

ارزیابی های شناختی، راهبردهای مقابله ای،

خوش بینی و بهزیستی ذهنی □

Cognitive Appraisals, Coping Strategies, Optimism and Subjective Well - Being □

Ahmad Goodarzi, M.Sc.

Omid Shokri, Ph.D. ✉

Masoud Sharifi, Ph.D.

Abstract

The purpose of this study was testing the model of structural relationships between primary and secondary cognitive appraisals, optimism, coping strategies and subjective well-being among university students. 371 students (188 male and 183 female) completed the Stress Appraisal Measure (Rowley, Roesch, Jurica & Vaughn, 2005), the Life Orientation Test-Revised (Schier, Carver & Bridges, 1994), the Way of Coping Questionnaire-Revised (Folkman & Lazarus, 1985), the Positive and Negative Affect Schedule (Watson, Clark & Tellegen) and the Satisfaction with Life Scale (Denier, Emmons, Larsen & Griffin). The result of structural equation modeling showed that hypothesized models had an acceptable fit to the data. In mediating model of task-oriented coping strategies, resources and challenge with optimism and task-oriented a significant positive relationship and the results indicated a significant negative relationship between threat with optimism and task-oriented coping. In addition the results showed significant positive relationship between optimism and task-oriented with well-being and between task-oriented and well-being. In contrast, mediating model of tension reduction, resources and challenge with tension reduction showed a non-significant negative relationship and the results indicated a non-significant positive relationship with tension reduction. Results also indicated that the relationship between primary and secondary appraisals with subjective well-being by optimism and task-oriented is mediated partially. In mediating models of adaptive and non-adaptive coping strategies, Models predictors accounted for 76% and 80% of the variance in subjective well-being, respectively.

Keywords: cognitive appraisals, optimism, coping strategies, subjective well-being

احمد گودرزی*

دکتر امید شکری*

دکتر مسعود شریفی*

چکیده

مطالعه حاضر با هدف آزمون روابط بین ارزیابی های شناختی اولیه و ثانویه، خوش بینی، راهبردهای مقابله ای و بهزیستی ذهنی در بین دانشجویان انجام شد. ۳۷۱ دانشجوی کارشناسی (۱۸۸ پسر و ۱۸۳ دختر) دانشگاه شهید بهشتی با روش نمونه گیری چند مرحله ای انتخاب شدند و به اندازه گیری ارزیابی تنیدگی (پیکاک و لانگ، ۱۹۹۰)، نسخه تجدیدنظر شده آزمون جهت گیری زندگی (اسچیر، کارور و بریدگیس، ۱۹۹۴)، نسخه تجدید نظر شده پرسشنامه راهبردهای مقابله ای (فولکمن و لازاروس، ۱۹۸۵)، برنامه عاطفه مثبت و منفی (واتسون، کلارک و تلگن، ۱۹۸۸) و مقیاس رضایت از زندگی (دینر، ایمونس، لارسن و گریفین، ۱۹۸۵) پاسخ دادند. نتایج نشان داد که الگوهای مفروض با داده ها برازش قابل قبولی داشتند. در الگوی واسطه مندی راهبردهای مقابله ای مسئله مدار، رابطه بین منابع و چالش با خوش بینی و مسئله مداری، مثبت و معنادار و رابطه بین تهدید با خوش بینی و مسئله مداری، منفی و معنادار بود. در این الگو، رابطه بین خوش بینی با مسئله مداری و بهزیستی ذهنی و رابطه بین مسئله مداری و بهزیستی ذهنی مثبت و معنادار بود. در مقابل، در الگوی واسطه مندی تنش زدایی، رابطه منابع و چالش با تنش زدایی منفی و غیرمعنادار و رابطه بین تهدید و تنش زدایی مثبت غیرمعنادار بود. در الگوهای مفروض، رابطه بین ارزیابی های اولیه و ثانویه با بهزیستی ذهنی از طریق خوش بینی و راهبردهای مقابله ای میانجیگری شد. متغیرهای چندگانه در الگوی واسطه مندی مقابله انطباقی ۷۶ درصد و در الگوی واسطه مندی مقابله هیجان مدار ۸۰ درصد از واریانس بهزیستی ذهنی را تبیین کردند.

کلیدواژه ها: ارزیابی های شناختی، خوش بینی،

راهبردهای مقابله ای، بهزیستی ذهنی

□ Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, I.R.Iran
✉ Email:oshokri@yahoo.com

□ دریافت مقاله ۱۳۹۱/۷/۶، تصویب نهایی ۱۳۹۲/۱۱/۲۰
* دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی

● مقدمه

شواهد تجربی مختلف به منظور تبیین تفاوت های فردی در پاسخ های شناختی و هیجانی دانشجویان به تجارب تنیدگی زا در موقعیت های تحصیلی بر نقش تفسیری منابع اطلاعاتی چندگانه مانند *ارزیابی های شناختی* (بوریک و سوریک، ۲۰۱۲؛ شوچی، هاریگان، وول و میلر، ۲۰۱۰؛ گیاکوبی، توسیتو و فری، ۲۰۰۷)، خوش بینی (هانگ - فانگ و تینگ - جی ۲۰۱۱؛ کارور، شی یر و سنگستورم، ۲۰۱۰؛ اسلزالم، ۲۰۱۰)، *راهبردهای مقابله ای* (تزی، دانیلز، کلاسن و لی، ۲۰۱۳؛ شروورز، کرایچ و گرانفسکی، ۲۰۰۷؛ امیرخان و آیونگ، ۲۰۰۷، شکری، کدیور، زین آبادی، گراوند، غنایی، نقش و طرخان، ۱۳۸۸) تاکید کرده اند. بر این اساس، در این پژوهش، با تاکید بر آموزه های نظری الگوی شناختی تنیدگی - مقابله، از طریق یک الگوی فرایندی، به منظور پیش بینی تجارب هیجانی مثبت و منفی و پاسخ های شناختی دانشجویان به رخدادهای تنیدگی زای تحصیلی، بر نقش با اهمیت منابع درون فردی ارزیابی های شناختی اولیه و ثانویه، خوش بینی و راهبردهای مقابله ای تاکید می شود. به بیان دیگر، در پژوهش حاضر، برای اولین بار، نقش خوش بینی به مثابه یک منبع مقابله ای در رابطه بین ارزیابی های شناختی و راهبردهای مقابله ای و ابعاد شناختی و هیجانی بهزیستی ذهنی مطالعه می شود.

در «نظریه تبدلی تنیدگی و مقابله»^۱ تنیدگی به رابطه بین فرد و محیط اطلاق می شود (لازاروس، ۱۹۹۹). در این الگو، اصطلاح تبدلی به تعامل بین فرد و محیط که در ایجاد یک معنای جدید و منحصر به فرد موثر است، اشاره می کند. بنابراین، در مقایسه با یک رخداد، ارزیابی از آن رخداد مورد توجه می باشد (لازاروس ۱۹۹۹).

