

## پیش بینی سلامت بدنی بر اساس فشارزاهای تحصیلی و سبک های شوخ طبعی در

دانشجویان

\* کریم سواری<sup>۱</sup>

۱. دانشیار روان شناسی تربیتی دانشگاه پیام نور  
(تاریخ وصول: ۹۶/۰۹/۰۱ - تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۲/۲۷)

## Prediction of Physical health based on academic stressors and humor styles in Students

\* Karim Sevari<sup>1</sup>

1. Associate Professor in Educational Psychology, Payame Noor University.

(Received: Nov. 22, 2017 - Accepted: May. 17, 2018)

### Abstract

**Objective:** Just as the researchers always pay attention to the factors related to the Physical health, therefore, the present study considered Prediction of physical health based on academic stressors and humor styles in the university students. **Method:** Students of Ahwaz Payam- Noor University are the statistical population of the present study, that 259 people (200 female & 59 males) were selected by multi-stage random sampling. The study design is a correlation. For collecting the research data, it was used the questionnaire of the academic stressors, humor styles & physical health established in 1396, the analysis of the findings was done by the statistical software spss & with the help of the descriptive & inferential statistics. **Results:** The research results show that the academic stressors & humor styles have a negative correlation with the physical health & they have a positive correlation between the Self-defeating humor with the physical health. The resulting analysis of regression showed academic stressors & humor styles except the affiliate humor styles can anticipate & explain the physical health variables. **Conclusion:** The present study showed that in order that to reduce the bodily diseases & the academic stressors of the students, we should identify the academic stressors of the students & the ways to counter them & develop the humor styles.

**Keywords:** academic stressors, humor styles, physical health.

### چکیده

مقدمه: از آنجایی که عوامل مرتبط با سلامت بدنی همواره مورد توجه پژوهشگران است لذا در تحقیق حاضر، پیش بینی سلامت بدنی بر اساس فشارزاهای تحصیلی و سبک های شوخ طبعی در دانشجویان مورد بررسی قرار گرفت. روش: دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز جامعه آماری تحقیق را تشکیل داده اند که از بین آنها ۲۵۹ نفر (۲۰۰ دختر و ۵۹ پسر) به شیوه نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب شدند. طرح تحقیق همبستگی است. برای جمع آوری داده های تحقیق، از پرسش نامه فشارزاهای تحصیلی، سبک های شوخ طبعی و سلامت بدنی محقق ساخته (۱۳۹۶) استفاده شد. تحلیل داده ها از طریق نرم افزار آماری Spss و از طریق آمار توصیفی و استنباطی صورت گرفت. یافته ها: نتایج تحقیق نشان داد فشارزاهای تحصیلی، سبک های شوخ طبعی پیوند دهنده، خود افزایشی و شوخ طبعی پرخاشگرانه با سلامت بدنی همبستگی منفی و بین سبک شوخ طبعی خود کاهنده با سلامت بدنی رابطه مثبت وجود دارد. تحلیل رگرسیون نشان داد فشارزاهای تحصیلی و سبک های شوخ طبعی به استثنای سبک شوخ طبعی پیوند دهنده، توانستند متغیر سلامت بدنی را پیش بینی کنند. نتیجه گیری: تحقیق نشان داد به منظور کاهش بیماری های جسمانی، بایستی فشارزاهای تحصیلی دانشجویان و طرق مقابله با آنها را شناسایی نمود و هم سبک های شوخ طبعی را توسعه داد.

واژگان کلیدی: فشارزاهای تحصیلی، سبک های شوخ طبعی، سلامت بدنی.

\* نویسنده مسئول: کریم سواری

Email: K\_Sevari@pnu.ac.ir

\* Corresponding Author: Karim Sevari

مقدمه

و شبان<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴؛ چیپاس، کوردری، فلوید، گرابز، مایلر و تایر<sup>۹</sup>، ۲۰۱۲؛ جیمنز، نایوا- اوسوری و دیاز<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۰؛ آگولا و انگوری<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۹؛ آگولا، ۲۰۰۹؛ گلانز، ریمر و ویسوانات<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۸؛ انگوری، ۲۰۰۷؛ ملاش-پینز و کینان<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۷؛ دواير و کامینگر<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۱). در همین رابطه تحقیقات جدید نشان می دهد که فشارزاهای روانی بالا پیش بین کننده مشکلات بهداشتی است (فرید، نس، گایل و سن<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۵؛ تچناو، هازل، آبلا و هانکین<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۵؛ هیم و بایندر<sup>۱۷</sup>، ۲۰۱۲).

شوخی طبعی، یکی دیگر از متغیرهایی است که با سلامت بدن ارتباط داشته و در قرن بیستم علاقه فزاینده ای به مطالعه تفاوت های افراد در آن زمینه صورت گرفت (مارتین، ۲۰۰۷؛ مارتین<sup>۱۸</sup>، ۱۹۹۸) بطوریکه از آن به عنوان یک متغیر پیش بین فشار روانی و یک مکانیسم دفاعی جهت مقابله با فشارها یاد می شود (سویباک<sup>۱۹</sup>، ۲۰۱۰؛ مارتین، ۲۰۰۳؛ لفقورت<sup>۲۰</sup>، ۲۰۰۱) و در متون اسلامی نیز روایاتی از پیامبر(ص) و امامان معصوم (علیهم السلام) نقل شده است که حاکی از تأثیرات مثبت مزاح و شوخ طبعی در زندگی افراد

