

بررسی مقایسه‌ای عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روشهای مقابله با آنها در دانشجویان دختر و پسر

دکتر حمیدرضا آقا محمدیان،* فرشته اولادی، لیلا نورمحمدی

چکیده:

هدف از این پژوهش، مقایسه عوامل «تنیدگی‌زای روزمره» و روشهای مقابله با آنها در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فردوسی مشهد، بوده است. فرضیه اصلی پژوهش حاضر این است که عوامل تنیدگی‌زای روزمره و همچنین، روشهای مقابله با آنها در دانشجویان دختر و پسر متفاوت است.

جامعه مورد بررسی این پژوهش تمام دانشجویان دختر و پسر ۱۸ تا ۳۵ ساله دانشگاه فردوسی می‌باشند که نمونه مورد بررسی تعداد ۵۰ دانشجوی دختر و ۵۰ دانشجوی پسر را به خود اختصاص داده است که بصورت تصادفی انتخاب شدند. نتایج آزمون F (مقایسه واریانسها) نشان داد که واریانسهای دانشجویان دختر و پسر از نظر فراوانی و ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روشهای مقابله با آنها، تفاوت معنی‌داری ندارد و پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

همچنین، با اجرای آزمون مقایسه دو میانگین مستقل، مشخص شد که میانگین فراوانی و ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روشهای مقابله با آنها، در دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی‌داری ندارد، لذا «جنس» در این مسأله نقشی نداشته است. بیشترین فراوانی عوامل تنیدگی‌زای روزمره در دانشجویان دختر رفتارهای اجتماعی آزار دهنده دیگران نظیر «سهل‌انگاری» و «بی ادبی» و بیشترین فراوانی عوامل تنیدگی‌زای دانشجویان پسر، برنامه‌های مربوط به آینده نظیر «شغل» و «ازدواج» بوده است.

بیشترین ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای دانشجویان دختر، مورد «بی عدالتی واقع شدن» و بیشترین ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای دانشجویان پسر، مسائل مربوط به اساتید و مربیان نظیر «بد درس دادن» ایشان و مشکلاتی در اجرای خواسته‌های آنها بوده است. بیشترین روشهای مقابله‌ای مورد استفاده دانشجویان دختر، به خود جرأت دادن برای دفاع از حق خویش، شناسایی خطاها و اشتباهات خود و دعا کردن بوده است و بیشترین روش مقابله‌ای مورد استفاده دانشجویان پسر، استفاده از تجربیات گذشته خویش بوده است.

کلیدواژه‌ها: تنیدگی، روشهای مقابله، دانشجویان

مقدمه

در مورد «تنیدگی»^۱ و عوامل تنیدگی‌زای روز مره نظرات زیادی، ارائه شده است مانند: انسان پیوسته در حال تنیدگی بسر می‌برد، چراکه تنیدگی پاسخ غیر اختصاصی است که بدن در مقابل هر گونه درخواستی از خود نشان می‌دهد، بین تنیدگی و عامل بوجود آورنده آن یا عامل تنیدگی‌زای باید تفاوت قائل شد ولی در فرهنگ عامه، این دو واژه را مترادف در نظر می‌گیرند، در حالیکه عوامل تنیدگی‌زای گوناگون می‌باشند مانند: سرما، گرما، عوامل عفونی، شوک ناشی از جراحی، تکانشهای عصبی نظیر ترس، خشم یا هر گونه عوامل تنیدگی‌زای دیگر (لو و لو، ۱۳۷۱).

همه انسانها در زندگی خود، حتی تنیدگی‌هایی را تجربه کرده‌اند که از حوادث کوچک ناشی شده‌اند مثلاً بخاطر ارائه یک سخنرانی، جا گذاشتن کلید در منزل یا از دست دادن آرامش بخاطر یک مهمانی پر سر و صدا که در نزدیکی خانه فرد، قرار دارد و جز آن، که به همه اینها «عوامل تنیدگی‌زای روزمره»، گفته می‌شود (سارافینو، ۱۹۹۷).

«سلب» که تحقیقات زیادی در مورد تنیدگی دارد، تنیدگی‌زای، واکنش نامشخص بدن نسبت به توضیحات و خواسته‌هایی که از یک شخص انتظار می‌رود، تعریف کرده است، به عبارت دیگر «تنیدگی» مجموعه تغییرات انطباقی است که بدن فرد، برای کمک به او، جهت تطبیق خود با انواع موقعیتهای اجتماعی و سیاسی و محیطی ارائه می‌دهد (کوپر، ۱۳۷۳).

