

منابع استرس دانشجویان^۱

سیمین دخت رضاخانی^۲، دکتر حسن پاشا شریفی^۳، دکتر علی دلاور^۴
و دکتر عبدالله شفیق آبادی^۵

پژوهش حاضر، با هدف بررسی میزان شدت منابع استرس و رابطه ی نوع و شدت استرس گزارش شده، توسط دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن با عوامل جمعیت شناختی آنان انجام شده است. برای این منظور، ۶۵۰ دانشجو به صورت تصادفی طبقه ای انتخاب و با پرسشنامه ی سنجش استرس، مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج بررسی نشان می دهد که منابع استرس گزارش شده توسط دانشجویان به ترتیب شامل، روابط خانوادگی و بین فردی، وضعیت شغلی، وضعیت شخصی، وضعیت تحصیلی و وضعیت محیطی است. استرس گزارش شده توسط دانشجویان زن در همه ی موارد بیشتر از دانشجویان مرد است. با افزایش سن، استرس ناشی از روابط خانوادگی و بین فردی، وضعیت شخصی و وضعیت شغلی دانشجویان کاهش می یابد. همچنین، دانشجویان مجرد در مقایسه با دانشجویان متاهل در مورد روابط خانوادگی، روابط بین فردی و وضعیت شغلی، استرس بیشتری دارند.

واژه های کلیدی: استرس (فشار روانی)، منابع استرس

مقدمه

استرس، پاسخ غیر اختصاصی بدن به هر گونه فشاری است که بر آن وارد می شود (سلیه^۶، ۱۹۷۴). این پاسخ می تواند در مقابل هر محرک درونی، شناختی یا محرک های بیرونی و محیطی (عوامل استرس زا) بروز داده شود. هر چند سلیه (۱۹۷۴) بین استرس سودمند و استرس مضر، تفاوت قایل

۱. این مقاله برگرفته از پایان نامه ی دکتری است.

۲. دانش آموخته ی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، ایران Rezakhani_sd@yahoo.com

۳. دانشیار گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

۴. استاد دانشگاه علامه طباطبایی

۵. استاد دانشگاه علامه طباطبایی

است و میزانی از استرس برای ادامه ی زندگی لازم است (کوردون^۱، ۱۹۹۷) ولی با این حال در روان شناسی، واژه ی استرس به طور عمده در مورد استرس های زیان بخش به کار برده می شود. استرس، برای توصیف بسیاری از احساسات منفی و واکنش هایی که در موقعیت های چالش انگیز و تهدید کننده وجود دارد، به کار می رود. اگر استرس، ناشی از انتظاراتی باشد که شخص از نظر فیزیکی یا روانی نتواند آن ها را برآورده سازد، سلامت جسمی و روانی او به خطر می افتد (فونتانا^۲، ۱۹۹۰؛ گالاگر^۳ و همکاران، ۲۰۰۳). افراد به دلیل تفاوت های فردی، در برابر استرس به شیوه های گوناگون پاسخ می دهند و شدت فشار ادراک شده و چگونگی واکنش به آن، به طرز تلقی و برداشتی که فرد از آن دارد وابسته است (بريست^۴ و همکاران، ۲۰۰۲، به نقل از راتوس، ۲۰۰۷). در واقع به قول اپیکور^۵ اشیا و رویدادها نیستند که در فرد ایجاد آشفتگی می کنند، این نگرش ما نسبت به رویدادها است که سبب آشفتگی می شود (ریچاردسون^۶، ۲۰۰۷).

در تبیین استرس، عده ای بر ویژگی های محرک های محیطی که موجب به هم ریختگی و تنش می شود، تاکید می کنند (کاکس^۷، ۱۹۹۳) همانند هولمز و راهه^۸ که معتقدند تغییرات زندگی می تواند برای فرد استرس ایجاد کند و روبه رو شدن با تعداد زیادی موقعیت استرس زا در یک زمان کوتاه، فرد را از نظر روانی تحت تاثیر قرار می دهد (نزو^۹ و همکاران، ۲۰۰۳). 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. مطالعات سلیه، بر روی نشانگان سازگاری عمومی و کاربرد واژه ی استرس توسط او برای نشان دادن شرایط درونی ارگانیسم در پاسخ به محیط، به این الگو اشاره می کند (کاکس، ۱۹۹۳؛ جاشی^{۱۰}، ۲۰۰۷). لازاروس و فولکمن^{۱۱} نیز معتقدند که تلقی رویداد استرس زا، به نظر و دید فرد نسبت به موقعیت بستگی دارد (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴).

