

## شیوه‌های کنار آمدن تیپ‌های مختلف شخصیتی با فشارهای روانی

سیمین دخت رضاخانی\*

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی شیوه‌های کنار آمدن تیپ‌های مختلف شخصیتی با فشارهای روانی بود که با روش همبستگی انجام شد. نمونه آماری ۶۳۵ نفر از دانشجویان دوره‌های کاردانی، کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته‌های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن در سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷ بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از دو مقیاس سنجش تیپ‌های شخصیتی و نحوه کنار آمدن با فشارهای روانی استفاده شد، که رضاخانی (۱۳۸۸) آن‌ها را تدوین و هنجاریابی کرده بود. پس از تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها با استفاده از تحلیل رگرسیون چند متغیری نتایج زیر به دست آمد: افراد دارای تیپ شخصیتی A به هنگام احساس فشار روانی بیش از افراد تیپ B از راهبرد مسأله‌مدار استفاده می‌کنند. با افزایش فشار روانی، احتمال استفاده افراد تیپ شخصیتی A از راهبرد کنار آمدن هیجان‌مدار افزایش می‌یابد، ولی این احتمال در افراد تیپ شخصیتی B کاهش پیدا می‌کند. با افزایش فشار روانی در افراد تیپ A، احتمال استفاده از راهبردهای اجتناب‌مدار افزایش می‌یابد، ولی این مسأله در افراد تیپ شخصیتی B صادق نیست. بین ویژگی‌های شخصیتی افراد تیپ وسواسی و راهبردهای کنار آمدن رابطه معنادار مشاهده نشد. بیشترین راهبرد مورد استفاده افراد هر سه تیپ شخصیتی، راهبرد هیجان‌مدار است.

### کلید واژه‌ها

فشار روانی، راهبردهای کنار آمدن، سنخ‌های شخصیتی

\* استادیار، گروه مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران

## مقدمه و بیان مسأله

عصری که هم اکنون در آن زندگی می‌کنیم با بسیاری از عوامل فشارزا همراه است و کمتر کسی را می‌توان یافت که این فشارها را تجربه نکرده باشد. از جمله عوامل فشارزا می‌توان به فشارهای شخصی، فشارهای کاری، فشارهای ناشی از روابط نامناسب زناشویی، فشارهای ناشی از روابط اجتماعی و مانند این‌ها اشاره کرد (گالاگر<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۳) که هر یک به نوعی انسان را در تنگنا قرار می‌دهند و برای او فشارروانی<sup>۲</sup> ایجاد می‌کنند. با توجه به عوامل زیادی که در ایجاد استرس دخالت دارند، ارائه تعریف واحدی از «استرس» دشوار است (کوردون<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷؛ رایان و تویبل<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰؛ نقل از براون<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸). براساس نظر لازاروس و فولکمن<sup>۶</sup> (۱۹۸۴)، استرس، رابطه اختصاصی بین فرد و محیط است. فرد، محیط را فشارزا تلقی می‌کند یا انتظارات محیطی از توان او فراتر است یا نمی‌تواند نیازهای تحمیل شده به‌وسیله عوامل محیطی را برآورده کند، لذا ناگزیر است در برابر آن واکنش‌های بدنی یا روانی نشان دهد و این امر ممکن است سلامتی او را به خطر بیندازد. نتایج پژوهش راسیس و ولز<sup>۷</sup> (۲۰۰۶) بیان‌کننده آن است که باورهای منفی فراشناختی درباره کنترل ناپذیری و خطر، با تدوام استرس رابطه منفی معناداری دارد. در همین راستا، مطالعات انجام شده درباره ۲۵ پژوهش منتشر شده بین‌المللی و ۱۰ پژوهش استرالیایی، در بین سال‌های ۲۰۰۴-۱۹۹۹، نشان داد که عوامل فردی و سازمانی ایجاد‌کننده استرس در سلامت عمومی افراد جامعه مؤثر است (دولارد<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). به نظر کورسینی<sup>۹</sup> (۱۹۹۹) و جاشی<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۷)، استرس، فشارهای وارد شده بر ارگانسیم است که ماهیت تهدید آمیز دارد و تعادل حیاتی فرد را به هم می‌زند و در طولانی مدت ممکن است عملکرد او را مختل کند. به‌نظر می‌رسد استرس،

- 
1. Gallagher
  2. stress
  3. Cordon
  4. Rayan & Twibell
  5. Brown
  6. Lazarus & Folkman
  7. Roussis & Wells
  8. Dollard
  9. Corsini
  10. joshi

هرگونه فشار جسمانی، هیجانی و موقعیتی تهدیدآمیز است که برای کنار آمدن<sup>۱</sup> با آن‌ها پاسخ‌هایی را فرامی‌خواند.

با توجه به تعریف‌هایی که تاکنون از استرس ارائه شده است، در همه آن‌ها عوامل مشترک زیر وجود دارد:

- ایجاد تغییراتی در شرایط و موقعیت‌های عادی زندگی.
- احساس و درک یک محیط تهدید کننده یا چالش‌انگیز.
- برانگیختگی جسمی و روانی.
- تلاش ارگانسیم برای ارائه رفتارهای ناسازگارانه.

به نظر می‌رسد با توجه به بررسی‌های انجام شده می‌توان گفت، استرس مجموعه‌ای از واکنش‌های عصب‌شناختی و فیزیولوژیایی است که از ناهماهنگی ادراک شده بین الزامات یک موقعیت و منابع و امکانات فرد ناشی می‌شود. در این میان، فرد کارکردهای سازگاری یا مقابله‌ای خود را براساس ویژگی‌های شخصیتی، تجربه، یادگیری‌های قبلی، ارزش‌های محیطی، اجتماعی و فرهنگی ارائه می‌دهد.

