

ساخت ، انطباق و هنجاریابی پرسشنامه سنجش فشار روانی و نشانه‌های آن سیمین دخت رضاخانی^۱

چکیده

پژوهش حاضر به منظور ساخت، انطباق و هنجاریابی دو ابزار با عنوان مقیاس سنجش منابع استرس و مقیاس سنجش نشانه‌های استرس انجام گرفته‌است. گروه نمونه مورد مطالعه شامل ۶۳۵ دانشجویان از جامعه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن در سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷ بوده‌است. ابزارهای پژوهش براساس نظریه‌های هولمز و راهه، لازاروس و فولکمن، سلیه و سایرین تدوین و در مورد گروه نمونه مذکور اجرا شد. اعتبار پرسشنامه‌ها با استفاده از آلفای کرونباخ و روایی آنها با استفاده از تحلیل عاملی با روش مولفه‌های اصلی و چرخش واریماکس انجام گرفت. نتایج حاصل از تحلیل‌های مذکور، روایی و اعتبار ابزارها را مورد تأیید قرار داد. در پایان برای جامعه‌ی زنان و مردان دو جدول نرم جداگانه به صورت نمره T و رتبه درصدی محاسبه و تنظیم شد. این ابزارها را می‌توان برای تشخیص و برنامه ریزی درمان در فرایند مشاوره و روان‌درمانی مورد استفاده قرار داد.

واژه‌های کلیدی:

منبع فشار روانی، نشانه فشار روانی، اعتبار، روایی، نرم.

مقدمه

فرآیند جهانی شدن، پیچیدگی علوم، پیشرفت تکنولوژی، تغییرات سریع اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی تمام عرصه‌های زندگی را تحت الشعاع قرار داده‌است. بقای انسان و تحقق هدف‌های زندگی او نیازمند سازگاری و هماهنگی با این تحولات است. ناتوانی درسازگاری با تغییرات زندگی، اغلب به صورت علائم بیماری‌های جسمانی یا روانی آشکار می‌شود. برآورد شده‌است که فشار روانی در بیش از پنجاه درصد اختلال‌های جسمانی نقش عمده‌ای دارد (جاشی^۱، ۲۰۰۷). در مطالعه‌ی استرس، به جنبه‌ی فیزیولوژیکی (عکس العمل بدن به محرک‌های استرس‌زا)، جنبه‌ی شناختی (ارزیابی فرد از استرس‌زا بودن موقعیت) و جنبه‌ی اجتماعی (تحت تأثیر قرار نگرفتن افراد در شرایط مشابه) پرداخته می‌شود (کوردون^۲، ۱۹۹۷؛ جاشی، ۲۰۰۷).

سلیه^۳ (۱۹۸۲)، استرس را پاسخ غیر اختصاصی بدن به هرگونه فشاری می‌داند که برآن وارد می‌شود (به نقل از هافمن^۴، ۲۰۰۶). به بیانی دیگر، استرس، فشارهای وارد شده بر ارگانیسم است که ماهیت تهدیدآمیز دارد و تعادل حیاتی فرد را به هم می‌زند و در طولانی مدت ممکن است عملکرد او را مختل کند (کورسینی^۵، ۱۹۹۹؛ جاشی، ۲۰۰۷). استرس برای برخی افراد، تحلیل انرژی و تهدید را در پی دارد و برخی دیگر، عاملی محرک برای تلاش در راه رسیدن به هدف محسوب می‌شود (نیکخواه و همکاران، ۱۳۸۵؛ سی وارد، ۱۹۹۷، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۱).

براساس دیدگاه‌های نظری مختلف، الگوها و نظریه‌های متعددی برای استرس ارائه شده‌است. برخی از آنها، بر محرک‌های محیطی (الگوی محرک مدار^۶) تأکید می‌کنند (کاکس^۷، ۱۳۹۹؛ کوین^۸، ۱۹۸۵). مقیاس هولمز و راهه^۹ (۱۹۶۷) مبنی بر اهمیت تغییرات و رویدادهای زندگی براساس همین الگو تدوین شده‌است (به نقل از نزو^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۳). از جمله این رویدادها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: مسایل خانوادگی و شغلی، شرایط سیاسی (فونتانا^{۱۱}، ۱۹۹۰؛

-
- 1 . Joshi
 - 2 . Cordon
 - 3 . Selye
 - 4 . Huffman
 - 5 . Corsini
 - 6 . stimulus-based model
 - 7 . Cox
 - 8 . Quinn
 - 9 . Holmes&Rahe
 - 10 . Nezu
 - 11 . Fontana

کوردون، ۱۹۹۷؛ مارکهام^۱، ۱۹۹۲؛ اسمیت^۲، ۲۰۰۳؛ رابینز، ۱۹۹۸، ترجمه پارسائیان و اعرابی، ۱۳۸۱؛ هافمن، ۲۰۰۶؛ کومار، دوی، یاداو، کومار، یاداو و سین‌ها^۳، ۲۰۰۲؛ وانگ^۴، ۲۰۰۸، به نقل از از صادق‌زاده و سامانی، ۱۳۸۹)، تغییر آب و هوا، تغییر در نوع تغذیه (پرسود^۵، ۱۹۹۳، به نقل از براون^۶، ۲۰۰۸)، مسایل تحصیلی و تغییر سبک زندگی (سی وارد، ۱۹۹۷، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۱). برخی دیگر، براساس الگوی پاسخ‌مدار طراحی شده‌اند. یعنی الگوهای پاسخ‌دهی فرد در رویارویی با رویداد استرس‌زا مورد توجه قرار می‌گیرند که مطالعات سلیه به این الگو اشاره دارد (کاکس، ۱۹۹۳).

تایلر (۱۹۹۲، به نقل از بختیارپور، ۱۳۸۵) در تحقیق خود نشان داده‌است که ترس از شکست تحصیلی، نبود انگیزه برای مطالعه، نگرانی‌های مالی و مساله استعداد و توانایی درس خواندن، فشارهای ناشی از کمبود وقت از جمله منابع استرس دانشجویان رشته روان‌شناسی در ایرلند است. نتایج پژوهش هومن (۱۳۷۷) حاکی از آن است که مشکلات هیجانی، مسایل شخصی، مشکلات خانوادگی و اجتماعی، مسایل زناشویی برای افراد متأهل، مشکلات تحصیلی، مشکلات جسمی، به ترتیب رویدادهای استرس‌زای دانشجویان کارشناسی دانشگاه تربیت معلم را تشکیل می‌دهند. همچنین پژوهش کابالو و همکاران (۱۹۹۷) در مورد بازنگری و مطابقت محور چهار DSM-IV با فرهنگ جامعه اسپانیا نشان داده‌است که رویدادهای استرس‌زا شامل مواردی مانند بیماری یا مرگ افراد مهم، تغییر در محل سکونت یا شغل و تغییرات مهم در زندگی بوده‌است (به نقل از بختیارپور، ۱۳۸۵).

