

**The Role of the Styles of Coping with Stress  
in the Relationship between Irrational  
Beliefs and Social Adjustment among the  
Uromia University Students**

**نقش سبک‌های مقابله با تنیدگی  
در رابطه باورهای غیرمنطقی و سازگاری  
اجتماعی دانشجویان دانشگاه ارومیه**

Farzaneh Michaeli Manee, PhD

فرزانه میکائیلی منبع<sup>۱</sup>

تاریخ پذیرش نهایی: ۸۹/۱۰/۱۹

تاریخ بازنگری: ۸۹/۹/۳۰

تاریخ دریافت: ۱۳۸۹/۸/۹

**Abstract**

The purpose of this study was to investigate the relationship between social adjustment and irrational beliefs among the Urmia university students, Iran, and to determine mediatory role of the styles of coping with stress. To achieve these purposes, 280 subjects (141 female and 139 male) were selected through simple random cluster sampling from Urmia University students. Jones' irrational beliefs test (IBT) (Zolfaghari Motlag, 1998), Endler and Parker coping styles inventory (Rodger et.al, 1993) and Bell social adjustment scale) Warbah et.al, 20007) were used. The data were analyzed by Pearson correlation coefficient and hierarchical regression. The findings revealed that there was a negative relationship between irrational beliefs and student social adjustment and components of irrational beliefs could predict adjustment ( $P < 0.01$ ). In addition, regression analysis showed that avoidant coping did play meditative role between irrational beliefs and social adjustment. According to the results, it can be concluded any change in irrational beliefs would cause social adjustment among the students.

**Keywords**

Irrational beliefs, social adjustment, Styles of coping with stress, university students.

**چکیده**

پژوهش حاضر با هدف مطالعه رابطه بین سازگاری اجتماعی و باورهای غیرمنطقی و تعیین نقش میانجی گرانه متغیر سبک‌های مقابله با تنیدگی انجام شد. در مطالعه‌ای توصیفی ۲۸۰ نفر دانشجو (۱۴۱ دختر و ۱۳۹ پسر) از دانشجویان دانشگاه سراسری ارومیه با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز (ذوالفقاری مطلق، ۱۳۷۷)، آزمون سبک‌های مقابله‌ای اندلر و پارکر (راجر و همکاران، ۱۹۹۳) و مقیاس سازگاری اجتماعی بل (واربا و همکاران، ۲۰۰۷) برای سنجش متغیرها به کار رفتند و داده‌ها با بهره‌گیری از همبستگی گشتاوری پیرسون و رگرسیون سلسله‌مراتبی تحلیل گردیدند. نتایج مطالعه حاضر نشان داد باورهای غیرمنطقی با سازگاری اجتماعی رابطه منفی داشته و مؤلفه‌های آن قادر به پیش‌بینی سازگاری هستند ( $P < 0.01$ ). نتایج تحلیل رگرسیون نیز حاکی از این بودند که از بین سبک‌های مقابله، سبک اجتنابی می‌تواند در رابطه بین باورهای غیرمنطقی و سازگاری اجتماعی به عنوان متغیری میانجی عمل کند. با توجه به نتایج حاصل احتمالاً می‌توان نتیجه گرفت تغییر باورهای غیرمنطقی به دانشجویان در تغییر رفتار و سازگاری اجتماعی بهتر کمک خواهد کرد.

**کلیدواژه‌ها**

باورهای غیرمنطقی، سازگاری اجتماعی، سبک‌های مقابله با تنیدگی، دانشجویان.



## مقدمه

الیس<sup>۱</sup> در نظریه عقلانی-عاطفی خود فرض کرد که بین باورهای غیرمنطقی و مشکلات روانشناختی، دشواری در سازگاری و اختلال‌هایی مانند اضطراب و افسردگی رابطه علی وجود دارد (ون درورت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶؛ آدیس و برنارد<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱). از منظر وی باورها اساساً به دو دسته منطقی و غیرمنطقی تقسیم می‌شوند. باورهای منطقی باورهای کارآمدی هستند که به فرد کمک می‌کنند تا به اهداف مهم، واقع‌گرایانه، منطقی و انعطاف‌پذیر خود دست یابند. در مقابل، باورهای غیرمنطقی باورهای ناکارآمدی هستند که مانع از رسیدن فرد به اهداف شخصی‌شان شده و دارای ویژگی‌هایی مانند غیرمنطقی، جزمی، متحجر و غیرواقع‌گرایانه می‌باشند (کوردوچوا<sup>۴</sup>، ۱۹۹۶).

