

پیش بینی استرس بر اساس متغیرهای سبک حل مسئله و عزت نفس

فرانک بروجردی^۱، الهام اسدپور کرکوی^۲

چکیده

هدف از انجام پژوهش مورد نظر، پیش بینی استرس بر اساس متغیرهای سبک حل مسئله (سبک هیجان مدار و سبک مسأله مدار) و عزت نفس بود. جامعه مورد نظر ساکنین استان تهران بود. به همین منظور نمونه ای به حجم 500 نفر به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب و توسط پرسشنامه های عزت نفس آیزنگ، سبک حل مسئله لانگ و کسیدی و سیاهه استرس هولمز و راهه مورد ارزیابی قرار گرفتند. ماتریس همبستگی نشان داد که استرس رابطه ای منفی با عزت نفس و سبک حل مسئله، مسئله مدار و رابطه ای مثبت و معنادار با سبک حل مسئله هیجان مدار دارد. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که متغیرهای سبک حل مسئله و عزت نفس می توانند پیش بینی گر های خوبی برای استرس باشند.

کلیدواژه ها: استرس، عزت نفس، سبک های حل مسئله.

^۱. کارشناس ارشد سنجش و اندازه گیری دانشگاه علامه طباطبائی

^۲. کارشناس ارشد سنجش و اندازه گیری دانشگاه علامه طباطبائی elhamassadpour1114@yahoo.com

مقدمه

استرس¹ پدیده ای تازه نیست و در طول تاریخ بشر همیشه وجود داشته و به صورت های مختلفی بر انسان عارض شده است. حوادثی مانند مرگ عزیزان، سیل، زلزله، بیماری های مزمن از جمله رویدادهایی هستند که تقریباً در بیشتر افراد استرس ایجاد می کند. امروزه تقریباً تمامی افراد بشر با واژه استرس یا فشار روانی آشنایی دارند، چرا که جز جدایی ناپذیر زندگی انسان ها شده و انسان از کودکی با موقعیت های تنش زا مواجه است (خدایاری فرد و پرند، 2011). استرس اصطلاحی دشوار و پیچیده است و با اینکه از این اصطلاح خیلی استفاده می شود ولی هنوز به طور دقیق و جامع تعریف نشده است (برانن و فاست²، 2000). به عبارت دیگر علیرغم گذشت سه دهه از تحقیق در مورد پدیده استرس و تشریح تحقیقاتی در مورد چگونگی مقابله افراد با این پدیده هنوز واژه استرس به شیوه های مختلفی مورد استفاده قرار می گیرد، شناسایی آن همچنان دشوار و مملو از مشکلات است. استرس از نظر لغوی از کلمه لاتین استرینجر به مفهوم به هم رفتن، قبض شدن و... گرفته شده است و در زبان فارسی معادل های تکانه عصبی، فشار روانی، تنیدگی، نگرانی و... برای آن عنوان گردیده است. استپ توی³ (1997) استرس را به این صورت تعریف کرده است: هنگامی که الزامات مربوط به فعالیتی فراتر از توانایی فردی و اجتماعی است، پاسخ هایی ارائه می شوند که به آن ها استرس می گویند. فشار روانی، هر نوع محرک یا تغییر در محیط خارجی و داخلی است که ممکن است باعث اختلال در تعادل حیاتی گردد و در شرایطی خاص بیماری زا باشد (شاو⁴، 1979). هانس سلیه⁵، روانپزشک اتریشی الاصل مقیم کانادا که پایه گذار پژوهش های علمی درباره پدیده استرس بوده است. او در تعریف استرس می گوید: عامل محیطی که خاصیت آسیب رسانی دارد و الزاما باعث صدمه جسمانی می شود که نتیجه آن به صورت اثرات گسترده فیزیولوژیک قابل تشخیص است. این تاثیرات و واکنش های فیزیولوژیک در تمام افراد یکسان می باشد (سلیه، 1974). هر چند که سلیه بین استرس سودمند و استرس مضر، تفاوت قایل شده است و میزانی از استرس برای ادامه زندگی لازم است (کوردون⁶، 1997) ولی با این حال در روانشناسی، واژه استرس به طور عمده در مورد استرس های زیان بخش به کار برده می شود. در قرن حاضر، استرس یکی از مهم ترین زمینه های پژوهش در علوم مختلف به شمار می آید. این موضوع توجه دانشمندان رشته های مختلف اعم از پزشکان، روانشناسان، فیزیولوژیست ها، زیست شناسان و جامعه شناسان را به خود جلب کرده است و هر یک جنبه هایی از استرس و عوارض آن را مورد بررسی قرار داده اند. در تبیین استرس، عده ای بر ویژگی های محرک های محیطی که موجب به هم ریختگی و تنش می شود، تاکید می کنند (کاکس⁷، 1993) همانند هولمز و راهه که معتقدند تغییرات زندگی می تواند برای فرد استرس ایجاد کند و روبرو شدن با تعداد زیادی موقعیت استرس زا در یک زمان کوتاه، فرد را از نظر روانی تحت تاثیر قرار می دهد (نزو⁸ و همکاران، 2003). عده ای به یک پاسخ ویژه یا الگوهای پاسخ دهی که ممکن است شخص در رویارویی با یک رویداد استرس زا نشان بدهد، توجه می کنند (کاکس، 1993؛ جاشی⁹، 2007). توجه روز افزون به نقش استرس در زندگی روزمره و عوامل مرتبط با این متغیر، زمینه ساز تحقیقات متعدد شده است. از جمله متغیرهایی که با استرس در ارتباط می باشند، می توان به سبک های حل مسئله و عزت نفس اشاره کرد. میراب زاده و همکاران (1392) به واسطه انجام پژوهش خود در یافتند که بین متغیر عزت نفس و استرس درک شده رابطه معناداری وجود دارد. در پژوهشی که توسط قاسمی زاد، برنجیان تبریزی، عابدی و برزیده (1389) انجام شد نتایج حاصل نشان داد که بین متغیر عزت نفس و کانون کنترل