افراد برای مقابله با استرس و رهایی از فشارها و تنش‌های ناشی از آن به شیوه‌های مختلف رفتار می‌کنند. این نوع واکنش‌ها برای کاهش تنش و تهدیدهای ناشی از استرس را به اصطلاح «کنار آمدن» می‌نامند. کنار آمدن مؤثر به افراد امکان می‌دهد که فشار روانی را در حد تعادل نگاه دارند و بدون آسیب‌های جسمی و روانی شدید به زندگی ادامه دهند (لازاروس و لازاروس، ۱۳۸۷). سارافینو (۱۳۸۴) کنار آمدن را فرایندی برای از بین بردن ناهماهنگی ادراک شده بین انتظارات و منابع فرد تعریف کرده است، اما لازاروس و فولکمن، کنار آمدن را شامل تلاش‌های شناختی، هیجانی و رفتاری فرد می‌دانند که هنگام مواجه شدن با استرس برای غلبه کردن، تحمل کردن یا کاهش انتظارات درونی یا بیرونی و تعارض بین این انتظارات به کار گرفته می‌شود. به عبارت دیگر، کنار آمدن، تلاش برای مدیریت موقعیت و سازگاری با آن است نه کنترل و تسلط بر آن و شامل مجموعه‌ای از تلاش‌های رفتاری و شناختی برای اداره انتظارات بیرونی یا درونی است که فرد آن‌ها را تهدید کننده تلقی می‌کند. پژوهش فول<sup>۲</sup> و

---

1. coping

2. Faul

همکاران (۲۰۰۹) نشان داد که مهارت بیشتر در کنترل استرس موجب اضطراب کمتر و کاهش میزان افسردگی است.

گالاگر و همکاران (۲۰۰۳) به نقل از لازاروس بیان می‌کنند که کنار آمدن سه ویژگی دارد:  
 ۱- مقابله یک فرآیند است، یعنی چیزی است که فرد در موقعیت استرس، واقعاً به آن فکر می‌کند و انجام می‌دهد؛ ۲- مقابله وابسته به زمینه است. انتخاب روش مقابله‌ای فرد تحت تأثیر نوع ارزیابی او از موقعیت و منابعی است که برای مواجهه با استرس در اختیار دارد؛ ۳- مقابله مستقل از نتیجه است.

برخی از پژوهشگران، راهبردهای مقابله‌ای را روش‌هایی می‌دانند که ذهن به وسیله آن‌ها رویدادهای روانی دردناک را تغییر می‌دهد (روزنهان و سلیگمن، ۱۳۸۰). به بیانی دیگر، پاسخ مقابله‌ای از شناخت و رفتار تشکیل می‌شود که فرد از آن‌ها برای ارزیابی و کاهش استرس استفاده می‌کند (راتوس، ۱۳۸۶). مطالعه اورت ویست و وین سنت<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) نشان داده است که بین استرس ادراک شده و راهبردهای کنار آمدن با استرس رابطه معنادار وجود دارد. اسپادا<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۷) معتقد هستند باورهای شناختی به عنوان واسطه بین ادراک استرس و بروز هیجان عمل می‌کنند.

همان‌طور که افراد نسبت به موقعیت‌های فشارزا به صورت‌های متفاوت پاسخ می‌دهند از راهبردهای مقابله‌ای مختلف نیز استفاده می‌کنند، به همین دلیل پژوهشگران، طبقه‌بندی‌های متفاوتی را نسبت به این موضوع ارائه کرده‌اند. گرین گلس<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۹۹)، گرین گلس و فیکسن بام<sup>۴</sup> (۲۰۰۵)، کنار آمدن فعال، کنار آمدن بازتابی، کنار آمدن برنامه‌ریزی راهبردی، کنار آمدن پیشگیرانه، جستجوی کمک، حمایت مفید، جستجوی حمایت عاطفی و کنار آمدن اجتنابی را از جمله راهبردهای کنار آمدن می‌دانند. دیو اسمیت<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) راهبردهای حمایت اجتماعی، خود نظم دهی، حل مسأله، توجه نکردن به منابع استرس و انجام دادن کارهای دیگر و توجه به سلامتی را بیان می‌کند. فولکمن و همکاران با تجدید نظر از روش‌های کنار آمدن،

1. Ortqvist & Wincent
2. Spada
3. Greenglass
4. Fiksenbeum
5. Dave Smith

هشت راهبرد زیر را مطرح کرده‌اند: ۱- کنار آمدن به شیوه مواجهه؛ ۲- فاصله گرفتن از منبع فشار روانی؛ ۳- کنترل خود؛ ۴- جستجوی حمایت اجتماعی؛ ۵- قبول مسئولیت؛ ۶- گریز-اجتناب؛ ۷- حل مسأله برنامه‌ریزی شده؛ ۸- بازاریابی مثبت (مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره دانشگاه تولسا، (بی‌تا)؛ فولکمن و همکاران، ۱۹۸۶). زیدنر و اندلر<sup>۱</sup> (۱۹۹۶) نقل از کار، (۱۳۸۵) شیوه‌های مقابله با استرس را به سه سبک مقابله‌ای مسأله مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی طبقه‌بندی کرده‌اند. باید دانست فرد به طور مطلق فقط یکی از سبک‌های مقابله‌ای را به کار نمی‌گیرد، بلکه معمولاً از ترکیبی از این راهبردها استفاده می‌کند.