در الگوی تبدلی، «*ارزیابی های شناختی*» شامل ارزیابی های اولیه، ثانویه و ارزیابی مجدد می باشند. ارزیابی اولیه، به میزان تنیدگی فرد در مواجهه با یک موقعیت تنیدگی زا اشاره می کند. در ارزیابی های شناختی اولیه، یک موقعیت ممکن است به صورت غیرمرتبط، مثبت و یا تنیدگی زا ارزیابی شود. رخدادهایی که به صورت تنیدگی زا ارزیابی می شوند در درون یکی از گروه های معنایی سازنده، چالش انگیز،

تهدید آمیز و آسیب / فقدان قرار می گیرند. وقتی تنیدگی با تحرک جسمی و روان شناختی همراه باشد، تنیدگی وابسته به یک موقعیت چالش انگیز ارزیابی می شود. در ارزیابی چالشی، فرد، تجربه عامل خطر را به صورت فرصتی برای تأیید خود، پیش بینی پیشرفت و تسلط و رشد فردی تلقی می کند. موقعیت به صورت خوشایند، مهیج و انگیزاننده ارزیابی می شود و فرد در مواجهه با مطالبات موقعیتی امیدوار، مطمئن و مشتاق است. در مقابل وقتی فرد خود را در خطر احساس کند و منتظر وقوع آسیب یا فقدان آتی باشد، تهدید مشاهده می شود. آسیب ها شامل آسیب یا فقدان افراد ارزشمند، اهداف مهم، خود ارزشی یا موقعیت اجتماعی می باشد. در عوض تلاش برای تغییر محیط، فرد در احساسات درماندگی، مستغرق می شود (شوارترز، ۱۹۹۸؛ به نقل از شکری، ۱۳۸۸).

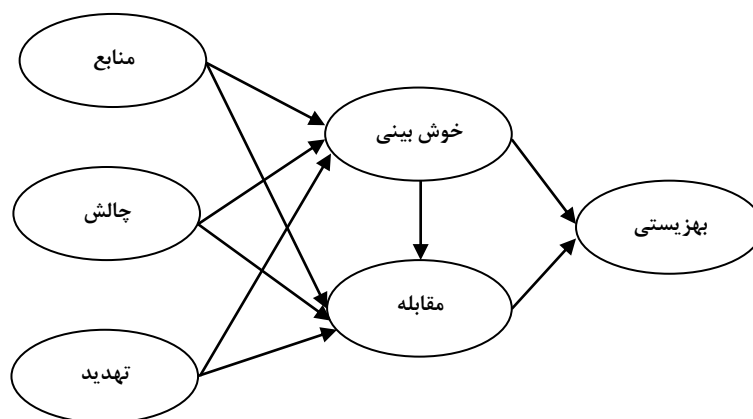
ارزیابی های ثانویه از طریق ارزیابی های اولیه منعکس می شوند. ارزیابی های ثانویه به ادراک فرد از منابع مقابله ای موجود برای رویارویی با مطالبات موقعیتی اشاره می کنند. برای ارزیابی های شناختی اولیه و ثانویه هیچ ترتیب زمانی ثابتی وجود ندارد. ارزیابی های شناختی اولیه و ثانویه به یکدیگر وابسته می باشند و اغلب در یک زمان دیده می شوند. (ویلیامز، هانت و نلسون - گری، ۲۰۱۴). شوارترز (۱۹۹۸؛ به نقل از شکری، ۱۳۸۸) تأکید می کند که در عوض اصطلاحات ارزیابی های شناختی اولیه و ثانویه، به ترتیب استفاده از اصطلاحات «ارزیابی مطالبه»^۲ و «ارزیابی منبع»^۳ مناسب تر می باشد. بنابراین، در ارزیابی ثانویه، فرد به منظور غلبه بر موقعیت پیچیده پیش روی یا بهبود وضعیت موجود، منابع مقابله ای چندگانه روان شناختی و اجتماعی را ارزیابی می کند. یکی از این منابع مقابله ای خوش بینی است.

«خوش بینی» بیانگر گرایش به این باور است که به طور کلی، آدمی در زندگی در برابر نتایج منفی، نتایج مثبت را تجربه خواهد کرد. در مجموع، این باور به یک ویژگی شخصیتی با ثبات اشاره می کند (شی یو و همکاران ۱۹۹۴). خوش بینی بر انتظاری فراگیر دلالت دارد که در مواجهه با مسائل و مشکلات نتایج خوب به وقوع خواهند پیوست. خوش بینی که به انتظارهای مثبت درباره آینده اطلاق می شود با فرایند مقابله با

تنیدگی رابطه نشان می دهد (شی و همکاران، ۲۰۰۱). نس، سیگرشترام و سفتن (۲۰۰۵) دریافتند که بین خوش بینی و مقابله مسئله مدار رابطه مثبت وجود دارد و افراد خوش بین در مواجهه با رخداد های تنیدگی زا بیشتر از روش های فعالانه استفاده می کنند.

در نظریه شناختی، تنیدگی - مقابله، ارزیابی های شناختی نه تنها در تعیین میزان تنیدگی زا بودن یک موقعیت بلکه در پیش بینی راهبردهای مقابله ای ارجح در مواجهه با رویدادهای تنیدگی زا ایفای نقش می کنند. شواهد تجربی مختلف نشان داده اند که ارزیابی های شناختی افراد از تجارب تنیدگی زا در تعیین راهبردهای مقابله ای آنها اثرگذارند (لازاروس، ۱۹۹۹). در الگوی فرایندی تنیدگی، راهبردهای مقابله ای رابطه بین ارزیابی های شناختی و پساایندهای چندگانه رویارویی با تجارب تنیدگی زا را میانجی گری می کنند.

با توجه به آنچه اشاره شد، در پژوهش حاضر که با هدف پیش بینی تفاوت های فردی در بهزیستی ذهنی دانشجویان انجام می شود، با تاکید بر نقش مفهوم «خوش بینی» به مثابه یک منبع مقابله ای، گسست موجود در رابطه بین ارزیابی های شناختی و راهبردهای مقابله ای پوشش داده می شود.



شکل ۱. الگوی ساختاری مفروض

● روش

«جامعه آماری» پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی تهران تشکیل دادند. در این مطالعه ۳۷۱ دانشجوی کارشناسی (۱۸۸ دختر با میانگین سنی ۲۴/۰۸ سال، انحراف معیار = ۱/۳۴، ۲۷-۲۰ و ۱۸۳ پسر با میانگین سنی ۲۳/۹۱ سال، انحراف معیار = ۱/۶۴، ۲۷-۱۹) با استفاده از روش «نمونه گیری چند مرحله ای» انتخاب شدند. در مطالعه حاضر مقطع تحصیلی دانشجویان به عنوان تنها ملاک ورود و عدم پاسخدهی به ۱۰ درصد کل سوالات به عنوان ملاک خروج در کانون توجه محققان قرار گرفت. طبق دیدگاه کلاین (۲۰۰۵)، از آنجا که در مدل پیشنهادی مطالعه حاضر ۳۷ پارامتر اندازه گیری می شود، بنابراین، برای دستیابی به نتایجی قابل قبول نمونه ای برابر با ۳۷۰ شرکت کننده انتخاب شدند.