فروید در مکتب روان‌کاوی، نقش فشارهای روانی ایجادکننده‌ی اختلال تبدیلی را مورد توجه قرار داده‌است. در این دیدگاه، افراد تحت تأثیر عواملی مانند انگیزه‌های ناهشیار، تعارض‌های بین خواست‌های درونی و عوامل بیرونی، مکانیسم‌های دفاعی و تجارب دوران کودکی قرار دارند (کوری، ۲۰۰۵، ترجمه شفیع آبادی و حسینی، ۱۳۸۵). در این ارتباط، اسمیت و نوباک^۷ (۲۰۰۷) انواع انتظارات خودکنترلی (کنترل تکانه، مقاومت در برابر نارسایی‌ها و مشکلات، غلبه بر مقاومت‌های درونی) هماهنگ با ابهام نقش و استرس‌های شغلی را مورد مطالعه قرار داده‌اند. نتایج تحقیق

-
- 1 . Markham
 - 2 . Smith
 - 3 . Kumar,Devi,Yadav&Sinha
 - 4 . Wong
 - 5 . Persaud
 - 6 . Brown
 - 7 . Schmidt & Neubach

مذکور نشان داد که انتظارات خود کنترلی اندازه‌گیری شده به گونه معنی‌داری در افزایش فشارهای کاری موثر است. موری^۱، هورنای^۲ و اریکسون^۳ نیز بر تجارب و نیازهای دوران کودکی تأکید دارند (شولتز، ۱۹۹۰، ترجمه کریمی و همکاران، ۱۳۸۶).

دیدگاه عقلانی - عاطفی - رفتاری بر تفکرات غیر منطقی تأکید دارد و معتقد است باور افراد درباره رویدادها به اندازه خود رویدادها استرس‌زا هستند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۶). اگرچه تأکید وجودگراها^۴ بر ارتباط فرد با خود، دیگران و محیط خارج است (کوری، ۲۰۰۵، ترجمه شفیع شفیع آبادی و حسینی، ۱۳۸۵)، اما لازاروس و فولکمن^۵ (۱۹۸۴) استرس را نتیجه‌ی ارتباط فرد با محیط و ارزیابی وی از این ارتباط می‌دانند. ارزیابی افراد به‌وسیله‌ی برخی عوامل شخصی و موقعیتی تعیین می‌شود. بلالوک و جوینر^۶ (۲۰۰۰) در ارزیابی استرس، توجه انتخابی و حافظه را مدنظر قرار می‌دهند. جیمز^۷ (۱۹۸۲)، سوتریند و کوپر^۸ (۱۹۹۰) و پوهورکی^۹ (۱۹۹۱) نیز ارزیابی ارزیابی ذهنی از شرایط و موقعیت‌ها را منبعی برای استرس می‌دانند (هری^{۱۰}، بی‌تا). اورت ویست و وین سنت^{۱۱} (۲۰۰۶) با استفاده از روش فراتحلیل در مورد ۳۰۰ مقاله منتشر شده در ارتباط با استرس نقش به این نتیجه رسیدند که بین انواع جنبه‌های مختلف استرس نقش و استرس ادراک شده و راهبردهای کنار آمدن با استرس رابطه معنی‌دار وجود دارد. در همین راستا، گرانفسکی، کوپمن، کرایچ و کات^{۱۲} (۲۰۰۹) روش‌های سرزنش خود یا دیگران، پذیرش شرایط و نشخوار فکری را از جمله راهبردهای شناختی در مقابله با استرس می‌دانند (به نقل از سامانی و صادقی، ۱۳۸۹).

براساس دیدگاه رفتار درمانی، افراد تحت تأثیر شرایط فرهنگی - اجتماعی و یادگیری‌هایشان از محیط قرار دارند. آدلر نیز انسان را موجودی اجتماعی می‌داند و به عوامل و فشارهای اجتماعی تأکید دارد (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۶). برخی تحقیقات نشان داده است محرومیت نوجوانان از مزایای اجتماعی و اقتصادی، آنان را برای ارتکاب رفتارهایی مانند جرم و جنایت، تعارض با افراد

-
- 1 . Morray
 - 2 . Horney
 - 3 . Erikson
 - 4 . existentialists
 - 5 . Lazarus & Folkman
 - 6 . Blalock & Joiner
 - 7 . James
 - 8 . Sutherland & Cooper
 - 9 . Pohorecky
 - 10 . Hari
 - 11 . Orqvist & Wincent
 - 12 . Granefski , Koopman , Kraaij & Cate

خانواده و اعمال خلاف قانون با مشارکت همسالان خود مستعد می‌سازد (گونزالس^۱ و همکاران، ۲۰۰۱، به نقل از آلدريج و روچ^۲، ۲۰۰۸).