¹ stress

² Brannon & Feist

³ Steptoe

⁴ Shaw

⁵ Hans Selye

⁶ Cordon

⁷ Cox

⁸ Nezu

⁹ Joshi

استرس رابطه معناداری وجود دارد. در پژوهش دیگری که توسط علی زاده، فراهانی، شهرآرای و علیزادگان (1384) انجام شد مشخص شد که عزت نفس با متغیر استرس در ارتباط است. در پژوهش شاکری، عبدالله زاده، محمد خانی و نوری (1393)، نتایج حاکی از ارتباط بین سبک های حل مسئله و میزان استرس تجربه شده در میان افراد می باشد. در پژوهش فخاری، رستمی، هاشمی و وحیدحاجی آقایی نیا (1393) به وجود رابطه بین متغیر سبک حل مسئله و رویدادهای استرس زای زندگی اشاره شده است. خدایاری فرد، شکوهی یکتا و غباری بناب (1387) در پژوهش خود نشان دادند که بین عوامل تنش زا و سبک مقابله با آن ارتباط معنی داری وجود دارد. در این پژوهش متغیر استرس به عنوان متغیر ملاک و متغیر سبک حل مسئله (سبک هیجان مدار و مسئله مدار) و متغیر عزت نفس به عنوان متغیرهای پیش بین در نظر گرفته شده اند.

روش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی و توصیفی است. جامعه مورد بررسی شامل کلیه افراد ساکن در استان تهران می باشد که 500 نفر از آنان به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شده اند.

ابزار

پرسشنامه سبک های حل مسئله: این پرسشنامه توسط لانگ و کسیدی¹ (1996) طی دو مرحله ساخته شده و دارای 24 سوال است که که 6 عامل را می سنجد و هر کدام دربرگیرنده 4 ماده از مواد آزمون می باشد. این عوامل عبارتند از: درماندگی، مهارگری حل مساله، سبک خلاقیت، اعتماد در حل مسئله، سبک اجتناب، سبک روی آورد، مقیاس شیوه حل مسئله توسط محمدی و صاحبی (1380) اعتباریابی شده با توجه به اینکه ضرایب آلفا بالاتر از 0/50 هستند (بجز سبک گرایش) و میانگین آلفا برابر با 0/60 می باشد و همچنین با توجه به میانگین همبستگی درونی ماده آزمونها، این مقیاس از اعتبار لازم برخوردار است.