هدف راهبردهای مسأله مدار، اصلاح مستقیم منبع فشار روانی است. فرد به جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسأله و تغییر ساختار مسأله از نظر شناختی اقدام می‌کند، به طور مستقیم وارد عمل می‌شود و به منظور مواجهه با عوامل استرس زا برنامه‌ریزی کرده و فعالیت‌های جانبی را رها می‌کند. این نوع راهبردها بیشتر در وقایعی استفاده می‌شود که پیامد آن‌ها تغییرپذیر برآورد می‌شود. در راهبردهای هیجان‌مدار، تمام تلاش فرد متوجه احساس‌های ناخوشایند خود است و می‌کوشد تا سطح ناراحتی‌های عاطفی خود را کاهش دهد، او به خود افسایی و تخلیه هیجانی اقدام می‌کند و با آرمیدگی و ساختار مجدد شناختی برداشت‌های خود را تغییر می‌دهد (گرین‌گلس و همکاران، ۱۹۹۹؛ هارن و میچل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). در این راهبردها، اتفاق‌ها را توجیه یا انکار می‌کنیم، آن‌ها را به شوخی می‌گیریم یا در برابر آن‌ها به باورهای دینی گرایش می‌یابیم. هدف این راهبردها، مهار کردن پاسخ‌های هیجانی فرد به موقعیت استرس‌زا از طریق رویکردهای رفتاری و شناختی است (سارافینو، ۱۳۸۴). راهبردهای هیجان‌مدار اغلب در وقایعی به کار می‌روند که باید پذیرفته شوند و نمی‌توان آن‌ها را تغییر داد. هدف راهبردهای اجتنابی، دوری از منبع استرس است. در بعضی شرایط لازم است که شخص برای تجهیز منابع شخصی، از کنار آمدن دست بردارد و پیش از پرداختن به راهبرد کنار آمدن فعال از روش کنار آمدن اجتنابی استفاده کند. این راهبرد ممکن است به شکل تمایل یافتن و درگیر شدن در یک فعالیت تازه ظاهر شود. از هر سه راهبرد کنار آمدن می‌تواند به صورت کارآمد یا ناکارآمد استفاده شود (گالاگر و همکاران، ۲۰۰۳؛ هارن و میچل، ۲۰۰۳).

- 
1. Zeidner & Endler
  2. Haren & Mitchell

روش‌هایی که افراد برای کنار آمدن با فشارهای روانی در پیش می‌گیرند از برخی ویژگی‌های شخصی و اجتماعی - فرهنگی آن‌ها ناشی می‌شود و مانند رفتارهای دیگر آموخته می‌شوند. پژوهش میشارا و یستگارد (۲۰۰۶) نشان داده است که دانشجویان پس از آموزش راهبردهای کنار آمدن با استرس، از خشنودی و رضایت بیشتری بهره‌مند می‌شوند و فشار روانی تحصیلی کمتری را گزارش می‌کنند. نتایج پژوهش یو<sup>۱</sup> (۱۹۹۴) و سین‌ها و واتسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) نیز مؤید همین مطلب است. یو در پژوهشی الگوهای راهبردهای کنار آمدن گروهی از دانشجویان چین را مطالعه کرد. نتایج نشان داد که این دانشجویان برای کنار آمدن با فشارهای روانی ناشی از افت تحصیلی، ناکامی هیجانی و تعارض‌های بین فردی، از انواع راهبردها به ویژه راهبردهای متناسب با فرهنگ چین مانند خودبازنگری<sup>۳</sup>، شکیبایی، کنترل خود و آسان‌گیری<sup>۴</sup> استفاده می‌کنند. همچنین، سین‌ها و واتسون رابطه بین استرس و کنار آمدن را با بیماری روانی یا نشانه‌های آن در میان دانشجویان دانشگاه‌های کانادا و هند بررسی کردند. نتایج نشان داد که دانشجویان هندی نشانه‌های روان‌شناختی بیشتری را در مقایسه با دانشجویان کانادایی ابراز کردند. این یافته‌ها نشان از تأثیر فرهنگ، خرده فرهنگ‌ها و نوع تربیت و یادگیری دارد.

صرف نظر از عوامل محیطی، یادگیری و عوامل اجتماعی - فرهنگی، ویژگی‌های شخصیتی نیز در چگونگی کنار آمدن با فشارهای روانی نقش عمده‌ای را ایفا می‌کند. راهبرد مورد استفاده تحت تأثیر جنسیت، شخصیت (به طور مثال خودکارآمدی، انگیزه پیشرفت و میزان خوش بینی) و دیگر ویژگی‌های ثابت شخصیتی مانند خلق و خوی است (رزنس نیوسکی و چلینسکا<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). به عبارت دیگر، زمینه‌های شخصیتی افراد در نوع پاسخ آن‌ها به استرس نقشی مهم دارد (اسمیت، ۲۰۰۳).

به نظر بسیاری از پژوهشگران، افراد تیپ A معمولاً برای خود استرس ایجاد می‌کنند. آن‌ها افرادی رقابت‌کننده، منظم، حساس نسبت به زمان، کم حوصله و پرخاشگر هستند و رضایت

- 
1. Yue
  2. Sinha & Watson
  3. self- reflection
  4. take- it- easy
  5. Wrzesniewski & Chylinska

درونی کمتری دارند. افراد تیپ B، نسبت به افراد تیپ A آرامش بیشتری دارند، بیشتر به کیفیت زندگی اهمیت می‌دهند، کمتر جاه طلب و بی‌حوصله هستند و با احتیاط حرکت می‌کنند (فونتانا<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰؛ مارکهام<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲؛ ناگتون<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷؛ ریسکا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰؛ ملام<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲؛ جاشی، ۲۰۰۷). به نظر مارکهام (۱۹۹۲)، افراد تیپ وسواسی به جزئیات و تشریفات کار توجه می‌کنند. بسیار وظیفه‌شناس، لایق و سخت کوش هستند. اگر تغییراتی در کار آن‌ها پیش آید یا مسئولیت‌های آن‌ها افزایش یابد، به انواع مشکلات مرتبط با استرس دچار می‌شوند. دوکوهکی (۱۳۸۰) رابطه بین میزان احساس فشار روانی و ویژگی‌های شخصیتی - هویتی را بررسی کرده است. نتایج نشان داد که بین استرس و برون‌گرایی رابطه معنادار و منفی وجود دارد. یعنی با افزایش برون‌گرایی میزان تجربه استرس کاهش می‌یابد و با افزایش میزان استرس گرایش به رفتارهای نوروپیک افزایش می‌یابد. همچنین بین استرس و ویژگی‌های شخصیتی رابطه وجود دارد، ولی بین استرس و ویژگی‌های هویتی رابطه وجود ندارد.