تحقیقات زیادی تفاوت‌های جنسیتی را در واکنش به استرس مهم می‌دانند (تایلور و همکاران، ۲۰۰۰، سالیوان، ۲۰۰۰، به نقل از راتوس، ۲۰۰۷، ترجمه ابراهیمی مقدم و همکاران، ۱۳۸۶). مطالعات مختلف نشان داده‌است که به طور معمول، زنان بیش از مردان رویدادهای استرس‌زا را فشارآور ادراک می‌کنند (بختیارپور، ۱۳۸۰؛ کابالو و همکاران، ۱۹۹۷، به نقل از بختیارپور، ۱۳۸۵). این تفاوت را می‌توان در ترشح هورمون‌ها و سایر عوامل زیست‌شناختی جست‌وجو کرد. اما نمی‌توان نقش عوامل فرهنگی و اجتماعی را نادیده گرفت (رفیعی نیا و همکاران، ۱۳۸۵). نتایج یک مطالعه‌ی قوم‌نگاری در مورد تجربه سازگاری دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد در دانشگاهی در جنوب انگلستان نشان داد که همه‌ی دانشجویان تجربه شوک فرهنگی را داشته‌اند. یعنی آنان در نتیجه‌ی از دست دادن همه‌ی نشانه‌ها و نمادهای آشنای روابط اجتماعی دچار اضطراب شده‌اند (براون، ۲۰۰۸). باید دانست که وجود تفاوت‌های فردی در پاسخ به استرس، گستره‌ای از تغییرات فیزیولوژیکی، بیماری و عوامل روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (مک دوپل^۳، ۲۰۰۶). نصری در بررسی رابطه چندگانه‌ی فشارزاهای دانشجویی، نگرش مذهبی و سلامت روانی دانشجویان مراکز تربیت معلم شهر تهران در سال ۸۱-۸۰ به این نتیجه رسید که بین عوامل فشارزای دانشجویی و مشکلات روانی رابطه‌ی مثبت وجود دارد. پژوهش گالاگر^۴ و همکاران (۲۰۰۳) نشان می‌دهد که مشکلات جزئی زندگی می‌توانند پیش‌بینی کننده‌ی خوبی برای اختلال‌های روانی و جسمی باشند. نتایج پژوهش‌های انجام شده بیانگر رابطه‌ی پایدار بین تعداد رویدادهای فشارزای زندگی با سلامت جسمانی و روانی فرد است (هافمن، ۲۰۰۶). به نظر سورنسون^۵ (۲۰۰۷) استرس با تنوع زیادی نمود پیدا می‌کند. به این دلیل، پژوهشگران مختلف، طبقه‌بندی‌های متفاوتی از نشانه‌های استرس ارایه کرده‌اند. سلیه در سال ۱۹۷۶، نشانگان کلی سازگاری و اثرهای فیزیولوژیایی استرس را مطرح کرد. هرگاه دستگاه عصبی خود مختار که کار بسیج بدن را در موقعیت‌های اضطراری به عهده دارد، بی‌وقفه و برای مدت طولانی فعالیت کند، ممکن است برخی اختلال‌های جسمانی مانند زخم‌های گوارشی، پرفشاری خون و بیماری قلبی بروز کند و فشار روانی شدید پاسخ‌های ایمنی ارگانیزم را مختل سازد (جاشی، ۲۰۰۷). صاحب

-
- 1 . Gonzales
 - 2 . Alridge & Roesch
 - 3 . Mc Dowell
 - 4 . Gallagher
 - 5 . Sorenson

نظران دیگر، نشانه‌های استرس را در چهار طبقه جسمانی، ذهنی، هیجانی و رفتاری دسته‌بندی کرده‌اند (پایفر، بی‌تا، ترجمه جمال‌فر و انصاری، ۱۳۸۶). افراد دیگر به طبقه‌بندی‌هایی مانند جسمی و روانی (هری، بی‌تا)؛ جسمی، روانی و اجتماعی (یارنل^۱، بی‌تا)؛ جسمی، هیجانی و رفتاری (۲۰۰۳؛ روبنستاین، ۱۹۹۸، ترجمه جزایری، ۱۳۷۹) اشاره داشته‌اند. نشانه‌های جسمی شامل اختلالات خواب، دستگاه گوارش و اختلال حرکتی و جسمی است. در نشانه‌های روانی - هیجانی می‌توان به کاهش اعتماد به نفس، افکار وسواسی، ترس، کاهش انگیزه و علاقه اشاره کرد. از جمله نشانه‌های رفتاری، عدم تمایل یا ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران و ضعف در مدیریت زمان است (یارنل، بی‌تا؛ اسمیت، ۲۰۰۳؛ هری، بی‌تا). براون (۲۰۰۸) در پژوهش خود نشان داد که دانشجویان در تجربه سازگاری خود نشانه‌هایی مانند آشفتگی خواب، اضطراب و اختلال‌های پوستی را گزارش کرده‌اند.

مرور بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که گاهی اوقات برخی از منابع استرس جزء نشانه‌های استرس و بعضی از نشانه‌های استرس در زمره منابع استرس قرار می‌گیرند. در هر صورت، به نظر می‌رسد چگونگی ادراک فرد از موقعیت مهم است و مجموعه وسیعی از عوامل مانند محرک، پاسخ، ارزش و مانند اینها بر یکدیگر تأثیر دارند. به نظر می‌رسد شناسایی و بررسی عوامل استرس‌زا و نشانه‌های آن بتواند به افراد در چگونگی مقابله با آنها کمک کند. اگرچه برای سنجش فشارهای روانی ابزارهای مختلفی مانند پرسشنامه روانی هولمز و راهه، پرسشنامه فشار روانی مارکهام و مانند اینها به کار رفته است، اما با توجه به عوامل زیست‌شناختی، روان‌شناختی - اجتماعی و فرهنگی نمی‌توان از این پرسشنامه‌ها با اطمینان کافی استفاده کرد. زیرا این ابزارها به دلیل منطبق نبودن با فرهنگ ایران ممکن است به نتایج گمراه‌کننده و تصمیم‌گیری‌های نادرست منجر شود. بنا به گفته ناگتون (۱۹۹۷) فرهنگ و جامعه می‌توانند در شکل‌دهی آنچه سبب درک رویدادهای استرس‌زا می‌شوند نقش داشته باشند. بنابراین برخورداری از پرسشنامه‌ای مطابق با شرایط فرهنگی ایران می‌تواند به مشاوران و روان‌شناسان بالینی در تشخیص و آگاهی از عوامل استرس‌زا، کاهش تأثیر مخرب آنها و انتخاب راهبرد درمانی مناسب کمک کند. این پژوهش با هدف طراحی، تدوین و هنجاریابی مقیاس سنجش منابع فشار روانی و نشانه‌های آن در مورد دانشجویان انجام شده است. پرسش‌های پژوهشی موردنظر به شرح زیر است: ۱- منابع فشارهای روانی در دانشجویان مورد مطالعه این تحقیق کدامند؟ ۲- نشانه‌های فشار روانی در جامعه مورد مطالعه این تحقیق کدامند؟ ۳- روایی و اعتبار پرسش‌نامه‌هایی که برای منابع و نشانه‌های فشار روانی در این تحقیق ساخته

خواهند شد تا چه اندازه قابل قبول است؟ ۴- نرم یا هنجار مناسب برای سنجش منابع و نشانه‌های فشار روانی در جامعه مورد نظر این تحقیق چگونه است؟

روش

این تحقیق براساس اصول و فنون روان‌سنجی کلاسیک انجام شده است که در ادامه به جزئیات آن پرداخته خواهد شد. جامعه‌ی آماری این پژوهش، شامل کلیه دانشجویان دوره کاردانی، کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته‌های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن است که در نیم سال اول تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷ به تحصیل اشتغال داشته‌اند. از این جامعه، ۶۳۵ دانشجوی (۳۶۱ زن و ۲۷۴ مرد) به طور تصادفی طبقه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند. ابتدا تعداد رشته‌های مختلف و تعداد دانشجویان هر رشته به تفکیک جنس که در نیم سال مذکور ثبت نام کرده بودند، تعیین شد. رشته‌ها براساس شباهت محتوای مواد آموزشی به شش گروه (علوم رفتاری، علوم اجتماعی، زبان و ادبیات، علوم زیستی - کشاورزی، فنی- مهندسی و سایر رشته‌ها) طبقه بندی 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 که تعداد دانشجویان دختر و پسر در آنها تقریباً مساوی باشند.