باورهای غیر منطقی در ۴ طبقه کلی تجمیع شده‌اند: الزام<sup>۵</sup> (این باور، تفکر هسته‌ای در ارزیابی اولیه است که دربرگیرنده بایدها، بایست‌ها و می‌باید‌هاست. وجه منطقی این باور به جای باید و الزام به تمایل و علاقه مربوط می‌شود)؛ فاجعه‌سازی<sup>۶</sup> (در این باور فرد رویداد را بدتر و وحشتناک‌تر از چیزی که هست تفسیر می‌کند. یک باور منطقی ارزشیابی متعادلی از حادثه دارد؛ تحمل اندک برای ناکامی<sup>۷</sup> (فرد اعتقاد دارد که قادر به تحمل خیلی چیزها در دیگران و اطراف خود نیست) و باورهای مربوط به ارزش خود (به این معنی است که فرد خود را عمدتاً بر اساس رفتارها یا ویژگی‌های خاصی ارزشیابی کرده و این معیارها و ملاک‌ها سخت و انعطاف‌ناپذیرند (مارکوتی<sup>۸</sup>، ۱۹۹۶). تعمیم بیش از اندازه درباره خود، دیگران و جهان شاخصه این باور است (لیندر<sup>۹</sup> و همکاران، ۱۹۹۹) (دی لورنزو<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۰۷).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند این باورها در موقعیت‌های مختلفی مانند پیشرفت، ارتباط با دیگران، عملکرد، شغل و سلامتی به کار رفته و بر آن‌ها اثر می‌گذارند (دی لورنزو و همکاران، ۲۰۰۷). در این راستا، نتایج مطالعات متعدد حاکی از وجود رابطه بین باورهای غیرمنطقی با مشکلات روانشناختی مختلفی مانند خلق پایین و افسردگی در نوجوانان (مارکوتی، ۱۹۹۶)، کمال‌گرایی منفی (علیزاده صحرایی و همکاران، ۱۳۸۹)، خشم، اضطراب و احساس گناه (دیوید<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۲)، افسردگی اساسی (مک‌کاوای<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۵)، روان‌رنجورگرایی (دیویس<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۶)، اضطراب امتحان (مونتگمری<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۷)، روابط نامناسب زناشویی (سیاوشی و نوایی نژاد، ۱۳۸۴) و نارضایتی شغلی (پورشایگان و همکاران، ۱۳۸۴) بوده‌اند. یکی از متغیرهایی که رابطه آن با باورهای غیرمنطقی مورد توجه قرار گرفته سازگاری می‌باشد. از این منظر، افکار انسان تأثیر مستقیمی روی سازگاری وی دارند. سازگاری اجتماعی زمینه ساز سایر انواع سازگاری بوده و یکی از شاخص‌های مهم سلامت روانی بشمار می‌رود. باور فرد در مورد خود، فرد یا افراد مقابل و ماهیت تعاملات و ارتباط‌های او با این مثلث تعیین‌کننده سطح سازگاری وی بشمار رفته (فلت و هیوئیت<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۲؛ استاکرت و بورسیک<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۳) و پیش‌بینی‌کننده نیرومندی برای انواع سازگاری به ویژه پس از وقوع رویدادهای تنش‌زایی مانند طلاق است (مونوز-گوئیلتال<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۷). الیس و نظریه پردازان حوزه عقلانی-عاطفی معتقدند باورهای غیرمنطقی موجب بدفهمی و تحریف واقعیت‌های بیرونی، محرک‌های محیطی و رفتارهای دیگران می‌شود که در نتیجه سازگاری اجتماعی فرد را مختل کرده یا اجازه سازگار شدن به وی را نمی‌دهند (دیوید و همکاران، ۲۰۰۹). مطالعات مختلف نشان داده‌اند باورهای غیرمنطقی پیش‌بینی‌کننده معنی‌دار و مهم سازگاری و انواع آن از قبیل اجتماعی، هیجانی و

1. Ellis

2. Vandervoort

3. Addis & Bernard

4. Kordocová

5. Demandingness

6. Awfulizing/catastrophizing

7. low frustration tolerance

8. Marcotte

9. Linder

10. DiLorenzo

11. David

12. Macavei

13. Davis

14. Montgomery

15. Flett & Hewitt

16. Stackert & Bursik

17. Muñoz-Eguileta1



به رفتارها و شناخت‌هایی اطلاق می‌شود که هدف آنها تغییر موقعیت یا متغیر تنیدگی‌زاست. این سبک مقابله دو مؤلفه دارد: مؤلفه اول آماده سازی است که در آن جستجوی اطلاعات و برنامه‌ریزی صورت می‌گیرد و مؤلفه دوم عمل نام دارد که حل مسئله و مقابله فعال صورت می‌گیرد. راهبردهایی مانند جمع آوری، سازمان‌دهی و بازتفسیر اطلاعات از راهبردهای این سبک است. سبک مقابله‌ای هیجانی، رفتارها و شناخت‌هایی را شامل می‌شود که در آن هدف تغییر پاسخ فرد به عامل تنش‌زا بوده و در آن فرد سعی می‌کند تا پاسخ‌های هیجانی ناراحت‌کننده را تغییر دهد تا تنیدگی کاهش یابد. راهبردهای این سبک مواردی مانند اشتغال فکری با خود، خیالبافی و تمرکز بر ابعاد هیجانی مسئله هستند. در سبک اجتنابی فرد با فاصله گرفتن از مسئله تنیدگی آفرین از آن فرار می‌کند و به دنبال حمایت عاطفی و انداختن مسئولیت مقابله به اطرافیان است (گومز و مک لارن، ۲۰۰۶).

روش‌های مقابله‌ای برآمده از سبک تکلیف‌محور یا مسئله‌مدار و هیجانی تلاش‌های مؤثری را شامل می‌شوند که به تغییر تنیدگی‌زایی موقعیت می‌پردازند و به عنوان سبک‌های سازگاران تلقی می‌شود. سبک اجتنابی به عنوان سبک کمتر سازگاران شناخته می‌شود زیرا روش‌ها و شناخت‌های منتج از آن موجب تغییر منبع تنیدگی یا حل ریشه‌ای مسئله تنش‌زا نمی‌شوند. ولی سبک اخیر به عنوان راه حلی فوری خصوصاً در موقعیت‌های شدیداً تنش‌زا مفید است (گومز و مک لارن، ۲۰۰۶). نتایج مطالعاتی که به رابطه انواع سبک‌های مقابله‌ای و رفتارهای بهنجار و سازگاران پرداخته‌اند نشان داده‌اند که سبک اجتنابی یا ناسازگاران با رفتارهای ناسازگاران (کاپلان و میگلی<sup>۹</sup>، ۱۹۹۹)، ناسازگاری اجتماعی (میجر<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۲)، رفتارهای پرخطر (استینر-آدیر<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۲)، اضطراب و افسردگی (بیزلی<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۳)، سبک هیجانی با احساس فشار و ناراحتی، بیماری‌های مزمن، سوء مصرف مواد مخدر، اضطراب و افسردگی و سبک مسئله‌محور با رفتارهایی

تحصیلی هستند (حمیدی و محمدحسینی، ۲۰۱۰؛ نیوون هوژن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۰).

سازگاری اجتماعی با محیط‌های مختلف نیاز به مهارت‌های خاصی دارد. یکی از محیط‌هایی که گروه بزرگی از جوانان باید با آن تطابق یابند دانشگاه است. دانشگاه محیطی اجتماعی با ویژگی‌های خاصی است که سازگار شدن با آن نیازمند مهارت‌ها، باورها و نگرش‌های جدیدی است تا به تطابق بسنده فرد با آن کمک کند (چونگ عبدا. و همکاران، ۲۰۰۹). دانشجویانی که در سازگاری با دانشگاه مشکل داشته باشند با مسائل مختلفی مانند افت تحصیلی و پیشرفت پایین، ترک تحصیل، افسردگی، اضطراب، انزواجویی، سوء مصرف مواد و درگیری با قانون دست به گریبان هستند (کیاروچی<sup>۲</sup> و اسکات، ۲۰۰۶).