پرسشنامه عزت نفس آیزنک² (ESI): حاصل کوشش های آیزنک برای بررسی شخصیت است و سوالات آن برگرفته از سوالات نالستواری هیجانی پرسشنامه شخصیت آیزنک است. این پرسشنامه دارای 30 سوال است که آزمودنی باید برای هر یک از سوالات پاسخ بلی، خیر یا نمی دانم (علامت سوال) را علامت بزند. البته در دستورالعمل پرسشنامه از فرد خواسته می شود که تا حد امکان پاسخ نمی دانم را انتخاب نکند. هر چه نمره فرد در این پرسشنامه بیشتر باشد عزت نفس بیشتری دارد. هرمزی نژاد (1380) روایی این پرسشنامه را برای دانشجویان دختر 0/74 و برای دانشجویان پسر 0/79 گزارش کرده است. ضریب پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ 0/88 و با استفاده از روش تنصیف 0/87 گزارش شده است.

سیاهه استرس زندگی هولمز- راهه³: این مقیاس توسط هولمز و راهه (1967) برای ارزیابی میزان استرس ساخته شده است و شامل 33 ماده است. هولمز و راهه اعتبار این آزمون را از طریق اعتبار پیش بین 0/72 و پایایی آن را از طریق آزمون مجدد 0/82 برآورد کردند. براهنی (1374) پایایی آن را در نمونه ایرانی از طریق آزمون مجدد 0/79 گزارش کرده است.

یافته ها

¹ Cassidy & Lang

² Eysenck

³ Holms & Raheh

در نمونه مورد بررسی 500 نفر شرکت داشتند که در این میان تعداد 292 نفر زن (58/2 درصد) و 210 نفر مرد (41/8 درصد) بودند. میانگین سنی شرکت کنندگان 26.45 محاسبه شد. جدول شماره 1 شاخص های کجی و کشیدگی متغیرها را نشان می دهد.

جدول شماره 1: شاخص های کجی و کشیدگی

متغیر مکنون	کجی	کشیدگی
استرس	0/580	0/019
عزت نفس	0/206	-0/302
سبک حل مسئله (هیجان مدار)	0/281	0/020
سبک حل مسئله (مسئله مدار)	-0/673	0/071

طبق جدول 1 شاخص های کجی و کشیدگی همه متغیرها بین 2 و -2 قرار دارد که بیانگر نزدیک بودن توزیع متغیرهای پژوهش به توزیع نرمال است و می توان از تحلیل های آماری پارامتریک استفاده کرد. ضرایب همبستگی مرتبه صفر متغیرهای پژوهش در جدول 2 در قالب ماتریس همبستگی گزارش شده است.

جدول شماره 2: ماتریس همبستگی مرتبه صفر

استرس	عزت نفس	سبک حل مسئله (هیجان مدار)	سبک حل مسئله (مسئله مدار)
استرس	1		
عزت نفس	-0/480**	1	
سبک حل مسئله (هیجان مدار)	0/403**	-0/467**	1
سبک حل مسئله (مسئله مدار)	-0/376**	0/441**	-0/180**
			1

** معنادار در سطح 0/01

همانگونه که از داده های جدول 2 استنباط می شود تمامی متغیرهای پژوهش با یکدیگر دارای رابطه همبستگی معنادار می باشند. همبستگی بین متغیر استرس و عزت نفس $r = -0/480$ که در سطح $p < 0/01$ معنادار است. همبستگی بین متغیر سبک حل مسئله هیجان مدار و استرس $r = 0/403$ که در سطح $p < 0/01$ معنادار است و در نهایت همبستگی بین سبک حل مسئله، مسئله مدار و استرس $r = 0/376$ که در سطح $p < 0/01$ معنادار می باشد. یافته های مربوط به تحلیل رگرسیون چندگانه عزت نفس، سبک حل مسئله هیجان مدار و مسئله مدار با متغیر استرس در جدول 3 ارائه شده است.