ابزار پژوهش

در تدوین پرسشنامه سنجش منابع فشار روانی و نشانه‌های آن، ابتدا مبانی نظری و نظریه‌های مرتبط با متغیرهای تحقیق براساس آنچه که در مقدمه به اختصار بیان شد، مورد مطالعه قرار گرفت. براساس نظریه‌های بررسی شده، فهرستی از مولفه‌های متغیرها تهیه شد. بعد از تعریف عملیاتی مولفه‌ها، برای تعیین تعداد پرسش‌های مرتبط با هر مولفه و متناسب با درجه اهمیت زیر مولفه‌های آنها، جدول بودجه‌بندی پرسش‌ها تدوین شد. سپس براساس جدول بودجه‌بندی و با استخراج بعضی از پرسش‌ها از بین پرسشنامه‌های موجود که با متغیرها و مولفه‌های تعریف شده ارتباط داشتند و با شرایط فرهنگی ایران سازگار بودند، پرسش‌هایی تدوین شد و مورد ویرایش قرار گرفت. لازم به ذکر است که پرسشنامه سنجش منابع فشار روانی براساس نظریه هولمز و راهه (مولفه رویدادهای زندگی)، دیدگاه روان‌تحلیلی (مولفه تعارض بین خواست‌های درونی و عوامل بیرونی)، دیدگاه عقلانی- عاطفی- رفتاری (مولفه باورهای افراد)؛ دیدگاه رفتار درمانی (مولفه‌های شرایط فرهنگی- اجتماعی و یادگیری)، دیدگاه لازاروس و فولکمن (مولفه ارتباط فرد با محیط و ارزیابی وی) ساخته شد. این پرسشنامه در پنج طبقه روابط خانوادگی و بین فردی، وضعیت

شخصی، وضعیت محیطی، وضعیت تحصیلی و وضعیت شغلی به صورت ۱۲۳ پرسش با مقیاس پنج درجه‌ای (هیچ، کم، متوسط، زیاد، خیلی زیاد) تدوین شد.

پرسشنامه سنجش نشانه‌های استرس براساس نظریه سلیه (مولفه فیزیولوژیکی) و طبقه‌بندی‌های انجام شده توسط صاحب نظران دیگر مانند پایفر (مولفه‌های جسمانی، ذهنی، هیجانی، رفتاری)، یارنل (مولفه جسمی، روانی، اجتماعی) و اسمیت (مولفه جسمی، هیجانی، رفتاری) در سه سطح نشانه‌های جسمانی، نشانه‌های روانی - هیجانی و نشانه‌های رفتاری، در مجموع شامل ۱۱۰ پرسش چهار درجه‌ای (تقریباً هیچ وقت، گاهی اوقات، بیشتر اوقات، تقریباً همیشه) ساخته شد. گویه‌های پرسشنامه منابع فشار روانی با اقتباس از الگوی سنجش روانی هولمز و راهه به صورت جمله‌های مصدری و نشانه‌های استرس به صورت جمله‌های خبری نوشته شد. بدین ترتیب فرم اولیه پرسشنامه‌ها برای تحلیل‌های روان‌سنجی آماده شد.

یافته‌ها

پرسشنامه‌های تدوین شده، به عنوان مطالعه مقدماتی در مورد یک گروه ۳۰ نفری از دانشجویان اجرا شد و بعد از محاسبه آلفای کرونباخ، پرسش‌هایی که همبستگی معنی‌دار قابل قبولی با نمره کل پرسشنامه نداشتند، حذف شدند (به جدول ۱ نگاه کنید).

جدول ۱- تعداد ماده‌ها و ضرایب آلفای کرونباخ در مورد هر یک از پرسشنامه‌ها و مولفه‌های آن پس از

حذف پرسش‌های نامناسب

مقیاس - مولفه	تعداد پرسش‌های باقیمانده	ضریب آلفای کرونباخ
منابع استرس		
روابط خانوادگی و بین فردی	۳۲	۰/۹۳
وضعیت شخصی	۱۵	۰/۸۳
وضعیت محیطی	۱۵	۰/۷۶
وضعیت تحصیلی	۱۹	۰/۸۲
وضعیت شغلی	۲۱	۰/۹۰
نشانه‌های استرس		
نشانه‌های جسمی	۲۶	۰/۸۸
نشانه‌های روانی - هیجانی	۲۸	۰/۹۶
نشانه‌های رفتاری	۱۵	۰/۷۷

پرسشنامه‌های تدوین شده پس از اجرا در مورد گروه نمونه طی مراحل زیر با استفاده از روش روان‌سنجی کلاسیک مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت:

اعتبار و پایایی: برای برآورد اعتبار هر یک از پرسشنامه‌ها و مولفه‌های آن از آلفای کرونباخ استفاده شد و پرسش‌هایی که از ضریب تشخیص کافی برخوردار نبودند حذف شدند. جدول ۲ ضرایب اعتبار این پرسشنامه‌ها و خرده مقیاس‌های آن‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۲- ضرایب اعتبار مقیاس و خرده مقیاس‌های پرسشنامه

مقیاس	خرده مقیاس	تعداد پرسش‌ها	ضریب آلفا
منابع استرس	روابط خانوادگی بین فردی	۲۵	۰/۹۲
	وضعیت شخصی	۱۲	۰/۸۴
	وضعیت محیطی	۱۲	۰/۷۹
	وضعیت تحصیلی	۱۶	۰/۸۷
	وضعیت شغلی	۱۸	۰/۹۰
	کل	۸۳	۰/۹۷
نشانه‌های استرس	جسمانی	۲۶	۰/۸۷
	روانی - هیجانی	۲۸	۰/۹۲
	رفتاری	۱۵	۰/۷۹
	کل	۶۹	۰/۹۵

ضرایب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای دو مقیاس سنجش منابع و نشانه‌های استرس به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۹۵ به دست آمد که نشان از همسانی درونی قابل قبول بین پرسش‌های هر خرده مقیاس با مجموع نمره‌های کل مقیاس دارد. ضرایب آلفا در مورد خرده مقیاس‌ها بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۲ محاسبه شد که همگی از ۰/۷۰ بالاترند. لذا نتیجه می‌گیریم ابزارهای تدوین شده در جامعه مورد مطالعه از اعتبار (همسانی درونی) نسبی برخوردار هستند.