یکی از موضوعاتی که همواره مورد توجه بسیاری از پژوهش ها بوده سلامت بدنی<sup>۱</sup> است، بطوریکه این متغیر تحت تاثیر عوامل زیادی از جمله فشارزاهای تحصیلی<sup>۲</sup> و سبک های شوخ طبعی<sup>۳</sup> می باشد (کان، استیلول و تاکو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). بررسی های انجام شده نشان می دهد که فشارزاهای تحصیلی و روانی یک مشکل سراسری و در تمام فرهنگ ها و گروه های نژادی مشاهده می شود (ونگ، ونگ و اسکات<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶). امروزه تقریباً همگان با واژه فشار روانی آشنایی دارند، چرا که تبدیل به یکی از اجزای جدایی ناپذیر زندگی در عصر کنونی شده است (تالمن، ونداپوت، سپاین و ونهافل<sup>۶</sup>، ۲۰۰۹ به نقل از پور نقاش، تافته، صابری و کاظمی صالح، ۱۳۹۴). مطالعات حاکی از آن است که محیط درس (تلاش برای عملکرد خوب و صرف وقت کافی برای مطالعه) استرس زا است (ارکوتلو و چفرا<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶) و فشارزاهای تحصیلی و روانی روی سلامت بدن و روانی اثرگذار و باعث اشکال در مهارت های روانی حرکتی و یادگیری، ایجاد اضطراب، مشکلات هضم غذا، سردرد، اختلالات خوردن، مشکلات خواب، کاهش انرژی، بالا بردن قند خون، خلق افسرده، مشکلات تمرکز و عصبانیت و فرسودگی می شود (خاطر، اخوزاهیه

8. Khater, Akhu-Zaheya&Shaban

9. Chipas, Cordrey, Floyd, Grubbs, Miller & Tyre

10. Jimenez, Navia-Osorio & Diaz

11. Agolla, & Ongori

12. Glanz, Rimer, & Viswanath

13. Malach-Pines & Keinan

14. Dwyer, & Cummings

15. Fried, Nesse, Guille, & Sen

16. Technow, Hazel, Abela, & Hankin

17. Heim, & Binder

18. Martin

19. Svebak

20. Lefcourt

1. physical health

2. academic stressors

3. humor styles

4. Cann, Stilwell & Taku

5. Wong, Wong, & Scott

6. Taelman, Vandeput, Spaepen & Van Huffel

7. Erkutlu & Chafra

روانی را نشان داده است (فریمن و ونتیس<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰؛ کن، استیل ول و تاکو، ۲۰۱۰؛ برک و تان<sup>۷</sup>، ۲۰۰۹؛ فریل<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴؛ آبل<sup>۹</sup>، ۲۰۰۲). با توجه به اینکه مطالعات انجام شده نشان می دهد فشارزاهای تحصیلی در کاهش سلامت بدن و سبک های شوخ طبعی در آرامش بدن و روان بسیار موثر است لذا به منظور کاهش آسیب های بدنی، بایستی شیوه های عملی مقابله جدی با فشارزاهای تحصیلی و همچنین طرق تقویت سبک های شوخ طبعی را شناسایی و آنها را ایجاد و یا حتی تقویت نمود. مسلما طراحی اینچنین برنامه ها و ارتقاء آنها (سبک های شوخ طبعی) می تواند زمینه کاهش آسیب های ناشی از فشارزاهای تحصیلی بر بدن را فراهم و به حداقل رساند. از طرفی تاکنون بررسی های محدودی در خصوص متغیرهای مورد مطالعه (ارتباط فشارزاهای تحصیلی و سبک های شوخ طبعی با سلامت بدن) در داخل کشور شده است و این مساله به خوبی ضرورت و اهمیت بررسی موضوع حاضر را نشان می دهد. در ضمن نتایج این مطالعه می تواند زمینه پژوهش های بعدی و برگزاری کاره های آموزشی را فراهم نماید. با استناد به مقدمه بالا در تحقیق حاضر این فرضیه ها که سلامت بدنی بر اساس فشارزاهای تحصیلی و سبک های شوخ طبعی در دانشجویان قابل پیش بینی است مورد بررسی قرار گرفتند.

### روش

است. در همین رابطه پیامبر اکرم (ص) یکی از ویژگی های اهل ایمان را شوخ طبعی آنان می داند و می فرماید: المومن دعب لعب و المنافق قطب غضب؛ فرد مؤمن خوشرو و بذله گو است و منافق، اخمو و ترشرو (شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۳۹، به نقل از آشتیانی و صفورایی پاریزی، ۱۳۹۱). در همین راستا امام المتقین علی(ع) در حدیثی می فرماید: لا باس بالمفاهکه یروح بها الانسان عن نفسه و یخرج عن حد العبوس؛ شوخی کردن اشکالی ندارد. انسان به وسیله آن، نفسش را آسوده می سازد و از حد گرفتگی و عبوس بودن خارج می شود (تحف العقول، ص ۴۰، به نقل از آشتیانی و صفورایی پاریزی، ۱۳۹۱). در تایید اهمیت شوخ طبعی در ایجاد آرامش روحی و بدنی پژوهشگرانی همچون رونامدستاد، سبک، هولن و هولمن<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) و پترسون، پارک و سلیگمن<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) طی مطالعات جداگانه ای نشان دادند که شوخ طبعی در بهبود بیماری های قلبی عروقی در زنان و بیماری های عفونی در مردان و در کاهش درد بدن و روان (بگ<sup>۳</sup>، ۱۹۹۶، به نقل از بری<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴) بسیار موثر و برخی از صاحب نظران دیگری همانند کرش و کویپر<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) معتقدند که شوخ طبعی هم در زندگی مفید است و هم تعیین کننده است. در مجموع باید گفت شواهد علمی، تأثیرات مثبت شوخ طبعی بر کاهش بیماری جسمانی و فشار

6 Freeman, & Ventis

7. Berk, & Tan

8. Friel

9. Abel

1. Romundstad, Svebak, Holen, & Holmen

2. Peterson, Park, & Seligman

3. Beg

4. Berry

5. Kirsh, & Kuiper

کریم سواری: پیش بینی سلامت بدنی بر اساس فشارزاهای تحصیلی و سبک های شوخ طبعی...