لطیفیان در سال ۱۳۸۴، رابطه عوامل پنج‌گانه شخصیتی و راهبردهای کنار آمدن را در میان دانشجویان دانشگاه الزهراء (س) بررسی کرد. یافته‌های پژوهش او حاکی از آن بود که بین عوامل شخصیتی و راهبردهای مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی ارتباط وجود دارد. یعنی بین عامل روان‌نژندگرایی و انعطاف‌پذیری با راهبرد مسأله‌مدار و اجتنابی رابطه منفی و با راهبرد هیجان‌مدار رابطه مثبت وجود دارد. همچنین بین عامل برون‌گرایی و وجدان‌گرایی با راهبرد هیجان‌مدار رابطه منفی و با راهبرد مسأله‌مدار رابطه مثبت وجود دارد. بین عامل دلپذیر بودن با راهبرد مسأله‌مدار و اجتنابی رابطه مثبت وجود دارد. جعفرزاده در سال تحصیلی ۸۱-۸۲، رابطه بین عوامل پنج‌گانه شخصیتی، سبک‌های کنار آمدن و سلامت روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه خوارزمی را بررسی کرد. نتایج پژوهش نشان داد ۱- بین عامل روان‌نژندگرایی، پذیرش و برون‌گرایی با سلامت روانی رابطه معنادار وجود دارد، اما بین عامل‌های وظیفه‌شناسی و سازگاری با سلامت روانی رابطه معنادار وجود ندارد؛ ۲- بین راهبردهای کنار

- 
1. Fontana
  2. Markham
  3. Naughton
  4. Riska
  5. Mellam

آمدن مسئله‌مدار و هیجان‌مدار با سلامت روانی رابطه وجود دارد، اما بین سبک اجتنابی و سلامت روانی رابطه وجود ندارد؛ ۳- بین عامل‌های شخصیتی و راهبردهای کنار آمدن نیز رابطه معنادار وجود دارد.

به نظر می‌رسد به‌ناچار باید این نکته را قبول کرد که همیشه نمی‌توان در زندگی خود عوامل استرس‌زا را از بین برد. عوامل استرس‌زای محیطی در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف، متفاوت است. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که عوامل مختلفی مانند ساختار روان‌شناختی، منش، تعامل فرد با جامعه و اعتقادات شخصی تا حد زیادی پاسخ فرد را نسبت به استرس تعیین می‌کند. این زمینه به فرد امکان می‌دهد که راهبردهای مختلفی را برای رسیدن به یک زندگی سالم انتخاب کند. در این راستا، نتایج پژوهش‌های الگار<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۳) نشان داد که چنانچه افراد به راهبردهای کنار آمدن کارآمد مجهز نباشند و توانایی کمی برای درک هیجان‌های خود و دیگران داشته باشند، در مواجهه با استرس توان کمتری خواهند داشت و مشکلات رفتاری بیشتری را به صورت پرخاشگری، افسردگی و اضطراب نشان خواهند داد. ممکن است افراد مختلف در برابر استرس، موارد متفاوتی را با درجه‌های مختلف تجربه کنند. تفاوت در کنار آمدن با موقعیت‌های یکسان، قبل از هر چیز به عوامل شخصیتی فرد بستگی دارد. همه کسانی که با فشارهای زندگی مواجه می‌شوند اختلال مرتبط با استرس را از خود نشان نمی‌دهند. امروزه مشخص شده است که ویژگی‌های شخصیتی و سازگاری ممکن است در دو علت رایج مرگ و میر افراد، یعنی سرطان و بیماری‌های قلبی - عروقی نقش اساسی داشته باشند. همه راهبردها در جهت سازگاری فرد هستند و به فرد کمک می‌کنند تا با محیط‌های فیزیکی و اجتماعی کنار بیایند و بدین ترتیب بقای فرد را ممکن می‌کنند. نکته جالب توجه آن است که افراد در طیفی از منابع استرس و راهبردهای کنار آمدن و ویژگی‌های شخصیتی در نوسان هستند و به طور یقین نمی‌توان آن‌ها را با یک ویژگی صرف شناخت یا با پیشنهاد یک راهبرد مشخص، استرس را از آن‌ها دور کرد. مدیریت استرس، توانایی افراد را برای کاهش استرس و سازگاری مناسب با موقعیت‌های استرس‌زا افزایش می‌دهد. مشاوران و روان‌شناسان بالینی با تشخیص تیپ شخصیتی مراجعان



خود می‌توانند روش کنار آمدن آن‌ها با استرس را پیش‌بینی کنند. این شناخت و آگاهی می‌تواند در روش‌های درمانی آن‌ها و کمک به مراجعان در حل مشکل و در جهت سازگاری مناسب آن‌ها مفید واقع شود.

بدین ترتیب، پژوهش حاضر در پی آن است که چگونگی کنار آمدن دانشجویان دارای سنخ‌های شخصیتی مختلف را در برابر فشارهای روانی بررسی کند. با توجه به این هدف کلی، فرضیه‌های زیر بررسی و آزموده شد:

۱- افراد دارای سنخ شخصیتی A برای کنار آمدن با فشارهای روانی از روش حل مسئله استفاده می‌کنند.

۲- با افزایش سطح فشار روانی، افراد سنخ شخصیتی A بیشتر به کنار آمدن با روش هیجان‌مدار گرایش می‌یابند.

۳- افراد تیپ B بیش از افراد تیپ A در برابر فشار روانی از راهبرد اجتناب‌مدار استفاده می‌کنند.

## روش پژوهش

### جامعه آماری

جامعه مورد مطالعه این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دوره کاردانی، کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته‌های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن (۱۷۹۳۱ نفر) است که در نیم سال اول سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷ به تحصیل اشتغال داشته‌اند.

