

مطالعه رابطه سبک های مقابله ای استرس با ابراز وجود در بین دانشجویان جدیدالورود دانشگاه پیام نور بناب

زیبا مشهدی علیزاده

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد تبریز

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مطالعه رابطه سبک های مقابله ای با ابراز وجود در بین دانشجویان جدیدالورود دانشگاه پیام نور بناب در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ انجام شده است. بدین منظور تعداد ۶۰ نفر آزمودنی که ۳۰ نفر دانشجوی دختر و ۳۰ نفر دانشجوی پسر به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند که با استفاده از پرسشنامه سبک های مقابله ای استرس بیلینگز و موس^۱ و پرسشنامه ابراز وجود شرینگ^۲ داده ها جمع آوری شدند و داده ها با روش آماری ضریب همبستگی پیرسون و آزمون تی مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل نشان داد که بین سبک های مقابله ای با ابراز وجود رابطه وجود دارد و بین سبک های مقابله ای دختران و پسران تفاوت معنی داری وجود ندارد و همچنین بین نمره ابراز وجود دختران و پسران هم هیچ تفاوت معنی داری مشاهده نشد.

کلید واژه ها: سبک های مقابله ای، استرس، ابراز وجود

1 - Billings and Moos 's ways of dealing stress

2- Shrink's self-expression questionnaire

مقدمه

یکی از پدیده‌هایی که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته توجه به منابع استرس و سبک‌های مقابله با آن می‌باشد که در گروه‌های مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. استرس به شرایطی گفته می‌شود که فرد در محیط کار یا زندگی با آن روبرو می‌شود و این شرایط با ظرفیت‌ها و امکانات کنونی وی هماهنگی ندارد و فرد را دچار عدم تعادل و تعارض و کشمکش درونی می‌کند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۹).

استرس حاصل نیاز ما به سازگاری فیزیکی، ذهنی و احساسی در مقابل یک تغییر است. استرس واکنشی که همه انسانها در زندگی روزمره در معرض آن قرار دارند و در جهان امروز مسئله بزرگی به شمار می‌رود. گفته شده که ۷۵ درصد بیماری‌های بدنی با استرس ارتباط دارند و یکی از عوامل موثر در بیماری‌های قلبی و سرطان که دو عامل مهم مرگ و میر در جهان شناخته می‌شوند می‌باشد (الن، ۱۹۸۳).

همچنین استرس به عنوان یک پدیده روانشناختی از عوامل مهم در بروز و استمرار بسیاری از اختلالات روانی است (تری، ۱۹۹۴). به نظر تری برای جلوگیری از ایجاد و دوام رویدادهای تنش‌زا که باعث بیماری جسمی و روانی و عدم آرامش افراد می‌شود باید از شیوه مقابله‌ای مناسب استفاده شود مهارت‌های مقابله با استرس دارای مفهوم وسیع و مولفه‌های متعدد شناختی و رفتاری است. به طور کلی مقابله به عنوان کوشش‌هایی به منظور افزایش تطابق فرد با محیط یا تلاش‌هایی برای جلوگیری از پیامدهای منفی در شرایط فشار زار توصیف شده است.

دوره عمده مقابله با استرس عبارتند: از شیوه‌های مقابله متمرکز بر مسئله که شامل فعالیت‌های مستقیم روی محیط به منظور تغییر یا اصلاح شرایطی است که تهدیدآمیز تلقی شد و همچنین شیوه‌های متمرکز بر عاطفه که شامل فعالیت یا افکار جهت کنترل احساسات نامطلوبی است که از شرایط فشارزا بوجود آمده است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۹).

ابراز وجود به معنی پذیرش مسئولیت زندگی و انتخاب‌های خود می‌باشد یعنی انسان خود تصمیم می‌گیرد نه این که صرفاً دستخوش پیش‌آمدها شود و یا تابع تصمیم دیگران باشد، همچنین افراد یا شرایط رابه خاطر آنچه برایشان رخ می‌دهد ملامت نکنند اگر انسان مسئولیت زندگی خود را بپذیرد آن گاه می‌تواند بخش‌هایی از زندگی خود را که دلخواه نیست تغییر دهد. اگر شرایط بیرونی را مسئول زندگی خود بداند معنایش این است که از تغییر زندگی خود عاجز است.