البته در واکنش نسبت به تنیدگی، تفاوت‌های فردی و حتی تفاوت‌های مربوط به جنس وجود دارد، به طوریکه مردها، در برابر تنیدگی بسیار ساکت می‌شوند و با کسی حرف

نمی‌زنند تا راه حلی، پیدا کنند و در این صورت تسکین می‌یابند. ولی زن‌ها وقتی دچار «تنیدگی» می‌شوند مفصلاً در باره مشکلاتشان، حرف می‌زنند و در پی راه حل نیستند، بلکه فقط در پی آرامش هستند و خصوصاً وقتی این موضوع اتفاق می‌افتد که آنها را درک کنند (گری، ۱۳۷۶).

«کلازک» و «اواتس» (۱۹۹۵) در تحقیق خود، به یک مطالعه مقطعی در مورد شناخت خصوصیات شخصیتی، اجتماعی و خود مختاری پرداختند که تعامل خاصی با وقایع کوچک زندگی و تجارب بزرگ زندگی در حیطه بین فردی داشته است، آنها در این تحقیق چنین نتیجه گرفتند که استقلال، تعامل معنی‌داری با هیچ یک از مقیاسهای وقایع زندگی نداشته است و وقایع جدیدتر زندگی، نسبت به عوامل تنیدگی‌زای روزمره یا فشارهایی که ممکن است، بیشتر آشکار شوند، با ملال و کج خلقی، تعامل دارند. در ادامه به بررسی تعداد دیگری از پژوهشهای انجام شده در خصوص موضوع مورد نظر، پرداخته خواهد شد:

«دوون» و همکارانش (۱۹۹۵) نیز در تحقیق خود که به بررسی اثرات تنیدگی، نقش جنس در ادراک تنیدگی، مقابله، چگونگی ادراکات مؤثر بر راهبرد مقابله‌ای و احساس کمال روان شناختی پرداختند. در این پژوهش آزمودنیها شامل تعدادی زن و مرد روماتیسمی بودند که با مقیاس اندازه‌گیری ورم مفاصل، مقیاس مقابله با تنیدگی، پرسشنامه بهداشت روانی و پرسشنامه هیجانی تنیدگی، مورد بررسی قرار گرفتند. نتیجه چنین شد که هر چند زنان روشهای مقابله‌ای حمایتی را بیشتر از مردان بکار می‌بردند، لیکن جنس، عامل مهمی در تعیین احساس کمال روان شناختی، محسوب نشد.

همچنین «هاسینگز» و همکارانش (۱۹۹۶) در تحقیق خود به بررسی نقش تفاوت‌های جنس در تنیدگی و مهارت‌های مقابله‌ای پرداختند. آزمودنیهای تحقیق را، مردان و زنان مبتلا به «اختلال سلوک» و «سالم»، تشکیل می‌دادند. نتایج تحقیق حاکی از آن بود که تفاوت‌های جنس در مورد تنیدگی‌ها و مهارت‌های مقابله‌ای وجود ندارند.

همچنین «بلانکنین» و همکارانش (۱۹۹۱) در تحقیق خود به بررسی «عوامل تنیدگی‌زای روزمره» در دانشجویان زن و مرد که هنوز فارغ التحصیل نشده بودند، پرداختند. آنها به این نتیجه رسیدند که تفاوت جنس در این مورد وجود ندارد، هر چند که زنان بخاطر

بدینی و ضعف پایداری سازش روان شناختی، عوامل تنیدگی‌زای روزمره بیشتری را تجربه می‌کردند.

«بایارد» و همکارانش (۱۹۹۳) در تحقیق خود به بررسی نظریه‌های روان شناختی مقابله با تنیدگی، کار نظریه‌های برابری طلبی زنان و طرح فرمول بندی مجدد نظریه مقابله، پرداختند و به این نتیجه رسیدند که زنان در مقایسه با مردان، کمتر توانایی مقابله با تنیدگی را دارند اگر چه، تفاوت معنی داری وجود نداشت.

«گاس» و «کاتلین» (۱۹۹۸) در پژوهش خود به بررسی دیدگاه «لازاروس» و «فلکمن» پرداختند که آنها در سال ۱۹۸۴، چارچوب مقابله با تنیدگی را مطرح کرده بودند و در خصوص مقابله و اختلال در سلامتی در زنان و مردان بیه، به تحقیق پرداختند. نتیجه این بود که، بین آزمودنیها در بدکاری و اختلال سلامتی و ارزشیابی، تفاوتی وجود ندارد، گرچه بین شیوه مقابله با اختلال سلامتی در مردان و زنان تفاوت وجود نداشت.

