مقیاس
رتبه درصدی	T	نمره ها
کمتر از ۱	۱۸	۲۰-۲۲
کمتر از ۱	۲۴	۲۳-۲۵
۲	۲۹	۲۶-۲۸
۵	۳۴	۲۹-۳۱
۱۴	۳۹	۳۲-۳۴
۳۱	۴۵	۳۵-۳۷
۵۰	۵۰	۳۸-۴۰
۶۹	۵۵	۴۱-۴۳
۸۶	۶۱	۴۴-۴۶
۹۵	۶۶	۴۷-۴۹
۹۸	۷۱	۵۰-۵۲
بیش از ۹۹	۷۶	۵۳-۵۵
بیش از ۹۹	۸۲	۵۶-۵۸

چون در راهبرد مساله مدار تفاوت معناداری بین میانگین نمره زنان و مردان وجود نداشت در مورد این مولفه جدول نرم واحد برای زنان و مردان تنظیم شد. برای استفاده از جداول نرم کافی است پس از تعیین نمره خام آزمودنی با مراجعه به جدول مقابل نمره خام، نمره T و رتبه درصدی مشخص شود. افرادی که در نمره T بیش از یک انحراف معیار بالای میانگین (بالتر از ۶۰) باشند راهبرد مورد نظر را بیش از راهبردهای دیگر به کار می برند و کسانی که بیش از یک انحراف معیار زیر میانگین قرار بگیرند، راهبرد مورد نظر را کمتر به کار می برند.

### بحث و نتیجه گیری

اینکه فرد چگونه به رویدادهای استرس زا واکنش نشان می دهد به سطح سازگاری، برخورداری از منابع حمایتی، تجارب قبلی در مورد کنار آمدن با موقعیت های استرس زا و بسیاری از عوامل دیگر بستگی دارد. به همین دلیل افراد در زندگی خود به فشارهای روانی به گونه های متفاوت پاسخ می دهند. اما استفاده از راهبرد مناسب و مؤثر به فرد امکان می دهد فشار روانی را در حد تعادل نگاه دارد و بدون آسیب های جسمی و روانی شدید به زندگی ادامه بدهد (لازاروس و

لازاروس، ۱۳۸۷). توجه به سلامت جسمی و روانی افراد موجب انجام بسیاری از تحقیقات در مورد چگونگی کنار آمدن افراد با استرس شده است. بدیهی است به ویژه در حوزه مشاوره و روان‌شناسی، آگاهی‌های فرهنگی - اجتماعی و تحولات آن در استفاده از ابزار مناسب و استاندارد برای تشخیص و برنامه‌ریزی درمان اهمیت دارد. وجود پرسشنامه‌هایی مبتنی بر شرایط فرهنگی ایران در تشخیص مشکلات و به دنبال آن کمک برای انتخاب راهبرد مناسب می‌تواند در بهبود سلامت روان افراد جامعه مؤثر باشد.

با استناد به نظریه‌ها و مسایل مطرح شده، در این پژوهش پرسشنامه راهبردهای کنار آمدن به صورت راهبرد مساله مدار، هیجان مدار و اجتناب مدار تدوین و پس از برآورد اعتبار و روایی، این پرسشنامه در مورد افراد گروه نمونه هنجاریابی شد. با استفاده از روش‌های مناسب روان‌سنجی کلاسیک، نرم‌های مناسب برای هر دو جنس تدوین شد. اگرچه ضریب اعتبار راهبردهای کنار آمدن ۰/۸۰ است اما این ضریب در مورد مولفه اجتناب مدار ۰/۵۹ است که شاید به دلیل تعداد کم پرسش‌های آن باشد. اندازه نمره‌های T در مورد زنان و مردان نشان می‌دهد که احتمال استفاده زنان از راهبرد هیجان مدار و اجتناب مدار بیش از مردان است. نتیجه پژوهش اکبر ثمری (۱۳۸۵) و حکمت پور (۱۳۸۰) این یافته را تأیید می‌کنند. هدف این راهبردها و نیز عوامل فرهنگی، تربیتی و انتظارات جامعه و ساختار بیولوژیکی را می‌توان از جمله دلایل احتمالی این یافته به شمار آورد. بر اساس یافته‌های این پژوهش به مشاوران و روان‌شناسان بالینی پیشنهاد می‌شود که با استفاده از آزمون‌های استاندارد به شناخت مراجع و مشکل او بپردازند و راه‌های مناسب را برای کنار آمدن با استرس‌های زندگی به مراجعان بیاموزند تا در جهت ارتقا سلامت جسم و روان افراد جامعه گام مؤثر بردارند.

### منابع فارسی

- اتکینسون، ر، ال. و همکاران. (۱۳۸۵). *زمینه روان‌شناسی هیلگارد*. ترجمه محمدنقی براهنی، و همکاران. تهران: انتشارات رشد.
- اکبر ثمری، ع (۱۳۸۵). بررسی عوامل فشارزای روانی - اجتماعی در دانشجویان و راه‌های مقابله با آن‌ها. *چکیده مقاله‌های همایش ملی روان‌شناسی و جامعه*. دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن. اسفند ۱۳۸۵.
- حاجبی، ا؛ پیروی، ح؛ پناغی، ل (۱۳۸۴). بررسی شیوه‌های مقابله‌ای و رابطه آن با سلامت روان در