روایی: برای مطالعه روایی سازه مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌ها از تحلیل مولفه‌های اصلی (PC)^۱ با چرخش واریماکس استفاده شد. در فرآیند تحلیل برای اطمینان از کفایت نمونه‌برداری و شرایط لازم برای انجام تحلیل عاملی، شاخص‌های Kmo و بارتلت محاسبه شد. در هر دو مقیاس، اندازه Kmo بالاتر از ۰/۶ و شاخص بارتلت در سطح کمتر از ۰/۰۰۱ معنی‌دار بود. عامل‌های مقیاس براساس تعداد عامل‌های مشخص شده به وسیله نمودار اسکری^۲ استخراج شد. در فرآیند تحلیل عاملی مرتبه اول در بین مقیاس‌ها تعداد عامل‌های استخراج شده بین ۱۵ تا ۲۰ عامل بود، لذا به تحلیل عاملی مرتبه دوم اقدام شد. براساس تحلیل عاملی مرتبه دوم، تعداد عامل‌ها در هر یک از

1 . principal component

2 . scree plot

مقیاس‌ها کاهش یافت. همچنین پرسش‌هایی که روی هیچ عاملی بار عاملی بالاتر از ۰/۳۰ نداشت از مجموعه پرسش‌ها حذف شدند. نتایج حاصل از این تحلیل در جدول ۳ نشان داده شده‌است.

جدول ۳- بار عاملی پرسش‌های مقیاس‌ها پس از استخراج عامل‌های به‌دست آمده از تحلیل عاملی مرتبه

دوم با چرخش واریماکس

خرده مقیاس و درصد واریانس تستین شده	روابط خانوادگی و بین فردی ۴۲/۸۴			وضعیت شخصی ۴۴/۲۳		وضعیت محیطی ۵۵/۴۹
شماره پرسش	۱	۲۵	۵۲	۸	۷۳	۱۲
بار عاملی	۰/۳۴۴	۰/۸۰۰	۰/۷۶۳	۰/۶۱۴	۰/۵۳۷	۰/۶۱۰
شماره پرسش	۵	۳۱	۵۷	۱۰	۸۱	۱۸
بار عاملی	۰/۷۴۲	۰/۷۱۱	۰/۶۸۵	۰/۶۶۰	۰/۶۴۵	۰/۸۲۸
شماره پرسش	۱۱	۳۳	۶۸	۳۵	۸۳	۲۹
بار عاملی	۰/۴۷۰	۰/۵۱۸	۰/۶۱۲	۰/۵۱۷	۰/۸۱۳	۰/۸۱۸
شماره پرسش	۱۳	۳۶	۷۶	۴۱	-	۴۷
بار عاملی	۰/۶۶۱	۰/۶۹۴	۰/۶۹۵	۰/۵۸۳	-	۰/۵۰۱
شماره پرسش	۱۹	۴۳	۷۸	۵۳	-	۵۴
بار عاملی	۰/۴۲۳	۰/۶۳۵	۰/۷۳۲	۰/۷۱۸	-	۰/۶۸۵
شماره پرسش	۲۱	۵۱	-	۶۶	-	۵۹
بار عاملی	۰/۴۷۷	۰/۵۹۲	-	۰/۵۲۰	-	۰/۸۰۵

خرده مقیاس و درصد واریانس تعیین شده	نشانه‌های رفتاری ۳۳/۱۷	
شماره پرسش	۹۶	۱۳۶
بار عاملی	۰/۵۰۹	۰/۶۲۵
شماره پرسش	۹۷	۱۴۳
بار عاملی	۰/۷۶۹	۰/۵۸۵
شماره پرسش	۱۰۸	۱۵۱
بار عاملی	۰/۵۴۳	۰/۵۴۱
شماره پرسش	۱۱۳	-
بار عاملی	۰/۵۹۱	-
شماره پرسش	۱۳۱	-
بار عاملی	۰/۶۲۵	-
شماره پرسش	۱۳۴	-
بار عاملی	۰/۴۵۵	-

بارهای عاملی پرسش‌ها روی هر یک از مقیاس‌ها و درصد واریانس تعیین شده توسط عامل‌های تشکیل دهنده هر یک از مقیاس‌ها نشان‌دهنده آن است که این ابزارها از روایی سازه لازم برخوردارند. با انجام تحلیل عاملی مرتبه دوم، علاوه بر کاهش چشمگیر تعداد عامل‌ها، هر کدام از مقیاس‌ها، از تعدادی عامل محدود (بین ۱ تا ۶ عامل) اشباع بود. با توجه به معنا و محتوای پرسش‌های تشکیل دهنده هر عامل که روی هر یک از خرده مقیاس‌ها بار عاملی بالا داشتند، عامل‌های تشکیل دهنده خرده مقیاس‌ها نامگذاری شدند. در جدول ۴ عامل‌های نامگذاری شده مربوط به هر یک از خرده مقیاس‌ها نشان داده شده‌است.