(۷ ماده)، خودکاهنده (۷ ماده) و خودافزایی (۸ ماده) را اندازه گیری می کند استفاده گردید. ماده های پرسش نامه به صورت مقیاس پنج درجه ای از کاملاً مخالف ( امتیاز ۱) تا کاملاً موافق ( امتیاز ۵) نمره گذاری می شود. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسش نامه شوخ طبعی نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن برای کل پرسش نامه برابر با ۰/۷۱ شد که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول پرسش نامه یاد شده می باشد. لازم به ذکر است که ضریب پایایی بعد پیوند دهند ۰/۷۰، بعد پرخاشگرانه ۰/۷۱، بعد خودکاهنده ۰/۷۱ و بعد خود افزایی ۰/۷۳ برآورد گردید. ضمناً روایی پرسش نامه از طریق تحلیل عاملی تأییدی تأیید گردید ( $X^2 = 353/67$ ،  $GFI = 0/90$ ،  $DF = 227$ ؛  $X^2/DF = 1/55$ ،  $IFI = 0/92$ ،  $AGFI = 0/8$ ،  $RMSEA = 0/043$ ،  $CFI = 0/92$ ).

۳) سلامت بدنی : برای اندازه گیری سلامت بدنی از پرسش نامه سلامت بدنی ساخته سواری (۱۳۹۶) که از طریق تحلیل عاملی اکتشافی روی ۲۶۰ دانشجوی دختر و پسر دانشگاه پیام نور اهواز بدست آمد، استفاده شد ( با اقتباس از پرسش نامه ویتوفت، هیلر، لوچ و جاسپر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). پرسش نامه یاد شده از ۱۶ ماده تشکیل شده است که به صورت مقیاس چهار درجه ای لیکرت از گزینه اصلاً (۱) تا بیشتر اوقات (۴) نمره گذاری می شود. برای تعیین پایایی ماده ها از آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن ۰/۸۷ گردید. روایی آن از طریق همبسته نمودن

پژوهش حاضر، بر اساس هدف کاربردی و از حیث روش، تحقیق همبستگی است. دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور اهواز (۱۳۹۶) جامعه آماری تحقیق حاضر را تشکیل داده بودند که از بین آنان ۲۵۹ نفر ( ۲۰۰ دختر و ۵۹ پسر) به صورت نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب شدند.

۱) فشارزاهای تحصیلی : برای اندازه گیری فشارزاهای تحصیلی از پرسش نامه فشارزاهای تحصیلی ساخته سواری (۱۳۹۶) که از طریق تحلیل عاملی اکتشافی روی ۲۶۰ دانش آموز پسر سال اول دوره دوم متوسطه آموزش و پرورش ناحیه یک اهواز بدست آمد استفاده شد. پرسش نامه یاد شده از ۲۳ ماده و ۶ مولفه تشکیل شده است که به صورت مقیاس پنج درجه ای لیکرت از گزینه اصلاً (۱) تا اکثر اوقات (۵) نمره گذاری می شود. برای تعیین پایایی ماده ها از آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن ۰/۸۷ و روایی آن با کمک تحلیل عاملی تأییدی تعیین گردید که رضایت بخش بود ( $X^2 = 353/67$ ،  $GFI = 0/90$ ،  $DF = 227$ ؛  $X^2/DF = 1/55$ ،  $IFI = 0/92$ ،  $AGFI = 0/8$ ،  $RMSEA = 0/043$ ،  $CFI = 0/92$ ).

۲) سبک های شوخ طبعی : برای سنجش سبک های شوخ طبعی از پرسش نامه شوخ طبعی ۳۰ ماده ای سواری (۱۳۹۶) با اقتباس از پرسش نامه سبک های شوخ طبعی شوخ طبعی مارتین، پاهلیک- دوریس، لارسن، گری و وایر<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) که چهار بعد پیوند دهنده (۸ ماده)، پرخاشگرانه

2. Witthöft, Hiller, Loch & Jasper

1. Martin, Puhlike-Doris, Larsen, Gray, & Weir

با سلامت بدنی همبستگی منفی ( $r = -0/33$ )، سبک شوخ طبعی خود افزایشی با سلامت بدنی همبستگی منفی ( $r = -0/35$ ) و سبک شوخ طبعی پرخاشگرانه با سلامت بدنی همبستگی منفی ( $r = 0/34$ ) و سبک شوخ طبعی خود کاهنده که فشارزاهای تحصیلی، شوخ طبعی خود افزایشی، شوخ طبعی خود کاهنده و شوخ طبعی پرخاشگرانه بهترین پیش‌بین کننده سلامت بدنی اما شوخ طبعی پیوند دهنده، از عوامل پیش بین کننده سلامت بدنی (در تحقیق حاضر) به شمار نمی رود. جدول فوق الذکر نشان می دهد که ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی متغیرهای پیش بین برابر با  $MR=0/89$  و  $RS=0/80$  می باشد که در سطح  $P < 0/05$  معنی دار است. بنابراین فرضیه ششم پژوهش تأیید می گردد.

ماده های این پرسش نامه با پرسش نامه ۲۵ ماده ای سلامت روانی نجاریان و داوودی (۱۳۸۰) که روی ۹۰ نفر از بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم مراجعه کننده به کلینیک تخصصی روانی بیمارستان شهید بقایی اهواز اجرا و مقدار آن  $0/34$  بدست آمد که در سطح  $0/29$  معنادار گردید. برای تحلیل داده های تحقیق، از کمترین نمره، بیشترین نمره، میانگین، انحراف معیار، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری استفاده گردید.

#### یافته‌ها

یافته های توصیفی و استنباطی در جداول زیر آمده است.

مندرجات جدول ۱ نشان می دهند که میانگین و انحراف معیار برای متغیر فشارزاهای تحصیلی به ترتیب  $23/3$  و  $7/48$ ، برای سبک شوخ طبعی پیوند دهنده  $21/83$  و  $7/34$ ؛ برای سبک شوخ طبعی خود افزایشی  $21/72$  و  $7/32$ ، برای سبک شوخ طبعی خود کاهنده  $80/74$  و  $13/65$ ، برای سبک شوخ طبعی پرخاشگرانه  $21/81$  و  $7/31$  و برای سلامت بدنی به ترتیب  $82/39$  و  $13/29$  می باشد.

