



## تبیین استرس ادراک‌شده در بین معلمان ابتدایی شهر دامغان: نقش نیازهای اساسی روان‌شناختی، شادکامی، خودآگاهی هیجانی و خوش‌بینی

نام نویسندگان:

سیاوش طالع پسند، سعید مهنا، شهلا رستمی و حسین خاتمی

### چکیده

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی استرس اداره شده بر پایه نیازهای اساسی روان‌شناختی، شادکامی، خودآگاهی هیجانی و خوش‌بینی در بین معلمان ابتدایی شهر دامغان بود. جامعه آماری این پژوهش را معلمان ابتدایی شهر دامغان تشکیل می‌دهند. برای انتخاب گروه نمونه از روش نمونه‌گیری ساده استفاده شد. بدین منظور تعداد ۱۱۰ نفر از معلمان مدارس ابتدایی انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند. ابزارهای مورد استفاده در پژوهش حاضر شامل پرسشنامه‌های استرس ادراک‌شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳)، هوش هیجانی بار-آن (EQ-*i*)، نیازهای روان‌شناختی اساسی لاگاردیا، دسی و رایان (۲۰۰۰) است. برای تحلیل داده‌ها از رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان استفاده شد. نتایج حاکی از این بود که نیازهای اساسی روان‌شناختی و شادکامی پیش‌بینی کننده معناداری برای استرس ادراک‌شده هستند. بعلاوه خودآگاهی هیجانی و خوش‌بینی می‌توانند میزان استرس ادراک‌شده معلمان ابتدایی را تبیین نمایند.

واژه‌های کلیدی: استرس اداره شده، نیازهای اساسی روان‌شناختی، شادکامی، خودآگاهی هیجانی و خوش‌بینی و معلمان

## مقدمه

استرس عبارت است از تجربه کردن وقایعی که برای آسایش جسمی یا روان فرد مخاطره‌آمیز تلقی می‌شوند (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۶). استرس ادراک‌شده یکی از مؤلفه‌های تبیین‌کننده احتمال اتخاذ سبک‌های مقابله توسط افراد در موقعیت‌های استرس‌زا محسوب می‌شود. شدت استرس ادراک‌شده به باور فرد در زمینه جدی بودن استرس اشاره دارد (مسعودی نیا، ۲۰۰۷). استرس ادراک شده حالت یا فرآیندی روان‌شناختی است که طی آن فرد بهزیستی جسمی و روان‌شناختی خود را تهدیدآمیز ادراک می‌کند. در واقع ایجاد استرس بستگی به چگونگی برداشت و درک فرد از موقعیت‌ها و حوادث دارد. ممکن است یک موقعیت برای فردی بی‌خطر و برای فرد دیگری به صورت یک تهدید درک شود (کلارک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). اولکمن<sup>۲</sup> و لازاروس<sup>۳</sup> (۱۹۸۸) اعتقاد دارند، افرادی که باور دارند هنگام مقابله با استرس، منابع کمکی در اختیار دارند، نسبت به استرس آسیب‌پذیری کمتری نشان می‌دهند.

یکی از عوامل تأثیرگذار بر استرس ادراک شده، خوش‌بینی هست. خوش‌بینی بیانگر گرایش به این باور است که به‌طور کلی، آدمی در برابر نتایج منفی، نتایج مثبت را تجربه خواهد کرد. در مجموع، این باور به یک ویژگی شخصیتی باثبات اشاره می‌کند (شیر<sup>۴</sup> و کارور<sup>۵</sup>، ۱۹۸۵). می‌توان گفت خوش‌بینی یا داشتن نوعی انتظار کلی مبنی بر این‌که در آینده، رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد، می‌تواند بر رفتار افراد و نحوه کنار آمدن آن‌ها با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تأثیر بگذارد (تیلور<sup>۶</sup>،

---

۱. Clark  
۲. olkman  
۳. olkman  
۴. Scheier  
۵. Carver  
۶. Taylor



کمنی<sup>۱</sup>، رید<sup>۲</sup> و باور<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). خوشبینی که به انتظارات مثبت درباره آینده اطلاق می‌شود با فرایند مقابله با استرس رابطه نشان می‌دهد (روتیگ<sup>۴</sup>، هاینس<sup>۵</sup>، استوپینسکی<sup>۶</sup> و پری<sup>۷</sup>، ۲۰۰۹؛ نس<sup>۸</sup> و سگستروم<sup>۹</sup>، ۲۰۰۶). شواهد تجربی نشان داده‌اند که خوشبینی و بدبینی با ارزیابی ثانویه از موقعیت‌های استرس‌زا رابطه نشان می‌دهد. به این اساس، افراد خوش‌بین در مقایسه با افراد بدبین، در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، استرس کمتری گزارش می‌کنند (بالدوین<sup>۱۰</sup>، چامبلیس<sup>۱۱</sup> و تاوولر<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۳).