توجه بر این نکته که افکار و اعمال افراد سازنده‌ی زندگیشان هست و اینکه آنها مسئول رویداد‌های زندگی خویش هستند جالب و هیجان‌انگیز است. اگر انسان بخواهد عملاً جسور باشد می‌تواند این کار را با عشق و محبت به خود آغاز کند اگر بر خلاف آن چه موسوم است در مورد خودش قضاوت منفی نداشته باشد می‌تواند خود را دوست بدارد اما اگر خود را دوست نداشته باشد چگونه می‌تواند دیگران را دوست بدارد و اگر خود را دوست نداشته باشد چرا باید دیگران او را دوست بدارند، بنابراین نخست باید به نیازهای خودش توجه کند. این به معنی نادیده گرفتن نیازها و خواسته‌های دیگران نیست همچنانکه در موارد دیگر مصداق دارد (نسی و شهنی ییلاقی مینجه، ۱۳۸۰).

نخستین بررسی‌های استرس در حوزه دانش پزشکی انجام شده با این حال حتی پیش از این زمان نیز در اثری از کلودبرنارد متعلق به سال‌های (۱۸۶۰)، چنین اظهار نظر شده است که به رغم تغییراتی که در محیط خارجی فرد رخ می‌دهند دستگاه داخلی بدن باید پیوسته در وضعیت مطلوبی ثابت بماند بعد والتر کانون در سال (۱۹۳۵)، این نظر را تکامل بخشید و در قالب مفهوم تازه‌ای به نام هموستازی ارائه داد در سال (۱۹۵۰)، مفهوم استرس با ارائه مفهوم دیگری به نام (سندرم عمومی سازگاری) به وسیله هانس سلیه کاملتر شد و در سال (۱۹۶۶)، ریچارد لازاروس این پیشنهاد را ارائه داد که تفاوت‌های فردی در عملکرد تحت استرس از این حقیقت ناشی می‌شود که افراد به صورت بالقوه موقعیت‌های استرس‌زا را به روشی یکسان درک

نمی‌کنند و معتقد بود که فرایند ارزیابی شناختی در مورد استرس یک واسطه روانشناختی است و هلمز و همکارانش خصوصاً راهه معتقدند که تغییرات زندگی چه مثبت چه منفی موجب عوامل استرس زا می‌شوند (راس و آلتایمر، ۱۳۸۷).

در پژوهشی در مورد شیوه تربیتی و استرس نشان داد که دانش آموزان با والدین مقتدر بیشتر از دانش آموزان با والدین مستبد و بی‌اعتنا از شیوه حل مسئله استفاده می‌کنند (هیبتی، ۱۳۸۱). پژ. هس دیگر نیز نشان داده است که عوامل استرس زا در دانش آموزان کم تنش و پرتنش با هم متفاوت بوده است و دختران بیش از پسران از شیوه حل مسئله استفاده می‌کنند (آقامحمدیان و پاخ زاده، ۱۳۸۱). پژوهش دیگر در زمینه مقایسه عوامل استرس زا روزمره و روش های مقابله با آنها در دانشجویان دختر و پسر تفاوت جنسیتی مشاهده نشده در همین رابطه توکلی در تحقیق خویش نتیجه گرفته است که استفاده از شیوه های هیجانی با نشانه های آسیب شناختی رابطه مثبت دارد و استفاده از شیوه های حل مشکل (رفتاری. شناختی) با نشانه های آسیب شناختی رابطه منفی دارد (آقامحمدیان، اولادی و نور محمدی، ۱۳۷۸).

توکلی طبق پژوهش لمپ، (۱۹۸۹)، اظهار کرد که انتخاب راه های مقابله مناسب در برابر فشار های روانی ایجاد شده می‌تواند از تاثیر فشار ها بر سلامت روانی فرد بکاهد. روش مقابله مسئله مدار یا عقلانی در موقعیت هایی بروز می‌کند که شخص احساس کند می‌تواند موقعیت را کنترل کرده یا تغییر دهد برخی از روش های علمی در این شیوه عبارتند از استفاده از تجربیات گذشته، واقع بینی، جمع آوری اطلاعات بیشتر برای حل مشکل، مشورت و توجه به نقاط مثبت مسئله. روش مقابله عاطفه مدار در موقعیت هایی دیده می‌شود که فرد احساس می‌کند موقعیت غیر قابل تغییر و کنترل است در برابر آن واکنش هیجانی نشان داده یا سعی در تحمل آن دارد برخی از نمود های عینی روش مقابله ای هیجانی مدار: خشمگین شدن، گریه کردن، احساس تنهایی، افسرده شدن و فکر کردن، استرس محسوب شده و استفاده از آن با سلامتی روانی افراد ارتباط مستقیم دارد (توکلی و دادستان، ۱۳۷۸).