با سلامت بدنی همبستگی مثبت ( $r = 0/80$ ) دارد. با استناد به مندرجات جدول فوق الذکر فرضیه های اول تا پنجم تحقیق تأیید شدند.

نتایج تحلیل در جدول فوق نشان می دهد مندرجات جدول ۲ نشان می دهد فشارزاهای تحصیلی با سلامت بدنی همبستگی منفی ( $r = -0/20$ )، سبک شوخ طبعی پیوند دهنده

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، بیشترین و کمترین نمره آزمودنی هادر متغیرهای تحقیق.

متغیر	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار
فشارزاهای تحصیلی	۲	۴۱	۲۳/۳	۷/۴۸
شوخ طبعی پیوند دهنده	۹	۴۱	۲۱/۸۳	۷/۳۴
شوخ طبعی خود افزایشی	۹	۴۱	۲۱/۷۲	۷/۳۲
شوخ طبعی خود کاهنده	۲۱	۱۲۰	۸۰/۷۴	۱۳/۶۵
شوخ طبعی پرخاشگرانه	۹	۴۱	۲۱/۸۱	۷/۳۱
سلامت بدنی	۲۱	۱۲۷	۸۲/۳۹	۱۳/۲۹

جدول ۲. ضرایب همبستگی فشارزاهای تحصیلی، سبک شوخ طبعی پیوند دهنده، خود افزایشی، خود کاهنده و سبک شوخ طبعی پرخاشگرانه با سلامت بدنی.

متغیر ملاک	متغیرهای پیش بین	ضریب همبستگی	سطح معناداری	نمونه
سلامت بدنی	فشارزاهای تحصیلی	-۰/۲۰	۰/۰۰۱	۲۵۹
	شوخ طبعی پیوند دهنده	-۰/۳۳		
	شوخ طبعی خود افزایشی	-۰/۳۵		
	شوخ طبعی خود کاهنده	۰/۸۰		
	شوخ طبعی پرخاشگرانه	-۰/۳۴		

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه متغیرهای فشارزاهای تحصیلی، شوخ طبعی پیوند دهنده، شوخ طبعی خود افزایشی، شوخ طبعی خود کاهنده و شوخ طبعی پرخاشگرانه با سلامت بدن.

متغیرهای پیش بین	همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	نسبت F	ضرایب رگرسیون (β)
MR	RS	احتمال p		
۱. شوخ طبعی خود کاهنده	۰/۸۸	۰/۷۸	F=۹۴۱/۵۱ p<۰/۰۰۱	β=۰/۸۸ t= ۳۰/۶۸ p=۰/۰۰۱
۲. شوخ طبعی خود افزایشی	۰/۸۸	۰/۷۹	F=۴۸۱/۳۸ p<۰/۰۰۱	β=-۰/۰۷ t= -۲/۳۱ p=۰/۰۲
۳. شوخ طبعی پرخاشگرانه	۰/۸۹	۰/۸۰	F=۳۴۹/۸۰ p<۰/۰۰۱	β=۰/۶۳ t= ۴/۳۵ p=۰/۰۰۱
۴. شوخ طبعی پیوند دهنده	۰/۸۹	۰/۸۰	F=۲۶۱/۸۲ p<۰/۰۰۱	β=۰/۱۷ t= ۰/۶۲ p=۰/۵۴
۵. فشارزاهای تحصیلی	۰/۸۹	۰/۸۰	F=۲۱۳/۹۰ p<۰/۰۰۱	β=۰/۱۷ t= ۰/۶۶ p=۰/۵۱
				β=-۰/۰۶ t= -۲/۲۶ p=۰/۰۰۱
				β=-۰/۵۶ t= ۳/۷۰ p=۰/۰۰۱
				β=-۰/۷۹ t= -۳/۰ p=۰/۰۰۱
				β=۰/۸۷ t= ۲۹/۳۶ p=۰/۰۰۱

## نتیجه‌گیری و بحث

مزمین شود (مک جرج، سمتر و گیلیهان<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). شواهد تحقیقاتی نشان می‌دهد که دو سوم نوجوانان کشور هند از فشارزاهای تحصیلی رنج می‌برند و آن را تجربه کرده‌اند (دب، سترودل و سانه<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). در همین خصوص ایپ<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) معتقد است که فشارزاهای تحصیلی به آشفتگی روانی منجر می‌شود و جمعیت زیادی را درگیر خود کرده است. بنابر شواهد مطالعاتی (گیلیهان، سامتر و مک جور<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵) در تبیین یافته تحقیق حاضر بایستی گفت که فشارزاهای تحصیلی بر سلامت بدنی و روانی اثر گذار است. در همین رابطه نتایج برخی از مطالعات حاکی از آن است که بین فشارزاهای تحصیلی و بهداشت بدنی ارتباط منفی هست (ایکسیوا، لیانگ و هی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴؛ سون، دان، هو و ایکس<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳؛ لی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۳؛ لیو و لو<sup>۹</sup>، ۲۰۱۲). شواهد نشان می‌دهد که اغلب موفقیت‌های انسان در شرایط پرسترس ایجاد می‌شود؛ اما درجات بالای استرس عواقب متعددی را در پی دارد که از آن جمله می‌توان به بیماری‌های جسمی و روانی، اضطراب، افسردگی، اختلالات خواب، بی‌قراری، تحریک‌پذیری، فراموشی، خستگی غیرعادی، کاهش مقاومت فرد و ابتلا به عقونتهای مکرر، سردرد، کاهش تمرکز، اختلالات در حافظه و کاهش توانایی حل مسئله اشاره نمود (خاطر، اخوزاهیه و شبان، ۲۰۱۴).