جدول شماره 3: ضرایب همبستگی چندگانه، مجذور ضریب همبستگی چندگانه، ضریب همبستگی تعدیل شده و خطای استاندارد برآورد

برای استرس

شاخص های متغیرها	ضرایب همبستگی چندگانه	مجذور ضریب همبستگی چندگانه	ضریب همبستگی تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد شده
عزت نفس	0/480	0/231	0/229	3/69

3/59	0/269	0/271	0/521	عزت نفس و سبک حل مسئله هیجان مدار
3/50	0/303	0/308	0/555	عزت نفس و سبک حل مسئله هیجان مدار و مسئله مدار

چنانچه در جدول شماره 3 دیده می شود در تحلیل رگرسیون گام به گام در مجموع طی سه گام ، سه متغیر عزت نفس، سبک حل مسئله هیجان مدار و مسئله مدار با متغیر استرس دارای روابط همبستگی چندگانه بوده اند. بر اساس ترتیب اهمیت متغیرهای پیش بین در تحلیل رگرسیون گام به گام، در اولین گام متغیر عزت نفس با متغیر استرس دارای همبستگی چندگانه 0/480 بوده است. در گام دوم با افزوده شدن متغیر سبک حل مسئله هیجان مدار ضریب همبستگی چندگانه به 0/521 رسیده است. میزان ضریب همبستگی چندگانه افزوده شده برای سبک حل مسئله هیجان مدار 0/141 بوده است . در گام سوم و آخرین گام متغیر سبک حل مسئله، مسئله مدار میزان ضریب همبستگی چندگانه 0/555 رسیده است که سهم افزوده آن برابر با 0/043 بوده است. در مجموع این سه متغیر قادر به تبیین 30/8 درصد واریانس متغیر استرس بوده اند که سهم متغیر عزت نفس 23/1 درصد ، سبک حل مسئله هیجان مدار 4 درصد و سبک حل مسئله مدار 3/6 بوده است. . به منظور پیش بینی و تبیین استرس براساس عزت نفس و سبک های حل مسئله از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد که نتایج آن در جداول 4 و 5 ارائه شده است.

جدول شماره 4. تحلیل واریانس رگرسیون چندگانه گام به گام برای استرس

مدل	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	نسبت F	سطح معناداری
عزت نفس	رگرسیون باقیمانده مجموع	2040/337 6810/014 8850/351	1 500 501	2040/337 13/620	149/804	0/000
عزت نفس و سبک هیجان مدار	رگرسیون باقیمانده مجموع	2402/513 6447/838 8850/351	2 499 501	1201/256 12/922	92/966	0/000
عزت نفس و سبک هیجان مدار و مسئله مدار	رگرسیون باقیمانده مجموع	2721/972 6128/379 8850/351	3 498 501	907/324 12/306	73/730	0/000

جدول شماره 4، اعتبار تحلیل رگرسیون گام به گام را در پیش بینی استرس مورد تایید ($F_{(3, 498)} = 73/730$ و $P < 0/000$) قرار می دهد.

جدول 5. ضرایب رگرسیون استاندارد و غیر استاندارد برای استرس

ضرایب غیر استاندارد بتا	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد بتا	مقدار t	سطح معناداری
----------------------------	----------------	---------------------	---------	--------------

0/000	13/402		0/870	11/659	مقدار ثابت
0/000	-5/988	-0/277	0/033	-0/200	عزت نفس
0/000	5/586	0/236	0/039	0/221	سبک هیجان مدار
0/000	-5/095	-0/212	0/035	-0/177	سبک مسئله مدار

همانطور که در جدول 5 مشاهده می شود، در تحلیل رگرسیون گام به گام طی گام نهایی سه متغیر عزت نفس، سبک حل مسئله هیجان مدار و سبک حل مسئله، مسئله مدار برای پیش بینی استرس وارد معادله شده اند. به این ترتیب عزت نفس با ضریب استاندارد بتا 0/277- و سبک هیجان مدار با ضریب استاندارد بتا 0/236 و سبک حل مسئله مسئله مدار با ضریب استاندارد بتا 0/212- توان پیش بینی معناداری برای سلامت روان داشته اند ($p < 0/000$). این ضرایب استاندارد بتا بدین معنی است یک واحد تغییر در متغیر عزت نفس، سبک هیجان مدار و سبک مسئله مدار به ترتیب 0/277- واحد تغییر برای عزت نفس، 0/236 واحد تغییر برای سبک حل مسئله هیجان مدار و 0/212- واحد تغییر برای سبک حل مسئله مدار در متغیر استرس به وقوع می پیوندد. بر اساس جدول 5 معادله رگرسیون نهایی برای استرس به شرح زیر است:

$$(\text{سبک مسئله مدار}) - 0/177 - (\text{سبک هیجان مدار}) 0/221 + (\text{عزت نفس}) 0/200 - 11/659 = \text{استرس}$$