### نمونه و روش نمونه‌گیری

نمونه آماری بر اساس جدول مورگان برای دانشجویان زن و مرد به تفکیک ۳۸۴ نفر در دوره‌های کاردانی، کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته‌های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن برآورد و انتخاب شد. پس از بررسی پرسشنامه‌ها و حذف موارد ناقص، ۶۳۵ پرسشنامه (۳۶۱ پرسشنامه دانشجویان زن و ۲۷۴ پرسشنامه دانشجویان مرد) تجزیه و تحلیل شد. نمونه‌گیری به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای چند مرحله‌ای انجام شد. ابتدا تعداد رشته‌های مختلف و تعداد دانشجویان هر رشته، که برای نیم سال اول سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷

ثبت نام کرده بودند، به تفکیک جنس تعیین شد. رشته‌ها براساس شباهت به شش گروه (علوم انسانی، علوم اجتماعی، زبان و ادبیات، علوم زیستی - کشاورزی، فنی - مهندسی و سایر رشته‌ها) طبقه‌بندی شدند. از هر گروه، تعدادی رشته متناسب با تعداد رشته‌های موجود در هر طبقه به طور تصادفی انتخاب شد. سپس، متناسب با تعداد کلاس‌های درس ثبت نام شده برای هر رشته به طور تصادفی، کلاس‌هایی انتخاب شد. کلاس‌های انتخاب شده به گونه‌ای بودند که در بیشتر آن‌ها بین تعداد دانشجویان زن و مرد تفاوت ملاحظه‌پذیری وجود نداشت.

### ابزارهای اندازه‌گیری

متغیرهای مورد مطالعه این پژوهش عبارت بودند از سنخ‌های شخصیتی و نحوه کنار آمدن با فشارهای روانی. مقیاس سنجش سنخ‌های شخصیتی براساس طبقه‌بندی کوین<sup>۱</sup> (۱۹۸۵)، فونتانا (۱۹۹۰)، کاکس<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) و مارکهام (۱۹۹۲)؛ و رضاخانی در سال ۱۳۸۸، مقیاس سنجش راهبردهای کنار آمدن با استرس را بر اساس نظریه‌های فروید (نقل از اتکینسون و همکاران، ۱۳۸۵)، لازاروس و همکاران (۱۹۸۵، ۲۰۰۰، ۱۹۸۱، نقل از یزدانی، ۱۳۸۲)، کروهن<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) و زیدنر و اندلر (۱۹۹۶، نقل از کار، ۱۳۸۵)، تدوین و هنجاریابی کرده است. پرسشنامه سنجش سنخ‌های شخصیتی به صورت سه تیپ شخصیتی A (با ۱۸ پرسش)، تیپ B (با ۹ پرسش) و تیپ وسواسی (با ۶ پرسش) در مجموع ۳۳ پرسش دو گزینه‌ای (بلی، خیر)؛ و پرسشنامه سنجش راهبردهای کنار آمدن با استرس به صورت سه شیوه مسأله مدار (با ۱۷ پرسش)، هیجان مدار (با ۲۰ پرسش) و اجتناب مدار (با ۱۲ پرسش) در مجموع شامل ۴۹ پرسش چهار درجه‌ای (تقریباً هیچ وقت، گاهی اوقات، بیشتر اوقات، تقریباً همیشه) است. روایی سازه این ابزارها با استفاده از روش تحلیل عاملی و اعتبار و پایایی آن با روش آلفای کرانباخ بررسی شد که هر دو نشان‌دهنده روایی و اعتبار مقبول مقیاس است (در مقیاس سنجش راهبردهای کنار آمدن  $\alpha = 0.80$  و راهبرد مسأله مدار، ۴۷/۴۲، راهبرد هیجان مدار، ۵۱/۰۷ و راهبرد اجتناب مدار، ۵۲/۴۵ درصد واریانس تبیین شده را نشان می‌دهد. در مقیاس سنجش سنخ‌های شخصیتی  $\alpha = 0.78$  و تیپ شخصیتی A، ۱۷/۷۹، تیپ شخصیتی B، ۲۶/۴۶ و تیپ

- 
1. Quinn
  2. Cox
  3. Krohne

شخصیتی و سواسی، ۳۱/۳۷ درصد واریانس تبیین شده را نشان می‌دهد).

### یافته‌های پژوهش

پس از انتخاب افراد گروه نمونه، مقیاس‌های مذکور در میان آن‌ها اجرا و نمره‌گذاری شد. برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها از روش تحلیل رگرسیون چند متغیری استفاده شد. بررسی داده‌های پرت با شاخص کوک نشان داد که بین متغیرها داده پرت وجود ندارد. همچنین انجام دادن آزمون خطی بودن<sup>۱</sup> نشان‌دهنده رابطه خطی بین متغیرهاست. اندازه ضریب همبستگی چند متغیری ( $R^2$ ) برابر ۰/۴۹۹ محاسبه شد و آزمون تحلیل واریانس معناداری رگرسیون را تأیید کرد ( $F=58/475$  و  $p < 0/000$ ). نتایج در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: تحلیل رگرسیون چندمتغیری برای پیش‌بینی راهبرد کنار آمدن مسئله‌مدار بر اساس انواع سنخ‌های شخصیتی

همبستگی سهمی	سطح معناداری	t	ضرایب استاندارد شده (بتا)	ضرایب استاندارد نشده		پیش‌بینی کننده‌ها
				B	خطای معیار	
	۰/۰۰۰	۶/۳۶۹		۲/۵۹۹	۱۶/۵۵۴	عدد ثابت
۰/۳۱۰	۰/۰۰۰	۷/۴۹۰	۰/۳۳۹	۰/۰۴۶	۰/۳۴۴	تیپ A
۰/۲۸۱	۰/۰۰۰	۶/۷۲۹	۰/۲۶۱	۰/۰۳۶	۰/۲۴۱	تیپ B
۰/۰۷۵	۰/۰۸۴	۱/۷۲۹	۰/۰۸۰	۰/۰۴۶	۰/۰۸۰	تیپ سواسی

چنانکه ملاحظه می‌شود به جز تیپ شخصیتی و سواسی، دو متغیر دیگر یعنی تیپ A و B به گونه معناداری در پیش‌بینی راهبرد کنار آمدن مسئله‌مدار نقش اساسی دارند. با توجه به بتای مربوط به تیپ A می‌توان گفت که به هنگام احساس فشار روانی، افراد تیپ A بیش از افراد تیپ B از راهبرد مسئله‌مدار استفاده می‌کنند.