همانطور که قبلاً اشاره شد، در تحقیق حاضر پیش‌بینی سلامت بدنی بر اساس فشارزاهای تحصیلی و سبک‌های شوخ‌طبعی در دانشجویان دانشگاه پیام‌نور مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که فشارزاهای تحصیلی با سلامت بدنی ارتباط منفی دارد. نتایج مطالعات برخی پژوهشگران همچون خاطر، اخوزاهیه و شبان (۲۰۱۴)؛ چپیس، کوردری، فلویید، گرابز، مایلر و تایر (۲۰۱۲)؛ جیمنز، نایوا-اوسوری و دیاز (۲۰۱۰)؛ آگولا و انگوری (۲۰۰۹)؛ آگولا (۲۰۰۹)؛ گلانز، ریمر و ویسوانات (۲۰۰۸) از یافته تحقیق حاضر حمایت می‌کنند. در تبیین این یافته باید گفت که مطالعات متعدد حاکی است افزایش میزان و نوع عوامل فشارزای تحصیلی، می‌تواند زندگی دانشجویان را با مشکلات روانی بیشتری درگیر کند. به عبارت دیگر فشارزاهای تحصیلی با تأثیر منفی‌ای که بر منابع مقابله فردی و اجتماعی شخص اعمال می‌کنند، باعث کاهش مقاومت بدنی فرد می‌گردند بنابر این کشف عوامل فشارزای تحصیلی مساله‌ای حائز اهمیت است (کاشمن و وست<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). در همین راستا برخی از بررسی‌ها نشان می‌دهد که دانشجویان، همه روزه با تجارب زیادی مواجه می‌شوند که می‌تواند به صورت جسمانی، هیجانی و یا روان‌شناختی برایشان چالش برانگیز باشد. به عبارت دیگر پژوهش‌های ارتباطی نشان می‌دهند که حضور در دانشگاه، می‌تواند منجر به فشار روانی

2. MacGeorge, Samter, & Gillihan  
3. Deb, Strodl, & Sun  
4. Iype  
5. Gillihan, Samter, & Macgeorge  
6. Xiao, Liang, & He  
7. Sun, Dunne, Hou, & Xu  
8. Li  
9. Liu, & Lu

1. Cushman & West

کریم سواری: پیش بینی سلامت بدنی بر اساس فشارزاهای تحصیلی و سبک های شوخ طبعی...

نگاه می کنند در نتیجه فشار روانی و جسمانی کمتری را تجربه می کنند (مارتین، ۲۰۰۳). لازم به ذکر است که شوخ طبعی باعث می شود تا احساسات مثبت، مانند شادی را جایگزین احساسات منفی چون بدبینی، استرس و اضطراب کنند و خوشبینانه تر به مسائل نگاه کنند. گفتنی است که اغلب اتفاق ها و حوادث پریشان کننده زندگی را می توان با روحیه شوخ طبعی و بذله گویی، ابتدا به سبک مثبت به امور قابل تحمل تبدیل کرد. علاوه بر این افراد از شوخ طبعی به عنوان یک شیوه مقابله ای مؤثر برای برخورد با نگرانی ها و استرس ها و بیماری های جسمانی که به واسطه روزمرگی های زندگی ایجاد می شود به افزایش تاب آوری در مقابل فشار روانی به کار برد. در همین رابطه نتایج مطالعات بری (۲۰۰۴) نشان داد که شوخ طبعی، درد جسمی و ذهنی را کاهش می دهد. در همین رابطه برخی از صاحب نظران همچون استیونسون و هارپر (۲۰۰۶) این بحث را مطرح می کنند که استرس هم پیامدهای مثبت و هم پیامدهای منفی دارد. شوخ طبعی پیامدهای مثبتی در بر دارد که از آن می توان به خشنودی، رضامندی، سازگاری با ناتوانی های جسمی، خرسندی از زندگی، مقابله با استرس و محافظت شخص در برابر بیماری هایی مثل سرطان و جلوگیری از خودکشی اشاره کرد (اریکسون و فلدستین، ۲۰۰۶؛ فریل، ۲۰۰۴؛ مارتین، ۲۰۰۳). اغلب افرادی که دارای حس شوخ طبعی هستند از بهداشت جسمانی مناسب تری برخوردارند (لوتانز، لوتانز و لوتانز، ۲۰۰۴؛ تورسن، پاول،

؛ چپپاس، کوردی، فلویید، گرابز، مایلر و تایر، ۲۰۱۲؛ جیمز، نایوا - اوسوری و دیاز، ۲۰۱۰؛ تقوی، رمضانی، خاتونی و منجمد، ۲۰۰۷). در همین راستا نتایج مطالعات گرین، دکورویل و صداوا<sup>۱</sup> (۲۰۱۲)؛ اسلاویچ<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۰) و کوهن، جنیکی - دورتز و مایلر<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) نشان داد که فشارزاهای تحصیلی بالا قویا با سلامت بدنی و روانی ارتباط دارد.

از دیگر یافته های تحقیق حاضر این بود، که سبک های شوخ طبعی پیوند دهنده، شوخ طبعی خود افزایشی و سبک شوخ طبعی پرخاشگرانه با سلامت بدنی همبستگی منفی و سبک شوخ طبعی خودکاهنده با سلامت بدن ارتباط مثبت دارد. نتایج تحقیقات برخی از پژوهشگران همچون ریچاردز و کروگر<sup>۴</sup> (۲۰۱۷)؛ رونامدستاد، سبک، هولن و هولمن (۲۰۱۶)، فریمن و ونتیس (۲۰۱۰)؛ کن، استیل ول و تاکو (۲۰۱۰)، برک و تان (۲۰۰۹)؛ پترسون، پارک و سلیگمن (۲۰۰۶)؛ فریل (۲۰۰۴) و ابل (۲۰۰۲) با یافته تحقیق حاضر هماهنگ است. در تبیین این یافته بایستی به این نکته اشاره کرد که داشتن حس شوخ طبعی به افراد کمک می کند تا مشکلات زندگی را راحت تر حل کنند، انعطاف پذیر باشند، با دیگران روابط بهتری داشته باشند و به تمام جنبه های زندگی دید مثبتی پیدا کنند. به عبارت دیگر به نظر می رسد افرادی که شوخ طبع بالایی دارند از آنجایی که به مسایل پیرامون خود با خوش بینی بیشتری