نتایج

بدیهی است که استرس بخش جدایی ناپذیر زندگی بشر است، بنابراین لازم است که تمامی افراد با راه ها و راهبردهای مقابله با آن آشنا باشند. با شناخت عوامل ایجاد کننده استرس می توان زمینه مقابله با آن را مهیا کرد. همانگونه که بیان شد، پژوهش حاضر به منظور پیش بینی استرس بر اساس متغیرهای سبک حل مسئله و عزت نفس بود. به طور کلی یافته های پژوهش نشان دادند که استرس دارای رابطه ای منفی با متغیر عزت نفس است که این رابطه بیانگر این موضوع است که افرادی که دارای نمرات عزت نفس پایین تری می باشند، میزان استرس بیشتری را در مقایسه با افرادی که دارای عزت نفس بالاتری می باشند، درک می کنند. این یافته با نتایج لین¹، رایت² و دیگران؛ ابی³ و همکاران همسو می باشد. از آنجا که عزت نفس تا حدودی از توانایی برآورده ساختن انتظارات اجتماعی ناشی می شود، یعنی به میزانی که افراد بتوانند انتظارات اجتماعی را برآورده سازند تا در گروهی که در آن قرار دارند احساس ارزش کنند، طبیعی است که در صورت عدم دستیابی به مورد ذکر شده دچار استرس خواهند شد. متغیر دیگر که در پژوهش مورد بررسی قرار گرفت سبک حل مسئله بود که خود به دو مولفه سبک هیجان مدار و مسئله مدار قابل تفکیک است. با توجه به روابط همبستگی بین این متغیرها با متغیر استرس مشخص شد که سبک حل مساله با استرس رابطه ای منفی و معنادار و سبک هیجان مدار رابطه ای مثبت و معنادار با استرس دارد. در تبیین این روابط می توان از نتایج تحقیقات لازاروس و فولکمن کمک گرفت. لازاروس و فولکمن⁴ (1984) سبک رویا رویی را تلاش های شناختی و رفتاری برای مدیریت تقاضاهای درونی و بیرونی تعریف می کنند. تلاش های شناختی می توانند بیرونی (مسئله مدار) و درونی (هیجان مدار) باشند. مقابله مسئله

¹ Lin

² Wright

³ Abbey and al

⁴ Folkman & Lazarus

مدار می تواند به عنوان تلاش برای مدیریت و تغییر مسئله استرس را در نظر گرفته شود و مقابله هیجان مدار تلاش برای کم کردن استرس هیجانی است. مقابله مسئله مدار دربرگیرنده فعالیت هایی مانند حل مسئله و اطلاع یابی و مقابله هیجان مدار در بر گیرنده رفتارهایی مانند در جستجوی دیگران بودن و واکنش های شناختی مانند انکار موقعیت است. لازاروس و فولکمن مطرح می کنند که مردم از هر دو راهبرد در مقابله با مشکلات استفاده می کنند. مقابله مسئله مدار به نظر می رسد که سازگارانه ترین سبک مقابله باشد و در ارتباط با کاهش پریشانی روانی، استرس و افسردگی است. پس این سبک از حل مسئله دارای رابطه ای منفی با استرس می باشد. در مقابله هیجان مدار روی کنترل نشانه های فشار متمرکز می شود و از پاسخ های هیجانی در موقعیت استرس زا استفاده می شود، که در این شرایط سطح استرس درک شده بالا می رود و رابطه ای مثبت با میزان استرس دارد.

بر خلاف تصور عموم که همواره فشار عصبی را با مفهوم منفی در نظر می گیرند، استرس و فشار روانی همیشه هم بد و مدموم نیست. استرس کمتر از حد، عامل خمودگی است و در ما احساس خستگی و رخوت بر جای می گذارد. از سوی دیگر، استرس مفراط تنش ایجاد می کند. در نتیجه آنچه ما بدان نیازمندیم، یافتن سطح بهینه و مطلوبی از استرس است که ما را بر می انگیزد ولی ما را در خود غرق نمی کند (سهرابی و علوی، 1389).

منابع

براهنی، محمدنقی (1374). بررسی عوامل استرس زا و پیوند آنها با سلامت عمومی در گروه کارکنان بیمارستان های تهران. مقاله ارائه شده در سومین سمپوزیوم سراسری استرس. انیستیتو روانپزشکی تهران. 7-10 اسفند ماه.