پژوهش های مختلف نشان داده است که افراد با عوامل استرس زای متعددی مانند شرایط کاری ضعیف، شرایط سیاسی غیرقابل تحمل، مرگ، تولد (سیاس^{۱۲} و همکاران، ۲۰۰۴، به نقل از هافمن^{۱۳}، ۲۰۰۶) فشار زمان، نگرانی های مالی، جر و بحث های مداوم در موقعیت های خانوادگی یا کاری (دلاهانتي^{۱۴} و همکاران، ۲۰۰۰، به نقل از هافمن، ۲۰۰۶) تغییر در نوع تغذیه، تغییر آب و هوا،

1. Cordon
2. Fontana
3. Gallagher
4. Brissete

5. Epictetus
6. Richardson
7. Cox
8. Holmes & Rahe

9. Nezu
10. Joshi
11. Lazarus & Folkman
12. Sias

13. Huffman
14. Delahanty

جدایی از خانواده و تغییر در نوع نقش (پرسود^۱، ۱۹۹۴، به نقل از براون^۲، ۲۰۰۸) عواملی مانند انتخاب رشته، یافتن هم اتاقی، انتخاب واحد، امتحان، مسائل مالی، تغییر سبک زندگی، انتخاب شغل و ازدواج (سی وارد ۱۹۹۷) مواجه هستند. یافته‌های تورشیم و ولد^۳ (۲۰۰۱) نشان می‌دهد زمانی که تکالیف درسی دانش‌آموزان بیشتر از توان و قابلیت‌های آنان باشد، مشکلات جسمی بیشتری را تجربه می‌کنند.

اگر چه که پژوهشگران، منابع استرس را به گونه‌های مختلف طبقه‌بندی می‌کنند اما، نکته ی قابل تامل در پژوهش‌های مورد بررسی، تاکید همه ی آن‌ها به عوامل خانوادگی و شغلی به عنوان منابع اصلی استرس است (فونتانا، ۱۹۹۰؛ کوردون، ۱۹۹۷؛ مارکهام^۴، ۱۹۹۲؛ اسمیت^۵، ۲۰۰۳؛ رابینز، ۱۹۹۸؛ هافمن، ۲۰۰۶؛ کومار^۶ و همکاران، ۲۰۰۲). هومن (۱۳۷۷) نشان داد که عوامل و منابعی چون مسائل شخصی، مشکلات جسمی، مشکلات خانوادگی، مشکلات تحصیلی، مشکلات هیجانی، مسائل اجتماعی و مسائل زناشویی، سطح استرس دانشجویان را بالا می‌برد. پژوهشی که در مورد ۲۵ تحقیق انجام شده ی بین‌المللی و ده تحقیق استرالیایی، بین سال‌های ۲۰۰۴-۱۹۹۹ انجام شده بود نشان داد عوامل فردی و سازمانی ایجادکننده ی استرس در بهزیستی افراد جامعه (دولارد^۷ و همکاران، ۲۰۰۷) و انتظارات خودکنترلی در افزایش فشارهای کاری، موثر است.

در DSM-IV-TR، اضطراب، پیش‌بینی خطر یا سختی‌های آینده، همراه با ملالت و نشانگان تنش بدنی تعریف شده است (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۰۰). از این تعریف، چنین برمی‌آید که شخص با حالتی از نگرانی در مورد آینده برانگیخته می‌شود تا از خطر ادراک شده اجتناب کند. (مک دویل^۸، ۲۰۰۶).

مطالعات نشان داده است، نوع رویدادهایی که موجب بروز استرس می‌شوند با سنین (رزنس نیوسکی و چلینسکا^۹، ۲۰۰۷) و جنس مختلف (بختیارپور، ۱۳۸۰) فرق می‌کند. پژوهش حاضر، در صدد بررسی میزان شدت منابع استرس و رابطه ی نوع و شدت استرس گزارش شده توسط دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن با عوامل جمعیت‌شناختی آنهاست.