1- Green , DeCourville & Sadava

2- Slavich

3- Cohen, Janicki-Deverts, & Miller

4- Richards & Kruger



کاهش تنش های بین شخصی، برقراری و تداوم رابطه با دیگران را تسهیل کنند. افراد یاد شده برای اینکه دیگران را بخندند و سرگرم کنند به احتمال قوی به خودشان حمله می کنند و چیزهای خنده دار درباره خود می گویند اما تا حدی پیش می روند که به حس پذیرش مقبولیت آنان لطمه ای وارد نشود (علی نیا کروئی، دوستی، دهشیری و حیدری، ۱۳۸۷). در همین راستا گالوی<sup>۴</sup> (۲۰۱۱) این بحث را مطرح کرد که شوخ طبعی پیونددهنده روابط را تسهیل می کند و تنش های بین شخصی را کاهش می دهد. شوخ طبعی پرخاشگرانه دومین سبک شوخ طبعی و یک سبک ناسازگارانه است که در آن فرد سعی می کند خودپنداره خویش را به هر طریقی، بدون نگرانی درباره بهزیستی روانی و بدنی دیگران تقویت کند و به صورت مسخره کردن و خوار شمردن دیگران سعی می کند به این احساس درباره خود دست یابد. این سبک اگر چه به صورت مقطعی مفید است، اما استفاده مکرر از آن روابط میان فردی را تضعیف و فرد بدون حمایت اجتماعی مؤثر طرد می شود. این سبک با دشمنی، کینه، خشم و پرخاشگری همبستگی مثبت دارد (کتر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵). سبک خود افزایشی سومین سبک شوخ طبعی است. افراد با سبک خود افزایشی، یک نگاه کلی و خاصی به زندگی دارند. ناهمخوانی های زندگی برای آنها متحیر کننده و سرگرم کننده است و در مواجهه با فشارزاهای روانی از یک بازخورد شوخ طبعانه سود می جویند (علی نیا کروئی، دوستی، دهشیری و حیدری، ۱۳۸۷).

سارمنی - شولر و هامپس<sup>۱</sup> (۱۹۹۷). تحقیقات نشان داده اند شوخ طبعی با افزایش عملکرد دستگاه ایمنی بدن، موجب می شود تا افراد در زندگی روزانه کمتر تحت تأثیر شرایط استرس زا قرار گیرند و نسبت به زندگی نگرش مثبت تری داشته باشند (مارتین، کویپر، اولینگر و دانس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۳؛ کویپر، مارتین و دانس<sup>۳</sup>، ۱۹۹۲). شوخ طبعی مکانیزم دفاعی توسعه یافته ای است که به افراد کمک می کند تا با تعارض های هیجانی یا عوامل فشارزای بیرونی از طریق اهمیت دادن به جنبه های طنزآمیز و سرگرم کننده مقابله کنند (رف، ۲۰۰۶).

نتایج برخی از تحقیقات نشان می دهد آنهایی که از سبک شوخ طبعی پیوند دهنده استفاده می کنند، هنگام برخورد با موقعیت های استرس آور، با بیان طنز و لطیفه سعی می کنند به دیگران آرامش روحی و بدنی بدهند و چشم انداز شوخ گونه ای نسبت به موقعیت هایی که با آن مواجه می شوند نشان می دهند. این سبک بیشتر به تعاملات میان فردی مربوط می شود و با برونگرایی، خوشرویی، عزت نفس، صمیمیت، رضایت از ارتباط و به طور کلی با خلق و هیجانات مثبت رابطه دارد (هارتسل، ۲۰۰۴؛ مارتین، ۲۰۰۳). به عبارت دیگر افرادی که از سبک شوخ طبعی پیونددهنده استفاده می کنند گرایش دارند لطیفه یا چیزهای خنده دار را تعریف کنند و سعی می کنند با بذله گویی، دیگران را سرگرم و به سمت خود جذب کنند و از این طریق با

1. Thorson, Powell, Sarmany-Schuller, & Hampes
2. Martin, Kuiper, Olinger, & Dance
3. Kuiper, Martin, & Dance

4. Galloway
5. Katz

کریم سواری: پیش بینی سلامت بدنی بر اساس فشارزاهای تحصیلی و سبک های شوخ طبعی...

استفاده از شوخی ، احساس های منفی اشان را پنهان و از درگیری با مشکلات پیش رو اجتناب کنند. به عبارت دیگر آنان برای پرهیز از مشکلات زندگی سعی می کنند خود را از طریق شوخی سرگرم نموده تا به زعم خود بر مشکلات فائق آیند.

تحلیل رگرسیون هم حاکی از آن است که فشارزاهای تحصیلی، شوخ طبعی خود افزایشی، شوخ طبعی خود کاهنده و شوخ طبعی پرخاشگرانه بهترین پیش بین کننده سلامت بدنی اما شوخ طبعی پیوند دهنده، از عوامل پیش بین کننده سلامت بدنی به شمار نمی رود.

عدم مشارکت برخی از آزمودنی ها در تکمیل کامل پرسش نامه ها و علاقمند نبودن برخی از آزمودنی ها برای مشارکت در این تحقیق از محدودیت های تحقیق حاضر به شمار می رود. از طرفی با توجه به اینکه نمونه تحقیق به صورت داوطلبانه انتخاب شدند لذا در تعمیم داده ها بایستی احتیاط نمود. از آنجایی که فشارزاهای تحصیلی در ایجاد بیماری های بدنی موثرند لذا به منظور کاهش اینگونه بیماری ها، متولیان و سیاست گذاران تعلیم و تربیت و حتی سازمان های ذی ربط تلاش نمایند تا ضمن شناسایی اینگونه فشارزها و تلاش در جهت رفع آنها، مقوله شوخ طبعی را جدی گرفته و راه کارهای توسعه آن را مد نظر قرار دهند.