با توجه به تحقیقات انجام شده، در پژوهش حاضر، تلاش می‌شود تا به مقایسه عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روشهای مقابله با آنها در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فردوسی مشهد، پرداخته شود، بنابر این با عنایت به هدف ذکر شده و با در نظر گرفتن تحقیقات پیشین، در قلمرو موضوع مورد بررسی، فرضیه‌هایی که در پی می‌آیند، تدوین گردیدند:

۱- بین فراوانی عوامل تنیدگی‌زای روزمره در دانشجویان دختر و پسر، تفاوت وجود دارد.

۲- بین طراز ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای روزمره در دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد.

۳- بین روشهای مقابله با عوامل تنیدگی‌زای روزمره در دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد.

در ادامه نتایج، فرضیه‌های فوق در مورد دانشجویان دختر و پسر، به تفکیک مورد بررسی قرار می‌گیرند.

روش تحقیق

جامعه و نمونه تحقیق:

جامعه مورد بررسی این پژوهش، کلیه دانشجویان دختر و پسر ۱۸ تا ۳۵ ساله دانشگاه فردوسی مشهد می‌باشند که نمونه مورد بررسی تعداد ۵۰ نفر از دانشجویان دختر و ۵۰ نفر از دانشجویان پسر هستند که بصورت تصادفی انتخاب گردیدند. این نمونه تصادفی از رشته‌های علوم تربیتی، علوم، ادبیات، مهندسی، کشاورزی، الهیات، علوم اداری، تربیت بدنی و دامپزشکی تشکیل شد.

ابزار تحقیق:

در این پژوهش، از «پرسشنامه عوامل تنیدگی‌زای روزمره» (سارافینو، ۱۹۹۷) و پرسشنامه «روشهای مقابله با تنیدگی»^۱ (محقق ساخته، ۱۳۷۷) استفاده شد.

پرسشنامه عوامل تنیدگی‌زای روزمره، شامل ۶۴ سؤال است که ابتدا، وجود یا عدم وجود عوامل تنیدگی‌زای روزمره را مشخص می‌کند و سپس فراوانی و ناخوشایندی آن را نشان می‌دهد. «اعتبار»^۲ و «روایی»^۳ پرسشنامه عوامل تنیدگی‌زای روزمره، برای فراوانی این عوامل ۰/۸۸ و برای ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای روزمره، بدست آمد.

پرسشنامه روشهای مقابله با تنیدگی، ۴۴ سؤال دارد و بر حسب اینکه فرد آن روش را استفاده می‌کند یا خیر، به پاسخگویی می‌پردازد، اعتبار و روایی آن ۰/۷۳ بدست آمد.

بنابر این با توجه به این نتایج، پرسشنامه عوامل تنیدگی‌زای روزمره، ابزار مناسبی است که می‌تواند، عوامل تنیدگی‌زای روزمره آزمودنیها را بسنجد، همچنین پرسشنامه روشهای مقابله با تنیدگی، نیز برای سنجش روشهای مقابله‌ای آزمودنیها، وسیله مناسبی است. دو پرسشنامه همزمان به آزمودنیها ارائه شد، سپس با تشکیل جداول فراوانی و ناخوشایندی و روشهای مقابله با عوامل تنیدگی‌زای روزمره و قرار دادن نمرات هر کدام در جداول مربوط برای دو گروه دانشجویان دختر و پسر، با استفاده از فرمول مقایسه دو میانگین مستقل به بررسی و مقایسه فراوانی و ناخوشایندی و روشهای مقابله با عوامل تنیدگی‌زای روزمره، پرداخته شد.

نتایج:

تحلیل آماری داده‌ها به نتایجی که در پی می‌آیند، منتهی شده است. جدول ۱

میانگین و واریانس دو گروه را از نظر فراوانی، ناخوشایندی و روشهای مقابله با عوامل تنیدگی زای روزمره، نشان می‌دهد.