- دانشجویان ورودی جدید دانشگاه تهران (سال تحصیلی ۸۴-۸۵). مجموعه مقالات سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. دانشگاه علم و صنعت ایران. ۱۳۸۵.
- حسینیان، س. و همکاران. (۱۳۸۵). بررسی ارتباط مقایسه سلامت روان و شیوه‌های مقابله با استرس دانشجویان دانشگاه‌های تهران. مجموعه مقالات سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. دانشگاه علم و صنعت ایران. ۱۳۸۵.
- حکمت پور، ا. (۱۳۸۰). بررسی رابطه میان فشار روانی و شیوه‌های مقابله با آن در دانشجویان شهرستانی و تهرانی دانشگاه‌های دولتی تهران در سال تحصیلی ۷۹-۸۰. پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه تربیت معلم.
- دهقانی آرانی، م. (۱۳۷۴). بررسی رویدادهای زندگی، شیوه‌های مقابله و حمایت اجتماعی با سلامت روانی. پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- راتوس، ا. (۱۳۸۶). روان‌شناسی عمومی. ترجمه حسین ابراهیمی مقدم، و همکاران. تهران: نشر ساوالان.
- کار، آ. (۱۳۸۵). روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان. ترجمه حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی‌زند، باقر ثنایی. تهران: انتشارات سخن.
- لازاروس، ر. اس. و لازاروس، ب. ان. (۱۳۸۷). کنار آمدن با سالمندی. ترجمه جعفر نجفی‌زند. تهران: نشر دانژه.
- ملازاده، ع. (۱۳۸۵). شیوه‌های مقابله با فشار روانی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد واحد آشتیان و اراک. چکیده مقاله‌های همایش ملی روان‌شناسی و جامعه. دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن. ۱۳۸۵.
- یزدانی، ع. (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین نگرش دینی سبک‌های مقابله‌ای (کارآمد و ناکارآمد) و شادکامی در دختران و پسران دبیرستانی اصفهان. پایان نامه دکتری روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی.

#### منابع انگلیسی

- Aldridge, A. A., & Roesch, S. C. (2008). Coping with daily stressors: Modeling interethnic variation in Mexican American adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 30(3), 340-356. Retrieved on July 11, 2008 from <http://hjb.sagepub.com>.

- Blalock, J., Joiner, T. E. (2000). Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Journal of Cognitive Therapy and Research*, 19(5), 547-592.
- Cordon, I. M. (1997). *Stress*. Retrieved on December 23 ,2007 from <http://www.csun.edu/vcpsy 00h/students/stress.html>
- Counseling and Psychological Services Center, The University of Tulsa. *Undergraduate Stress Questionnaire*. Retrieved on January 23, 2008 from [www.utulsa.edu/cpsc/...counseling and psychological-services-center.aspx](http://www.utulsa.edu/cpsc/...counseling and psychological-services-center.aspx).
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986). The dynamic of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Fontana, D. (1990). *Problems in practice managing stress*. The British Psychological Society & Routledge Ltd.
- Gallagher, M., Nelson, R. J., Weiner, I. B. (2003). *Biological psychology (handbook of psychology)*. Vol. 3. John Wiley & Sons, Inc.
- Gobbey, K.L., Courage, M. (2004). Stress management program: Intervention in nursing student performance anxiety. *Arachieves of psychiatric nursing*. 3(3), 190-199.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Taubert, S. (1999). The proactive coping inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument. Retrieved on March 3, 2008 from <http://userpage.fu-berlin.de/~health/greenpci.htm>.
- Hari, S. (2007). Hari's stress inventory. Retrieved on December 25, 2007 from <http://www.ananthapuri.com/article.asp?title=Hari's-stress-inventory & id=22>.
- Huffman, K. (2006). *Living Psychology*. John Wiley & Sons, Inc.
- Joshi, V. (2007). *Stress from burnout to balance*. London: SAGE Publications.
- Krohne, M. (2002). The assessment of dispositional vigilance and cognitive avoidance. *Journal of Cognitive therapy*. 24 (3), 292-377.
- Kumar, A., Devi, S.L., Yadav, C.P., Kumar, A., Yadav, L.B., Sinha, B.L. (2002). *Encyclopaedia of psychology*. New Delhi: ANMOL Publication PVT. Ltd.
- Lazarus, R.S. , Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Copping*. New York: Springer.
- Markham, U. (1992). *Managing Stress*. ELEMENT. Inc.

- Mc Dowell, I. (2006). *Measuring health a guide to rating scales and questionnaires*. 3<sup>rd</sup> edition, Oxford University Press.
- Mishara, B.L., Ystgaard, M. (2006). Effectiveness of a mental health promotion program to improve coping skills in young children: Zippo's Friends. *Early Childhood Research Quarterly*. 21(1), 110-123.
- Naughton ,F .O.(1997). Stress and Coping. Retrieved on July 11,2008 from <http://www.csun.edu/~vcpsy00h/students/coping.htm>.
- Ortqvist, D., Wincent, J. (2006). Prominent consequences of role stress: A meta-analytic review. Retrieved on March3,2008 from [psycnet.apa.org/journals/str/13/4/399.html](http://psycnet.apa.org/journals/str/13/4/399.html)
- Smith, D. (2003). Stress assessment questionnaire. Retrieved on January 24,2003 from <http://www.Myskillsprofile.com>.
- Weiting, N. , Diener, E. (2009). Feeling bad? The “power” of positive thinking may not apply to every one. *Journal of Research in personality*. 43.455-463.
- Wrzesniewski, K. Chylinska, J. (2007). Assessment of coping styles and strategies with school-related stress. Retrieved on March 16,2008 from <http://spi.sagepub.com/content/28/2/179>.
- Yue, X. (1994). An ethnographic study of coping strategies among Chinese college students. Retrieved on January 26,2008 from <http://www.fed.cuhk.edu.hk/en/erj/9409/9409065.htm>.