از دیگر یافته های تحقیق حاضر این است که سبک شوخ طبعی خودکاهنده ( چهارمین سبک شوخ طبعی) با سلامت بدنی ارتباط مثبت دارد. یعنی هر چه میزان استفاده از سبک شوخ طبعی خودکاهنده بیشتر باشد ، سلامت بدن در خطر است. نتایج مطالعه ریچاردز و کروگر(۲۰۱۷) از یافته تحقیق حاضر حمایت می کند. در تبیین این یافته بایستی گفت که افراد با سبک شوخ طبعی خودکاهنده خود را ناچیز و حقیر می شمارند و دیگران را مثبت ارزیابی می کنند. اینگونه افراد شوخ طبع با خوار و ذلیل کردن خود از طریق گفتن لطیفه یا طنز، سعی می کنند دیگران را سرگرم کنند. این سبک نیز یک سبک ناسازگارانه شوخ طبعی است که به عنوان فرایند اجتنابی- متعارض محسوب می شود(مارتین، پاهلیک- دوریس، لارسن، گری و وایر،۲۰۰۳). در همین راستا بررسی ریچاردز و کروگر(۲۰۱۷) نشان داد که استفاده زیاد از سبک های شوخ طبعی بویژه شوخ طبعی کاهنده با مشکلات بدنی در ارتباط است. به عبارت دیگر افرادی که از سبک های سازگارانه شوخ طبعی (خود افزایشی و پیوند دهنده) بهره می برند و به دلیل ساده گرفتن امور و بغرنج نکردن مسائل، نسبت به آینده امیدوارتر و خوش بین تر هستند و کمتر دچار بیماری های جسمی و روانی می شوند. افرادی که دارای سبک شوخ طبعی خودکاهنده هستند تلاش می کنند با

منابع

- آشتیانی، مهدیه و صفورایی پاریزی، محمد مهدی (۱۳۹۱). شادکامی در زندگی از دیدگاه اهل بیت. فصلنامه طهورا، ۱۲، ۱۷-۵۲.
- پور نقاش تهرانی، سعید، تافته، فریناز، صابری، مهدی و کاظمی صالح، داوود (۱۳۹۴). تاثیر مشاوره پزشکی بر استرس و فاکتورهای فیزیولوژیک بیماران قلبی پس از عمل جراحی پیوند عروق کرونر و آنژیوپلاستی کرونری ترانس لومینال از راه پوست. فصلنامه روان شناسی سلامت. ۴(۱۶)، ۳۶-۴۷.
- خانی، سمیرا و بابخانی، نرگس (۱۳۹۵). مقایسه و رابطه رشد معنوی و استرس ادراک شده با شادکامی در زنان نابارور و بارور شهر تهران. فصلنامه روان شناسی سلامت. ۱۷، ۸۵-۹۸.
- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *International Journal of Humor Research*, 15, 365-381.
- Agolla, J. E. (2009). Occupational Stress among Police Officers: The case of Botswana Police Service. *Research Journal of Business Management*, 2 (1):25-35.
- Agolla, J. E. & Ongori, H. (2009). An Assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4 (2), 63- 70.
- Berk, L. S., & Tan, S.A. (2009). Mirthful laughter, as adjunct therapy in diabetic care, increases HDL cholesterol and attenuates inflammatory cytokines and hs-CRP and possible CVD risk. *Unpublished research*.
- Berry, K. (2004). The use of humor in counseling. *Unpublished master thesis*, University of Wisconsin-stout. pp 2-42.
- Cann, Arnie, Stilwell, Kelly & Taku, Kanako. (2010). Humor Styles, Positive Personality and Health. *Europe's Journal of Psychology*, 3, 213-235.
- Chipas, A, Cordrey, D, Floyd, D, Grubbs, L, Miller, S, & Tyre, B. (2012). Stress: Perceptions, Manifestations, and Coping Mechanisms of Student Registered Nurse Anesthetists. *AANA Journal*, 80(4): S49-S55.
- Cohen, S, Janicki-Deverts D, & Miller, G.E. (2007). Psychological stress and disease. *Journal of the American*

- Medical Association. 298(14):1685–1687.
- Cushman, S., & West, R. (2006). Precursors to College Student Burnout: Developing a Typology of Understanding. *Qualitative Research Reports in Communication*, 7,1, Pp.23-31.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26-34.
- Ding, X.H., & Wang, J.S. (2003). A study on the relationship between life events and anxiety among secondary school students. *Chinese Journal of School Health*, 24(1), 35-36.
- Dwyer, A. L. & Cummings, A. L. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counseling*, 35(3):208-220.
- Erkutlu, H.V., & Chafra, J. (2006). Relationship between leadership power bases and job stress of subordinates: example from boutique hotels, *Manage. Res. News*, 29(5): 285-297.
- Erickson, S. J. & Feldstein, S. W. (2006). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress and well-being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37, 25-271.
- Freeman, G. P., & Ventis, W. L. (2010). Does humor benefit health in retirement? Exploring humor as a moderator. *Europe's Journal of Psychology*, 6, 122-148.
- Fried, E. I., Nesse, R. M., Guille, C., & Sen, S. (2015). The differential influence of life stress on individual symptoms of depression. *Journal of Acta Psychiatrica Scandinavica*, 7 (6), 465-471.
- Friel, P. E. (2004). Humor in the life of a musical theatre production: A catalyst to reduced Stress and enhanced performance. *Unpublished PhD thesis*.
- Galloway G. (2010). Individual differences in personal humor styles: Identification of prominent patterns and their associates. *Pers Individ Dif*. 48(5):563-7.
- Gillihan, S., Samter, W., & Macgeorge, E. (2005). Academic stress, supportive communication, and health. *Communication Education*, 54(4) , 365-372.
- Glanz, K, Rimer B, & Viswanath. K. (2008). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice (4th edn.)*. San Francisco: Jossey Bass, p. 210-236.
- Green, M, DeCourville, N, & Sadava, S. (2012). Positive affect, negative affect, stress, and social support as mediators of the forgiveness-health relationship. *Journal of Social Psychology*. 152(3):288–307.
- Hartsell, B. (2004). An investigation of the role of humor in the lives of highly creative young adults. unpublished PhD thesis. Georgiu University. pp.17-26.
- Heim, C., & Binder, E.B. (2012). Current research trends in early life stress and depression: review of human studies on sensitive periods, gene-environment interactions, and epigenetics.