جدول ۴- عامل‌ها، تعداد پرسش‌ها و نامگذاری خرده مقیاس‌ها

مقیاس	خرده مقیاس	عامل‌ها	تعداد پره‌های هر عامل	نامگذاری عامل
منابع استرمن	روابط خانوادگی و بین‌فردی	عامل ۱	۷	مرگ یا طلاق
		عامل ۲	۵	روابط بین‌فردی در خانواده
		عامل ۳	۵	روابط با نزدیکان
	وضعیت شخصی	عامل ۱	۵	نگرانی‌های زودگذر
		عامل ۲	۲	جدایی از دیگران
		عامل ۳	۲	تغییر وضعیت
	وضعیت محیطی	عامل ۱	۳	محیط آزارنده
		عامل ۲	۲	تضاد محیط با علائق
		عامل ۳	۲	تضاد محیط با نیازهای شخصی
عامل ۴		۲	ناکامی اجتماعی	
منابع استرمن	وضعیت تحصیلی	عامل ۱	۳	نارضایتی از وضعیت کلاس و رشته تحصیلی
		عامل ۲	۳	عوامل محیطی مرتبط با تحصیل
		عامل ۳	۲	مشکلات تحصیلی ناشی از مسایل اجتماعی
		عامل ۴	۲	مشکلات امتحان
		عامل ۵	۲	مسایل شخصی مربوط به تحصیل
		عامل ۶	۲	روابط بین‌فردی در ارتباط با تحصیل
نشانه‌های استرمن	وضعیت شغلی	عامل ۱	۷	مسایل اجتماعی یا شخصی مربوط به شغل
		عامل ۲	۵	روابط بین‌فردی مربوط به شغل
	نشانه‌های جسمانی	عامل ۱	۵	نشانه‌های عصبی
		عامل ۲	۴	نشانه‌های بیماری جسمی
		عامل ۳	۴	نشانه‌های جسمانی اضطراب
		عامل ۴	۲	واکنش دفاعی
		عامل ۵	۲	بیماری‌های ماندگار
		عامل ۶	۲	نشانه‌های جسمی - رفتاری
نشانه‌های روانی - هیجانی	عامل ۱	۷	نبود تمرکز در انجام کارها	

مقیاس	خرده مقیاس	عامل ها	تعداد پرهای هر عامل	نامگذاری عامل
		عامل ۲	۳	واکنش‌های عصبی
		عامل ۳	۲	نیاز به حمایت اجتماعی
	عامل ۱	۹	نشانه‌های رفتاری	

تنظیم جدول‌های نرم که در ادامه توضیح داده می‌شود.

بعد از انجام محاسبات لازم برای تعیین مشخصات روان‌سنجی مقیاس‌ها و تحلیل عاملی مرتبه دوم و با توجه به چگونگی ترکیب مقیاس‌ها از عامل‌های مختلف و با حذف پرسش‌هایی که بار عاملی کمتر از ۰/۳۰ داشتند، تعداد پرسش‌های هر مقیاس و خرده مقیاس‌های آنها کاهش می‌یابد. از آنجا که کاهش تعداد پرسش‌ها در هر مقیاس بر ضریب اعتبار آن تأثیر می‌گذارد، لذا برای مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌های استخراج شده براساس تحلیل عاملی مرتبه دوم، ضرایب آلفای کرونباخ محاسبه شده در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵- ضرایب اعتبار مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌ها پس از تحلیل عاملی مرتبه دوم

مقیاس	خرده مقیاس	تعداد پرسش‌ها	ضریب آلفا
منابع استرس	روابط خانوادگی و بین‌فردی	۱۷	۰/۷۷
	وضعیت شخصی	۹	۰/۵۱
	وضعیت محیطی	۹	۰/۵۰
	وضعیت تحصیلی	۱۴	۰/۵۰
	وضعیت شغلی	۱۲	۰/۸۲
نشانه‌های استرس	کل	۶۱	۰/۹۵
	جسمانی	۱۹	۰/۸۲
	روانی-هیجانی	۱۲	۰/۸۱
	رفتاری	۹	۰/۷۴
	کل	۴۰	۰/۹۲

ضرایب آلفای محاسبه شده برای ابزار تدوین شده نشان می‌دهد که وقتی نمره‌ی کل هر مقیاس مورد نظر باشد، ضرایب اعتبار به گونه چشمگیری بالاست. در ارتباط با پرسش‌های پژوهشی ۱ و ۲، پرسشنامه‌های سنجش فشار روانی و نشانه‌های آن براساس نظریه‌هایی که به تفصیل در مقدمه مورد بحث قرار گرفت، ساخته شد. محاسبه ضرایب آلفای کرونباخ نشان داد هر دو پرسشنامه مزبور از اعتبار قابل قبول در جامعه مورد مطالعه برخوردارند. همچنین تحلیل عاملی نیز روایی سازه این دو پرسشنامه را مورد تأیید قرار داد. نتایج حاصل از این دو تحلیل به پرسش سوم پژوهشی پاسخ می‌دهد.

برای تنظیم جدول‌های نرم، پس از محاسبه شاخص‌های آماری (میانگین، انحراف معیار، کجی، کشیدگی، خطای معیار میانگین، کجی توزیع) برای تبدیل نمره‌های خام به نمره‌های تراز شده اقدام شد. برای حصول از اطمینان از نرمال بودن توزیع نمره‌ها، کجی و کشیدگی هر یک از خرده مقیاس‌ها با استفاده از برنامه SPSS محاسبه شد که نتایج آن در جدول ۶ نشان داده شده است.

جدول ۶- مقدار کجی و کشیدگی نمره‌های هر یک از خرده مقیاس‌های منابع و نشانه‌های فشار روانی در

قبل و بعد از هنجاریابی

نشانه‌های فشار روانی		منابع فشار روانی												مقیاس			
		روانی-هیجانی		جسمانی		وضعیت شغلی		وضعیت تحصیلی		وضعیت محیطی		وضعیت شخصی			روابط خانوادگی و بین فردی		
قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	کجی	کشیدگی
۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲
۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲
۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲
۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲
۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲
۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲
۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲
۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲	۰/۱۸۲

با توجه به داده‌های جدول ملاحظه می‌شود که جز در دو مورد در بقیه موارد شاخص‌های محاسبه شده برای کجی و کشیدگی کمتر از یک است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که توزیع نمره‌های خرده مقیاس‌ها در نمونه مورد مطالعه با توزیع نرمال تفاوت محسوسی نداشته‌است. بنابراین با استفاده از روش Rank cases و Normal score در برنامه SPSS نسبت به محاسبه نرم خرده مقیاس‌های مورد نظر اقدام شد. برای این منظور در هر پرسشنامه نمره‌ها با فاصله طبقاتی مناسب طبقه‌بندی شد و سپس میانه نمره‌های هر طبقه به عنوان معرف نمره آن طبقه به نمره‌های T با میانگین ۵۰ و انحراف معیار ۱۰ و رتبه‌های درصدی تبدیل شد. بدین ترتیب برای هر یک از پرسشنامه‌ها یک جدول نرم به دست آمد. برای اینکه معلوم شود آیا برای زنان و مردان نرم واحد محاسبه شود یا نرم‌های جداگانه، میانگین نمره‌های خام این گروه در دو مقیاس با استفاده از آزمون t گروه‌های مستقل مورد مقایسه قرار گرفت. این آزمون نشان داد که بین میانگین نمرات دو

گروه تفاوت معنی‌دار وجود دارد. لذا برای این خرده مقیاس‌ها دو دسته جدول نرم جداگانه براساس آنچه قبلاً توضیح داده شد برای زنان و مردان محاسبه و تنظیم شد. با تنظیم جدول نرم، به پرسش چهارم پژوهش پاسخ داده شد (جدول‌های نرم از شماره ۱پ تا ۴پ در بخش پیوست ارائه شده‌است).