پژوهش هایی که در زمینه بررسی استرس و راهبردهای مقابله با استرس در دانشگاه های مختلف انجام شده نشان می‌دهند که دانشجویان بیشتر از راهبردهای مقابله ای متمرکز بر حل مسئله و تمرکز بر هیجان بهره می‌گرفتند. در بررسی صادقی نشان داده شده است که پسران قدم زدن، فکر کردن و سرزنش کردن و دختران دعا کردن، گریه کردن و سرزنش کردن خود را مهم ترین شیوه مقابله در برابر استرس معرفی کرده اند (صادقی و عابدی، ۱۳۸۷).

پژوهش های انجام گرفته در این زمینه حاکی است که عواملی همچون ناتوانی در حل مسئله، هیجان مداری ناتوانی در مقابله با استرس، نگرش های منفی، اختلافات خانوادگی، تفاوت های جنسیتی و موضوعاتی از این قبیل می‌تواند زمینه تجربه استرس ها را در فرد فراهم آورد. با این حال شیوه مقابله با استرس یعنی فرایند ی که به وسیله آن افراد و مسائل ناشی از استرس و هیجان منفی ایجاد شده را تحت کنترل خود در می‌آورند نیز جایگاه بسیار مهمی را به خود اختصاص داده است.

برخی از پژوهش هایی که در زمینه عوامل استرس زا و شیوه های مقابله ای صورت گرفته است تاثیر این عوامل را بر روی سلامت روانی و جسمانی مورد بررسی قرار داده اند برای مثال می‌توان به پژوهش های کیتی و لام (۱۹۹۲)، در زمینه تاثیر استرس های روزانه بر روی سلامت جسمی و روانی نوجوانان، لیونه شلدون و کاپلان (۱۹۹۱)، در زمینه بررسی رابطه بین استرس و شیوه های مقابله آن، تحقیق لیو همکارانش (۱۹۹۶)، در رابطه با تاثیر تفاوت های جنسیتی در استرس را می‌توان نام برد. همچنین می‌توان به پژوهش های ساهو و میزرا (۱۹۹۵)، در مورد نقش جنسیت در شیوه های مقابله ای و سازشی اشاره داشت.

میزرا و همکاران (۲۰۰۰)، در پژوهش های خود نشان دادند که زنان و مردان در ادراک عوامل استرس زا با یکدیگر متفاوتند و مردان رویدادهای زندگی را کمتر استرس زا ادراک کرده اند و به استرس های تحصیلی به شکل مثبت تری واکنش نشان می‌دهند. در مجموع می‌توان گفت از نظر میزان استرس بین دو جنسیت تفاوت معنی داری وجود ندارد اما از نظر نوع عوامل استرس زا تفاوت دارند.

لی ولوینسون (۱۹۹۶)، نیز در پژوهش های خود در یافتند که زنان نسبت به مردان از شیوه مقابله ای هیجان مدار مواجهه با مسائل روزمره شان استفاده می کنند در حالی که مردان بیشتر از شیوه های مسئله مدارانه بهره می برند، بنابراین با توجه به داده های به دست آمده می توان بیان داشت به بیان دیگر دانشجویان مونث پذیرندگی بیشتری را در رویکرد های هیجانی از خود نشان می دهند.

بیلینگز و موس (۱۹۸۱) و ساترلند و کوپر و اندلر و پارکر (۱۹۹۰)، معتقدند معمولا افراد برای مقابله و رویارویی با استرس از سه شیوه استفاده می کنند ۱- رویارویی مساله مدار: در این شرایط فرد مستقیما استرس را هدف قرار می دهد در سده بر خورد منطقی و تعریف بر طرف نمودن آن بر می آید ۲- رویارویی هیجان مدار: در این شرایط فرد مستقیما هیجانات ناشی از استرس را هدف قرار می دهد و تلاش به منظور تنظیم هیجانات دارد که معمولا بر خورد های هیجانی بوجود می آید ۳- رویارویی اجتنابی: در این شرایط فرد از استرس فرار و اجتناب می کند (به نقل از بهرامی ۱۳۷۲).