از نظر لوبکر و اتزل<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) و سیفگه-کرنکه و بیرز<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) عوامل فشارزای اجتماعی متعددی (روابط روابط انسانی جدید، درس‌های جدید، نگرانی از آینده، دوری از خانواده و اسکان در خوابگاه) در محیط دانشگاه وجود دارند که می‌توانند مشکلات سازگاری جدی ایجاد نمایند. افراد برای اینکه بتوانند با چنین موقعیت‌هایی سازش یابند از راهبردهای شناختی و رفتاری مختلفی بهره می‌گیرند که این راهبردها سبک‌های مقابله نامیده می‌شوند. راهبردهای مقابله‌ای دربرگیرنده تلاش‌های رفتاری، هیجانی و شناختی هستند که برای مدیریت تنیدگی‌ها و ناراحتی‌ها ضروریند (هیگینز و اندلر<sup>۶</sup>، ۱۹۹۵). لازاروس و فولکمن<sup>۷</sup> (به نقل از کاریو و هایمن<sup>۸</sup>، ۲۰۰۵) مدل پردازش محور مقابله را ارائه داده‌اند که بر اساس آن فرض می‌شود فرد از طریق تلاش‌های شناختی و رفتاری می‌کوشد تا به تهدیدها و تنیدگی‌های درونی و بیرونی پاسخ دهد.

هیگینز و اندلر (۱۹۹۵) بر اساس مدل لازاروس و فولکمن سبک‌های مقابله‌ای را به سه نوع تقسیم کرده‌اند: سبک مقابله‌ای تکلیف‌محور یا مسئله‌مدار که

9. Gomez & McLaren

10. Kaplan & Midgley

11. Meijer

12. Steiner-Adair

13. Beasley

1. Nieuwenhuijsen

2. Chong Abdullah

3. Ciarrochi, & Scott

4. Ross

5. Seiffge-Krenke & Beyers

6. Higgins & Endler

7. Lazarus & Folkman

8. Kariv & Heiman



تحصیلی دوره کارشناسی دانشگاه ارومیه در سال تحصیلی ۸۷-۸۸ بود (۸۵۹۰ نفر). نمونه از طریق روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای ۲۸۰ نفر دانشجو (۱۴۱ دختر و ۱۳۹ پسر) از رشته‌های تحصیلی مختلف انتخاب شدند. بدین ترتیب که دانشکده‌ها به عنوان خوشه در نظر گرفته شدند. براساس حجم جامعه هر دانشکده و درصدی که در کل جامعه دانشجویان به خود اختصاص داده بود، مقدار آن در نمونه مشخص شد. سپس با توجه به حجم هر یک از رشته‌ها، مقدار آن در نمونه مربوط به رشته نیز مشخص گردید. ۶۰ نفر از نمونه مطالعه از دانشکده ادبیات و علوم انسانی، ۷۵ نفر دانشکده علوم، ۶۰ نفر دانشکده فنی، ۲۷ نفر دانشکده هنر و ۵۸ نفر از دانشکده فنی انتخاب شدند. تمام رشته‌های موجود در دانشکده‌ها به نسبتی که در جامعه وجود داشتند، جزو نمونه نهایی بودند.

**روش جمع آوری اطلاعات:** پس از انتخاب نمونه، رضایت آزمودنی‌ها جهت شرکت در پژوهش جلب و سپس آزمون‌ها به شکل گروهی اجرا گردید. از آنجایی که هدف مطالعه بررسی قدرت پیش‌بینی متغیرهای باورهای غیرمنطقی و مؤلفه‌های آن و سبک‌های مقابله برای سازگاری اجتماعی بود، از روش‌های آماری همبستگی و تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی استفاده شد.

### ابزار

۱- **آزمون باورهای غیرمنطقی جونز<sup>۴</sup>:** این آزمون از ده مقیاس و هر مقیاس از ده سؤال تشکیل شده است. هر مقیاس یکی از باورهای غیرمنطقی نظریه عقلانی-عاطفی را اندازه‌گیری می‌کند. این مقیاس‌ها عبارتند از: مقیاس توقع تأیید از طرف دیگران، انتظارات بیش از حد از خود، سرزنش کردن خود، واکنش به ناکامی با درماندگی، بی مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب، اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی برای تغییر و کمال‌گرایی (ذوالفقاری مطلق، ۱۳۷۷). درجه‌بندی پرسش‌ها بر پایه مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت بوده و آزمودنی میزان موافقت یا مخالفت خود را با توجه به درجات مشخص می‌کند. در هر مقیاس نمره بالا نشان دهنده شدت باور

که به ارتقای سلامت روانی و جسمی کمک می‌کنند رابطه مثبت دارند (هیگینز و اندلر، ۱۹۹۵).

سبک‌های مقابله عموماً به مثابه متغیری یاری‌گر در نظر گرفته می‌شود. محققانی مانند السون<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۳) معتقدند سبک‌های مقابله یکی از منابعی است که به فرد برای مقاومت در برابر تنیدگی‌ها کمک کرده و به سازگاری وی کمک می‌کنند. آنها این متغیر را به عنوان منبع فردی و شخصی مقابله‌ای تلقی می‌کنند که قادر به تعدیل روابط بین متغیرهای دیگر است. در همین راستا، در برخی از مطالعات نیز سبک‌های مقابله به عنوان متغیرهای میانجی در نظر گرفته شده‌اند که قادرند نقش متغیرهای پیش‌بین را تعدیل نمایند و برخی محققان معتقدند سبک‌های مقابله نقش خود را بیشتر به صورت یک متغیر میانجی یا واسطه‌ای اعمال می‌کنند (لیبر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۸؛ وتا و منیون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳)، زیرا سبک‌ها نوعی شیوه اندیشه و ارزیابی هستند که پاسخ‌های فرد را تغییر می‌دهند. همواره متغیرهای پیش‌آیندی غیر از سبک‌های مقابله وجود دارند که در تعامل با این سبک‌ها می‌تواند عمل و تفکر فرد را تحت تأثیر قرار دهد (زارعی دوست و همکاران، ۱۳۸۶). از این رو مطالعه نقش میانجی‌گرانه متغیر اخیر در رابطه متغیرهای مهم و تأثیرگذار در زندگی روزمره یعنی باورهای غیر منطقی و سازگاری اجتماعی از اهمیت بسیاری برخوردار بوده و دانش روانشناسی درباره روابط آنها را تکمیل خواهد کرد. لذا هدف این پژوهش بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی با سازگاری اجتماعی و نقش میانجی سبک‌های مقابله‌ای است. از آن جایی که متغیرهای باورهای غیرمنطقی و سبک‌های مقابله متغیرهایی هستند که می‌توان از طریق آموزش و مشاوره مورد دستکاری قرار داد، نتایج این مطالعه اطلاعات ارزشمندی در اختیار مشاوران و درمانگران قرار خواهد داد که آنها را برای کار مؤثر در محیط‌های دانشجویی توانمندتر خواهد ساخت.