بحث و نتیجه گیری

فراگیر بودن استرس در زندگی امروز انکارناپذیر است، اما برخی مسایل، استرس بیشتری را ایجاد می‌کنند. تشخیص عادت‌ها، نگرش‌ها و نشانه‌هایی که درباره مشکلاتمان به ما هشدار می‌دهند، اغلب دشوار است. استفاده از پرسشنامه‌های کوتاه برای سنجش فشارهای روانی که اغلب با اقتباس از فرهنگ غرب است و با فرهنگ جامعه ایران همسو نبوده و نتایج حاصل از آنها ممکن است در فرایند مشاوره به تصمیم‌گیری‌های نادرست بینجامد، وجود پرسشنامه‌هایی مبتنی بر شرایط فرهنگی ایران را ضروری می‌سازد تا به تشخیص مشکلات و کمک به سلامت روان منجر شود. ساخت و هنجاریابی این پرسشنامه‌ها برای تحقق این هدف انجام گرفته‌است. با توجه به نظریه‌ها و دیدگاه‌های مورد بررسی، در این پژوهش منابع استرس به صورت روابط خانوادگی و بین فردی، وضعیت شخصی، وضعیت محیطی، وضعیت تحصیلی و وضعیت شغلی؛ و نشانه‌های استرس به صورت نشانه‌های جسمانی، روانی - هیجانی و رفتاری طبقه‌بندی شده‌اند. طبقه‌بندی منابع در این پژوهش با منابع مطرح شده در پژوهش‌های انجام شده توسط تایلر (۱۹۹۲)، هومن (۱۳۷۷)، کابالو و همکاران (۱۹۹۷)، براون (۲۰۰۸) هم‌خوانی دارد و طبقه‌بندی نشانه‌های استرس در پژوهش حاضر با نتایج پژوهش براون (۲۰۰۸) همسو است.

در این پژوهش دو مقیاس سنجش منابع و نشانه‌های استرس تدوین شد و در مورد افراد گروه نمونه هنجاریابی و با روش‌های مناسب روان‌سنجی، روایی و اعتبار آنها برآورد شد و برای آنها نرم یا هنجارهای مناسب تدوین شد. به ترتیبی که ضرایب آلفای محاسبه شده در مورد منابع استرس برابر ۰/۹۵ و برای نشانه‌های استرس ۰/۹۲ است. اما در مورد بعضی خرده مقیاس‌های منابع استرس (وضعیت شخصی، وضعیت محیطی و وضعیت تحصیلی) ضرایب اعتبار تا اندازه‌ای پایین است. علت عمده پایین بودن این ضرایب اعتبار به محدود بودن تعداد پرسش‌ها مربوط است (به جدول ۵ نگاه کنید). میزان T در مورد زنان و مردان نشان می‌دهد که زنان بیش از مردان موقعیت‌ها را استرس‌زا تلقی می‌کنند و نشانه‌های استرس را بیشتر نشان می‌دهند. این یافته با نتایج پژوهش‌های بختیارپور (۱۳۸۰) و کابالو و همکاران (۱۹۹۷) هم‌خوانی دارد. دلیل احتمال این

امر را می‌توان به ساختار بیولوژیکی و روان‌شناختی، مسایل تربیتی و عوامل فرهنگی- اجتماعی مربوط دانست.

از جمله عوامل محدود کننده این پژوهش میزان دقت و صراحت آزمودنی‌ها در پاسخگویی به پرسش‌هاست که ممکن است در روایی و اعتبار پرسشنامه‌ها تاثیر احتمالی بر جای بگذارد. همچنین پژوهش حاضر درباره دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن انجام گرفته و نتیجه آن ممکن است در مورد دانشجویان سایر دانشگاه‌ها به معنای عام قابل تعمیم نباشد. از طرف دیگر، چون بیشتر مراجعانی که به مراکز مشاوره و روان درمانی مراجعه می‌کنند دچار استرس و فشار روانی هستند، لذا به مشاوران توصیه می‌شود که با استفاده از تست‌های هنجاریایی شده در این پژوهش که با شرایط اجتماعی و فرهنگی جامعه هماهنگی دارد، سطح فشار روانی ادراک شده و نوع نشانه‌های استرس را مورد ارزیابی قرار داده و در برنامه‌ریزی برای فرآیند درمان از نتایج آن استفاده کنند. در ضمن چون این پرسشنامه اساساً در مورد دانشجویان ساخته و هنجاریایی شده‌است، بنابراین به پژوهشگران به ویژه مشاوران و روان‌درمانگران توصیه می‌شود که این مقیاس‌ها را در مورد جوامع دیگر اجرا نموده و هنجارهای مناسب با جوامع مورد مطالعه خود را برای این مقیاس‌ها تنظیم کنند.

منابع

۱. بختیارپور، سعید (۱۳۸۰)، مقایسه ادراک حوادث استرس‌آور زندگی در دانشجویان دختر و پسر متاهل و مجرد و رابطه آن با ریسک‌پذیری، پایان نامه کارشناسی روان شناسی بالینی، دانشگاه شیراز.
۲. بختیارپور، سعید (۱۳۸۵)، بازنگری مسایل روانی- اجتماعی و محیطی محور چهار DSM- IV -TR و رابطه‌ی آن با متغیرهای جمعیت شناختی و سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه‌های شهرستان اهواز، پایان‌نامه دکتری روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
۳. پایفر، ویرا (۱۳۸۶)، روش‌های کاهش فشار روانی (اصول کنترل استرس)، ترجمه سیاوش جمال‌فر و مهرنوش انصاری، تهران: نشر ارسباران.
۴. رابینز، استیفن پی (۱۳۸۱)، رفتار سازمانی: مفاهیم، نظریه‌ها، کاربردها، ترجمه علی پارسائیان و سید محمد اعرابی، تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی (چاپ اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۸).