در این تحقیق فرضیه های زیرمورد آزمون قرار گرفت:

- ۱- بین سبک های مقابله استرس با ابراز وجود رابطه وجود دارد.
- ۲- بین دانشجویان دختر و پسر از نظر سبک های مقابله با استرس رابطه وجود دارد.
- ۳- بین دانشجویان دختر و پسر از نظر ابراز وجود رابطه وجود دارد.

روش تحقیق

جامعه آماری و روش نمونه گیری

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان جدید الورد در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ دانشگاه پیام نور بناب می باشد که به صورت تصادفی ساده ۶۰ نفر نمونه از بین دانشجویان دختر و پسر این دانشگاه انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

ابزارهای این پژوهش شامل موارد زیر است:

پرسشنامه شیوه های مقابله: پرسشنامه مقابله با استرس توسط بیلینگز و موس در سال ۱۹۸۱ به منظور اندازه گیری شیوه های مقابله با استرس طراحی و تدوین شده است این مقیاس ۱۹ ایتم دارد و ۳ راهبرد مقابله شناختی، رفتاری و اجتنابی را می سنجد. همچنین این مقیاس دو مقابله مساله مدار و هیجان مدار را اندازه گیری می کند. هر آزمودنی به این مقیاس با انتخاب یکی از گزینه ها (هیچوقت، گاهی اوقات، اغلب اوقات و همیشه) که به ترتیب از صفر تا سه نمره گذاری می شود، پاسخ می دهند. دامنه نمره آزمودنی بین صفر و ۵۷ متغیر خواهد بود. در پژوهش پورشه‌باز (۱۳۷۴)، ضریب پایایی باز آزمایی کل پرسشنامه $r = 0.37$ مقابله رفتاری $r = 0.77$ مقابله شناختی $r = 0.83$ و مقابله اجتنابی $r = 0.60$ بدست آمده است. دهقانی (۱۳۸۲)، ضریب الفای کرونباخ این پرسشنامه بالای 0.90 بدست آمده است. (به نقل از ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸۴).

آزمون ابراز وجود شرینگ (۱۹۸۰): برای سنجش میزان ابراز وجود ساخته شده است این آزمون یک پرسشنامه پنج گزینه ای است که داری ۳۲ سؤال می باشد و برای هر سؤال پنج گزینه در نظر گرفته شده است نمره گذاری این آزمون براساس مقیاس لیکرت انجام می گیرد این آزمون در ایران توسط صبحی قرامکلی (۱۳۸۲)، بر روی دانشجویان و دانش آموزان مقطع دبیرستان استان اردبیل مورد مطالعه مقدماتی قرار گرفته است این آزمون بر روی ۱۰۰ نفر دانش آموز بررسی شده است ضریب همبستگی پایایی در باز آزمایی 0.88 به دست آمده است، بنابراین آزمون مذکور از نظر پایایی در سطح بسیار مطلوب قرار و برای تعیین میزان جرات ورزی آزمون مناسبی است.

در بررسی اعتبار آزمون از روش محتوایی استفاده شد و نظر چند نفر از روانشناسان در خصوص هدف آزمون نشان داد که از اعتبار خوبی برخوردار است. همچنین به لحاظ آنکه این آزمون یک مقیاس خارجی است و برای مطالعه جرات ورزی ساخته

شده است. لذا داری اعتبار سازه نیز می باشد بنابراین آزمون مذکور از نظر پایایی و اعتبار آزمون مناسبی است (دکتر صبحی، ناصر ۱۳۸۲).

نتایج آماری

الف) یافته های توصیفی

داده های توصیفی مربوط به نمره های سبک های مقابله با استرس و ابراز وجود در جدول ۱ آمده است:
جدول ۱: داده های توصیفی

متغیر	جنس	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
سبک های مقابله	دختر	۳۰	۳۶/۴۶۶۷	۱/۲۳۳۳
	پسر	۳۰	۳۵/۲۳۳۳	۱/۲۳۳۳
ابراز وجود	دختر	۳۰	۷۶/۵۳۳۳	۲/۳۳۳۳
	پسر	۳۰	۷۴/۲۰۰۰	۲/۳۳۳۳

طبق جدول ۱ نمره میانگین مربوط به سبک های مقابله ای استرس و ابراز وجود دختران بیشتر از پسران است.