1. Persaud
2. Brown
3. Trosheim & Wold
4. Markham

5. Smith
6. Kumar
7. Dollard
8. MC Dowell

9. Wrzensniewski & Chylinska

روش

جامعه ی آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه ی مورد مطالعه در این پژوهش، شامل تمامی دانشجویان دوره های کاردانی، کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن است که در نیم سال اول سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷ به تحصیل اشتغال داشته اند. از این جامعه، ۶۵۰ دانشجو به طور تصادفی طبقه ای انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند. از ۶۵۰ پرسشنامه ی اجرا شده، ۶۳۵ مورد (۳۶۱ زن و ۲۷۴ مرد) که به طور کامل پاسخ داده شده بود، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار

به منظور جمع آوری اطلاعات مورد نیاز، از پرسشنامه ی سنجش استرس استفاده شد. این پرسشنامه توسط پژوهشگر، در فرایند انجام پایان نامه ی دکتری براساس نظریه ها و مطالعه ی ادبیات و پیشینه ی تحقیق، تدوین و در مورد دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن هنجاریابی شد. پرسشنامه ی فوق، در مجموع دارای ۶۱ پرسش است و پنج منبع استرس را مورد سنجش قرار می دهد. این منابع عبارتند از: الف- روابط خانوادگی و بین فردی، ب- وضعیت شخصی، ج- وضعیت محیطی، د- وضعیت تحصیلی و ه- وضعیت شغلی. در این پرسشنامه، آزمودنی ها میزان شدت استرس تجربه شده یا ادراک شده ی خود را با یک مقیاس پنج درجه ای رتبه بندی می کنند. پایایی پرسشنامه، از طریق آلفای کرونباخ برای هر یک از پنج خرده مقیاس سنجش استرس به شرح زیر است:

جدول ۱: ضرایب پایایی خرده مقیاس های سنجش استرس

خرده مقیاس	ضریب آلفا
روابط خانوادگی و بین فردی	۰/۹۲
وضعیت شخصی	۰/۸۴
وضعیت محیطی	۰/۷۹
وضعیت تحصیلی	۰/۸۷
وضعیت شغلی	۰/۹۰
کل	۰/۹۷

برای تعیین اعتبار ابزار، علاوه بر اعتبار محتوایی که با نظرخواهی گروهی از متخصصان و صاحب نظران رشته ی مشاوره و روان شناسی انجام گرفت، از روش تحلیل عاملی نیز برای بررسی

اعتبار سازه ی ابزار استفاده شد. نتایج تحلیل عاملی درصد واریانس تبیین شده ی استرس به وسیله هر یک از منابع، در جدول زیر نشان داده شده است:

جدول ۲: درصد واریانس خرده مقیاس های منابع استرس

خرده مقیاس	ضریب آلفا
روابط خانوادگی و بین فردی	۴۳/۸۴
وضعیت شخصی	۴۴/۳۳
وضعیت محیطی	۵۵/۴۹
وضعیت تحصیلی	۵۵/۸۰
وضعیت شغلی	۴۳/۸۰

یافته ها

شاخص های آماری استرس، جهت مقایسه ی سطح استرس دانشجویان زن و مرد در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳: شاخص های آماری منابع ایجاد کننده ی استرس

تعداد افراد	میانگین	انحراف معیار	t	آلفا	میانگین تراز شده
۳۶۱	۴۷/۵۷	۱۱/۹۷	۱۱/۸۰۳	۰/۰۰۱	۲۴/۴۰
۲۷۴	۴۴/۱۱	۱۳/۳۱			
۳۶۱	۱۳/۸۴	۷/۲۰	۲۷/۲۷۴	۰/۰۰۰	۱۲/۶۱
۲۷۴	۱۰/۹۸	۶/۳۷			
۳۶۱	۸/۳۰	۵/۴۶	۱۹/۰۲۰	۰/۰۰۰	۷/۵۰
۲۷۴	۶/۴۵	۵/۰۵			
۳۶۱	۱۲/۷۰	۶/۳۷	۱۷/۳۲۸	۰/۰۰۰	۷/۵۹
۲۷۴	۱۰/۶۰	۶/۲۰			
۳۶۱	۳۰/۷۸	۱۰/۹۷	۵۶/۳۸۵	۰/۰۰۰	۲۰/۹۹
۲۷۴	۲۴/۲۷	۱۰/۵۸			

تحلیل واریانس، برای مقایسه ی شدت منابع استرس در دانشجویان سنین مختلف نشان داد که بین سن و استرس ناشی از روابط خانوادگی و بین فردی، وضعیت شخصی و وضعیت شغلی، تفاوت

معنی دار وجود دارد، آزمون تعقیبی نیز، نشان داد با افزایش سن، استرس ناشی از روابط خانوادگی و بین فردی، وضعیت شخصی و وضعیت شغلی کاهش می یابد (جدول ۴).