### روش

روش این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش کلیه دانشجویان رشته‌های مختلف

<sup>1</sup>. Olsson

<sup>2</sup>. Liber

<sup>3</sup>. Votta & Manio

<sup>4</sup>. Jones



و سازگاری اجتماعی است. آزمون ۱۶۰ سؤال دارد که به صورت بلی و خیر (یک و صفر) نمره‌گذاری می‌شود. در مطالعه اخیر از خرده‌مقیاس سازگاری اجتماعی استفاده شد که ۳۲ سؤال دارد و نمره بالاتر نشانگر سازگاری اجتماعی بیشتر است. در مطالعه اخیر از خرده‌مقیاس سازگاری اجتماعی استفاده شد که ۳۲ سؤال دارد (واربا<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). در پژوهشی جهت بررسی پایایی، سنجه روی ۵۰ دانشجوی دوره کارشناسی اجرا گردید. ضریب به دست آمده برای کل آزمون ۰/۸۴ و خرده‌مقیاس سازگاری اجتماعی ۰/۸۰ بود (میکائیلی منیع و مددی امام زاده، ۱۳۸۷). مقدار ضریب پایایی این آزمون از طریق آلفای کرونباخ در مطالعه حاضر نیز ۰/۷۸ به دست آمد که برای اهداف پژوهشی مقداری مناسب است.

### یافته‌ها

داده‌های به دست آمده نشان دادند میانگین سنی دانشجویان پسر ۲۱/۶ (انحراف معیار ۲/۶) و دختر ۲۰/۵ (انحراف معیار ۲/۴) بود. در جدول ۱ اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه شده است:

جدول ۲ ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. شماره مؤلفه‌ها مطابق شماره‌های جدول یک است.

ضرایب همبستگی به دست آمده نشان می‌دهد بین مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی و سبک‌های مقابله هیجانی و اجتنابی مثبت و بین سبک مسئله‌محور و سازگاری اجتماعی رابطه منفی وجود دارد ( $P < 0/01$ ). بر این اساس می‌توان گفت هر قدر فرد از باورهای غیرمنطقی استفاده کند به احتمال بیشتری از سبک‌های مقابله ناسازگارانه استفاده کرده و از نظر اجتماعی سازگاری کمتری خواهد داشت. در مقابل، سازگاری اجتماعی با سبک مقابله مسئله‌محور همبستگی مثبت معنی‌دار دارد، یعنی احتمالاً افرادی که از سبک مقابله‌ای اخیر بیشتر استفاده می‌کنند از نظر اجتماعی سازگارترند. از مدل تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی برای تعیین واریانس مؤلفه‌های سازگاری اجتماعی توسط متغیر باورهای غیرمنطقی (نمره کل) و سبک‌های مقابله استفاده شد. در گام

غیرمنطقی است. مجموع نمره‌های فرد در پرسش‌های هر خرده‌مقیاس جمع و مجموع همه خرده‌مقیاس‌ها یا نمره کل باورهای غیرمنطقی به دست می‌آید. جونز (به نقل از زارعی دوست و همکاران، ۱۳۸۶) پایایی کل آزمون به روش بازآزمایی را برابر ۰/۹۲ گزارش کرده و پایایی خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۶۶ تا ۰/۸۰ بوده است. در ایران، تقی پور (به نقل از ذوالفقاری مطلق، ۱۳۷۷) آزمون را روی گروهی دانشجویی اجرا کرد که پایایی کل آزمون ۰/۷۱ به دست آمده است. در این مطالعه نیز پایایی آزمون روی گروهی از دانشجویان دوره کارشناسی اجرا شد که آلفای به دست آمده برابر ۰/۷۶ برای کل آزمون بود. برای خرده‌مقیاس توقع تأیید از طرف دیگران ۰/۶۸، انتظارات بیش از حد از خود ۰/۷۵، سرزنش کردن خود ۰/۷۹، واکنش به ناکامی با درماندگی ۰/۸۱، بی‌مسئولیتی عاطفی ۰/۸۷، نگرانی زیاد توأم با اضطراب ۰/۷۳، اجتناب از مشکل ۰/۷۰ و وابستگی ۰/۷۷ و درماندگی برای تغییر ۰/۸۳ و کمال‌گرایی ۰/۸۲ بود.

### ۲- آزمون سبک‌های مقابله‌ای اندلر و پارکر:

این آزمون در سال ۱۹۹۰ تهیه شده (راجر<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۳) و توسط اکبرزاده (۱۳۷۶) به فارسی ترجمه و در پژوهش‌های مختلف مورد استفاده قرار گرفته است. این مقیاس دارای ۴۸ سؤال است که در یک مقیاس ۵ درجه‌ای (هرگز ۱ و خیلی زیاد ۵) نمره‌گذاری می‌شود. ۱۶ ماده به سبک مسئله‌مداری، ۱۶ ماده سبک هیجانی و ۱۶ ماده به سبک اجتنابی اختصاص دارد. پایایی آزمون در پژوهش شعاع (۱۳۸۲) برای سبک مسئله‌مداری ۰/۸۷، سبک هیجانی ۰/۸۰ و سبک اجتنابی ۰/۸۳ بود. روایی این آزمون از طریق بررسی همبستگی آن با پرسشنامه سبک‌های مقابله راجر و همکاران (۱۹۹۳) مطالعه شده است که مقدار به دست آمده برابر ۰/۸۳ بود. در مطالعه اخیر آلفای کرونباخ به دست آمده برای کل آزمون سبک‌های مقابله ۰/۷۸ بود که برای اهداف پژوهشی مقدار مناسبی بشمار می‌رود.

