MỐI LIÊN HỆ GIỮA CHIẾN LƯỢC ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG VÀ HẠNH PHÚC TÂM LÝ CỦA NGƯỜI LAO ĐỘNG TRẺ TUỔI

Võ Thị Yến Nhi, Mai Mỹ Hạnh
Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: *Nghiên cứu hướng đến làm rõ mối liên hệ giữa chiến lược ứng phó với căng thẳng và hạnh phúc tâm lý của người lao động trẻ tuổi. Các chiến lược ứng phó với căng thẳng gồm chiến lược tập trung vào nhiệm vụ, tập trung vào cảm xúc và ứng phó né tránh tác động đến mức độ hạnh phúc tâm lý của 537 người lao động trong độ tuổi từ 20 tuổi đến 40 tuổi trên địa bàn khu vực thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả cho thấy chiến lược ứng phó tập trung vào nhiệm vụ có tương quan thuận với hạnh phúc tâm lý của người lao động trẻ tuổi. Chiến lược ứng phó né tránh tương quan nghịch với hạnh phúc tâm lý của người lao động trẻ tuổi. Nghiên cứu nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nâng cao hạnh phúc tâm lý của người lao động trong môi trường làm việc.*

Từ khoá: *mối liên hệ, chiến lược ứng phó với căng thẳng, HPTL, người lao động trẻ tuổi.*

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS COPING STRATEGIES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG YOUNG WORKERS

Abstract: *This study aimed to examine the relationship between stress coping strategies and psychological well-being among young workers. The coping strategies investigated included task-oriented coping, emotion-oriented coping, and avoidance-oriented coping and their effects on the psychological well-being among 537 workers aged between 20 and 40 years old in Ho Chi Minh City. The findings indicated that task-oriented coping was positively correlated with psychological well-being among young workers, whereas avoidance-oriented coping was negatively correlated with psychological well-being among young workers. The study highlights the importance of promoting psychological well-being among employees in the workplace.*

Keywords: *relationship, stress coping strategies, psychological well-being, young workers.*

Nhận bài: 14/04/2026 *Phản biện: 15/05/2026* *Duyệt đăng: 19/05/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh xã hội hiện đại với nhiều biến động và áp lực nghề nghiệp ngày càng gia tăng, sức khỏe tâm thần của người lao động trẻ tuổi đang trở thành vấn đề được quan tâm mạnh mẽ trên thế giới và tại Việt Nam. Nhiều thống kê của tổ chức World Health Organization (WHO), Tổ chức International Labour Organization (ILO) và các tổ chức nghiên cứu cho thấy căng thẳng trong công việc có ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe tâm thần, chất lượng cuộc sống cũng như hiệu quả lao động của con người. Trong khi đó, hạnh phúc tâm lý được xem là một yếu tố quan trọng phản ánh trạng thái phát triển tâm lý tích cực, khả năng thích nghi và mức độ hoàn thiện chức năng cá nhân trong môi trường sống và làm việc. Đối với người lao động trẻ tuổi, đây là nhóm đối tượng thường xuyên đối diện với áp lực nghề nghiệp, yêu cầu thích nghi nhanh và kỳ vọng phát triển bản thân nên việc lựa chọn chiến lược ứng phó với căng thẳng phù hợp có ý nghĩa quan trọng trong việc duy trì hạnh phúc tâm lý và bảo vệ sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý thuyết

Các nghiên cứu về chiến lược ứng phó với căng thẳng (CLUPVCT) cho thấy cơ sở lý thuyết của ứng phó thường được tiếp cận theo hai hướng chính, gồm: định hướng đặc điểm và định hướng trạng thái; tiếp cận phân tích vi mô và tiếp cận phân tích vĩ mô (Richard S. Lazarus & Susan Folkman, 1984; Heinz Walter Krohne, 2001). Bên cạnh đó, các mô hình chiến lược ứng phó còn phân chia ứng phó thành nhiều nhóm khác nhau tùy thuộc vào đối tượng và mục đích nghiên cứu, bao gồm mô hình hai nhóm, ba nhóm hoặc bốn nhóm (Đinh Thị Hồng Vân, 2014). Trên cơ sở kế thừa các hướng tiếp cận này, Norman S. Endler và James D. A. Parker (1990) đã phát triển mô hình CLUPVCT dựa trên lý thuyết tương tác của Richard S. Lazarus và Susan Folkman (1984), đồng thời mở rộng theo hướng tiếp cận mang tính cấu trúc hơn khi phân chia ứng phó thành ba chiến lược chính gồm: ứng phó tập trung vào nhiệm vụ, ứng phó tập trung vào cảm xúc và ứng phó né tránh.