#### 1. Test for linearity

جدول ۲: تحلیل رگرسیون چند متغیری برای پیش‌بینی راهبرد کنار آمدن هیجان‌مدار بر طبق سنخ‌های شخصیتی

$$P < 0/000, F = 54/672, R^2 = 0/486$$

همبستگی سهمی	سطح معناداری	t	ضرایب استاندارد شده (بتا)	ضرایب استاندارد نشده		پیش‌بینی کننده‌ها
				B	خطای معیار	
	0/000	13/581		35/507	2/614	عدد ثابت
0/426	0/000	10/840	0/491	0/497	0/046	تیپ A
-0/191	0/000	-4/479	-0/175	-0/160	0/036	تیپ B
-0/041	0/344	-0/946	-0/044	-0/044	0/046	تیپ وسواسی

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که از بین سه متغیر سنخ شخصیتی A، B و وسواسی، سنخ وسواسی برای پیش‌بینی راهبرد کنار آمدن هیجان‌مدار معنادار نیست، اما دو سنخ دیگر (تیپ A و B) معنی دارند. با توجه به مقدار بتا در دو تیپ A و B می‌توان گفت با افزایش نمره آزمودنی در خرده مقیاس سنخ A، نمره او در کنار آمدن هیجان‌مدار به گونه معناداری افزایش می‌یابد و این امر در تیپ شخصیتی B نشان می‌دهد که احتمال گرایش او به استفاده از راهبرد کنار آمدن هیجان‌مدار نسبتاً کاهش می‌یابد.

جدول ۳: تحلیل رگرسیون چندمتغیری برای پیش‌بینی راهبرد کنار آمدن اجتناب‌مدار بر اساس سنخ‌های شخصیتی

$$P < 0/000, F = 13/655, R^2 = 0/266$$

همبستگی سهمی	سطح معناداری	t	ضرایب استاندارد شده (بتا)	ضرایب استاندارد نشده		پیش‌بینی کننده‌ها
				B	خطای معیار	
	0/000	14/008		39/112	2/792	عدد ثابت
0/218	0/000	5/179	0/261	0/260	0/050	تیپ A
-0/063	0/145	-1/461	0/062	-0/055	0/038	تیپ B
0/008	0/851	0/188	0/010	0/010	0/051	تیپ وسواسی

با توجه به ضرایب بتا ملاحظه می‌شود که تنها ضریب محاسبه شده برای سنخ شخصیتی A معنادار است. یعنی با افزایش فشار روانی در افراد تیپ A احتمال استفاده از راهبرد اجتناب‌مدار افزایش می‌یابد. سایر متغیرها در پیش‌بینی راهبرد کنار آمدن اجتناب‌مدار سهم معناداری را ایفا نمی‌کنند.

به طور کلی، ضرایب بتا در هر سه راهبرد نشان می‌دهد که افراد مورد مطالعه از راهبرد هیجان‌مدار بیش از راهبردهای دیگر استفاده می‌کنند.

### بحث و نتیجه‌گیری

فشار روانی مسأله عصر کنونی است. از آنجا که استرس یکی از عوامل اساسی بسیاری از اختلال‌های جسمی و روانی به شمار می‌رود، توجه به این مسأله مهم، شناخت ابعاد آن و روش‌های کنار آمدن با آن یکی از هدف‌های مهم مشاوره به‌منظور کمک به حل مشکلات و سازگاری مراجعان است. شناخت ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای کنار آمدن برای سازگاری با تغییرات زندگی، نحوه تعامل افراد با خود و دیگران، در شادزیستن و سلامت جسم و روان افراد نقش مهمی ایفا می‌کنند. پژوهش مک‌گرا و گوستا (۱۹۸۶) نشان داد که انتخاب راهبردهای کنار آمدن مناسب، با شادکامی و رضایت از زندگی رابطه دارد (ویتینگ و دینر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹).

نتایج حاصل از تحلیل داده‌های پژوهش درباره رابطه بین سنخ‌های شخصیتی و راهبردهای کنار آمدن با استرس نشان داد که اگر چه هر دو تیپ شخصیتی A و B به‌هنگام مواجهه با فشارهای روانی از راهبرد کنار آمدن مسأله‌مدار استفاده می‌کنند، ولی رویکرد افراد تیپ شخصیتی A به راهبرد کنار آمدن مسأله‌مدار بیشتر از افراد تیپ شخصیتی B است. با افزایش فشار روانی، احتمال استفاده افراد تیپ شخصیتی A از راهبرد کنار آمدن هیجان‌مدار افزایش می‌یابد، اما در افراد تیپ شخصیتی B از این احتمال کاسته می‌شود. همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد که با افزایش فشار روانی، گرایش تیپ شخصیتی A به استفاده از راهبردهای اجتناب‌مدار افزایش می‌یابد، اما این مسأله در تیپ شخصیتی B صدق نمی‌کند. سرانجام، در

پژوهش حاضر بین ویژگی‌های افراد تیپ وسواسی و راهبردهای کنار آمدن رابطه معناداری مشاهده نشد.

یافته‌های پژوهش‌های لطیفیان (۱۳۸۴)، جعفرزاده (۱۳۸۲) و دوکوهکی (۱۳۸۰) با یافته‌های این پژوهش همسو و هماهنگ است. و همچنین برخی نظریه‌ها نیز مؤید یافته‌های این پژوهش است؛ چنان‌که کوپر (۱۳۷۹) بیان می‌کند ویژگی‌های شخصیتی، سبک رفتار شخص را منعکس می‌کنند. به همین دلیل شناخت ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند احتمال چگونگی رفتار آینده افراد را پیش‌بینی کند. آیزنک (نقل از راتوس، ۱۳۸۶). کارور و همکاران (نقل از کوشکی، ۱۳۸۴) در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که برخی خصایص شخصیتی مانند خوش‌بینی، خویش‌نوازی و عزت نفس با کنار آمدن مسئله‌مدار در برابر فشارهای روانی رابطه مستقیم دارد. به نظر دیو اسمیت (۲۰۰۳) افراد کمال‌گرا بیشتر به سخت‌کوشی و تلاش و افراد مسامحه‌گر بیشتر به کنار آمدن اجتنابی متوسل می‌شوند.