● ابزار

□ الف: اندازه گیری ارزیابی تنیدگی^۴ (SAM). پی کاک و وانگ (۱۹۹۰) بر اساس الگوی تبدلی تنیدگی (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴) و به منظور اندازه گیری فرایندهای ارزیابی شناختی در رویارویی با تجارب تنیدگی از این ابزار را توسعه دادند. در نسخه اصلی این ابزار، ارزیابی شناختی به صورت چند وجهی اندازه گیری می شود. و در آن شرکت کنندگان به ۱۴ ماده بر روی یک طیف پنج درجه ای پاسخ می دهند. نتایج تحلیل عاملی ابزار ارزیابی تنیدگی چهار عامل «چالش»، «تهدید»، «مرکزیت» و «منابع» را نشان داد. در مطالعه رویلی، روش، جاریکا و وافن (۲۰۰۵)، ضرایب همسانی درونی برای مقیاس های چالش، تهدید و منابع به ترتیب برابر با ۰/۷۹، ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به دست آمد.

□ ب. نسخه تجدید نظر شده آزمون جهت گیری هدف زندگی^۵ (LOT-R). یکی از پر استفاده ترین ابزارهای اندازه گیری خوش بینی گرایشی است. این آزمون اولین بار به وسیله شی و کارور (۱۹۸۵) با هدف سنجش خوش بینی گرایشی

طراحی شد. آن ها نسخه اصلی آزمون جهت گیری زندگی را مورد تجدیدنظر قرار دادند. آزمون تجدید نظر شده جهت گیری زندگی شامل ۱۰ سوال است. در مطالعه شی و همکاران (۱۹۹۴) نتایج تحلیل عامل اکتشافی LOT-R با استفاده از چرخش واریمکس، از طریق یک ساختار تک عاملی مشخص شد. ضریب همسانی درونی نسخه تجدید نظر شده آزمون جهت گیری زندگی، ۰/۷۸ به دست آمده است. در مطالعه حاضر، ضریب همسانی درونی نمره کلی و دو مقیاس سوال های خوش بینانه عبارت بندی شده مثبت و سوال های بدبینانه عبارت بندی شده منفی به ترتیب برابر با ۰/۶۱، ۰/۶۰ و ۰/۵۵ به دست آمده است. در مطالعه غلامعلی لواسانی، اژه ای و محمدی مصیری (۱۳۹۲) ضریب همسانی درونی نمره کلی LOT-R، ۰/۶۲ به دست آمد.

□ ج. پرسشنامه راهبردهای مقابله ای - نسخه تجدید نظر شده (WOCQ-R). فولکمن و لازاروس (۱۹۸۵) به منظور اندازه گیری شیوه های ترجیحی افراد در مواجهه با رخداد های تنیدگی زا این پرسشنامه را توسعه دادند. پرسشنامه شامل ۶۶ سوال است. در مطالعه فولکمن و لازاروس (۱۹۸۵) نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نسخه تجدید نظر شده پرسشنامه راهبردهای مقابله ای با استفاده از چرخش اوبلیمین در بین گروهی از دانشجویان کارشناسی هشت زیرمقیاس مسئله مداری، تفکر آرزومندانه، اجتناب، جستجوی حمایت اجتماعی، مثبت اندیشی، سرزنش خود، تنش زدایی و انزوای به دست آمد. در این مطالعه فولکمن، لازاروس، دانکل، شی یر، دلینگس و گران (۱۹۸۶) که با هدف آزمون ساختار عاملی نسخه تجدید نظر شده پرسشنامه راهبردهای مقابله ای در بین گروهی از زوجین انجام شد نتایج تحلیل عاملی اکتشافی با استفاده از چرخش اوبلیمین هشت زیرمقیاس مقابله رویارویانه، فاصله گیری، کنترل خود، جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت پذیری، اجتناب، حل مساله هدفمند و بازاریابی مثبت را نشان داد. در مطالعه فولکمن و لازاروس (۱۹۸۵) ضرایب همسانی درونی مقیاس های مقابله مسئله مدار، تفکر آرزومندانه، اجتناب، جستجوی حمایت اجتماعی، مثبت اندیشی، سرزنش خود، تنش زدایی و انزوا به ترتیب برابر با ۰/۸۸، ۰/۸۶، ۰/۷۴، ۰/۸۲، ۰/۷۰، ۰/۷۶، ۰/۵۹ و ۰/۶۵ به دست آمد.

□ د. برنامه عاطفه مثبت و منفی (PANAS)^۷. به منظور بررسی بُعد عاطفی بهزیستی ذهنی بر اساس برنامه عاطفه مثبت و منفی (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸) از صفت های خلقی بیست تایی استفاده شد. ماده های PANAS هیجانانگیز و احساسات مختلفی را توصیف می کنند و هر یک در یک مقیاس عاطفه مثبت و یا یک مقیاس عاطفه منفی گروه بندی می شوند. شرکت کنندگان تمام ماده ها را بر روی یک مقیاس پنج درجه ای لیکرت پاسخ می دهند. در این طیف عدد ۱ نشان دهنده عدم تجربه هیجان و عدد ۵ بیانگر تجربه بسیار زیاد هیجان می باشد. برای هر آزمودنی نمره کلی عاطفه مثبت از طریق جمع نمره های شرکت کننده در هر یک از ده صفت توصیفگر هیجانانگیز مثبت (علاقه مند، هیجان زده، نیرومند، مشتاق، سربلند، هوشیار، خوش ذوق، مصمم، متوجه و فعال) و نمره کلی عاطفه منفی، از طریق جمع نمره های شرکت کننده در هر یک از ده صفت توصیفگر هیجانانگیز منفی (پریشان، ناراحت، گناهکار، وحشت زده، متخاصم، تحریک پذیر، شرمسار، عصبی، بیقرار و ترسان) محاسبه می شود. در مطالعه حاضر، ضرایب آلفای کرانباخ مقیاس های عاطفه مثبت و منفی به ترتیب برابر با ۰/۸۳ و ۰/۷۸ به دست آمد.

□ ه. مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)^۸. دینر و همکاران (۱۹۸۵) به منظور اندازه گیری بُعد شناختی بهزیستی ذهنی افراد، نسخه پنج ماده ای مقیاس رضایت از زندگی را توسعه دادند. در پژوهش شکری (۱۳۸۸) همسو با نتایج دینر و همکاران (۱۹۸۵) ساختار تک عاملی مقیاس، در بین دانشجویان ایرانی و سوئدی، تأیید شد. در این مطالعه، ضریب آلفای کرانباخ مقیاس برای دانشجویان ایرانی برابر با ۰/۸۴ و برای دانشجویان سوئدی برابر با ۰/۸۵ به دست آمد.

● یافته ها

جدول ۱ اندازه های توصیفی میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را برای دانشجویان نشان می دهد.