۵. راتوس، اسپنسرا (۱۳۸۶)، روان شناسی عمومی. ترجمه حسین ابراهیمی مقدم، خدیجه ابوالمعالی، علی پیکانی، ضیاءالدین رضاخانی، بایرامعلی رنجگر، افسانه طاهری، علی عسگری، حمید محمدی فرود، مهدی محی‌الدین بناب، محمد مظفری، فریبا نبوی آل آقا، تهران: نشر ساوالان (چاپ اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۷).
۶. رفیعی نیا، پروین؛ رسول‌زاده طباطبایی، کاظم؛ آزاد فلاح، پرویز (۱۳۸۵)، رابطه سبک‌های ابراز هیجان با سلامت عمومی در دانشجویان، مجله روان شناسی (علمی - پژوهشی). ویژه‌نامه انگیزش و هیجان، سال دهم، شماره ۱، صص ۸۴-۱۰۵.
۷. روبنستاین، لوری ای. لیدن (۱۳۷۹)، مقابله با فشارهای روانی: راهکارهای سلامتی و آرامش درون، ترجمه مجتبی جزایری، تهران: نشر پیکان (چاپ اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۸).
۸. سامانی، سیامک و صادقی، لادن (۱۳۸۹)، کفایت شاخص‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دوره ۱، شماره ۱، صص ۶۲-۵۱.
۹. سی‌وارد، برایان لوک (۱۳۸۱)، مدیریت استرس، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: نشر پیکان (چاپ اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۷).
۱۰. شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۸۶)، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
۱۱. شولتز، دوان (۱۳۸۶)، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یوسف کریمی، فرهاد جمهری، سیامک نقشبندی، بهزاد گودرزی، هادی بحیرایی، محمدرضا نیکخو، تهران: نشر ارسباران (چاپ اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۰).
۱۲. صادق‌زاده، مرضیه و سامانی، فاطمه (۱۳۸۹)، پیش‌بینی استرس، اضطراب و افسردگی نوجوانی براساس دو بعد از مدل فرایند و محتوای خانواده، مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دوره ۱، شماره ۲، صص ۶۱-۷۳.
۱۳. کوری، جerald (۱۳۸۵)، مورد پژوهی در مشاوره و روان‌درمانی، ترجمه عبدالله شفیع‌آبادی و بی‌تا حسینی، تهران: انتشارات جنگل (چاپ اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۵).

۱۴. نصری، صادق (۱۳۸۰)، بررسی رابطه چندگانه فشارزاهای دانشجویی، نگرش مذهبی و سلامت روانی در دانشجویان مراکز تربیت‌معلم شهر تهران. چکیده گزارش‌های پژوهشی آموزش و پرورش، ۸۱-۱۳۷۹، صص ۴۸-۴۲.

۱۵. نیکخواه، حمیدرضا؛ جدیدی، محسن؛ شمسایی، محمد مهدی (۱۳۸۵)، رابطه راهبردهای مقابله‌ای و هوش هیجانی با بهداشت روانی دانشجویان، فصلنامه علوم تربیتی و زمینه‌های وابسته، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، سال اول. شماره دوم، صص ۱۳۹-۱۲۱.

۱۶. هومن، حیدرعلی (۱۳۷۷)، پژوهش در زمینه سطوح و انواع استرس و راهبردهای مقابله با آن در دانشجویان دوره‌های کارشناسی دانشگاه تربیت معلم، طرح پژوهشی دانشگاه تربیت معلم.

17. Aldridge, A. A., Roesch, S. C. (2008). Coping with daily stressors: Modeling interaethnic variation in Mexican American adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*. 30(3),340-356,(7/11/2008), <http://hjb.sagepub.com>.
18. Blalock , J . , Joiner , T. E. (2000). Interaction of cognitive voidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Journal of cognitive therapy and research*.19(5),547– 592.
19. Brown , L. (2008). The incidence of study – related stress in international students in the initial stage of the international Sojourn . *Journal of studies in international education*. 12(1),5-28,(3/3/2008), <http://Jsi,sagepub.com>.
20. Cordon, I. M. (1997). Stress. (12/23/2007), <http://www.csun.edu/~vcpsy00h/students/stress.htm>.
21. Corsini,R. J.(1999).The dictionary of psychology.Brunner/Mazel-Taylor& Francis Group.
22. Cox, T. (1993). Stress. The Macmillan Press Ltd.
23. Fontana , D. (1990). Problems in practice managing stress. The British Psychological Society & Rout / edge Ltd.
24. Gallagher, M., Nelson , R. J., Weiner, I. B. (2003).

25. Biological Psychology (handbook of psychology). Vol. 3. John Wiley & Sons , Inc.
26. Hari , S. (?) . Hari´s stress inventory.(12/25/2007),
27. www.ananthapuri.com/article.asp?title=Hari´s-stress-inventory&id=22.
28. Huffman , K. (2006). Living Psychology. John Wiley & Sons, Inc.
29. Joshi, V. (2007). Stress from burnout to balance. London: SAGE Publications .
30. 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.
31. Lazarus, R. S. , Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. Newyork: Springer.
32. Markham, U. (1992). Managing Stress. ELEMENT, Inc.
33. Mc Dowell, I. (2006). Measuring health a guide to rating scales and questionnaires , 3rd edition, Oxford, University Press.
34. Naughton, F. O. (1997). Stress and Coping.(7/11/2008),
35. <http://www.csun.edu/~vcpsy00h/students/coping.htm>.
36. Nezu, A. M., Nezu, C. M., Geller, P. A., Weiner, I. B. (2003). Health psychology (handbook of psychology), Vol 9, John Wiley & Sons, Inc.
37. Ortqvist, D., Wincent, J. (2006). Prominent consequences of role stress: A meta – analytic review. (3/3/2008), psycnet.apa.org/journals/str/13/4/399.html.
38. Quinn, V. N. (1985). Applying psychology. Mc Graw – Hill , Inc.
39. Schmidt, K. H., Neubach, B. (2007). Self – Control demands: A source of stress at work. (1/21/2008),
40. <http://psycnet.apa.org.indx.cfm?fa=search.displayRecord&uid=2007-18502-006>.
41. Smith, D. (2003). Stress assessment questionnaire.(1/24/2003),

42. <http://www.Myskillsporfile.com>.
43. Sorenson, R. D. (2007). Stress management in education: warning signs and coping mechanisms.(1/21/2008), <http://mie.sagepub.com>.
44. Yarnell. T. D. (?). Stress Test.(1/7/2008),
45. http://selfhelpsdutions.homestead.com/stress_tns4.html.