دلایل احتمالی رویکرد افراد تیپ شخصیتی A به روش‌های حل مسئله و در مواردی نیز به راهبردهای هیجان‌مدار عمدتاً به دلیل ویژگی‌های کمال‌گرایانه، هوشمندی، تلاش، انگیزه پیشرفت بالا و توانمندی‌های شناختی آن‌ها است. همچنین گرایش کمتر افراد تیپ شخصیتی B به شیوه‌های حل مسئله به‌ویژه نسبت به رویکرد هیجان‌مدار نیز ممکن است به دلیل ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها، مانند قانع بودن، هیجان‌خواهی کم و گرایش به زندگی راحت و ساده باشد. در شخصیت‌های وسواسی رابطه‌ای بین احساس فشار روانی و راهبرد کنار آمدن مشاهده نشد. شاید علت احتمالی این یافته آن باشد که تصمیم‌گیری درباره نحوه کنار آمدن با مشکل برای افراد وسواسی دشوار است و همین بی‌تصمیمی ممکن است از جمله عواملی باشد که آن‌ها نتوانند روش کنار آمدن مناسب را در برابر مشکل انتخاب کنند.

نتایج پژوهش نشان داد که در بیشتر موارد افراد مورد مطالعه در برابر فشارهای روانی از راهبرد هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. در حالی که در برخی موارد راهبردهای مسئله‌مدار و در بعضی مواقع راهبرد هیجان‌مدار مؤثرتر است. بنابراین، چون بیشتر افرادی که به عنوان مراجع به خدمات مشاوره‌ای مراجعه می‌کنند اغلب با فشارهای روانی و راهبردهای مقابله‌ای نامناسب مواجه هستند، به مشاوران و روان‌شناسان بالینی توصیه می‌شود به مراجعان خود بیاموزند که در شرایط مختلف استرس، راهبردهای مختلف را به کار ببندند. زیرا کاربست راهبردهای

کنار آمدن می‌تواند در غلبه بر مشکلات و روابط اجتماعی تعارض‌های فردی مفید باشد و می‌توان آن را به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر در سلامت عمومی و بهداشت روانی فرد در نظر گرفت (گابی و کوریج<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). همچنین، مشاوران و روان‌شناسان بالینی می‌توانند با توجه به ویژگی‌های شخصیتی مراجع به ارزیابی وضعیت او و برنامه‌ریزی برای تدابیر درمانی، بررسی چگونگی پیدایش مشکل و وضعیت کنونی مراجع و پیش‌آگهی درمان به‌منظور کمک به مراجع گام‌های لازم را بردارند. آشنایی با انواع مختلف راهبردهای کنار آمدن می‌تواند به عنوان بخشی از فرایند درمان در کاهش سطح استرس مراجعان مفید واقع شود.

## منابع

- اتکینسون، ریتا ال. ؛ اتکینسون، ریچارد سی؛ اسمیت، ادوارد ای؛ بم، داریل ج؛ هوکسما و سوزان نولن، (۱۳۸۵). *زمینه روان‌شناسی هیگارد*. ترجمه محمدنقی براهنی، بهروز بیرشک، مهرداد بیک، رضا زمانی، سعید شاملو، مهرناز شهرآرای، یوسف کریمی، نیسان گاهان، مهدی محی‌الدین، کیانوش هاشمیان. تهران: رشد.
- جعفرزاده، پروین، (۱۳۸۲). *بررسی رابطه بین پنج عامل بزرگ شخصیتی، سبک‌های مقابله‌ای و سلامت روان شناختی در دانشجویان کارشناسی دانشگاه تربیت معلم در سال تحصیلی ۸۱-۸۲*. پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه تربیت معلم.
- دوکوهکی، فاطمه، (۱۳۸۰). *رابطه بین احساس فشار روانی (استرس) و ویژگی‌های شخصیتی - هویتی دانشجویان دانشگاه شیراز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- راتوس. اسپنسر، (۱۳۸۶). *روان‌شناسی عمومی*. ترجمه حسین ابراهیمی مقدم، خدیجه ابوالمعالی، علی پیکانی، ضیاء الدین رضاخانی، بایرامعلی رنجگر، افسانه طاهری، علی عسگری، حمید محمدی فرود، مهدی محی‌الدین بناب، محمد مظفری، فریبا نبوی آل‌آقا. تهران: ساوالان.
- رضاخانی، سیمین دخت، (۱۳۸۸). *ساخت و هنجاریابی پرسشنامه سنجش فشارهای روانی و مقیاس‌های نحوه کنار آمدن با آن‌ها در موقعیت‌های مختلف زندگی برای دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن*. پایان‌نامه دکتری مشاوره. دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.
- روزنهان، دیوید ال و سلگمن، مارتین ای. پی، (۱۳۸۰). *روان‌شناسی نابهنجاری آسیب‌شناسی روانی*. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: ساوالان.
- سارافینو، ادوارد ب، (۱۳۸۴). *روان‌شناسی سلامت*. ترجمه سید علی احمدی ابهری، حسن افتخار اردبیلی، ابولقاسم جزایری، فروغ شفیعی، پریش قوامیان، غلامرضا گرمارودی، علی منتظری مقدم، الهه میرزایی، ابوالحسن ندیم، سید مهدی نورایی. تهران: رشد.
- کار، آلان، (۱۳۸۵). *روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان*. ترجمه حسن پاشا



شریفی، جعفر نجفی زند، باقر ثنائی. تهران: سخن.

کوپر، کالین، (۱۳۷۹). تفاوت‌های فردی (نظریه و سنجش). ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند. تهران: سخن.

کوشکی، شیرین، (۱۳۸۴). تأثیر اختلال‌های شخصیتی و شیوه‌های مقابله معتادان به نگرش آن‌ها نسبت به سوء مصرف مواد و انتخاب نوع ماده مصرفی. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، دوره ۱. شماره ۴ و ۵. پاییز و زمستان ۱۳۸۴، ۴۷-۷۰.