جدول ۱- میانگین و واریانس دو گروه به تفکیک جنس

گروهها	تعداد	میانگین فراوانی عوامل تنیدگی زای	واریانس فراوانی عوامل تنیدگی زای	میانگین ناخوشایندی عوامل تنیدگی زای	واریانس ناخوشایندی عوامل تنیدگی زای	میانگین روشهای مقابله با عوامل تنیدگی زای	واریانس روشهای مقابله با عوامل تنیدگی زای	تعداد سؤالات
دختران	۶۴	۶۲/۰۷	۵۰۷/۲۷	۷۹/۵۳	۸۲۴/۱۵	۲۷/۷۷	۱۲۷/۲۳	۲۴
پسران	۶۴	۶۵/۳۱	۵۲۴/۷۵	۷۵/۴۰	۸۰۲/۲۷	۲۵/۱۸	۱۳۳/۲۷	۲۴

جدول ۲ به مقایسه واریانسهای دو گروه از طریق آزمون F می‌پردازد که به تفکیک جنس مشخص است. همانطور که در این جدول ملاحظه می‌شود، F_{ob} بدست آمده از فراوانی عوامل تنیدگی زای روزمره دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فردوسی، $۱/۰۷$ است که در سطح $\alpha=۰/۰۵$ از F_{cr} جدول (۱/۵۶) کوچکتر است، بنابراین واریانسهای دو گروه در قسمت فراوانی عوامل تنیدگی زای، تفاوت معنی داری ندارد. در قسمت ناخوشایندی عوامل تنیدگی زای روزمره، F_{ob} بدست آمده $۱/۰۲$ که در سطح $\alpha=۰/۰۵$ از F_{cr} جدول (۱/۵۶)، کوچکتر است، بنابراین واریانسهای دو گروه در ناخوشایندی عوامل تنیدگی زای روزمره، تفاوت معنی داری ندارد.

جدول ۲- نتایج حاصل از مقایسه واریانسهای دو گروه به تفکیک جنس

گروهها	درجه آزادی	واریانس فراوانی عوامل تنیدگی زای	F_{ob}	F_{cr}	واریانس ناخوشایندی عوامل تنیدگی زای	F_{ob}	F_{cr}	واریانس روشهای مقابله با عوامل تنیدگی زای	F_{ob}	F_{cr}	درجه آزادی
دختران	۶۳	۵۰۷/۲۷	۱/۰۷	۱/۵۶	۸۲۴/۱۵	۱/۰۲	۱/۵۶	۲۷/۷۷	۱/۰۴	۱/۵۶	۶۳
پسران	۶۳	۵۲۴/۷۵	۱/۰۷	۱/۵۶	۸۰۲/۲۷	۱/۰۲	۱/۵۶	۲۵/۱۸	۱/۰۲	۱/۵۶	۶۳

در قسمت روشهای مقابله با عوامل تنیدگی زای روزمره F_{ob} بدست آمده از دو گروه، $۱/۰۲$ است که در سطح $\alpha=۰/۰۵$ از F_{cr} جدول (۱/۵۶) کوچکتر است، بنابراین تفاوت معنی داری بین واریانسهای دو گروه، در روشهای مقابله با عوامل تنیدگی زای روزمره، وجود ندارد. برای بررسی اینکه در کدام قسمت از موارد بررسی شده، یعنی فراوانی و

ناخوشایندی و روشهای مقابله با عوامل تنیدگی زای روزمره تفاوت وجود دارد از آزمون ۱ یعنی مقایسه دو میانگین مستقل استفاده شده است. که نتایج حاصل از این آزمون در جدول ۳ منعکس گردیده است.

جدول ۳- نتایج حاصل از محاسبه آزمون ۱ (مقایسه ۲ میانگین مستقل) به تفکیک جنس

گروهها	درجه آزادی	میانگین فراوانی عوامل تنیدگی زای	α	میانگین باغوشایندی عوامل تنیدگی زای	α	میانگین درجه آزادی	میانگین روشهای مقابله با عوامل تنیدگی زای	α	درجه آزادی
دختران	۱۲۴	۴۲/۰۷	-۰/۴۳	۱/۹۸	۱/۵۵	۱/۹۸	۲۷/۷۷	۱/۵۰	۲
پسران	۱۲۴	۴۵/۳۱	-۰/۴۳	۱/۹۸	۱/۵۵	۱/۹۸	۲۵/۱۸	۱/۵۰	۲

همانطور که در جدول ۳ ملاحظه می شود، براساس نتایج حاصل از آزمون مقایسه دو میانگین مستقل، هر سه فرضیه تفاوت معنی داری را نشان نمی دهد بدین صورت که در قسمت فراوانی عوامل تنیدگی زای روزمره، t_{05} بدست آمده، $-۰/۴۳$ است که در سطح $\alpha=۰/۰۵$ از $\frac{\alpha}{۲}$ جدول ۱ کوچکتر است بنابراین این فرضیه معنی دار نمی شود و میانگین فراوانی عوامل تنیدگی زای روزمره دانشجویان دختر و پسر متفاوت نیست یعنی فرضیه ۱ رد می شود ($-۰/۴۳ < ۱/۹۸$).