یکی دیگر از متغیرهایی که به نظر می‌رسد بر استرس ادراک‌شده تأثیر داشته باشد، شادکامی است. شادکامی، نوعی ارزشیابی فرد از خود و زندگی‌اش است و دربرگیرنده مفاهیمی از قبیل رضایت از زندگی، عواطف مثبت، نداشتن نشانگان افسردگی و اضطراب است (داینر<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۲). نتایج پژوهش‌های انجام‌شده حاکی از نقش شادکامی در کاهش استرس رویدادهای زندگی است. هان<sup>۱۴</sup> (۲۰۰۶) در مطالعه خود نشان داده است که افراد شاد در هنگام مواجهه با موقعیت فشارزا از راهبردهای مؤثر مقابله با استرس استفاده می‌کنند و این امر سبب می‌شود که استرس کمتری تجربه کنند. در مقابل افرادی که شاد نیستند، رویدادهای استرس‌زا را منفی و غیرقابل کنترل ارزیابی می‌کنند، از راهبردهای سریع و غیر مؤثر برای کاهش استرس استفاده

- 
۱. Kemeny
  ۲. Reed
  ۳. Bower
  ۴. Ruthig
  ۵. Haynes
  ۶. Stupnisky
  ۷. Perry
  ۸. Nes
  ۹. Segerstrom
  ۱۰. Baldwin
  ۱۱. Chambliss
  ۱۲. Towler
  ۱۳. Diener
  ۱۴. Hahn

می‌کنند که اغلب به کاهش استرس منتهی نمی‌شود.

همچنین، از عوامل تأثیرگذار بر استرس ادراک‌شده، نیازهای بنیادین روان‌شناختی هست. دسی<sup>۱</sup> و رایان<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) در چهارچوب نظریه خودتعیین‌گری معتقدند که حمایت از نیازهای بنیادین روان‌شناختی برای بهزیستی و رضایت از زندگی همه افراد ضروری است. نظریه خودتعیین‌گری، نظریه‌ای کلان درباره انگیزش، هیجان و رشد انسان است. اساس نظریه خودتعیین‌گری را نیازهای بنیادین روان‌شناختی تشکیل می‌دهند که به‌عنوان انرژی لازم برای کمک به درگیری فعال با محیط، پرورش مهارت‌ها و رشد سالم در نظر گرفته می‌شود (دسی و رایان، ۲۰۱۱). این نیازها به‌طور فطری در تمامی انسان‌ها وجود دارند و برای خودتنظیمی و بهزیستی افراد ضروری هستند. این نیازها عبارت‌اند از نیاز به خود پیروی، شایستگی و تعلق (ریان و دسی، ۲۰۰۰). نیاز به خودفرمانی به تجربه احساس انتخاب کردن، تأیید و اختیار در آغاز، ادامه و اتمام فعالیت‌های رفتاری اشاره دارد. نیاز به شایستگی به احساس اثرمند بودن در تعامل با دنیای فیزیکی و اجتماعی مربوط است و نیاز به پیوستگی اشاره به دریافت توجه و صمیمیت در تعامل با همکاران و به دست آوردن یک احساس کلی تعلق و وابسته بودن دارد (رایان و دسی، ۲۰۰۷). در صورتی که نیازهای بنیادین روان‌شناختی برآورده شوند احساس اعتماد به خود و خودارزشمندی در افراد شکل می‌گیرد اما در صورت ممانعت و عدم برآورده شدن این نیازها، فرد ادراکی شکننده، منفی، بیگانه و انتقادی از خود پرورش خواهد داد (چن و جانگ، ۲۰۱۰).

یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر استرس ادراک‌شده، خودآگاهی هیجانی هست. هیجانات نقش مهمی در زندگی افراد ایفا می‌کنند به‌گونه‌ای که موجب نیروبخشی به رؤیاهای، خاطرات و ادراکات آدمیان می‌گردند. هیجان یک حالت عاطفی هوشیاری است که در آن مفاهیمی چون شادی، غم، ترس، نفرت و عشق نهفته است. هیجانات احساساتی هستند که

۱. Deci

۲. Ryan



به زندگی شورونشاط می‌دهند و اجازه می‌دهند شادی‌ها و غم‌های زندگی را تجربه شوند (آقاپار و شریفی، ۲۰۰۸). خودآگاهی، توانایی شناخت دقیق احساسات، عواطف و ویژگی‌های خود است. هم‌چنین یکی از اساسی‌ترین مهارت‌های روانی، مقاومت در مقابل تکانه‌ی عمل است. این امر ریشه‌ی تمام خویشتن‌دارایی‌های هیجانی است. ظرفیت بازداشتن تکانه از این‌که به عمل منتهی می‌شود و فرونشاندن اولین حرکت در کنترل آن اهمیت بسزایی دارد (گلمن، ۱۹۹۵).

با توجه به مطالعات محدود در مورد تأثیر استرس در قشر معلم و با توجه به اهمیت کاهش فشار روانی در تعیین سلامت روانی معلمان، این مطالعه باهدف بررسی نقش نیازهای اساسی روان‌شناختی، شادکامی، خودآگاهی هیجانی و خوش‌بینی بر استرس ادراک‌شده در بین معلمان انجام‌شده است.

## روش

شیوه پژوهش: این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است؛ که از بین ۲۳۶ نفر معلم ابتدایی ۱۴۴ نفر به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها در بین آن‌ها پخش شد که درنهایت ۳۴ پرسشنامه به علت ناقص بودن کنار گذاشته شد و درنهایت ۱۱۰ پرسشنامه مورد تحلیل قرار گرفت.

جامعه و نمونه آماری: جامعه آماری این پژوهش شامل معلمان ابتدایی شهر دامغان است که شامل ۷۲ نفر مرد و ۱۶۴ نفر زن است (۲۳۶ نفر = N)؛ که از این تعداد ۱۴۴ نفر به روش نمونه‌گیری ساده انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند.

## ابزارهای پژوهش

استرس ادراک‌شده: پرسشنامه استرس ادراک‌شده در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن و همکاران تهیه‌شده و دارای ۳ نسخه ۴، ۱۰ و ۱۴ ماده‌ای است که برای سنجش استرس ادراک‌شده در یک ماه گذشته به کار می‌رود. افکار و احساسات درباره حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه، کنار آمدن با فشار روانی و استرس تجربه‌شده را موردسنجش قرار می‌دهد. عبارات ۴- ۵- ۶- ۷- ۹- ۱۰ و ۱۳

به‌طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند (هرگز = ۴ تا بسیاری از اوقات = ۰). آلفای کرونباخ برای این مقیاس در سه مطالعه ۰/۸۴، ۰/۸۵ و ۰/۸۶ به‌دست‌آمده است (کوهن و دیگران؛ ۱۹۸۳).

مقیاس نیازهای روان‌شناختی اساسی: این مقیاس توسط لاگاردیا، دسی و رایان (۲۰۰۰) ساخته شده است که میزان حمایت از نیازهای خودمختاری، شایستگی و ارتباط با دیگران را می‌سنجد. این مقیاس دارای ۲۱ سؤال هست که بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت درجه‌بندی شده است. البته سؤال‌های شماره ۳، ۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۱۸ و ۲۰ باید برعکس نمره‌گذاری شوند. در پژوهش‌هایی که بر روی نمونه ایرانی به‌دست‌آمده از ۷۶٪ تا ۷۹٪ در نوسان هست (اژه‌ای، ۱۳۹۰).

مقیاس هوش هیجانی بار- آن (EQ-I): این مقیاس دارای پنج مقیاس یا جنبه (مهارت‌های درون فردی، بین فردی، مقابله با فشار، سازگاری و خلق کلی) و پانزده خرده مقیاس است که در این پژوهش خرده مقیاس‌های شادکامی، خودآگاهی هیجانی و خوش‌بینی به‌کاربرده شد. پاسخ‌های آزمون نیز در روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای در ردیف لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم تا حدودی، مخالفم و کاملاً مخالفم) تنظیم شده است. این پرسشنامه دارای ۹۰ سؤال است که نخستین پرسشنامه فرا فرهنگی ارزیابی هوش هیجانی است. میزان آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۹۳٪ گزارش گردید (دهشیری، ۱۳۸۲).

### شیوه تحلیل داده‌ها

برای تحلیل داده‌ها از رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان استفاده شد و نرمال بودن داده‌ها با آزمون کالموگروف اسمیرنوف بررسی شد. همچنین، از شاخص‌های میانگین، انحراف معیار و درصد برای گزارش یافته‌ها استفاده شد.