### ۳- آزمون سازگاری بل<sup>۲</sup>: این سنجه توسط بل

ساخته شده و دارای پنج مؤلفه سازگاری در خانه، سازگاری شغلی، سازگاری تندرستی، سازگاری عاطفی

<sup>1</sup>. Roger

<sup>2</sup>. Bell

<sup>3</sup>. Warbah



جدول ۱- میانگین و انحراف معیار مربوط به باورهای غیرمنطقی، سبک‌های مقابله و سازگاری اجتماعی

متغیر	شماره	مؤلفه	میانگین	انحراف معیار
باور های غیرمنطقی	۱	توقع تأیید از جانب دیگران	۲۹/۹۰	۴/۳۴
	۲	انتظارات بیش از حد از خود	۳۴/۶۱	۴/۴۹
	۳	سرزنش کردن خود	۲۹/۴۷	۴/۳۵
	۴	واکنش به ناکامی با درماندگی	۳۰/۱۲	۳/۵۱
	۵	بی مسئولیتی عاطفی	۲۵/۶۱	۴/۷۱
	۶	نگرانی زیاد توأم با اضطراب	۳۲/۱۲	۴/۶۱
	۷	اجتناب از مشکل	۲۶/۳۹	۳/۱۳
	۸	وابستگی	۳۱/۳۷	۴/۵۹
	۹	درماندگی برای تغییر	۲۸/۸۲	۳/۵۶
	۱۰	کمال گرایی	۲۶/۷۸	۳/۴۴
	۱۱	نمره کل	۲۸۵/۴۶	۲۴/۸۷
سبک‌های مقابله‌ای	۱۲	سبک مسئله محور	۵۶/۵۷	۹/۸۶
	۱۳	سبک هیجانی	۳۹/۴۰	۹/۲۱
	۱۴	سبک اجتنابی	۳۴/۳۷	۷
سازگاری	۱۵	سازگاری اجتماعی	۲۰/۷۵	۶/۰۸

گام ۱- متغیر پیش بین: مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی

گام ۲- متغیر پیش بین: مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی، سبک‌های مقابله با تنیدگی

نتایج نشان می‌دهند به غیر از مؤلفه‌های سرزنش خود، نگرانی زیاد توأم با اضطراب و کمال‌گرایی سایر مؤلفه‌ها قادر به پیش بینی و تبیین معنی‌دار سازگاری اجتماعی هستند ( $P < 0/01$ ). در حقیقت، باورهای غیرمنطقی قادرند نزدیک به ۱۶ درصد از واریانس سازگاری اجتماعی را تبیین نمایند. با ورود سبک‌های مقابله با تنش به تحلیل معلوم شد که از بین سه نوع سبک مقابله فقط سبک اجتنابی معنی‌دار بوده و در تحلیل باقی ماند که با افزوده شدن آن به معادله رگرسیون دقت پیش بینی افزایش یافته و حدود ۲۴ درصد واریانس سازگاری اجتماعی از طریق سبک فوق و باورهای غیرمنطقی قابل تبیین است. در حقیقت، سبک مقابله اجتنابی توانسته به عنوان متغیری میانجی قدرت پیش‌بینی را به شکل معنی‌داری افزایش دهد (بیش از ۹ درصد). بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت باورهای غیرمنطقی و سبک مقابله اجتنابی در کنار هم عنایت علامت منفی R و بتا این متغیرها با کاهش سطح سازگاری اجتماعی همراه هستند.

نخست باورهای غیرمنطقی و در گام دوم سبک‌های مقابله وارد تحلیل گردید. مؤلفه‌هایی که نقش تبیین‌کنندگی معنی‌داری نداشتند از تحلیل خارج و سایر نتایج در جدول ۳ آورده شده‌اند.

جدول ۲- ماتریس همبستگی بین باورهای غیرمنطقی، سبک‌های مقابله و سازگاری اجتماعی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	-												
۲	**۰/۵۵	-											
۳	**۰/۵۲	**۰/۶۱	-										
۴	**۰/۴۷	**۰/۳۸	**۰/۵۵	-									
۵	**۰/۴۲	**۰/۴۴	**۰/۴۷	**۰/۳۴	-								
۶	**۰/۶۱	**۰/۵۸	**۰/۵۹	**۰/۴۶	**۰/۳۵	-							
۷	**۰/۵۰	**۰/۴۰	**۰/۶۰	**۰/۵۲	**۰/۴۲	**۰/۵۱	-						
۸	**۰/۴۵	**۰/۴۱	**۰/۴۳	**۰/۴۱	**۰/۴۰	**۰/۳۹	**۰/۵۳	-					
۹	**۰/۴۴	**۰/۴۷	**۰/۵۴	**۰/۵۹	**۰/۴۶	**۰/۵۵	**۰/۲۴	**۰/۳۲	-				
۱۰	**۰/۵۳	**۰/۶۲	**۰/۵۱	**۰/۴۷	**۰/۳۳	**۰/۵۶	**۰/۵۴	**۰/۲۹	**۰/۲۹	-			
۱۱	**۰/۶۴	**۰/۶۰	**۰/۵۵	**۰/۵۹	**۰/۵۳	**۰/۵۹	**۰/۵۸	**۰/۲۴	**۰/۶۴	**۰/۶۴	-		
۱۲	**۰/۵۹	**۰/۳۷	**۰/۳۹	**۰/۴۵	**۰/۳۹	**۰/۱۶	**۰/۴۸	**۰/۴۲	**۰/۳۷	**۰/۵۰	**۰/۵۵	-	
۱۳	**۰/۱۷	**۰/۲۱	**۰/۱۴	**۰/۱۹	**۰/۲۴	**۰/۱۵	**۰/۲۲	**۰/۲۹	**۰/۳۰	**۰/۲۹	**۰/۴۹	**۰/۴۹	-
۱۴	**۰/۴۱	**۰/۴۸	**۰/۵۰	**۰/۵۶	**۰/۴۷	**۰/۵۹	**۰/۶۵	**۰/۴۴	**۰/۵۱	**۰/۲۱	**۰/۴۰	**۰/۳۳	**۰/۳۳
۱۵	**۰/۶۳	**۰/۵۹	**۰/۲۹	**۰/۴۶	**۰/۴۵	**۰/۲۳	**۰/۵۲	**۰/۳۹	**۰/۲۴	**۰/۴۴	**۰/۳۲	**۰/۲۴	**۰/۲۴

\*  $P < 0/05$  و \*\*  $P < 0/01$



جدول ۳- خلاصه تحلیل واریانس مدل رگرسیون سازگاری اجتماعی بر متغیرهای باورهای غیرمنطقی و سبک‌های مقابله با تنش