Hạnh phúc tâm lý (HPTL) tiếp cận theo hạnh phúc thụ hưởng, nhấn mạnh ý nghĩa của cuộc

sống, sự phát triển toàn diện và đạt được mục tiêu cá nhân, coi hạnh phúc là một hành trình hướng tới sự hoàn thiện bản thân (Carol Ryff, 1989). Cùng với đó, hạnh phúc thụ hưởng hướng đến hoàn thiện phẩm chất đạo đức và khả năng hiện thực hóa tiềm năng (Ryan & Deci, 2001). Theo đó, dựa trên mô hình của Carol Ryff (1989), HPTL được đánh giá cụ thể dựa trên sáu khía cạnh: Tự chủ, Tự chấp nhận, Mối quan hệ tích cực với người khác, Làm chủ môi trường sống, Mục đích sống, Phát triển bản thân. Mỗi khía cạnh của mô hình đóng vai trò bổ sung và tương tác lẫn nhau, tạo nên nền tảng vững chắc cho sức khoẻ tâm thần của người lao động trẻ tuổi.

Mối liên hệ giữa CLUPVCT và HPTL ở người lao động trẻ tuổi phản ánh quá trình thích nghi của cá nhân trước áp lực từ môi trường. Việc lựa chọn chiến lược ứng phó phù hợp góp phần duy trì trạng thái cân bằng tâm lý, cảm xúc tích cực và khả năng kiểm soát bản thân. Trong đó, chiến lược ứng phó tập trung vào nhiệm vụ có mối tương quan thuận với HPTL do giúp cá nhân chủ động giải quyết vấn đề, nâng cao khả năng thích nghi và làm chủ môi trường (Razieh Veisi et al., 2024; Rathi & Shukla, 2024). Chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc có mối liên hệ hai chiều với HPTL; nếu được sử dụng theo hướng thích ứng sẽ góp phần tăng chấp nhận bản thân và duy trì quan hệ tích cực, nhưng các phản ứng như tự trách hay trì hoãn có thể làm gia tăng cảm xúc tiêu cực. Trong khi đó, chiến lược ứng phó né tránh có mối liên hệ nghịch chiều với HPTL (Razieh Veisi et al., 2024). Nhìn chung, chiến lược ứng phó được xem là yếu tố dự báo quan trọng với mức độ HPTL của người lao động trẻ tuổi.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu vận dụng thiết kế cắt ngang, mô tả với phương pháp chọn mẫu thuận tiện, thông qua khảo sát trực tiếp và trực tuyến trên nhóm khách thể là người lao động có độ tuổi từ 20 tuổi đến 40 tuổi đang sinh sống và làm việc tại thành phố Hồ Chí Minh. Nghiên cứu chia làm hai giai đoạn:

- Giai đoạn nghiên cứu lý luận, đề tài vận dụng phương pháp nghiên cứu tài liệu nhằm hệ thống hoá các tài liệu lý luận liên quan đến đề tài;

- Giai đoạn nghiên cứu thực tiễn, đề tài vận dụng phương pháp nghiên cứu điều tra bằng bảng hỏi và phương pháp xử lý dữ liệu:

+ Phương pháp nghiên cứu bằng bảng hỏi nhằm thu thập dữ liệu để tiến hành phân tích và làm rõ mối liên hệ giữa CLUPVCT và HPTL của người lao động trẻ tuổi. Cùng với đó, các mệnh đề trong bảng hỏi khảo sát được xây dựng dựa theo thang đo chiến lược ứng phó với các tình huống căng thẳng CISS-21 của tác giả Endler và Parker năm 1994, được thích ứng tại Việt Nam tác giả Lê Đại Minh và Nguyễn Thị Minh Hằng năm 2021, bao gồm 21 mệnh đề với 3 chiều kích: (1) Chiến lược ứng phó tập trung vào nhiệm vụ, (2) Chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc, (3) Chiến lược ứng phó né tránh. Tiếp đến, thang đo HPTL PWBS- 42 của tác giả Carol Diane Ryff xây dựng năm 1989 và được tác giả Kiều Thị Thanh Trà thích nghi tại Việt Nam năm 2018, bao gồm 42 mệnh đề với 6 chiều kích: (1) Tự chủ, (2) Tự chấp nhận, (3) Làm chủ môi trường, (4) Mối quan hệ tích cực với người khác, (5) Mục đích sống và (6) Phát triển bản thân.