جدول ۴: تحلیل واریانس برای مقایسه ی میانگین نمره های منابع استرس بر حسب سن

منابع استرس	منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه ی آزادی	میانگین مجذورات	F	آلفا
روابط خانوادگی و بین فردی	بین گروهی	۲۶۳۲/۲۳۰	۳	۸۷۷/۴۱۰	۵/۵۸۴	۰/۰۰۱
	درون گروهی	۹۹۱۴۶/۱۴۲	۶۳۱	۱۵۷/۱۲۵		
وضعیت شخصی	بین گروهی	۴۸۱/۷۹۸	۳	۱۶۰/۵۹۹	۳/۳۲۲	۰/۰۱۹
	درون گروهی	۳۰۵۰۹/۵۶۳	۶۳۱	۴۸/۳۵۱		
وضعیت شغلی	بین گروهی	۵۱۹۵/۸۸۹	۳	۱۷۳۱/۹۶۳	۱۴/۵۲۰	۰/۰۰۰
	درون گروهی	۷۵۱۴۴/۸۴۵	۶۳۱	۱۱۹/۲۷۸		

آزمون t، برای مقایسه ی شدت منابع استرس در دانشجویان مجرد و متأهل نشان داد که بین وضعیت تاهل و استرس ناشی از روابط خانوادگی و بین فردی و وضعیت شغلی، تفاوت معنی دار وجود دارد و در بقیه ی موارد، تفاوت معنی دار نیست. بدین معنی که افراد مجرد، استرس بیشتری را در روابط خانوادگی و بین فردی و وضعیت شغلی تجربه می کنند (جدول ۵).

جدول ۵: آزمون t برای مقایسه ی میانگین نمره های استرس بر حسب وضعیت تاهل

منابع استرس	t	df	آلفا	میانگین
روابط خانوادگی و بین فردی	۵/۸۰۷	۶۳۳	۰/۰۰۰	مجرد ۵۱/۰۲۵
	۶/۱۲۳	۱۷۶/۲۹۵	۰/۰۰۰	متأهل ۴۵/۰۷۳
وضعیت شغلی	۲/۰۰۳	۶۳۲	۰/۰۴۶	مجرد ۵۰/۳۷۱
	۱/۸۶۷	۱۵۵/۲۵۲	۰/۰۶۴	متأهل ۴۸/۳۰۵

بحث و نتیجه گیری

یافته های این پژوهش، نشان می دهد که منابع استرس دانشجویان، به ترتیب شامل: روابط خانوادگی و بین فردی، وضعیت شغلی، وضعیت شخصی، وضعیت تحصیلی و وضعیت محیطی است. هومن (۱۳۷۷) نشان داده بود که از نظر دانشجویان کارشناسی دانشگاه تربیت معلم، رویدادهای استرس زا به ترتیب شامل مشکلات هیجانی، مشکلات خانوادگی و اجتماعی، مسایل زناشویی، مشکلات تحصیلی و مشکلات جسمی است. با اندکی دقت می توان دریافت که این یافته، با طبقات مطرح شده در منابع استرس تحقیق حاضر، تا اندازه ای همسو است و تفاوت در اولویت منابع استرس را می توان ناشی از ابزار مورد استفاده در دو پژوهش و گروه نمونه دانست. به نظر می رسد دلیل اولویت منبع استرس ناشی از روابط خانوادگی و بین فردی به نقش حمایت کنندگی خانواده های ایرانی مربوط است. تصور از دست دادن منبع حمایت کننده، می تواند استرس زیادی ایجاد کند مطالعات، نشان می دهد باورهای افراد درباره ی رویدادها می تواند به اندازه خود رویداد، منبع استرس باشند (شفیق آبادی و ناصری، ۱۳۸۶).

دومین منبع استرس، وضعیت شغلی است. یافته های پژوهش دولارد و همکاران (۲۰۰۷) مبنی بر تاثیر عوامل فردی و سازمانی بر سلامت عمومی و عملکرد شغلی و پژوهش اسمیت و نوباک (۲۰۰۷) مبنی بر تاثیر انتظارات خودکنترلی در افزایش فشارهای کاری، این یافته را تایید می کند. وضعیت شخصی، نشان از توجه انسان به خود دارد. علایق، آرزوها و ایده آل های هر فردی می تواند انگیزه ای برای پیشرفت، تلاش و شادی های او باشد. بدیهی است که هر عاملی مانع رسیدن به آن ها شود استرس ایجاد می کند و از این نظر می توان، باور وجود گراها مبنی بر ارتباط فرد با خود و محیط (کوری، ۲۰۰۵) را تاییدی بر این یافته دانست.