- Experimental Neurology*, 233(1),102-11.
- Iype, G. (2004). *South India: World's suicide capital. Unpublished research.*
- Jimenez C, Navia-Osorio P, & Diaz,. C. (2010). Stress and health in novice and experienced nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 66(2): 442-455.
- Katz, C. (2005). The impact of sense of humor and other psychosocial variables to caregiver depression. unpublished PhD thesis. Georgiu University. pp.2-25.
- Khater,. W, Akhu-Zaheya,. L. & Shaban. I. (2014). Sources of stress and coping behaviours in clinical practice among baccalaureate nursing students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(6),194-202.
- Kirsh, G. A., & Kuiper, N. A. (2003). Positive and negative aspects of sense of humor: Associations with the constructs of individualism and relatedness, Humor. *International Journal of Humor Research*, 16, 33-62.
- Kuiper, N., Martin, R.A., & Dance, K. (1992). Sense of humour and enhanced quality of life. *Personality and Individual Differences*, 13, 1273-1283.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. New York: Kluwer Academic.
- Li, Y. (2013). The Emotion of Depression and Anxiety of Adolescents and Their Relative Factors. *China Journal of Health Psychology*, 21 (3), 415-417.
- Liu, Y. Y., & Lu, Z. H. (2012). Chinese High School Students' Academic Stress and Depressive Symptoms: Gender and School Climate as Moderators. *Stress and Health*, 28(4), 340-346.
- Luthans, F., Luthans, K., & Luthans, B. (2004). Positive psychological capital: Going beyond human and social capital. *Business Horizons*, 47, 45-50.
- McCoy, S. K., Hutchinson, S., Hawthorne, L., Cosley, B. J., & Ell, S. W. (2014). Is pressure stressful? The impact of pressure on the stress response and category learning. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 14(2), 769-781.
- MacGeorge, E. L, Samter, W, & Gillihan, S. J .(2005). Academic stress, supportive communication, and health. *Communication Education*, 54, Pp. 365-372.
- Malach-Pines A, & Keinan. G. (2007). Stress and burnout in Israel police officers during Palestinian uprising (intifada). *International Journal of Stress Management*, 14: 160-174.
- Malathi, A. & parulkar, V.G. (1992). *Evaluation of anxiety status in medical students prior to exalomination*. 36,121-122.
- Martin, R. A. (2003). *Sense of humor*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychological assessment* (pp.1- 20). Washington, DC: American Psychological Association.
- Martin, R. A. (1998). *Approaches to the sense of humor: A historical review*. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor:*

- Explorations of a personality characteristic* (pp.15-60). New York: Mouton de Gruyter.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48–75 .
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Martin, R.A., Kuiper, N.A., Olinger, L.J., & Dance, K.A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor. International Journal of Humor Research*, 6, 89- 104.
- Ongori, H. (2007). A review of the literature on employee turnover. *African Journal of Business Management*, 1(3): 49-54.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 17-26.
- Reff, R. Ch. (2006). Developing the humor styles questionnaire-revised: A review of the therapeutic alliance. *Unpublished PhD thesis*. Ohio State University. pp.5-31.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health* (3rd ed.). Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Richards, Kirsten., & Kruger, Gert. (2017). Humor Styles as Moderators in the Relationship Between Perceived Stress and Physical Health. *SAGE Open*, 1-8.
- Romundstad, S., Svebak, S., Holen, A., & Holmen, J. (2016). A 15-year follow-up study of sense of humor and causes of mortality. *Psychosomatic Medicine*, 78, 345-353.
- Slavich, G.M, O'Donovan, A, Epel, E.S, et al. (2010). Black sheep get the blues: A psychobiological model of social rejection and depression. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (1):39–45.
- Stevenson, A., & Harper, S. (2006). Workplace stress and the student learning experience. *Qual. Assur. Educ.*, 14(2):167-178.
- Sun, J. D., Dunne, M. P., Hou, X.-Y., & Xu, A.-Q. (2013). Educational stress among Chinese adolescents: individual, family, school and peer influences. *Educational Review*, 65(3), 284-302.
- Svebak, S. (2010). The sense of humor questionnaire: Conceptualization and review of 40 years of findings in empirical research. *Europe's Journal of Psychology*, 3, 288-310.
- Taelman, J., Vandepuut, S., Spaepen, A., & Van Huffel, S. (2009). Influence of Mental Stress on Heart Rate and Heart Rate Variability. *Springer-Verlag Berlin Heidelberg*: 1366-1369.
- Taghavi, L.T, Ramezani, F., Khatoni, A, & Monjamed, Z. (2007). Comparison of the sources of stress among the senior nursing and midwifery students of Tehran medical sciences universities. *Hayat*, 13:61-70.
- Technow, J. R, Hazel, N. A, Abela, J. R, & Hankin, B. L. (2015). Stress sensitivity interacts with depression history to predict depressive symptoms

- among youth: prospective changes following first depression onset. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 489-501.
- Thorson, J., Powell, F., Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53, 605-619.
- Ursin, H., & Olf, M. (1993). *The stress response*. In S.C., Stanford, & P., Salmon (Eds) Stress: From synapse to syndrome. (pp. 3-22). *San Diego, CA: Scademic Press Inc.*
- Witthöft, Michael., Hiller, Wolfgang., Loch., Noelle & Jasper., Fabian. (2015). The Latent Structure of Medically Unexplained Symptoms and its relation to functional somatic syndromes. *International Journal of Behavioral Medicine*. 48, 450-462.
- Wong, P.T.P., Wong, L.C.J., & Scott, C. (2006). *The positive psychology of transformation: Beyond stress and coping*. In Wong, P.T.P., & Wong, L.C.J. (Eds.). *Handbook of Multicultural perspectives on stress and coping*. New York, NY: Springer.
- Xiao, L. N., Liang, S. W., & He, X. S. (2014). Relationship among youth academic stress, parental support and mental health. *Contemporary Youth Research*, 332(05), 29-34.