+ Phương pháp này nhằm xử lý các dữ liệu định lượng từ khảo sát chính thức để làm cơ sở cho quá trình phân tích, đánh giá, biện luận kết quả nghiên cứu. Quá trình xử lý dữ liệu được xử lý bằng phần mềm thống kê toán học Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) phiên bản 27.0 với các bước sau: (1) Làm sạch dữ liệu sau khi thu thập đủ số lượng mẫu; (2) Tạo biến nhân khẩu và mã hoá biến nhân khẩu; (3) Tạo biến và mã hoá nội dung các thang đo; (4) Mô tả dữ liệu thông qua một số thống kê (trung bình, độ lệch chuẩn, tần suất); (5) Kiểm định độ tin cậy Cronbach's Alpha của các thang đo; (6) Phân tích tương quan Pearson và hồi quy tuyến tính bội được sử dụng để xác định mối liên hệ và mức độ dự báo của từng CLUPVCT đến HPTL tổng thể.

2.3. Khách thể nghiên cứu

Khảo sát chính thức thu được tổng 537 phiếu hợp lệ trên mẫu khách thể là người lao động từ 20 đến 40 tuổi tại khu vực thành phố Hồ Chí Minh. Nghiên cứu được thực hiện theo khảo sát trực tiếp và trực tuyến trong thời gian từ tháng 01/2026 đến tháng 04/2026. Về đặc điểm nhân khẩu, mẫu nghiên cứu có sự phân bố khá cân đối giữa nam và nữ, cụ thể nam có 266 người (49.5%) và nữ có 271 người (50.5%). Về độ tuổi, nhóm từ 20 đến

25 tuổi có 163 người (30.4%); nhóm từ 26 đến 35 tuổi có 332 người (61.8%) và nhóm từ 36 đến 40 tuổi có 42 người (7.8%). Về thâm niên làm việc, đa số khách thể có thâm niên từ 3 năm trở lên chiếm ưu thế với 333 người (62%), người làm từ 1 đến dưới 3 năm có 136 người (25.3%) và người làm dưới một năm có 68 người (12.7%).

2.4. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.4.1. Mối tương quan giữa chiến lược ứng phó với căng thẳng và hạnh phúc tâm lý của người lao động trẻ tuổi

Bảng 1: *Tương quan Person giữa các CLUPVCT và các chiều kích của HPTL của người lao động trẻ tuổi*

Các chiều kích	Tự chấp nhận	Tự chủ	Mối quan hệ tích cực	Làm chủ môi trường	Mục đích sống	Phát triển bản thân	HPTL tổng thể
CLUPTTNV	.232**	.277**	.249**	.330**	.302**	.260**	.32**
CLUPTTCX	-.473**	-.501**	-.403**	-.578**	-.562**	-.502**	-.58**
CLUPNT	-.353**	-.377**	-.276**	-.359**	-.399**	-.467**	-.43**

Ghi chú: (**) Có ý nghĩa với p < .01; CLUPTTNV = Chiến lược ứng phó tập trung vào nhiệm vụ; CLUPTTCX = Chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc; CLUPNT = Chiến lược ứng phó né tránh.

Nghiên cứu tiến hành tìm hiểu và kiểm định mối tương quan giữa các CLUPVCT và các chiều kích của HPTL của người lao động trẻ tuổi. Kết quả phân tích tương quan Person cho thấy các chiến lược ứng phó với căng thẳng có mối tương quan có ý nghĩa thống kê với hạnh phúc tâm lý (r = 0.32 **) và các chiều kích của hạnh phúc tâm lý ở người lao động trẻ tuổi (p < 0.01). Cụ thể, chiến lược ứng phó tập trung vào nhiệm vụ có tương quan thuận chiều ở mức trung bình với các chiều kích làm chủ môi trường (r = 0.330**) và mục đích sống (0.302 **); còn tương quan nghịch chiều ở mức độ thấp đối với các chiều kích như tự chấp nhận (r = 0.232**), tự chủ (r = 0.277**), mối quan hệ tích cực với người khác (r = 0.249**) và phát triển bản thân (r = 0.260**). Điều này chỉ ra rằng người lao động trẻ chủ động tìm kiếm cách giải quyết vấn đề, lập kế hoạch và kiểm soát tình huống căng thẳng, họ thường có xu hướng cảm nhận tốt hơn về khả năng làm chủ môi trường sống, công việc và có năng lực xử lý các nguy cơ, thách thức liên quan đến hoàn cảnh sống.