### یافته‌ها

این پژوهش در بین معلمان ابتدایی انجام گرفت که از مجموع افراد شرکت‌کننده در پژوهش ۶ نفر (۵/۵ درصد) دیپلم، ۱۴ نفر (۱۲/۷ درصد) فوق‌دیپلم، ۳۷ نفر (۳۳/۶ درصد)



لیسانس و ۹ نفر (۸/۲ درصد) فوق لیسانس بودند. همچنین، تعداد ۴۴ نفر (۴۰ درصد) به این سؤال پاسخ نداده بودند. از نظر سنی نیز میانگین سنی شرکت کنندگان (۴۰/۵۸) سال بود که در این میان پایین ترین سن ۲۴ و بالاترین سن ۵۶ سال بود.

در ابتدا نرمال بودن داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون کالوموگروف اسمیرنوف بررسی شد. نتایج گواه بر این بود که توزیع داده‌ها در هر یک از متغیرهای استرس ادراک شده ( $p >$ )  $(KS=0/1970/05)$ ، نیازهای اساسی روان‌شناختی ( $(KS=0/579p>0/05)$ ، شادکامی ( $(KS=0/171p>0/05)$ ، خودآگاهی هیجانی ( $(KS=0/239p>0/05)$  و خوش بینی ( $p >$ )  $(KS=0/2200/05)$  نرمال بود.

نتایج جدول ۱ حاکی از این است که نیازهای اساسی روان‌شناختی دارای بیشترین میانگین (۷۶/۸۷) و خوش‌بینی کمترین میانگین (۱۶/۱۱) را دارا است. استرس ادراک شده (۶/۶۴) بیشترین پرکندگی نمرات و خوش‌بینی (۲/۵۶) کمترین پرکندگی نمرات را به خود اختصاص داده است. همچنین، بالاترین ضریب همبستگی مربوط به رابطه بین شادکامی و استرس ادراک شده ( $r=-0/49$ ) است که جهت آن منفی است و کمترین ضریب همبستگی به رابطه بین خودآگاهی هیجانی و نیازهای اساسی روان‌شناختی ( $r=0/18$ ) اختصاص دارد که مقدار این ضریب معنادار نیست.

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار و دامنه نمرات و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	دامنه نمرات	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵
۱- استرس ادراک شده	۹-۴۱	۲۲/۴۷	۶/۶۴	۱				
۲- نیازهای روان‌شناختی	۶۲-۹۱	۷۶/۸۷	۶/۵۴	$-0/42^{**}$	۱			
۳- شادکامی	۱۰-۲۷	۲۱/۲۱	۳/۱۹	$-0/49^{**}$	$0/28^{**}$	۱		

	۱	۰/۲۴*	۰/۱۸	-۰/۳۷**	۲/۸۱	۱۷/۷۰	-۲۴ ۱۱	۴- خودآگاهی هیجانی
۱	۰/۲۸**	۰/۳۱**	۰/۳۳**	-۰/۴۲**	۲/۵۶	۱۶/۱۱	-۲۰ ۱۰	۵- خوش بینی

\* $P < .05$  \*\*  $P < .01$ 

برای تحلیل داده‌ها آزمون رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان استفاده شد. نتایج حاکی از این بود که مدل موردنظر ۴۰/۶ درصد از واریانس متغیر ملاک (استرس ادراک‌شده) را تبیین می‌کند.

داده‌های جدول ۲ نشان می‌دهد که نیازهای اساسی روان‌شناختی و شادکامی پیش‌بینی کننده معناداری برای استرس ادراک‌شده هستند ( $p < .01$ ). بعلاوه خودآگاهی هیجانی و خوش بینی می‌توانند میزان استرس ادراک‌شده معلمان ابتدایی را تبیین نمایند ( $p > .05$ ). ضریب بتای استاندارد شده، تغییر پیش‌بینی شده در انحراف استاندارد متغیر ملاک برای تغییر یک انحراف استاندارد در متغیر پیش‌بین است؛ بنابراین اگر نیازهای اساسی روان‌شناختی یک واحد افزایش یابد، می‌توان پیش‌بینی کرد که استرس ادراک‌شده به اندازه ۰/۲۲۵- کاهش خواهد یافت و این مقدار برای شادکامی، خودآگاهی هیجانی و خوش بینی به ترتیب برابر با ۰/۳۱۸، ۰/۱۹۵- و ۰/۱۹۹- است.