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

عامل کلی	زیرمقیاس ها	جنس	میانگین	انحراف معیار
ارزیابی های شناختی	تهدید	پسر	۱۳/۰۸	۴/۴۲
	چالش		۹/۳۲	۳/۲۵
	منابع		۵/۸۱	۲/۵۰
	تهدید	دختر	۱۴/۶۴	۵/۸۷
	چالش		۸/۵۰	۳/۷۰
	منابع		۶/۲۵	۲/۹۷
خوش بینی	سوال های خوش بینانه عبارتندی شده مثبت	پسر	۷/۴۸	۲/۵۰
	سوال های بدبینانه عبارتندی شده منفی		۶/۲۹	۲/۲۰
	سوال های خوش بینانه عبارتندی شده مثبت	دختر	۸/۰۶	۲/۲۳
	سوال های بدبینانه عبارتندی شده منفی		۶/۶۳	۲/۲۳
راهبردهای مقابله ای	مسئله مداری و بازارزبایی مثبت	پسر	۳۸/۷۵	۸/۸۱
	جستجوی حمایت اجتماعی		۱۲/۶۳	۳/۳۸
	دوری جستن		۷/۷۲	۲/۶۲
	تفکر آرزومندانه		۱۲/۵۱	۳/۳۸
	تنش زدایی		۳/۴۱	۲/۰۸
	اتخاذ دیدگاه دیگران		۸/۴۴	۲/۶۰
	مسئله مداری و بازارزبایی مثبت	دختر	۳۸/۹۴	۹/۹۹
	جستجوی حمایت اجتماعی		۱۲/۷۹	۴/۴۲
	دوری جستن		۷/۳۰	۳
	تفکر آرزومندانه		۱۳/۵۹	۳/۳۲
	تنش زدایی		۲/۰۶	۲
	اتخاذ دیدگاه دیگران		۷/۷۶	۲
بهبود دهنی ذهنی	عاطفه مثبت	پسر	۳۱/۲۴	۶/۸۳
	عاطفه منفی		۲۸/۰۵	۶/۵۱
	رضایت از زندگی		۲۰/۵۳	۶/۵۳
	عاطفه مثبت	دختر	۳۲/۸۱	۶/۱۳
	عاطفه منفی		۲۶/۳۰	۶/۹۲
	رضایت از زندگی		۲۰/۹۷	۶/۸۷

آزمون الگوی روابط ساختاری

طبق دیدگاه کلاین (۲۰۰۵) قبل از آزمون الگوهای مفروض، برخی مفروضه های اساسی روش مدل یابی معادلات ساختاری مانند بهنجاری چند متغیری، خطی بودن و چند گانگی خطی آزمون و تایید شد. در این بخش، به منظور تبیین الگوی پراکندگی نمرات بهبود دهنی ذهنی از طریق متغیرهای ارزیابی های شناختی اولیه و ثانویه، خوش بینی و راهبردهای مقابله ای از روش مدل یابی معادلات ساختاری استفاده شد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲/۳۳	-۱/۶۶	-۱/۲۵	-۱/۵۸	۰/۸۵	۳/۵۱	-۲/۶۷	۰/۰۸	-۲/۴۵	-۰/۴۶	-۱/۰۹	-۲/۱۶	-۱/۹۵	-۱/۱۲۷	۱	۱
۱/۴۲	۱/۳۹	-۰/۹۴	-۰/۸۵	-۰/۳۳	-۰/۸۸	۲/۰۵	-۰/۳۹	۳/۶۲	۱/۱۳	۱/۱۱	۱/۹۳	۱/۱۹۵	۱	-۰/۶۱**	۲
-۰/۷۶	-۰/۷۳	-۰/۹۱	-۰/۷۱	-۰/۵۸	-۰/۱۲	-۰/۴۶	۱/۰۸	۱/۴۹	-۰/۴۵	۱/۶۴	۱/۴۸	۱	-۰/۲۴**	-۰/۰۸	۳
-۰/۸۲	۰/۸۵	۱/۰۳	-۰/۲۲	-۰/۷۳	-۰/۲۳	-۰/۵۴	-۰/۴۴	۱/۱۷	-۰/۹۸	۱/۹۴	۱	-۰/۱۵**	-۰/۱۳*	-۰/۰۹	۴
-۰/۸۷	-۰/۵۲	۱/۰۴	-۰/۱۵	-۰/۱۷	-۰/۱۵	-۰/۴۵	-۰/۳۰	۱/۶۱	۱/۲۶	۱	-۰/۳۴**	-۰/۲۰**	-۰/۰۷	-۰/۰۷	۵
-۰/۲۸	-۰/۲۵	-۰/۳۳	-۰/۰۵	-۰/۰۷۷	-۰/۱۰	-۰/۲۵	-۰/۱۳	-۰/۵۲	۱	-۰/۸۰**	-۰/۸۳**	-۰/۲۲**	-۰/۱۳*	-۰/۱۰	۶
۱/۳۳	۱/۲۴	۱/۱۰	۲/۲۸	-۱/۰۹	۱/۷۹	۲/۰۰۱	۱/۰۲	۱	-۰/۳۸**	-۰/۳۱**	-۰/۳۱**	-۰/۲۶**	-۰/۴۸**	-۰/۲۶**	۷
-۰/۱۸	-۰/۲۰	-۰/۲۶	-۰/۸۰	-۰/۱۵	-۰/۶۹	-۰/۴۸	۱	-۰/۴۶**	-۰/۱۸**	-۰/۱۲*	-۰/۱۷**	-۰/۴۴**	-۰/۱۴**	-۰/۰۵	۸
-۰/۰۷	-۰/۲۶	-۰/۹۰	۱/۴۰	۰/۴۰	۱/۶۶	۱	-۰/۱۹**	-۰/۲۱**	-۰/۱۲*	-۰/۱۱*	-۰/۱۴**	-۰/۱۱*	-۰/۲۴**	-۰/۱۷**	۹
-۰/۷۳	-۰/۶۵	-۰/۵۶	-۰/۶۹	-۰/۲۶	۱	-۰/۱۳*	-۰/۳۳**	-۰/۲۲**	-۰/۰۷	-۰/۰۷	-۰/۰۷	-۰/۰۷	-۰/۰۷	-۰/۱۸**	۱۰
-۰/۵۷	-۰/۱۳	-۰/۰۷۵	-۰/۶۸	۱	-۰/۰۶	-۰/۰۶	-۰/۰۸	-۰/۲۷**	-۰/۲۴**	-۰/۱۸**	-۰/۲۱**	-۰/۱۰	-۰/۰۶	-۰/۰۷	۱۱
-۰/۵۷	-۰/۱۶	۱	۱	-۰/۰۷	-۰/۱۸**	-۰/۱۹**	-۰/۲۰**	-۰/۲۳**	-۰/۰۶	-۰/۰۷	-۰/۰۶	-۰/۱۲*	-۰/۱۰	-۰/۰۹	۱۲
-۰/۷۱	-۰/۶۲	-۰/۳۹**	-۰/۰۲	-۰/۲۹**	-۰/۰۹	-۰/۱۶**	-۰/۱۷**	-۰/۲۵**	-۰/۴۳**	-۰/۳۵**	-۰/۳۲**	-۰/۲۳**	-۰/۱۵**	-۰/۱۵**	۱۳
-۰/۷۸	۱	-۰/۴۲**	-۰/۰۷	-۰/۲۳**	-۰/۰۵	-۰/۱۲*	-۰/۱۷**	-۰/۴۴**	-۰/۳۰**	-۰/۱۴**	-۰/۲۳**	-۰/۲۲**	-۰/۳۱**	-۰/۲۳**	۱۴
۱	-۰/۳۳**	-۱/۲۵	-۰/۰۵	-۰/۲۳**	-۰/۱۰	-۰/۱۴**	-۰/۱۱*	-۰/۳۹**	-۰/۲۱**	-۰/۲۸**	-۰/۲۲**	-۰/۱۷**	-۰/۲۷**	-۰/۲۹**	۱۵