وضعیت تحصیلی، چهارمین منبع استرس است. به نظر می رسد به دلیل اینکه دانشجویان مسایل مربوط به تحصیل را از نزدیک لمس می کنند، استرس ناشی از وضعیت تحصیلی را قابل توجه نمی دانند. در مورد وضعیت محیطی شاید بتوان گفت چون افراد، یادگیری ها و تجربه های زیادی را در خانواده کسب می کنند، بنابراین اگر خانواده مسوولیت تربیتی و آموزشی خود را به خوبی انجام دهد، افراد کمتر با مشکلات محیطی مواجه می شوند. این مفهوم را می توان در دیدگاه روان تحلیلی نظریه موری، هورنای و اریکسون در تاکید بر تجارب دوران کودکی (شولتز، ۱۹۹۰) دریافت. اما در هر صورت نمی توان سهم عوامل محیطی را که فرد در آن نقش و تاثیر کمتری دارد، نادیده

گرفت. در همین راستا، آدلر نیز بر عوامل و فشارهای اجتماعی تاکید دارد (شفیق آبادی و ناصری ۱۳۸۶).

یکی از یافته‌های این پژوهش، نشان داد که زنان دانشجو بیش از مردان دانشجو استرس خود را گزارش می‌کنند. این یافته، با یافته‌ی پژوهش بختیارپور (۱۳۸۰) همخوان و با یافته‌ی پژوهش حکمت‌پور (۱۳۸۰) مغایر است. یافته‌ی دیگر پژوهش حاضر، حاکی از آن است که استرس ناشی از روابط خانوادگی و بین فردی، وضعیت شخصی و شغلی با افزایش سن، کاهش می‌یابد. مطالعات نیز نشان داده است که نوع رویدادهایی که موجب استرس می‌شوند با افزایش سن تغییر می‌کنند. به نظر می‌رسد افراد در طول زندگی خود، تجربه‌های زیادی کسب می‌کنند و به کارگیری تجربه‌های خود و دیگران می‌تواند استرس‌های مختلف را در حوزه‌های روابط خانوادگی و بین فردی، وضعیت شخصی و شغلی، کاهش دهد. این پژوهش، نشان داد که افراد مجرد، نسبت به افراد متأهل استرس‌های بیشتری را در مورد روابط خانوادگی و بین فردی و وضعیت شغلی گزارش می‌کنند. احتمال دارد افراد متأهل به دلیل تجربه‌های بیشتر و پیوند با خانواده و خرده‌فرهنگ دیگر، به رشد و پختگی بیشتری دست یافته باشند؛ بنابراین در برخورد با مسائل مختلف، تانی و تأمل بیشتری داشته و استرس کمتری را تجربه می‌کنند.

منابع

- انجمن روان‌پزشکی آمریکا. (۲۰۰۰). *DSM-IV-TR راهنمای تشخیصی-آماري اختلال‌های روانی* (متن تجدیدنظر شده). ترجمه‌ی محمدرضا نیکخو و هامایاک آوادیس‌یانس. (۱۳۸۱). تهران: انتشارات سخن.
- بختیارپور، سعید. (۱۳۸۰). مقایسه‌ی ادراک حوادث استرس‌آور زندگی در دانشجویان دختر و پسر متأهل و مجرد و رابطه‌ی آن با ریسک‌پذیری. *پایان‌نامه‌ی کارشناسی روان‌شناسی بالینی* دانشگاه شیراز.
- حکمت‌پور، اکبر. (۱۳۸۰). بررسی رابطه‌ی میان فشار روانی و شیوه‌های مقابله با آن در دانشجویان شهرستانی و تهرانی دانشگاه‌های دولتی تهران در سال تحصیلی ۷۹-۸۰. *پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه تربیت معلم*.