جدول ۲: پیش‌بینی استرس ادراک‌شده بر اساس نیازهای روان‌شناختی، شادکامی، خوش بینی و خودآگاهی هیجانی

متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	T	سطح معناداری
نیازهای روان‌شناختی	-۰/۲۲۹	۰/۰۸۳	-۰/۲۲۵	-۲/۷۶۱	۰/۰۰۷
شادکامی	-۰/۶۶۰	۰/۱۷۰	-۰/۳۱۸	-۳/۸۸۷	۰/۰۰۰
خودآگاهی هیجانی	-۰/۴۶۱	۰/۱۸۸	-۰/۱۹۵	-۲/۴۴۶	۰/۰۱۶
خوش بینی	-۰/۵۱۴	۰/۲۱۷	-۰/۱۹۹	-۲/۳۷۱	۰/۰۲۰





## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاکی از این بود که شادکامی پیش‌بینی کننده معناداری برای استرس ادراک‌شده هستند. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های هان (۲۰۰۶)، لیوبومسکی، شلدون و شاد (۲۰۰۵)، پیکاراس و همکاران (۲۰۱۱) همسو هست. هان (۲۰۰۶) در مطالعه خود نشان داده است که افراد شاد در هنگام مواجهه با موقعیت فشارزا سعی در گردآوری اطلاعات می‌کنند و از راهبردهای مؤثر با مقابله با استرس استفاده می‌کنند و این امر سبب می‌شود که استرس کمتری تجربه کنند. در مقابل افرادی که شاد نیستند، رویدادهای استرس‌زا را منفی و غیرقابل کنترل ارزیابی می‌کنند، از راهبردهای سریع و غیر مؤثر برای کاهش استرس استفاده می‌کنند که اغلب به کاهش استرس منتهی می‌شود درحالی‌که افراد شاد از راهبردهای مقابله مسئله مدار استفاده می‌کنند.

خودآگاهی هیجانی می‌تواند میزان استرس ادراک‌شده معلمان ابتدایی را تبیین نماید. پژوهش سیارچی و همکاران (۲۰۰۲) در مورد هوش هیجانی و رابطه‌ی آن با استرس و سلامت روانی نشان داده است که هوش هیجانی، افراد را در برابر استرس محافظت می‌نماید و به سازگاری و تطابق بهتر کمک می‌کند به طوری‌که مدیریت بهینه‌تر عواطف و هیجان‌ها خود و دیگران و احساس رضایتمندی را به دنبال خواهد داشت. وقتی فرد هیجان‌نا مثبت را تجربه کند، احساس ایمنی و توانایی مقابله بیشتری در برابر استرس خواهد داشت و در نتیجه آن موقعیت را به صورت مثبت ادراک خواهد کرد. هیجان‌نا مثبت، به هنگام مواجهه با استرس بر راهبردهای مقابله‌ای که فرد به کار می‌برد، تأثیر می‌گذارند.

خوش‌بینی نیز می‌تواند میزان استرس ادراک‌شده معلمان ابتدایی را تبیین نماید. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش کارور و همکاران (۲۰۱۰)، سلیگمن و همکاران (۲۰۰۹) و برون‌سرا، گیلهم و کیم (۲۰۰۹) همسو هست. خوش‌بینی از طریق گسترش منابع مقابله‌ای فردی و موقعیتی سبب می‌شود که فرد در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا احساس کارآمدی کند.

با توجه به نتیجه پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود، کاربرد و استفاده از برنامه شادکامی و خوش‌بینی محور توجه آموزش و پرورش قرار گیرد تا بتوان عواطف مثبت در معلمان را ایجاد کرد، اطمینان به توانایی‌های فردی را افزایش داد و یاد داد که استرس‌های روزانه را به صورت سازگاران مدیریت کنند. از محدودیت‌های مطالعه حاضر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: این مطالعه از نوع همبستگی بوده و امکان روابط علی بین متغیرها را فراهم نمی‌کند و حجم نمونه مورد مطالعه هم کوچک بوده است.