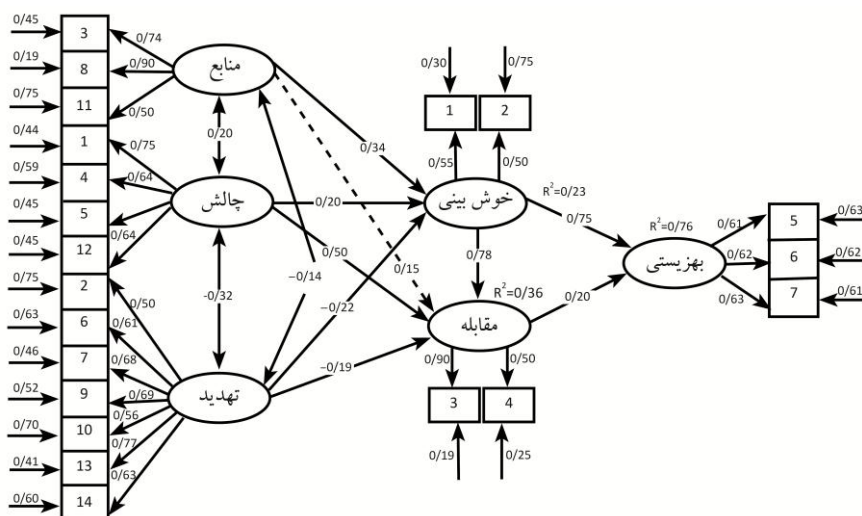
*p<0/05 **p<0/01

نکته ۱: ۱=تهدید، ۲=چالش، ۳=منابع، ۴=سوال های خوش بینانه عبارت بندی شده مثبت، ۵=سوال های بدبینانه عبارت بندی شده منفی، ۶=نمره کلی خوش بینی، ۷=مسئله مداری و بازاریابی مثبت، ۸=جستجوی حمایت اجتماعی، ۹=دوری جستن، ۱۰=تفکر آرزومندانه، ۱۱=تنش زدایی، ۱۲=انتخاب دیدگاه دیگران، ۱۳=رضایت از زندگی، ۱۴=عاطفه مثبت، ۱۵=عاطفه منفی
نکته ۲: کمیت های بالای قطر ماتریس، مقادیر کوارینانس و کمیت های پایین قطر ماتریس مقادیر همبستگی بین متغیرها را نشان می دهد.

بر اساس نتایج ماتریس همبستگی (جدول ۲)، به منظور تعیین نقش واسطه ای راهبردهای مقابله ای در الگوی فرایندی تنیدگی - مقابله، از بین راهبردهای انطباقی، راهبردهای مسئله مداری و بازاریابی مثبت و جستجوی حمایت اجتماعی و از بین راهبردهای غیر انطباقی، فقط راهبرد مقابله ای تنش زدایی به تفکیک در دو الگو آزمون شدند (شکل های ۲ و ۳).

شکل ۲ نتایج مربوط به پیش بینی نمرات بهزیستی ذهنی را با واسطه گری راهبردهای مقابله ای انطباقی (مسئله مداری و بازاریابی مثبت و جستجوی حمایت اجتماعی) نشان می دهد. مرور دقیق شاخص های نیکویی برازش الگوی ساختاری نشان می دهد که الگوی مزبور با داده ها برازش مناسبی دارد. در این الگو، ۷۶ درصد از پراکندگی نمرات بهزیستی ذهنی دانشجویان از طریق متغیرهای ارزیابی های شناختی اولیه و ثانویه، خوش بینی و راهبردهای مقابله ای انطباقی تبیین شد. همچنین، در این

الگو، ۳۶ درصد از پراکندگی نمره های راهبردهای مقابله ای انطباقی از طریق ارزیابی های شناختی اولیه و ثانویه و خوش بینی تبیین شد. در این الگو، ۲۳ درصد از پراکندگی نمره های خوش بینی از طریق ارزیابی های شناختی اولیه و ثانویه تبیین شد.



شکل ۲. الگوی واسطه گری مقابله مسئله مداری در پیش بینی بهبودی ذهنی از طریق خوش بینی

و ارزیابی های شناختی

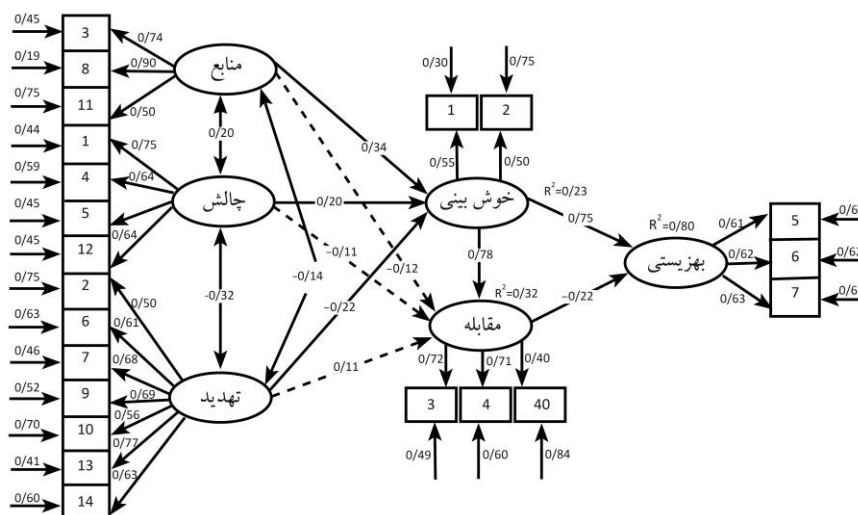
نکته: در متغیر مکنون خوش بینی نشانگر ۱= سوال های خوش بینانه عبارتندی شده مثبت و نشانگر ۲= سوال های بدبینانه عبارتندی شده منفی (معکوس شده)، در متغیر مکنون راهبرد مقابله ای نشانگر ۳= مسئله مداری و بازاریابی مثبت و نشانگر ۴= جستجوی حمایت اجتماعی و در نهایت در متغیر مکنون بهبودی نشانگر ۵= عاطفه مثبت، نشانگر ۶= عدم عاطفه منفی و نشانگر ۷= رضایت از زندگی است.

در الگوی ساختاری مفروض، تمامی ضرایب مسیر بین متغیرهای مکنون، - به جز ضریب مسیر مربوط به رابطه بین منابع و راهبردهای مقابله ای انطباقی - از لحاظ آماری معنادار بودند. در این الگو، رابطه بین مولفه های منابع و چالش با خوش بینی مثبت و معنادار و رابطه بین مولفه تهدید با خوش بینی منفی و معنادار بود. رابطه بین مولفه چالش و خوش بینی با راهبردهای مقابله ای انطباقی مثبت و معنادار و رابطه بین مولفه تهدید و راهبردهای مقابله ای انطباقی منفی و معنادار بود. رابطه بین منابع و راهبردهای مقابله ای انطباقی، مثبت و غیرمعنادار بود. در نهایت، رابطه بین خوش بینی و راهبردهای مقابله ای انطباقی با بهبودی ذهنی مثبت و معنادار بود. (شکل ۲).