ب) یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش

بین سبک های مقابله ای با ابراز وجود رابطه وجود دارد.
برای بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای با ابراز وجود از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

جدول ۲: جدول ضریب همبستگی پیرسون

متغیر ها	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنادار
ابراز وجود و سبک های مقابله ای استرس	۶۰	۰/۲۵۸	۰/۰۲۳

چنانچه در جدول ۲ مشاهده می شود میزان ضریب همبستگی بین دو متغیر ۰/۲۵۸ بوده که در سطح

این همبستگی معنی دار است؛ و میتوان گفت بین دو متغیر رابطه وجود دارد. $p < 0.05$

جدول ۳: نمره آزمون تی دوگروه مستقل

جنس	t نمره	درجه آزادی	سطح معنی داری
دختر	۰/۶۹۰	۵۸	۰/۴۹۳
پسر	۰/۶۹۰	۵۳/۳۷۰	۰/۴۹۳

برای آزمون این فرضیه از آزمون t دوگروه مستقل استفاده شده است. مقدار t برابر $۰/۶۹۰$ که در سطح $p < ۰/۰۵$ معنی دار نمی باشد؛ بنابراین تفاوت مشاهده شده بین میانگین دو گروه معنی دار نیست و نمی توان گفت در بین دانشجویان دختر و پسر از نظر ابراز وجود تفاوت وجود دارد.

بین دانشجویان دختر و پسر از نظر ابراز وجود تفاوت معنی داری وجود دارد.

جدول ۴: آزمون تی دوگروه مستقل

جنس	t نمره	درجه آزادی	سطح معنی داری
دختر	۰/۵۰۲	۵۸	۰/۷۳۱
پسر	۰/۵۰۲	۵۷/۹۸۱	۰/۷۳۱

برای آزمون این فرضیه از آزمون t دوگروه مستقل استفاده شده است. مقدار t برابر $۰/۵۰۲$ که در سطح $p < ۰/۰۵$ معنی دار نمی باشد؛ بنابراین تفاوت مشاهده شده بین میانگین دو گروه معنی دار نیست و نمی توان گفت در بین دانشجویان دختر و پسر از نظر ابراز وجود تفاوت وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

در قرن حاضر که با پیشرفتهای زیاد علوم و تکنولوژی موضوع فشار روانی و استرس و سبک های مقابله با آن یکی از مهمترین زمینه های پژوهشی در علوم مختلف بوده است و بررسی تاثیر آن بر زندگی انسان یکی از گسترده ترین قلمروهای پژوهشی در عصر حاضر را تشکیل می دهد دگرگونی و تغییر در زندگی انسان مستلزم انطباق با شرایط است حال آن دگرگونی و تغییر در زندگی خوشایند و نا خوشایند باشد در این بین روشهای مقابله سلامت روانی فرد را تحت تاثیر قرار می گیرد (بیلینگز و موس، ۱۹۸۱).

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه سبک های مقابله ای با ابراز وجود در بین دانشجویان پرداخته است. نتایج پژوهش این نشان داد که بین سبک های مقابله ای با ابراز وجود رابطه معنادار وجود دارد؛ و بین دانشجویان دختر و پسر از نظر سبک های مقابله با استرس رابطه ای وجود ندارد. همچنین در بین دانشجویان دختر و پسر از نظر ابراز وجود تفاوت معناداری مشاهده نشد. نتیجه فرضیه اول با پژوهش صادقی و عابدی، (۱۳۷۸) هماهنگ است. همانطور که در پژوهش صادقی بیشترین مکانیسم های مقابله ای بکار گرفته شده در دانشجویان را قدم زدن، دعا کردن، گریه کردن، سرزنش کردن خود، احساس گناه و گوش دادن به موسیقی گزارش نموده است گاه نمودی از واکنش های مقابله ای است.

در پژوهش صادقی و عابدی دانشجویان از دعا کردن و قدم زدن و سرزنش خود در حل مسئله استفاده کرده اند، لذا ابراز وجود موهبتی مرموز و عجیب نیست که برخی از آن برخوردار و برخی از آن بی بهره باشند بلکه مجموعه ای از مهارت هست که هر کسی از راه تمرین می تواند به آن دست یابد مهیج ترین جنبه قاطعیت آن است که پس از کسب مهارت ناگهان متوجه شد که می توان بدون هرگونه احساس گناهی (نه گفت) و خواسته های خود را به طور مستقیم مطرح کرد راحت تر با دیگران ارتباط برقرار کرد و از همه مهم تر آنکه اعتماد به نفس را به شدت بالا برد تا استرس کمتری داشت. ابراز وجود با افزایش برابری در روابط میان افراد این امکان را برای فرد فراهم می کند با رعایت منافع خود روی پای خویش بایستد و بدون استرس و تشویق بی مورد به راحتی احساسات صادقانه خود را ابراز کند و حق حقوق شخص خود را بدون انکار حق دیگران مطالبه کند.