خدایاری فرد، م؛ غباری بناب، ب. و شکوهی یکنام، (1387). تنیدگی و سبک های کنار آمدن با آن در دانشجویان. پژوهشهای روانشناختی، 11، 3و4: 27-44.

دولتیان، م؛ میراب زاده، آ؛ ستاره فروزان، آ؛ سجادی، ح؛ علوی مجد، ح؛ معافی، ف. و محمودی، ز. (1392). بررسی همبستگی عزت نفس با استرس درک شده در بارداری و راهکارهای مقابله با آن مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران 18 (3): 148-155.

سهرابی، ش. و علوی، ع. (1389). مدیریت استرس. فصلنامه پژوهش ادبی: 167-181.

شاکری، م؛ عبدالله زاده، ب؛ محمدخانی، ش. و نوری ر. (1393). مقایسه بین عوامل شخصیتی، سبکهای حل مساله و میزان استرس تجربه شده میان افراد وابسته به مواد و افراد بهنجار. علوم پزشکی خراسان شمالی، 329: 6-337.

علی زاده، ت؛ فراهانی، م؛ شهرآرای، م. و علی زادگان، ش. (1384). رابطه بین عزت نفس و منبع کنترل با استرس ناباروری زنان و مردان نابارور. باروری و ناباروری (6(2):194-204. JOURNAL OF REPRODUCTION AND INFERTILITY.

فخاری، ع؛ رستمی، م؛ هاشمی، ت. و وحید حاجی آقایی نیا، ب. (1393). ارتباط ویژگی های خانوادگی، سبک های حل مساله و رویدادهای استرس زای زندگی با اقدام به خودکشی. تحقیقات علوم رفتاری، (2) 12: 155-164.

قاسمی زاد، ع.؛ برنجیان تبریزی، ح.؛ عابدی، م. و برزیده، ا. (1389). بررسی مقایسه ای رابطه بین کیفیت زندگی با عزت نفس، کانون کنترل، استرس و سرمایه اجتماعی فرزندان شاهد و ایثارگر فارس. رهیافتی نو در مدیریت آموزشی. 4 (18): 107 تا 124.

هرمزی نژاد، معصومه. (۱۳۸۰). رابطه ساده و چندگانه عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال گرایی با ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه اهواز .

Abbey A., Hallmant L., Antonia J. The role of perceived control, attributionas, and meaning in member's of infertile couples well- being. J Soc Clin Psychol.1998;14:271-296

Brannon, L. & Feist, J. (2000). Health psychology: an introduction to behavior and health. Belmont, CA; wadsworth/ Thomson learning.

Cordon, Ingrid M. (1997). Stress. [http:// WWW. Csun.edu/~vcpsy00h/students/stress.htm](http://WWW.Csun.edu/~vcpsy00h/students/stress.htm).

Cox, Tom. (1993). Stress. The Macmillan Press LTD.

Folkman, S; & Lazarus, R. S. (1986). Stress Processes and depressive Symptomatology.

Journal of Abnormal Psychology, 95, 107 - 113

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218.

Joshi, Vinay. (2007). Stress from burnout to balance, Response Books. A division of Sage Publications, New Delhi / Thousand Oaks / London.

Khodayari Fard, M. & Parand, A. (2011). Stress and ways to cope with it (Second edition).

Tehran: Tehran University Publication. (Persian

Lin Y. Counseling a Taiwanese women with infertility problem. Counseling Psychology Quarterly.2002;15(2): 209.

Mohammadi, F., & Sahebi, A. (2002). Study of problem solving style in depressed people and compared with normal people. Psychological Science Journal,1(1), 24-42.(Persian).

Nezu, Arthur M.; Nezu, Christine Maguth; Geller, Pamela A.; Weiner, Irving B. (2003). Health psychology (handbook of psychology). Vol 9. John Wiley & Sons, Inc.

Selye,H.(1974). Stress without distress. New York: Harper&Row.

Shaw, S. E. (1979). Health education for the public: stress and stress management. Top

Clin Nurs, 1(1), 53-70.

Stephoe, A. (1997). Stress management. In A. Baum, S. Newman, J. Weinman, R. West, & C. McManus (Eds.), Cambridge handbook of psychology, health, and medicine . Cambridge: Cambridge university press.

Wright J. Psychosocial distress and infertility. Man and woman respod differently. Fertil Steril.1991;34(2): 126-42.

Archive of SID