بر اساس الگوی ساختاری، اثر غیرمستقیم متغیرهای نهفته برون زای پژوهش یعنی مولفه های منابع، چالش و تهدید بر راهبردهای مقابله ای انطباقی از طریق خوش بینی به ترتیب برابر با ۰/۱۵، ۰/۱۰ و ۰/۱۰- به دست آمد. نتایج نشان داد که اثرات غیرمستقیم متغیرهای نهفته برون زای پژوهش (فرایندهای ارزیابی شناختی اولیه و ثانویه) بر متغیر نهفته درونزای پژوهش (راهبردهای مقابله ای انطباقی) از لحاظ آماری، معنادار بودند ($p < 0/05$). همچنین، بر اساس الگوی ساختاری، اثر غیرمستقیم متغیرهای نهفته برون زای پژوهش یعنی مولفه های منابع، چالش و تهدید بر بهزیستی ذهنی از طریق خوش بینی و راهبردهای مقابله ای انطباقی به ترتیب برابر با ۰/۲۸، ۰/۲۰ و ۰/۱۵- به دست آمد. نتایج نشان داد که اثرات غیرمستقیم متغیرهای نهفته برون زای پژوهش (فرایندهای ارزیابی شناختی اولیه و ثانویه) بر متغیر نهفته درون زای وابسته پژوهش (بهزیستی ذهنی) از طریق خوش بینی و راهبردهای مقابله ای انطباقی، از لحاظ آماری، معنادار بودند ($p < 0/05$). در نهایت، بر اساس این الگوی ساختاری، اثر غیرمستقیم متغیر نهفته درونزای خوشبینی بر بهزیستی ذهنی از طریق راهبردهای مقابله ای انطباقی برابر با ۰/۱۰ به دست آمد که از نظر آماری معنادار بود ($p < 0/05$).

شکل ۳ نتایج مربوط به پیش بینی نمرات بهزیستی ذهنی را با واسطه گری راهبرد مقابله ای غیرانطباقی تنش زدایی نشان می دهد. مرور دقیق شاخص های نیکویی برازش الگوی ساختاری نشان می دهد که الگوی مزبور با داده ها برازش مناسبی دارد. در این الگو، ۸۰ درصد از پراکندگی نمرات بهزیستی ذهنی دانشجویان از طریق متغیرهای ارزیابی های شناختی اولیه و ثانویه، خوش بینی و راهبرد مقابله ای غیر انطباقی تنش زدایی تبیین شد. همچنین، در این الگو، ۳۲ درصد از پراکندگی نمره های راهبرد مقابله ای غیر انطباقی تنش زدایی از طریق ارزیابی های شناختی اولیه و ثانویه و خوشبینی تبیین شد. در نهایت، در این الگو، ۲۷ درصد از پراکندگی نمره های خوش بینی از طریق ارزیابی های شناختی اولیه و ثانویه تبیین شد. در الگوی ساختاری مفروض، تمامی ضرایب مسیر بین متغیرهای مکنون، - به

جز ضرایب مسیر مربوط به روابط بین مولفه های منابع، چالش و تهدید با راهبرد مقابله ای غیر انطباقی تنش زدایی - از لحاظ آماری معنادار بودند. در این الگو، رابطه بین مولفه های منابع و چالش با خوش بینی مثبت و معنادار و رابطه بین مولفه تهدید با خوش بینی منفی و معنادار بود. رابطه بین مولفه چالش و منابع با راهبرد مقابله ای غیر انطباقی تنش زدایی منفی و غیرمعنادار و رابطه بین مولفه تهدید و راهبرد مقابله ای غیر انطباقی تنش زدایی مثبت و غیرمعنادار بود. رابطه بین خوش بینی و راهبرد مقابله ای غیر انطباقی تنش زدایی، منفی و معنادار بود. در نهایت، رابطه بین خوش بینی و بهزیستی ذهنی مثبت و معنادار و رابطه بین راهبرد مقابله ای غیر انطباقی تنش زدایی با بهزیستی ذهنی منفی و معنادار بود. (شکل ۳).



شکل ۳. الگوی واسطه گری راهبرد مقابله ای تنش زدایی در پیش بینی بهزیستی ذهنی از طریق خوش بینی

و ارزیابی های شناختی

نکته: در متغیر مکنون خوش بینی نشانگر ۱= سوال های خوش بینانه عبارتندی شده مثبت و نشانگر ۲= سوال های بدبینانه عبارتندی شده منفی (معکوس شده) و در متغیر مکنون بهزیستی نشانگر ۳= عاطفه مثبت، نشانگر ۴= عدم عاطفه منفی و نشانگر ۵= رضایت از زندگی است.

بر اساس الگوی ساختاری، اثر غیرمستقیم متغیرهای نهفته برون زای پژوهش یعنی مولفه های منابع، چالش و تهدید بر راهبرد مقابله ای غیر انطباقی تنش زدایی از طریق خوش بینی به ترتیب برابر با ۰/۲۱-، ۰/۱۲- و ۰/۱۳+ به دست آمد. نتایج نشان داد که

اثرات غیرمستقیم متغیرهای نهفته برون زای پژوهش (فرایندهای ارزیابی شناختی اولیه و ثانویه) بر متغیر نهفته درون زای پژوهش (راهبرد مقابله ای غیر انطباقی تنش زدایی) از لحاظ آماری، معنادار بودند ($p < 0/05$). همچنین، بر اساس الگوی ساختاری، اثر غیرمستقیم متغیرهای نهفته برون زای پژوهش یعنی مولفه های منابع، چالش و تهدید بر بهزیستی ذهنی از طریق خوش بینی و راهبرد مقابله ای غیر انطباقی تنش زدایی به ترتیب برابر با ۰/۳۲، ۰/۲۰ و ۰/۲۰- به دست آمد. نتایج نشان داد که اثرات غیرمستقیم متغیرهای نهفته برون زای پژوهش (فرایندهای ارزیابی شناختی اولیه و ثانویه) بر متغیر نهفته درون زای وابسته پژوهش (بهزیستی ذهنی) از طریق خوش بینی و راهبرد مقابله ای غیر انطباقی تنش زدایی، از لحاظ آماری، معنادار بودند ($p < 0/05$). در نهایت، بر اساس این الگوی ساختاری، اثر غیرمستقیم متغیر نهفته درون زای خوش بینی بر بهزیستی ذهنی از طریق راهبرد مقابله ای غیر انطباقی تنش زدایی برابر با ۰/۱۲ به دست آمد که از نظر آماری معنادار بود ($p < 0/05$).