گام	شاخص مدل	مجموع مجزورات	df	میانگین مجموع مجزورات	F	سطح معناداری
۱	رگرسیون	۴۶۰۴۷/۸۰	۱۰	۴۶۰۴/۷۸	۱۲/۷۸**	۰/۰۰۰
	باقیمانده	۶۹۹۴۲/۵۹	۲۶۹	۳۶۰/۳۸		
۲	رگرسیون	۹۳۲۴۲/۵۰	۱۳	۷۱۷۲/۵۰	۳۸/۵۴**	۰/۰۰۰
	باقیمانده	۴۹۷۴۷/۹۰	۲۶۶	۱۸۷/۰۲		

### بحث و نتیجه گیری

هدف مطالعه حاضر بررسی نقش سبک‌های مقابله با تنیدگی در رابطه باورهای غیرمنطقی و سازگاری اجتماعی دانشجویان دانشگاه ارومیه بود. نتایج حاصل از تحقیق نشان داد، باورهای غیرمنطقی با سازگاری اجتماعی رابطه منفی داشته و قادر به پیش‌بینی آن هستند. به عبارتی هر قدر فرد افکار و باورهای غیرمنطقی بیشتری داشته باشد احتمالاً سازگاری اجتماعی پایین‌تری خواهد داشت. این یافته ضمن این که هماهنگ با نتایج مطالعات مختلفی است که نشان داده‌اند شناخت‌های ناکارآمد و تحریف شده از خود و جهان پیرامونی موجب آشفتگی فرد شده و ناسازگاری و مشکلات روانی ایجاد می‌کنند (سیفگه-کرنکه و بیرز، ۲۰۰۵؛ استاکرت و بورسیک، ۲۰۰۵؛ حمیدی و

محمدحسینی، ۲۰۱۰)، بلکه تأییدی بر نظریه‌های شناختی و مشخصاً نظریه عقلانی-عاطفی ایس است که معتقدند باورها و شناخت‌های انسان نقش مهمی در عملکرد روانشناختی و بروز رفتارهای فرد دارد. از این منظر شناخت‌های معیوب، نابسند و تحریف شده قادرند ناسازگاری و مشکلات اجتماعی و رفتاری آتی را پیش‌بینی کنند.

یافته‌ها نشان دادند سبک مقابله اجتنابی تنها سبکی است که می‌تواند بین رابطه باورهای غیرمنطقی و سازگاری اجتماعی به شکل متغیر میانجی عمل کرده و قدرت پیش‌بینی معادله رگرسیون را افزایش دهد. به این معنی که سبک مقابله اجتنابی می‌تواند در تعامل و همراهی با باورهای غیرمنطقی سازگاری اجتماعی را تحت تأثیر قرار داده و احتمالاً آن را کاهش دهد.

جدول ۴- مشخصه‌های آماری رگرسیون مؤلفه سازگاری اجتماعی بر متغیرهای پیش‌بین

سازگاری	گام	متغیرها	B	Beta	Sig.	R	R2
اول (باورهای غیرمنطقی)	اول	توقع تأیید از جانب دیگران	-۰/۷۳	-۰/۳۴	***	-۰/۳۹۲	۰/۱۵۳
		انتظارات بیش از حد از خود	-۰/۴۲	-۰/۲۹	***		
		وابستگی	-۰/۳۲	-۰/۲۷	**		
		نمره کل	-۱,۲۲	-۰/۲۶	***		
		اجتناب از مشکل	-۰/۴۵	-۰/۲۴	***		
		واکنش به ناکامی با درماندگی	-۰/۳۲	-۰/۲۱	**		
		کمال‌گرایی	-۰/۳۹	-۰/۱۷	**		
		بی‌مسئولیتی عاطفی	-۰/۷۳	-۰/۱۶	**		
سازگاری اجتماعی	دوم (باورهای غیرمنطقی و سبک‌های مقابله)	توقع تأیید از جانب دیگران	-۱,۴۱	-۰/۳۱	***	-۰/۴۹۸	۰/۲۴۸
		انتظارات بیش از حد از خود	-۰/۸۸	-۰/۲۸	***		
		وابستگی	-۰/۷۱	-۰/۲۶	***		
		نمره کل	-۰/۶۶	-۰/۲۴	***		
		اجتناب از مشکل	-۰/۵۲	-۰/۲۲	***		
		بی‌مسئولیتی عاطفی	-۱,۰۲	-۰/۲۱	**		
		کمال‌گرایی	-۰/۴۰	-۰/۱۹	**		
		واکنش به ناکامی با درماندگی	-۰/۳۸	-۰/۱۸	**		
سبک اجتنابی	۰/۲۱	۰/۱۰	***				

\*\* P&lt;۰/۰۱



پایه سایر باورهای غیرمنطقی نیز بشمار می‌رود (دی لورنزو و همکاران، ۲۰۰۷)، به عبارت دقیق‌تر داشتن انتظارات غیرمنطقی از دیگران و خود پیش زمینه مواجه شدن با مشکل در حوزه زندگی اجتماعی است.

مؤلفه‌های واکنش به ناکامی با درماندگی، بی‌مسئولیتی عاطفی، اجتناب از مشکل، وابستگی، کمال‌گرایی و نمره کل باور غیرمنطقی نیز نقش معنی‌داری در تبیین سازگاری اجتماعی دانشجویان داشته‌اند که این یافته هماهنگ با یافته پژوهش‌های پیشین است که حاکی از رابطه معنی‌دار باورهای غیرمنطقی با سطح پایین سازگاری اجتماعی است (زارعی دوست و همکاران، ۱۳۸۶).

بررسی مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی نشان می‌دهد که مؤلفه‌های سرزنش کردن خود، نگرانی زیاد توأم با اضطراب و درماندگی برای تغییر سایر مؤلفه‌ها از تحلیل رگرسیون حذف شده و در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی نقش معنی‌داری نداشته‌اند. در تبیین این امر شاید بتوان به ماهیت تقریباً شخصی‌تر آنها اشاره کرد. این مؤلفه‌ها بیشتر به مسائل درون شخصی فرد ارتباط داشته و کمتر تعاملات و روابط اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اگرچه همبستگی این مؤلفه‌ها با سازگاری اجتماعی معنی‌دار بوده اما مقادیر آنها کوچک بوده است.

نتایج به دست آمده در مورد ارتباط سبک‌های مقابله با باورهای غیرمنطقی نشانگر رابطه معنی‌دار این باورها با سبک مقابله اجتنابی است. این سبک شیوه شناختی و رفتاری است که با بهره‌گیری از آن فرد از مسئله فرار کرده و واقعیت را تحریف کرده و معنی واقعی موقعیت و مسأله را تغییر می‌دهد. این شکل از تحریف واقعیت، مشابه شیوه عمل باورهای غیرمنطقی است به همین دلیل وجود همبستگی معنی‌دار نیرومند بین آنها قابل تبیین است (وندرورت، ۲۰۰۶).