- رابینز، استیفن پی. (۱۹۹۸). *رفتار سازمانی: مفاهیم، نظریه‌ها، کاربردها*. ترجمه ی علی پارسایان و سیدمحمد اعرابی (۱۳۸۱). تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی.
- راتوس، اسپنسر ا. (۲۰۰۷). *روانشناسی عمومی*. ترجمه ی حسین ابراهیمی مقدم، خدیجه ابوالمعالی، علی پیکانی، ضیاءالدین رضاخانی، بایرامعلی رنجگر، افسانه طاهری، علی عسگری، حمید محمدی فرود، مهدی محی‌الدین بناب، محمد مظفری و فریبا نبوی آل آقا. (۱۳۸۶). تهران: نشر ساوالان.
- سی‌وارد، برایان لوک. (۱۹۹۷). *مدیریت استرس*. ترجمه مهدی قراچه‌داغی. (۱۳۸۱). تهران: نشر پیکان.
- شفیع آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا. (۱۳۸۶). *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- شولتز، دوان. (۱۹۹۰). *نظریه‌های شخصیت*. ترجمه ی یوسف کریمی، فرهاد جمهری، سیامک نقشبندی، بهزاد گودرزی، هادی بحیرایی، محمدرضا نیکخو. (۱۳۸۶). تهران: نشر ارسباران.
- کوری، جرال. (۲۰۰۵). *مورد پژوهی در مشاوره و روان‌درمانی*. ترجمه ی عبدالله شفیعی آبادی و بی‌تا حسینی. (۱۳۸۵). تهران: انتشارات جنگل.
- نیکخواه، حمیدرضا؛ جدیدی، محسن؛ شمسایی، محمد مهدی. (۱۳۸۵). رابطه ی راهبردهای مقابله‌ای و هوش هیجانی با بهداشت روانی دانشجویان. *فصلنامه ی علوم تربیتی و زمینه‌های وابسته*. دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن. سال اول. شماره ی دوم.
- هومن، حیدرعلی. (۱۳۷۷). *پژوهش در زمینه ی سطوح و انواع استرس و راهبردهای مقابله با آن در دانشجویان دوره‌های کارشناسی دانشگاه تربیت معلم*. طرح پژوهشی دانشگاه تربیت معلم.
- Brown, Lorrain. (2008). "The incidence of study-related stress in international students in the initial stage of the international . *Journal of studies in international education*. Vol. 12, No.1, 5-28. <http://Jsi.sagepub.com>.
- Cordon, Ingrid M. (1997). *Stress*. <http://WWW.csun.edu/~vcpsy00h/students/stress.htm>.
- Cox, Tom. (1993). *Stress*. The Macmillan Press LTd.
- Dollard, Maureen F.; Lamontagne, Anthony D.; Caulfield, Natasha; Blewett, Verna; Shaw, Andrea. (2007). Job stress in the Austrolian and international health and community services sector: A review of the literature. <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=search.displayRecord&uid=2007-18502-2007>.

- Fontana, David. (1990). Problem in Practice Managing Stress. *The British Psychological Society & Routledge LTD.*
- Gallagher, Michela; Nelson, Randy J.; Weiner, Irving B. (2003). *Biological psychology* (handbook of psychology). Vol. 3. John Wiley & Sons, Inc.
- Hari, S. (2003). Hari's stress inventory. <http://WWW.ananthapuri.com/article.asp?title = Hari's-stress-inventory & id = 22>.
- Huffman, Karen. (2006). *Living Psychology*. John Wiley & Sons. Inc.
- Joshi, Vinay. (2007). *Stress from burnout to balance*, Response Books. A division of Sage Publications, New Delhi / Thousand Oaks / London.
- Kumar, Arun ; Devi, Sint. Laxmi ; Yadav, C.P.; Kumar, Arvind; Yadav, L.B.; Sinha, B.L. (2002). *Encyclopaedia of Psychology*, ANMOL Publication PVT. LTD. New Delhi.
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Markham, Ursula. (1992). *Managing Stress*. ELEMENT, Inc.
- MC Dowell, Ian. (2006). *Measuring health a guide to rating scales and questionnaires*, 3rd edition, oxford university Press.
- Nezu, Arthur M.; Nezu, Christine Maguth; Geller, Pamela A.; Weiner, Irving B. (2003). *Health psychology* (handbook of psychology). Vol 9. John Wiley & Sons, Inc.
- Richardson, Frank C. (2008). *Stress Test*. WWW.utexas.edu/student/ut/c.
- Schmidt, Klaus – Helmut; Neubach, Barbara. (2007). *Self – Control demands: A source of stress at work*. <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa = search. displayRecord & uid = 2007 – 18502 – 006>.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. New York: Harper & Row.
- Smith, Dave. (2003). *Stress Assessment questionnaire*. Myskillsprofile.com.
- Torshim, TurbJorn; Wold, Bente. (2001). "school – related stress, school support, and somatic complaints: A General population study". *Journal of adolescent research*. Vol. 16. No. 3, 293-303. <http://Jar.sagepub.com>.
- Wrzensniewski, Kazimierz; Chylinska, Joanna. (2007). Assessment of coping styles and strategies with school – related stress. <http://WWW.sagepublications.com>.