● بحث و نتیجه گیری

○ در پژوهش حاضر همسو با نتایج مطالعه جکسون، کیم و دلاپ (۲۰۰۷) رابطه مثبت و معنادار بین ابعاد منابع و چالش ارزیابی های شناختی با راهبردهای مقابله ای انطباقی و رابطه مثبت و معنادار وجه تهدید الگوی ارزیابی های شناختی با راهبردهای مقابله ای غیرانطباقی با تاکید بر مفهوم «حمایت اجتماعی ادراک شده» به مثابه یک منبع مقابله ای موقعیتی قابل تبیین است. جکسون و همکاران (۲۰۰۷) تاکید می کنند که استفاده از ارزیابی های چالشی و اتخاذ رویکردی مثبت نسبت به منابع مقابله ای درون فردی از طریق تاکید بر مفهوم کنترل ادراک شده در بسط و گسترش منابع اجتماعی اثرگذار واقع می شوند. گلینز و فینی (۲۰۰۴) خاطر نشان ساختند که در موقعیت های چالش انگیز حمایت اجتماعی ادراک شده یکی از منابع تغذیه کننده با اهمیت ارزیابی های شناختی مثبت تلقی می شود.

○ همچنین، همسو با یافته های مطالعات کارور و شی یر (۲۰۰۵) و اسمیت و ریز (۲۰۰۳) در مطالعه حاضر رابطه بین خوش بینی و راهبردهای مقابله ای انطباقی

مثبت و معنادار و رابطه بین خوش بینی و راهبردهای مقابله ای غیر انطباقی منفی و معنادار بود. سیمر (۲۰۰۶) تاکید می کند افراد خوش بین به دلیل برخورداری از مهارت شناختی «نگریستن به امور از چشم انداز نگاه دیگران» و عدم استفاده از تفاسیر فاجعه آمیز در مواجهه با تجارب ناخوشایند، بیشتر مستعد بکارگیری راهبردهای مقابله ای سازش یافته هستند. علاوه بر این، اگر خوش بینی به صورت یک «سبک تبیینی خوش بینانه» مفهوم سازی شود، همسو با نتایج مطالعه آلکان (۲۰۰۴) استفاده از الگوهای اسنادی خوش بینانه در مواجهه با موقعیت های تنیدگی زا از طریق فراخوانی الگوی تجارب هیجانی مثبت و ممانعت از شکل گیری تجارب هیجانی منفی، زمینه را برای بروز پاسخ های مقابله ای انطباقی فراهم می آورد. در مقابل، بکارگیری الگوهای اسنادی بدکارکرد به دلیل همبندی با طیف وسیعی از تجارب هیجانی منفی، انگیزش مواجهه انطباقی یا استفاده از پاسخ های سازش یافته با هدف مدیریت مطالبات تجارب چالش انگیز را تضعیف می کند.

○ یافته های مطالعه حاضر همسو با گروه کثیری از شواهد تجربی نشان می دهد که خوش بینی گرایشی در شرایط رویارویی با طیف وسیعی از تجارب تنیدگی زا به دلیل فراخوانی الگوهای انطباقی تلاش های رفتاری و شناختی برای مدیریت مطالبات درونی و بیرونی با سازگاری روان شناختی بهتر رابطه نشان می دهد. به بیان دیگر، همسو با شواهد تجربی موجود خوش بینی از طریق پیش بینی کیفیت ارزیابی شناختی رخدادها و الگوی ترجیحی مواجهه با تجارب تنیدگی زا در تبیین پسایندهای چندگانه رویارویی با این تجارب ایفای نقش می کند (نس و سیگرسترام و سیفان، ۲۰۰۵). مفهوم خوش بینی گرایشی بر یک چارچوب خودنظم جویی کلی دلالت دارد که در آن انتظارات مثبت، تلاش فرد را برای دستیابی به اهداف یا نتایج دلخواه افزایش می دهد و در مقابل، انتظارات منفی با کاهش تلاش وی در تعقیب اهداف همراه است. شواهد تجربی نشان داده اند که انتظارات خوش بینانه با تلاش مستمر برای حصول اهداف رابطه نشان می دهند (نس، سیگرسترام و سیفان، ۲۰۰۵). کارور و شی ی (۲۰۰۵) تاکید کردند از آنجا که خوش بینی گرایشی بر وجه کلی انتظارات مثبت دلالت دارد.

○ در پژوهش حاضر رابطه مثبت و معنادار بین راهبردهای مقابله ای انطباقی با مولفه های شناختی و هیجانی بهزیستی ذهنی و رابطه منفی و معنادار بین راهبردهای مقابله ای غیرانطباقی با بهزیستی ذهنی با یافته های مطالعات گرانفسکی، کرایچ و ون /یتن (۲۰۰۵) و بن زور (۲۰۰۹) همسو بود. بر اساس آموزه های نظری «رویکرد گرایشی» در بافت مطالعاتی رفتارهای مقابله ای، همبسته های مفهومی انواع پاسخ های مقابله ای سازش یافته و سازش نیافته در پیش بینی الگوهایی متمایزی از پسایندهای چندگانه متعاقب رفتارهای منتخب مقابله ای در رویارویی با موقعیت های تنیدگی زای مختلف اثرگذار می باشد. طبق رویکرد بافتی در قلمرو مطالعاتی رفتارهای مقابله ای شواهد تجربی مختلف نشان داده اند که یکی از مهمترین همبسته های مفهومی انواع رفتارهای مقابله ای در رویارویی با موقعیت های چالش انگیز، رگه های شخصیتی روان آزردهای گرایشی و برون گرایی می باشند (سیمیر، ۲۰۰۶؛ سالس و مارتین، ۲۰۰۵). طبق رویکرد صفتی، تمایز در الگوی کیفی پسایندهای چندگانه رویارویی با تجارب تنیدگی زا به تبع بهره گیری از رفتارهای مقابله ای مختلف و با توجه به همبسته های مفهومی رفتارهای مقابله ای مختلف، همسو با شواهد تجربی موجود از طریق تاکید بر برخی سازوکارهای تفسیری مانند «تمایز در دسترسی به منابع حمایتی در مواجهه با رخدادهای تنیدگی زا»، «تمایز در الگوی ارزیابی شناختی موقعیت های تنیدگی زا»، «تمایز در واکنش به موقعیت های تنیدگی زا» و «رویارویی با موقعیت های تنیدگی زا» قابل تبیین است. بر اساس سازوکار تفسیری تمایز در رویارویی با موقعیت های تنیدگی زا، گروه کثیری از شواهد تجربی نشان داده اند که عامل شخصیتی روان رنجورخویی به مثابه یکی از مهمترین همبسته های مفهومی راهبردهای مقابله ای غیر اثربخش نه تنها فرصت استفاده از منابع مقابله ای موقعیتی را از افراد سلب می کند بلکه به دلیل فقدان ثبات هیجانی مکفی و ضعف در شایستگی های اجتماعی این افراد، آنها خود را در معرض طیف وسیعی از موقعیت های تنیدگی زا قرار می دهند. علاوه بر این، این افراد به دلیل عدم برخورداری از مقبولیت های بین فردی، در رویارویی با موقعیت های فشار زا از طرف دیگران حمایت اجتماعی کمتری دریافت می کنند. بنابراین، نقصان در

○ منابع مقابله ای موقعیتی از طریق تضعیف در منابع مقابله ای فردی سبب می شود که افراد با روان آزرده‌گی گرایبی بالا در مواجهه با تجارب انگیزاننده، هیجانات منفی بیشتری گزارش کنند (سالس و مارتین، ۲۰۰۵؛ زاترا، افلک، تنن، ریچ و دیویس، ۲۰۰۵).