مهم‌ترین یافته این مطالعه تأیید نقش میانجی‌گرانه سبک مقابله اجتنابی در رابطه بین باورهای غیرمنطقی و سازگاری اجتماعی است. بر این اساس احتمالاً می‌توان نتیجه گرفت داشتن یک سبک مقابله‌ای نابسند مانند سبک اجتنابی وقتی با افکار و باورهای غیرمنطقی همراه می‌شود نقش مهمی در بروز ناسازگاری اجتماعی دارد. در مقابل داشتن سبک‌های سازگارانه‌تر نمی‌تواند در رابطه باورهای غیرمنطقی و

همسو با این یافته مطالعه مونوز-اگوئیل‌تال (۲۰۰۷) نیز نشان داد سبک‌های مقابله بویژه سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد می‌توانند در همراهی با سیستم‌های شناختی و افکار تحریف شده به کاهش عملکرد، دوری‌گزینی و انزوا و ناسازگاری‌های مقابله با تنش، تلاش‌های رفتاری، هیجانی و شناختی هستند که برای مدیریت تنیدگی‌ها و ناراحتی‌ها بکار گرفته می‌شوند، در صورتی که به جای کمک به حل مشکل فرد به فرار او از موقعیت کمک کنند یا موجب مقابله نابسند یا موقت با مسئله شوند، می‌توانند ناسازگاری اجتماعی و اختلالات روانشناختی را به دنبال داشته باشند (کاریو و هایمن، ۲۰۰۵؛ گومز و مک لارن، ۲۰۰۶).

مؤلفه توقع داشتن از خود دارای بالاترین ضریب همبستگی و در تحلیل رگرسیون دارای بالاترین ضریب تأثیر می‌باشد. این امر نشان می‌دهد توقع غیرمنطقی از خود بیشترین نقش را در پایین بودن سطح سازگاری اجتماعی دارد. در حقیقت، افرادی که انتظار دارند دیگران همیشه آنها را مورد پذیرش و تأیید قرار دهند چون بر اساس خواست‌ها و تمایلات خود عمل کرده و ارزشیابی عینی و منطقی از عملکرد خویش ندارند، نمی‌توانند با شرایط واقعی سازگار شده و با مشکلات بیشتری مواجه می‌شوند (کیاراگونیس و همکاران، ۲۰۰۲).

دومین مؤلفه‌ای که رابطه نیرومندی با سازگاری اجتماعی دارد متغیر انتظارات بیش از حد از خود است. این مؤلفه نیز همانند مؤلفه قبلی به ارزشیابی نادرست از شایستگی‌ها و توانایی‌های خود برمی‌گردد که می‌تواند به تحریف اطلاعات مربوط به عملکرد خویش شده و باعث افسردگی، ناکارآمدی، نارضایتی از روابط بین شخصی، ناسازگاری و عملکرد تحصیلی نامناسب بینجامد (مارکوتی، ۱۹۹۶؛ دی لورنزو و همکاران، ۲۰۰۷؛ فلت و همکاران، ۲۰۰۸). محققان و صاحب‌نظران نظریه عقلانی-عاطفی دو مؤلفه فوق را در قالب متغیر متوقع بودن مفهوم سازی کرده‌اند. آنها اعتقاد دارند این متغیر مهم‌ترین باور غیرمنطقی در رابطه با مشکلات روانشناختی است (دیوید و همکاران، ۲۰۰۹). پژوهش‌ها نشان داده‌اند متوقع بودن باور یا شناخت هسته‌ای در اختلال‌های هیجانی و واکنش‌های نابسند به موقعیت‌های تنش‌زاست. از این منظر، ارزیابی اولیه سازوکار اصلی در تحریف شناخت‌ها و





شماره ۴(۱۵): ۳۳-۹.

علیزاده صحرائی، ام هانی؛ خسروی، زهره؛ بشارت، محمدعلی(۱۳۸۹). رابطه باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش آموزان شهرستان نوشهر. مطالعات روانشناختی، شماره ۶(۱): ۴۱-۹.

میکائیلی منیع، فرزانه مددی امام زاده، زهرا (۱۳۸۷). بررسی رابطه هوش هیجانی-اجتماعی و سازگاری اجتماعی در دانشجویان دارای حکم و مقایسه آن با دانشجویان بدون حکم انضباطی دانشگاه ارومیه. فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز. شماره ۳(۱۱): ۱۲۱-۹۹.

## References

- Addis J., & Bernard M.E.(2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20 (1): 3-13.
- Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J.(2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34: 77-95.
- Chong Abdullah, M., Elias, H., Mahyuddin, R., & Uli, J. (2009). Adjustment Amongst First Year Students in a Malaysian. *European Journal of Social Sciences*, 8(3): 496-505.
- Chiarogonis, K., Faran, M.M., & Tavistak, P.R. (2002). *Rational or Irrational Thinking?* NY.: Oak Hill Press.
- Ciarrochi, J., & Scott, G.(2006). The link between emotional competence and well-being: A longitudinal study. *British Journal of Guidance & counseling*, 34: 231-243.
- David, D., Moore, M., & Domuta, A. (2002). Romanian psychology on the international psychological scene: A preliminary critical and empirical approach. *European Psychologist*, 7: 153-160.
- David, D., Lynn, S., & Ellis, A.(2009). *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. USA: Oxford University Press.
- Davis, M.F. (2006). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. I. Correlational evidence linking two key features of REBT. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24, (2): 113-124.
- DiLorenzo, T, David, D, & Montgomery, GH. (2007). The interrelations between irrational cognitive processes and distress in stressful academic settings. *Personality and Individual Differences*, 42(2):765-776.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: Theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-31). Washington:

سازگاری اجتماعی تداخل کرده و موجب تغییر و تعدیل این رابطه گردند. از این رو به نظر می‌رسد، کار روی تغییر باورهای غیرمنطقی بهتر است با توجه به سبک‌های مقابله‌ای فرد صورت گیرد. علاوه بر این، بخشی از مشکلات سازگاری اجتماعی دانشجویان ناشی از باورها و افکارهای غیرمنطقی است که می‌توان با بهره‌گیری از روش‌های درمانی عقلانی-عاطفی به دانشجویان در تغییر رفتار و سازگاری اجتماعی بهتر کمک کرد. علاوه بر این، سبک‌های مقابله ناسازگارانه (مانند سبک اجتنابی) از طریق بکارگیری روش‌هایی مانند آموزش هوش هیجانی (سپهریان آذر، ۱۳۸۶) و باورهای غیرمنطقی با استفاده از روش درمانی عقلانی-عاطفی الیس (دیوید و همکاران، ۲۰۰۹) قابل تغییرند بنابراین، می‌توان در برنامه‌های آموزشی پیشگیرانه یا مراکز مشاوره و بهداشت روانی دانشجویان از آنها بهره جست.