در قسمت «ناخوشایندی» عوامل تنیدگی زای روزمره، t_{05} بدست آمده از ۲ گروه $۱/۵۵$ است که در سطح $\alpha=۰/۰۵$ از $\frac{\alpha}{۲}$ یعنی $۱/۹۸$ کوچکتر است بنابراین این فرضیه معنی دار نمی شود و میانگین ناخوشایندی عوامل تنیدگی زای روزمره دانشجویان دختر و پسر متفاوت نیست یعنی فرضیه ۱ رد می شود ($۱/۵۵ < ۱/۹۸$).

در قسمت «روشهای مقابله» با عوامل تنیدگی زای روزمره، t_{05} بدست آمده $۱/۵$ است که در سطح $\alpha=۰/۰۵$ از $\frac{\alpha}{۲}$ جدول ۱ یعنی ۲ کوچکتر می باشد بنابراین این فرضیه معنی دار نمی شود و میانگین روشهای مقابله با عوامل تنیدگی زای روزمره در دانشجویان دختر و پسر متفاوت نیست یعنی فرضیه ۱ رد می شود ($۱/۵ < ۲$).

بحث و نتیجه گیری

قبل از اینکه، آدمی به دنیا بیاید، تنیدگی وجود داشته و تا آخرین لحظات عمر نیز او را همراهی می‌کند. تنیدگی به این بستگی ندارد که او پسر یا جوان، پولدار یا فقیر، ایرانی یا غیر ایرانی است، بلکه همه جا با اوست و جزء جدانشدنی زندگی گردیده است بنابر این با توجه به اهمیتی که این موضوع دارد، در مورد نقش تفاوت‌های فردی و جنس در تنیدگی، مطالعه شده است. افراد متخصص و عادی، بحث در این موضوع را، در رأس امور خود قرار داده‌اند.

نتایج این پژوهش که در مورد عوامل تنیدگی زای روز مره و روش‌های مقابله با آنها می‌باشد، نشان می‌دهد که بین دانشجویان دختر و پسر، از نظر فراوانی عوامل تنیدگی زای روز مره، ناخوشایندی عوامل تنیدگی زای روزمره و روش‌های مقابله آنها، تفاوت معنی داری وجود ندارد که این نتیجه با نتایج حاصل از تحقیق «دوون» و همکارانش (۱۹۹۵) همخوانی دارد. برای تبیین این مسأله، همانطور که «دوون» و همکارانش بیان کرده‌اند، اگر چه زنان «روش‌های مقابله‌ای حمایتی» را بیشتر از مردان بکار می‌بردند، ولیکن «جنس» موجب یک تفاوت معنی دار در روش‌های مقابله‌ای و احساس کمال روان شناختی، محسوب نشده است.

در این تحقیق نیز، دانشجویان دختر و پسر، از نظر روش‌های مقابله با عوامل تنیدگی زای روزمره، تفاوت معنی داری نداشتند و جنس در این مسأله نقش تعیین کننده‌ای نداشت.

بعلاوه، این نتایج با نتایج تحقیق «بلانکشتین» و همکاران (۱۹۹۱)، «هاسینگب» و همکاران (۱۹۹۶)، «گاس» و «کاتلین» (۱۹۸۸)، «بانیارد» و همکاران (۱۹۹۳)، همخوانی دارد. همه آنها اظهار داشتند که در پژوهشان، از نظر عوامل تنیدگی زای روزمره و روش‌های مقابله با آنها، بین زنان و مردان، تفاوت معنی داری وجود ندارد و جنس در این مسأله نقش نداشته است.

در تحقیق حاضر نیز، این مسأله تأیید شد و دانشجویان دختر و پسر از نظر فراوانی و ناخوشایندی و روش‌های مقابله با عوامل تنیدگی زای روزمره، تفاوت معنی داری نداشتند، ولی ترتیب عوامل تنیدگی زای روزمره و روش‌های مقابله با آنها، در دو گروه

متفاوت بود.