## منابع

- اژه‌ای، جواد (۱۳۹۰). رابطه بین ارضای نیازهای روانی بنیادین با انگیزش پیشرفت تحصیلی و پیشرفت تحصیلی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران.
- دهشیری، غلامرضا (۱۳۸۲). هنجاریابی و بررسی ساختار عاملی پرسشنامه بهر هیجانی بار-آن در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد سنجش و اندازه‌گیری دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
- Baldwin, D. R. Chambliss, L. N. & Towler, K. (۲۰۰۳). Optimism and stress: An African American college student perspective. *College Student Journal*, ۲۷, ۲۷۶-۲۸۵.
- Brunwasser, S. Gillham, J. & Kim, E. (۲۰۰۹). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. *Journal of consulting and clinical psychology*, ۷۷, ۱۰۴۲-۱۰۵۴.
- Carver, C. Scheier, M. & Segerstrom, S. (۲۰۱۰). Optimism. *Clinical psychology review*, ۳۰, ۸۷۹-۸۸۹.
- Ciarrochie, V. Jaseph dean. P. Frank. Anderson, Stephen. (۲۰۰۲). Emotional Intelligence Moderates The relationship between stress



- and mental helth. Journal of personality and Individual differences.
- Clark, K. D. (۲۰۱۰). The Relationship of Perceived Stress and Self-Efficacy among Correctional Employees in Close- Security- Level Institutions. Degree of Doctor of Philosophy, Psychology, Walden University.
- Cohen, S. Kamarck, T. & Mermelstein, R. (۱۹۸۳). A Global Measure of Perceived Stress. Journal of Health and Social Behavior, ۲۴, ۳۸۵-۳۹۶.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (۲۰۰۲). Handbook of self-determination research. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Diener.E. (۲۰۰۲). Frequently Asked question (FAQ'S) about subjective well-being (Happiness and life satisfaction). A printer for report and new comers. <http://www./s.psych.uivc.edu/-ediener/fag.html>.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (۲۰۰۰). Stress, positive emotion and coping. Current Direction in Psychological Science, ۹, ۱۱۵.۱۴۶۷-۸۷۲.
- Hahn, S. E. (۲۰۰۶). "The effects of locus of control on daily exposure. Coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study". Journal of Personality and Individual Differences, ۲۹, ۷۲۹-۷۴۸.
- Lyumbomirsky, S. Sheldon, K. M. & Schkade, D. (۲۰۰۵). pursuing happiness: The General Psychology, ۹: ۱۱۱-۱۳۱.
- Masoudnia E. Perceived Severity of Stress and Coping Strategies with Stress. Journal of Contemporary Psychology, ۲۰۰۷; ۴ (۲): ۷۱-۸۰. [Persian]
- Nes, L. S. & Segerstrom, S. C. (۲۰۰۶). Dispositional Optimism and Coping: A MetaAnalytic Review. Personality and Social Psychology Review, ۱۰, ۲۳۵-۲۵۲.
- olkman S, & Lazarus, R.S. (۱۹۸۸). The relationship between coping and emotion. SocSci Med. ۲۶: ۳۰۹-۱۷.
- Piqueras, J. A. Kuhne, W. Vera-Villarroel, P; Straten, A. & Cuijpers, P.



- (۲۰۱۱). Happiness and health behaviors in Chilean college students: A cross-sectional survey, *BMC Public Health*, ۱۱, ۱-۱۰.
- Ruthig, J. C. Haynes, T. L. Stupnisky, R. H. & Perry, R. P. (۲۰۰۹). Perceived academic control: mediating the effects of optimism and social support on college students' psychological health. *Social Psychology of Education*, ۱۲, ۲۳۳-۲۴۹.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (۱۹۸۵). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, ۴, ۲۱۹-۲۴۷.
- Seligman, M. Ernst, R. Gillham, J. Reivich, K. & Linkins, M. (۲۰۰۹). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, ۳۵, ۲۹۳-۳۱۱.
- Smith, E. Nolan-hoeksema, S. Fredrickson, B. Loftus, G. Atkinson, & Halyards. (۲۰۰۹). 'Introduction to Psychology. ۱۴th ed. Translated by Rafiee H, Arjmand M, Hamidpour H. Tehran: Arjmand Publication; ۵۳۲-۶. [Persian].
- Taylor, S. E. Kemeny, M. E. Reed, G. M. Bower, J. E. Grenuenewald, T. L. (۲۰۰۰). Psychological resources positive illusions health. *American Psychologist*. ۵۵(۱): ۹۹-۱۰۹.

Surf and download all data from SID.ir: [www.SID.ir](http://www.SID.ir)

Translate via STRS.ir: [www.STRS.ir](http://www.STRS.ir)

Follow our scientific posts via our Blog: [www.sid.ir/blog](http://www.sid.ir/blog)

Use our educational service (Courses, Workshops, Videos and etc.) via Workshop: [www.sid.ir/workshop](http://www.sid.ir/workshop)