## منابع

- اکبرزاده، نسرین(۱۳۷۶). گذر از نوجوانی به پیری. تهران: دانشگاه الزهرا.
- پورشایگان، مهران‌دخت؛ حسینیان، سیمین؛ یزدی، منوره (۱۳۸۴). رابطه باورهای غیرمنطقی با میزان رضایت شغلی مشاوران دبیرستان های شهر تهران. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. شماره ۴(۱۴): ۶۸-۵۵.
- ذوالفقاری مطلق، مصطفی (۱۳۷۷). بررسی اثر بخشی درمان منطقی هیجانی بر افسردگی و روابط بین فردی نامتعادل ناشی از تعارض زناشویی (مطالعه تک موردی). پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. انستیتو روانپزشکی تهران.
- زارعی دوست، الهام؛ عاطف وحید، کاظم؛ بیان زاده، اکبر؛ بیرشک، بهروز (۱۳۸۶). مقایسه منبع کنترل، شیوه‌های مقابله و باورهای غیرمنطقی در زنان عادی و روسپی شهر تهران. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. شماره ۳: ۲۷۹-۲۷۲.
- سپهریان آذر، فیروزه (۱۳۸۶). مطالعه تاثیر آموزش مهارت‌های هوش هیجانی بر شیوه‌های مقابله با فشار روانی. فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز. شماره ۲(۸): ۷۹-۶۵.
- سیاوشی، حسین و نوابی نژاد، شکوه (۱۳۸۴). رابطه بین الگوهای ارتباط زناشویی و باورهای غیرمنطقی دبیران دبیرستان‌های ملایر. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره.



A., Schnur, J. B. (2007). Response Expectancies and Irrational Beliefs Predict Exam-Related Distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25 (1): 17-34.

Muñoz-Eguileta, A. (2007). Irrational Beliefs as Predictors of Emotional Adjustment after Divorce. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(1):1-15.

Nieuwenhuijsen, K., Verbeek, J. H. A. M., de Boer, A. G. E. M., Blonk, R. W. B. & van Dijk, F. J. H. (2010). Irrational Beliefs in Employees with an Adjustment, a Depressive, or an Anxiety Disorder: a Prospective Cohort Study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 28: 57-72.

Olsson, C.A., Bond, L., Burns, J.M., Vella-Brodrick, D.A., Sawy, S.M. (2003). Adolescent resilience: a concept analysis. *J Adolesc*, 26(1):1-11.

Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34:1419-1429.

Seiffge-Krenke, I., & Beyers, W. (2005). Coping trajectories from adolescence to young adulthood: Links to attachment state of mind. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4): 561-582.

Steiner-Adair, C., Sjöström, L., Franko, D. L., Pai, S., Tucker, R., Becker, A. E., Herzog, D. B. (2002). Primary prevention of risk factors for eating disorders in adolescent girls: Learning from practice. *International Journal of Eating Disorders*, 32: 401-411.

Warbah, I., Sathiyaseelan, M., VijayaKumar, C., Vasantharaj, B. Russell, S., & Jacob, K.S. (2007). Psychological distress, personality, and adjustment among nursing students. *Nurse Education Today*, 27(6): 597-601.

Vandervoort, D. (2006). Hostility and health: Mediating effects of belief systems and coping styles. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 25,(1): 50-66.

Votta, E., & Manion, I. G. (2003). Factors in the Psychological Adjustment of Homeless Adolescent Males: The Role of Coping Style. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 42(7): 778-785.

American Psychological Association Press.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Cheng, W. M. W. (2008). Perfectionism, distress, and irrational beliefs in high school students: Analyses with an abbreviated Survey of Personal Beliefs for adolescents. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 26: 194-205.

Gomez, R., & McLaren, S. (2006). The association of avoidance coping style, and perceived mother and father support with anxiety/depression among late adolescents: applicability of resiliency models. *Personality and Individual Differences*, 40: 1165-1176.

Hamidi, F., & Mohammad Hosseini, Z. (2010). The Relationship between Irrational Beliefs and Social, Emotional and Educational Adjustment among Junior Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5 : 1531-1536.

Higgins, J.E., & Endler, N.S. (1995). Coping, life stress, and psychological and somatic distress. *European Journal of Psychology*, 9: 253-270.

Kaplan, A., & Midgley, C. (1999). The relationship between perceptions of the classroom environment and early adolescents' affect in school: The role of coping strategies. *Learning and Individual Differences*, 11: 187-212.

Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Students Journal*, 39(1):72-84.

Kordacová, J. (1996). Irrational beliefs and mental health. *Ceska lekarska spolecnost J.E. Purkyne* 92(2):75-82.

Liber, J. M., Faber, A. W., Treffers, A., & Van Loey, N. E. E. (2008). Coping style, personality and adolescent adjustment 10 years post-burn. *Burns*, 34: 775 - 782.

Lindner, H., Kirkby, R., Wertheim, E., & Birch, P. (1999). A brief assessment of irrational thinking: Shortened General Attitude and Belief Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23: 651-663.

Lubker, J. R., Etzel, E. F. (2007). College Adjustment Experiences of First-Year Students: Disengaged Athletes, Nonathletes, and Current Varsity Athletes. *NASPA Journal*, 44(3): 457-480.

Macavei, B. (2005). "The role of irrational beliefs in the Rational Emotive Behavior Therapy of depression", *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 5: (1): 73-81.

Marcotte, D. (1996). Irrational beliefs and depression in adolescence. *Adolescence*, 31: 935-954.

Meijer, S. A., Sinnema, G., Bijstra, J., Mellenbergh, G. J., & Wolters, W. H. G. (2002). Coping styles and locus of control as predictors for psychological adjustment of adolescents with chronic illness. *Social Science and Medicine*, 54: 1453-1461.

Montgomery, G. H., David, D., DiLorenzo, T.