پرخاشگری و ابراز وجود مفاهیمی هستند که اغلب با هم اشتباه گرفته می شوند؛ اما قاطعیت نه تنها به معنای پایمال کردن حقوق دیگران نیست بلکه حقوق همه افراد محترم شناخته می شود. ابراز وجود وسیله ای ارزشمند برای رسیدن به اعتماد به نفس و کنترل استرس در مقابل رویدادهای زندگی است.

همچنین یافته های این پژوهش با پژوهش گلدبرگ و ولکات (۲۰۰۷)، همسویی دارد. آنها بر این باورند، استفاده از سبک های مقابله ای در موقعیت های تهدید کننده زندگی، موجب تقویت اعتماد به نفس، ابراز وجود، شایستگی شناختی، نگرش های مثبت به خود و دیگران، مسولیت پذیری، بهبود روابط متقابل و نتیجتاً افزایش عملکرد شخصی را فراهم می سازد.

در پژوهش های بیلی و همکارانش (۱۹۹۶)، نشان داده شد که نقش جنسی در ادراک استرس و مقابله با آن موثر بوده و زنان نسبت به مردان بیشتر از روشهای هیجان مدار استفاده کرده اند. نتایج پژوهش بیلی هم با تحقیق حاضر همسویی ندارد و طبق نتایج پژوهش حاضر جنسیت نقشی در مقابله با استرس ندارد.

در فرضیه بین ابراز وجود و سبک های مقابله استرس دانشجویان تحت مطالعه، ضریب همبستگی دو متغیره نشان داد رابطه بین ابراز وجود و سبک های مقابله ای استرس معنادار است. این یافته با تحقیقات پلش و همکاران (۲۰۰۷)، نیلسون و گرانبیک (۲۰۰۸)، پارگین، کودووا و استورات (۲۰۰۸)، کوپر (۲۰۰۷)، جانسون و السون (۲۰۰۹) همخوانی دارد.

در پایان پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی این پژوهش در حجم نمونه بیشتر و در بین دانشجویان دانشگاه های دیگر نیز تکرار شود.

منابع

۱. اقامحمدیان، ح و پازخ زاده، ش. (۱۳۷۸). «مقایسه عوامل تنیدگی زا و شیوه های مقابله با آن در دانش آموزان»، مجله روانشناسی ۲۲، سال هشتم، شماره ۲، ۱۳۵ - ۱۴۸
۲. ابوالقاسمی، ع و نریمان، م. (۱۳۸۴). «آزمون های روان شناختی»، اردبیل: انتشارات رضوان