لازاروس، ریچارد اس. و لازاروس، برنایس ان، (۱۳۸۷). کنار آمدن با سالمندی. ترجمه جعفر نجفی زند. تهران: دانژه.

لطیفیان، محبوبه، (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه رابطه عوامل پنج‌گانه شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان گروه‌های مختلف تحصیلی دانشگاه الزهراء (س). پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه الزهراء (س).

یزدانی، عبدالله، (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین نگرش دینی سبک‌های مقابله‌ای (کارآمد و ناکارآمد) و شادکامی در دختران و پسران دبیرستانی اصفهان. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.

**Brown, Lorrain,(2008).** The incidence of study- related stress in international students in the initial stage of the international Sojourn. *Journal of studies in international education*. Vol. 12, No. 1, 5-28. (<http://Jsi. Sagepub. Com>).

**Cordon, Ingrid M,(1997).** Stress. (<http:// www. csun. edu/~ vcpsy 00h/ students / stress. Htm>).

**Corsini, Raymond J,(1999).** The dictionary of psychology. Brunner / Mazel – Taylor & Francis Group.

**Counseling & Psychological Services Center,(-----).** The university of Tulsa. (<http://www. utulsa. edu/cpsc/undergraduate-questionnaire. htm>).

**Cox, Tom. (1993).** Stress. The Macmillan Press Ltd.

**Dollard, Maureen F. ; Lamontagne, Anthony D. ; Caulfield, Natasha; Blewett, Verna & Shaw, Andrea,(2007).** Job stress in the Austrolian and international health and community services sector: A review of the literature. (<http://psycnet. apa. org/index. cfm? fa = search. displayRecord & uid = 2007- 18502-2007>).

**Elgar. J. ,Arlett,C. &Groves. R,(2003).** Stress coping behavioral problem among rural and urban adolescence. *Journal of Adolescence*, 26,574-585.

**Faul,L. A:Jim,H. S:Williams,C:Loftus,L&Jacobsen,P. B,(2009).** Relationship of stress management skill to psychological distress and quality of life in adults with cancer. (<http://www. interscience,Wiley. com>).

**Folkman, Susan; Lazarus, Richard S. ; Dunkel – Schetter, Christine; DeLongis,**

- Anita & Gruen, Rand J,(1986).** The dynamic of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology.* 50, 992- 1003.
- Fontana, David,(1990).** Problems in Practice Managing Stress. The British Psychological Society & Rout / edge Ltd.
- Gallagher, Michela; Nelson, Randy J. ; Weiner& Irving B,(2003).** Biological Psychology ,hand *book of Psychology.* Vol. 3. John Wiley & Sons, Inc.
- Gobbey,K. L &Courage,M,(2004).** Stress management program: Intervention in nursing student performance anxiety. *Arachieveve of psychiatric nursing.* 3,190-199.
- Greenglass, Esther& Fiksenbaum, L,(2005).** Frequently Asked Questions Regarding The Proactive Coping Inventory (PCI). (<http://www.psych.yorku.ca/greenglass/pcinven.php>).
- Greenglass, Ester; Schwarzer, Ralf & Taubert, Stenffen,(1999).** The proactive coping inventory (PCI). (<http://userpage.fu-berlin.de/~health/greenpci.htm>).
- Haren,E &Mitchell,C. W,(2003).** Relationship between the five-factor personality model and coping styles. *Psychology & Education:An Interdisciplinary Journal*,40(1),38-49.
- Joshi, Vinay, (2007).** *Stress from burnout to balance, Response books.* A division of Sage Publication, New Delhi, Thousand Oaks,London.
- Krohne, M, (2002).** The assessment of dispositional vigilance and cognitive avoidance. *Journal of cognitive therapy.* 24 (3), 292- 377.
- Lazarus, R. S & Folkman, S, (1984).** *Stress, Appraisal and Coping.* New York: Springer.
- Markham, Ursula, (1992). *Managing Stress.* ELEMENT, Inc.
- Mellam,A. C,(2002).** *Socio-demographic markers on type A behaviour.* International Congress Series. 1241, 105-118.
- 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 Quartely.* 21,110-123.
- Naughton, Fumi O,(1997).** Stress and Coping. (<http://www.csun.edu/~vcpsy00h/students/coping.htm>).
- Ortqvist, Daniel&Wincent, Joakim,(2006).** Prominent consequences of Role Stress: A Meta – Analytic Review. (<http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=search.displayRecord&uid=2006-21928-002>).
- Quinn, Virginia Nichols, (1985).** *Applying psychology.* Mc Graw- Hill, Inc.
- Riska,E,(2000).** The rise and fall of type A man. *Social Science &Meddician.* 51,1665-1674.
- Roussis,P&Wells, A,(2006).** post-traumatic stress syptoms:Test of relationships with thought control strategies and beliefs as predicted by the metacognitive model. *Personality and Individual Differences.* 40, 111-122.
- Sinha, Birendrak & Watson, David C,(2007).** Stress, coping and psychological illness : A cross – cultural study. (<http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=search.displayRecord&uid=2007-18502-005>).
- Smith, Dave, (2003).** Stress Assessment questionnaire. (Myskillsprofile.com).

- Spada, M. M; Nikcevic, A. V; Moneta, G. B & Wells, A, (2007).** Metacognition, perceived stress and negative emotion. *Personality and Individual Differences*. 43, 1493-1505.
- Weiting, N & Diener, E, (2009).** Feeling bad? The "power" of positive thinking may not apply to everyone. *Journal of Research in Personality*. 43, 455-463.
- Wrzesniewski, kazimierz & Chylinska, Joanna, (2007).** Assessment of coping styles and strategies with school- related stress. (<http://www.sagepublications.com>).
- Yue, Xiaodong, (1994).** An ethnographic study of coping strategies among Chinese college students. (<http://www.fed.cuhk.edu.hk/en/erj/9409/9409065.htm>).