در تحقیق حاضر، بیشترین فراوانی عوامل تنیدگی‌زای روزمره دانشجویان دختر، رفتارهای اجتماعی آزار دهنده دیگران نظیر سهل انگاری و بی ادبی بود که ۴۱/۱۴ درصد موارد را شامل می‌شود در حالیکه، بیشترین فراوانی عوامل تنیدگی‌زای روزمره دانشجویان پسر، برنامه‌های مربوط به آینده نظیر «شغل» و «ازدواج» بود که ۴۵/۳۱ درصد موارد را شامل می‌شد.

بیشترین ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای روزمره دانشجویان دختر، «مورد بی عدالتی واقع شدن» بود که ۵۸/۵۹ درصد موارد را شامل می‌شد در حالیکه بیشترین ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای روزمره دانشجویان پسر، مسائل مربوط به اساتید و مربیان، نظیر «بی انصافی» ایشان، «در دسترس نبودن» و یا مشکلاتی در اجرای خواسته‌های آنها بود که ۵۳/۵۱ درصد موارد را شامل می‌شد. بیشترین روش مقابله با تنیدگی که دانشجویان دختر، استفاده می‌کردند، سه روش بود که به یک اندازه بکار می‌رفت، نظیر «شناسایی کردن خطاها و اشتباهات خود»، «جرات دادن به خود» برای دفاع از حق خویش و «دعا کردن» که ۹۷/۸۷ درصد موارد را شامل می‌شد، در حالیکه بیشترین روش مقابله با تنیدگی که دانشجویان پسر بکار می‌بردند، استفاده از تجربیات گذشته خود بود که ۹۵/۷۴ درصد موارد را شامل می‌شد.

بنابر این ترتیب عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روشهای مقابله با آنها در دو گروه دانشجویان دختر و پسر متفاوت بود، ولی از نظر میانگین، این موارد تفاوت معنی‌داری بین دو گروه وجود نداشت، یعنی بین میانگینهای فراوانی، ناخوشایندی و روشهای مقابله با عوامل تنیدگی‌زای روزمره دانشجویان دختر و پسر، تفاوت معنی‌داری وجود نداشت.



یادداشتها:

- 1- Minor hassles
- 3- Lu, H.; Lu, P.
- 5- Cooper, C.

- 2- Stress
- 4- Selye
- 6- Gary, J.

7- Lazarus, R. S.

8- Volkmann, J. V.

9- Coping with stress

10- Reliability

11- Validity

منابع:

- گوهر، کاری، ال، (۱۳۷۳)، فشار روانی و مقابله با آن، ترجمه فراهه دانی، مهدی و شریعت زاده، ناخدا. انتشارات رشد، چاپ اول.

- گوری، جان، (۱۳۷۶)، مردان مریخی و زنان ونوس، ترجمه عدلیب، لویز و عدیلی، اشرف. نشر مینوع، چاپ پنجم.

- لوی، پیر، لوی، هنری، (۱۳۷۱)، استرس دائمی، ترجمه قریب، عباس. نشر درخشش، چاپ اول.

Blankstein, Kirk, R, Flett, Gordon, L, Koledin Spomenka, (1991), *The brief college student hassles scale, development validation and relation with pessimism, Journal of College*, 1991 May, Vol 32 (3) 258- 264.

Banyard, Victoria, L. Graham, Berman, Sandra, A. (1993), *Can women cope? A gender analysis of theories of coping with stress, Psychology of Women Quarterly*, 1993 Sep, Vol 17 (3) 303-318.

Clark, David, A, Oates, Tina, (1995), *Daily hassles, major and minor life events and their interaction with sociotherapy and autonomy, Behavior Research and Therapy*, 1995 Sep, Vol 33 (7) 819- 823.

Downe, Wamboldt, Barbara, L. Melanson, Patrica, M. (1995), *Emotions coping and psychological well being in elderly people with arthritis, Western Journal of Nursing Research*, 1995 Jun, Vol 17 (3) 250- 265.

Gass, K. Kathleen, A (1988), *Aged widows and widowers: similarities and differences in appraisal coping resources type of death and health dysfunction, Archives of Psychiatric Nursing*, 1988 Aug, Vol 2 (4) 200-210.

Hastings, Teresa, L. Anderson, Stephen, J. Kelley, Mary, Lou, (1996), *Gender differences in coping and daily stress in conduct disordered and nonconduct disordered adolescents, Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1996 Sep, Vol 18 (3) 213- 226.

Sarafino, Edward, P, (1997), *Health Psychology*.