یادداشت ها

1. Transactional Theory of Stress and Coping (TTSC)
2. demand appraisal
3. resource appraisal
4. Stress Appraisal Measure (SAM)
5. Life Oriental Test-Revised (LOT-R)
6. Way of Coping Qusetionnaire-Revised (WOQ-R)
7. Positive and Negative Affect Schedul (PANAS)
8. Satisfaction with Life Scale (SWLS)

● منابع

- شکری، امید. (۱۳۸۸). مقایسه الگوی روابط علی پیشنهادها و پساندهای تنیدگی تحصیلی دانشجویان دختر و پسر در پارادایم های فرهنگی جمع گرا و فردگرا. رساله دکتری. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- شکری، امید، کدیور، پروین، زین آبادی، حسن رضا، گراوند، فریبرز، غنایی، زیبا، نقش، زهرا، طرخان، رضا علی. (۱۳۸۸). روابط بین نوروگرایبی، سبک های مقابله، تنشگرهای تحصیلی، واکنش ها به تنشگرها و بهزیستی ذهنی، *مجله روانشناسی*، ۱۳ (۱)، ۳۶-۵۳.
- غلامعلی لواسانی، مسعود، اژه ای، جواد. و محمدی مصیری، فرهاد (۲۹۳۱). رابطه معنای زندگی و خوش بینی با بهزیستی ذهنی. *مجله روان شناسی*، ۱۷ (۱)، ۷۱-۳
- Alkan, N. (2004). *Cognitive appraisals, emotion and coping: A structural equation analysis of the interactional moel of stress and coping*. Unpublished dissertation, Middle East Technical University.
- Amirkhan, J., & Auyeung, B. (2007). Coping with stress across the lifespan: Absolute vs. relative changes in strategy. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 28, 298-317
- Ben-Zur, H. (2009). Coping style and affect. *International Journal of Stress Management*, 16, 87-101.
- Buric, I., & Soric, I. (2012). The role of test hope and hopelessness in self-regulated learning: Relations between volitional strategies, cognitive appraisals and academic achievement *Lerning and Individual Differences*, 2 (4), 523-529.
- Carver, C.S. & Scheier, M. F. (2005). Optimism. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (eds),

- Handbook of positive psychology* (pp. 231–243). Oxford: Oxford University Press.
- Carver, C. S., Scheir, M. F., & Sengrestrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*. 879- 889.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptiona of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*, 363-383.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71–75.
- Dziegielewski, S. F., Roest-Marti, S., & Turnage, B. (2004). Addressing stress with social work students: A controlled evaluation. *Journal of Social Work Education, 40*, 105–119.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S., (1985). If it changes it must be a process: A study emotton and coping during three stages of a collage examination. *Journal of Personality and Social Psychology. 48*, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology. 50*, 571-579.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology. 55*, 754-774.
- Giacobbi Jr P. R. Daniel E. & Tuccittoa, N Frye (2007). Exercise, affect, and university students' appraisals of academic events prior to the final examination period. *Psychology of Sport and Exercise 8*. 261–274.
- Hirokawa, K., Yagi, A., & Miyata, Y. (2002b). Effects of stress coping strategies on psychological and physiological responses during speeches in Japanese and English. *Social Behavior and Personality, 30*(2), 203-212.
- Hong-Fang, Q., & Ting-J.I. P. (2011). Dispositional optimism and life satisfaction of Chinese and Japanese college students: Examining the mediating effects of affects and coping efficacy. *Chinese Journal of Clinical Psychology, 19* (2), 256-261.
- Jackson, Y., Kerri L. K., & Delap, C. (2007). Mediators of control beliefs, stressful life events, and adaptive behavior in school age children: The role of appraisal and social support. *Journal of Traumatic Srrress, 20* (2), 147, 160.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*, (Edition 2,) Guilford Press, New York & London.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York:Springer.
- Mikulincer, M. & Victor, F. (1995). Appraisal of and coping with real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21* (4), 406-415.
- Nes, S. L., Segerstrom, S. C., & Sephton, S. E. (2005). Engagement and arousal: Optimism's vects during a brief stressor, *Personality and Socical Psycholigy*

Bullerin, 31, 111-120.

- Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1990). The Stress Appraisal Measure (SAM): A 9 multidimensional approach to cognitive appraisal. *Stress Medicine, 6, 227-236.*
- Portello J. Y., & Long, B. C. (2001). Appraisal and coping with workplace interpersonal stress: A model for women managers. *Journal of Counseling Psychology, 48 (2), 144-156.*
- Rowley, A.A., & Roesch, S. C. (2005). Evaluating and developing multidimensional, dispositional measures of appraisal. *Journal of Psychology Assessment, 85(2), 188-96.*
- Rowley, A.A., & Roesch, S. C., Jurica, B. J., & Vaughn, A. A. (2005). Developing and validating a stress appraisal measure for minority adolescents. *Journal of Adolescence, 28 (4), 547-57.*
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189-216). Washington, DC: American Psychological Association.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self - esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67, 1063-1078*
- Schroevers, M. J., Kraaij, V., & Granefski, N. (2007). Goal disturbance, cognitive coping strategies, and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personality and Individual Differences, 43, 413-423.*
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology, 42 (4), 243-252.*
- Semmer, N. K. (2006). Personality, stress and coping. In M. E. Vollrath (Ed.), *Handbook of personality and health* (pp. 73-113). John Wiley & Sons.
- Shoji, K, Harrigan J, A., Woll, S, B., & Miller S, A. (2010). Interactions among situations, neuroticism, and appraisals in coping strategy choice. *Personality and Individual Differences, 48, 270-276.*
- Smith, T. W., & Ruiz, J. M. (2002). Psychosocial influences on the development and course of coronary heart disease: Current status and implications for research and " practice. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 7, 548-568.*
- Steinhardt, M. A., & Dolbier, C. L. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health, 56 (4), 445-453.*
- Suls, J. & Martin, R. (2005). The daily life of the garden-variety neurotic: Reactivity, stressors exposure, mood spillover, and maladaptive coping. *Journal of Personality, 73, 1-25.*

- Tze, V. M. C., Daniels, L. M., Klassen, R. M., & Li, J. C. H. (2013). Canadian and Chinese university students approaches to coping with academic boredom. *Learning and Individual Differences, 23*, 32-43.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Williams, A. M., Hundt, N. E., & Nelson- Gray. R. (2014). BIS and cognitive appraisals in predicting coping strategies. *Personality and Individual Differences, 59*, 60-64.
- Zautra, A.J., Affleck, G.G., Tennen, H., Reich, J.W. & Davis, M.C. (2005). Dynamic approaches to emotion and stress in everyday life: Bolger and Zuckerman reloaded with positive as well as negative affects. *Journal of Personality, 73*, 1511–1538.