۳. بهرامی، ف. (۱۳۷۲). «مقایسه روشهای آموزش رفتار خودابرازی به دانش آموزان. کم جرات دختر دبیرستان باشیوه های مشاوره گروهی و مشاوره فردی در شهر اصفهان»، سال ۷۴-۷۵، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی تهران
 ۴. پورشهbaz، عباس. (۱۳۷۲). «رابطه بین میزان استرس، رویدادهای زندگی و تیپ شخصیت در بیماران مبتلا به سرطان خون»، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، انیسیتو روانپزشکی روانپزشکی تهران
 ۵. توکلی، مهین، دادستان، پریرخ. (۱۳۷۸). «تاثیر شیوه های مقابله با استرس بر سلامت روانی»، مجله چهارمین کنگره سراسری استرس
 ۶. راس، رندال و آلتماير، الیزابت. (۱۳۸۷). «استرس شغلی (مدیریت استرس و اضطراب برای فرد و سازمان)»، ترجمه ی خواجه پور، غلامرضا. تهران: انتشارات سازمان مدیریت صنعتی
 ۷. صادقی، ا و عابدی، محمد رضا. (۱۳۷۸). «بررسی مکانیسم های مقابله دانشجویان دانشگاه اصفهان در مقابل استرس»، مجله چهارمین کنگره سراسری
 ۸. صبحی فرامکی، ن. (۱۳۸۲). «بررسی جرات ورزی دانش آموزان استان اردبیل و مقایسه اثربخشی در تکنیک ایفای نقش و سرمشق گیری در میان دانش آموزان استان اردبیل»، طرح پژوهشی مرکز تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان اردبیل
 ۹. نیسی، ع و شهنی ییلاقی مینجه. (۱۳۸۰). «تاثیر آموزش ابراز وجود برابر وجود. عزت نفس اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستان های شهرستان اهواز»، دوره سوم، سال هشتم، شماره های ۱ و ۲
 ۱۰. هیتتی، خ. (۱۳۸۱). «بررسی شیوه های فرزند پروری والدین و رابطه ان باشیوه های مقابله با استرس دانش آموزان دختر پسر سال سوم»، شهر زرقان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز
11. Allen, R.J. (1983). " Human stress". From Burgess Publishing Company. Minneapolis: USA, 55.
 12. Bailay, D & Wolfe, D Wolfe, C.R. (1996). "The contextual impact of social support across race and gender Implications for African American women in the workplace". Journal of Black Studies, 26(3), 287-307
 13. Billings, A.G & Moos, R.H. (1981). "The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life event". Journal of Behavioural Medicine, 4:139-157
 14. Cooper, C. (2007). "Psychosocial factor in the development and progression of breast cancer", 17, 55-61.
 15. Endler, N.S & Parker, D.A. (1990). "Multidimensional Assessment of Coping A Critical Evaluation". Journal of Personality and Social, 58, 844-854.
 16. Goldberg, E & Wolcott, M. (2007). " Stress and coping women at the risk for breast cancer", 5, 301-308
 17. Johansen, R & Olsen, D. (2009). " The association between social skill and breast cancer risk Journal of Health psychology", 13, 33-41
 18. Kitty, K & Lam, D. (1992). "The relationship between daily stress and health. Journal of psychology and health". 1993; 8(5), 329-344.
 19. Lay, J & Lavingson, P. (1996). " Gender difference in hassles and symptom reporting among Hong Kong adolescents. Journal of social behavior and personality ", 11(1), 149-162.
 20. Lazarus, R.S & Folkman, S. (1989) ". Stress, appraisal and coping: From Springer Publishing Company". New York: USA, 234-44.
 21. Livneh, H & Sheldon, M & Kaplan, J. (1991). " The relationship between anxiety and coping modes. Journal of human behavior ", 36(3). 325-329.

22. Mirsa,R & Mackean,M &West,S & Russo,T. (2000). "Academic stress of college students: Comparison of student and faculty,college student journal",34,265-277
23. Nielsen, R & Gronbaek, M. (2008). "Stress and breast cancer: a Systematic update on the current knowledge". Journal of Health psychology, 5,17-25.
24. Palesh, O & Butler, D.L & Coopman,C &Davis, J.G & Carlon, R & Spiegel, D. (2007). " Stress history and breast cancer recurrence". Journal of pschosomatic Research, 13,233-239.
25. Parkin, D & Cordova,J & Stewart,A. (2008). "The relation between social skills and Anxiety, depreeion in breast cancer patients comparad with the general population". Journal of cancer, 15,174-180
26. Sahu, K & Misra,N. (1995) ".Life stress and coping style in teachers". Journal of psychological studies, 40(3), 445-456.
27. Sutherland,V.J & Cooper, C.L. (1990). " Job stress", Mental health and accident, among offshore workers in the oil and gas extraction industries. Journal of Education of Nurses,33,259-264
28. Tery, D.J. (1994). " Determinants of coping: the role of state and situational factors". J Pers Soc Psychol, 66: 895-910.

A Study of Relation between Ways of Dealing with Stress and Self Expression Among Freshmen of Bonab Payame University

Z. Mashhadi Alizadeh

M.A Student, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

Abstract

This research aimed to study relation between ways of dealing with stress and self-expression among freshman of Bonab Payamenoor university. To do this, 60 experimental students consisting 30 male and 30 female have been randomly selected. The data has been gathered by using Billings and Moos 's ways of dealing with stress and Shrink's self-expression questionnaire and analyzed independently by Pearson and T test coefficient correlation. The results show that there is a relation between ways of dealing with stress and self-expression and there is no meaningful relation between male and female dealing ways. Also, there is no meaningful difference between male and female scores in self-expression.

Keywords: dealing ways, stress, self-expression