Ngược lại, chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc (r = - 0.58**) có mối tương quan nghịch chiều với HPTL và cả sáu chiều kích của HPTL với hầu hết các chiều kích của hạnh phúc tâm lý, với hệ số tương quan dao động từ r = - 0.403** đến r = - 0.578**, p < 0.01. Mối tương quan nghịch mạnh nhất xuất hiện ở chiều kích làm chủ môi trường (r = -.578**) và mục đích sống (r = - 0.562**). Kết quả này cho thấy cá nhân có xu hướng tập trung quá nhiều vào phản ứng cảm xúc khi gặp tình huống căng thẳng và ưu tiên cho những phản ứng kém thích nghi như tự trách, lo âu, bị cuốn vào cảm xúc tiêu cực hoặc thiếu kiểm soát cảm xúc. Khi cá nhân ưu tiên xử lý cảm xúc thay vì nhận diện nguyên nhân và tìm kiếm giải pháp, họ có thể cảm thấy bản thân ít làm chủ được tình huống hơn, có thể làm suy giảm cảm giác kiểm soát, định hướng cuộc sống và trạng thái tâm lý tích cực của người lao động trẻ tuổi.

Tương tự, chiến lược ứng phó né tránh có tương quan nghịch với HPTL tổng thể (r = - 0.43**, p < 0.01) và tất cả các chiều kích của HPTL, Cụ thể, mối tương quan nghịch mạnh nhất được ghi nhận ở phát triển bản thân (r = - 0.467**) và mục đích sống (r = - 0.399**). Kết quả này cho thấy khi người lao động trẻ càng có xu hướng né tránh, trì hoãn hoặc không đối diện trực tiếp với tình huống gây căng thẳng thì ảnh hưởng rõ đến khả năng phát triển cá nhân, khả năng định hướng mục tiêu và cảm nhận kiểm soát cuộc sống. Đối với người lao động trẻ tuổi, đây là giai đoạn gắn với quá trình lập nghiệp, khẳng định bản thân và xây dựng định hướng tương lai; do đó, việc thường xuyên lảng tránh khó khăn có thể cản trở sự chủ động, làm giảm động lực phát triển và dự báo mức độ hạnh phúc tâm lý của họ càng có xu hướng suy giảm.

Những phát hiện này nhất quán với các nghiên cứu trước về mối liên hệ giữa CLUPVCT và HPTL trên người lao động. Kết quả của Razieh Veisi et al. (2024) và Rathi et al. (2024) đã cùng chỉ ra cá nhân chủ động giải quyết vấn đề, lập kế hoạch và đối diện với khó khăn thường duy trì trạng thái tâm lý tích cực tốt hơn. Trong khi đó, việc quá tập trung vào cảm xúc tiêu cực hoặc né

tránh vấn đề có thể làm suy giảm khả năng thích nghi và mức độ hạnh phúc tâm lý của người lao động. Cuối cùng, nghiên cứu Xiaolin Ji & Kadri (2024) đã minh chứng CLUP tập trung nhiệm vụ có mối liên hệ trực tiếp và thuận chiều với HPTL. Ngược lại, các chiến lược ứng phó kém thích nghi (né tránh, trì hoãn, sử dụng chất kích thích) có liên hệ với mức độ căng thẳng và dự báo làm suy giảm HPTL.

2.4.2. Phân tích hồi quy ảnh hưởng của các chiến lược ứng phó với căng thẳng đến hạnh phúc tâm lý của người lao động trẻ tuổi

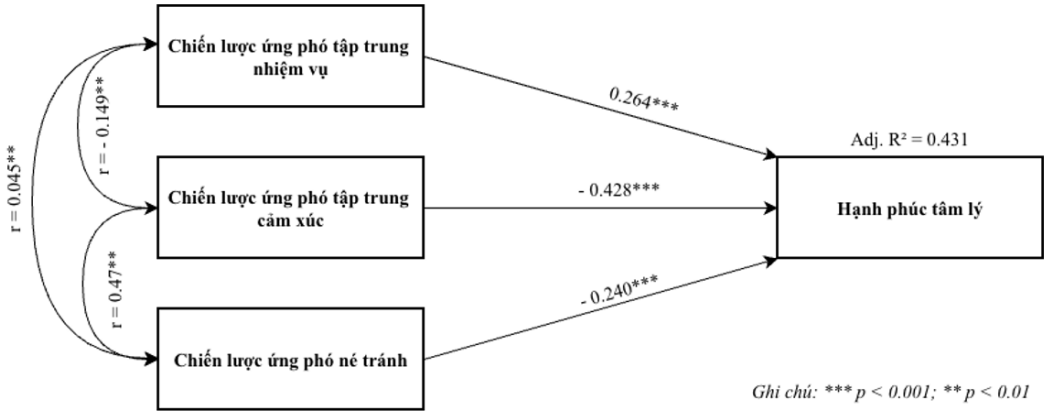
Nhằm phân tích ảnh hưởng của ba CLUPVCT đến HPTL của người lao động trẻ tuổi, nghiên cứu tiến hành thực hiện kiểm tra mối liên hệ tuyến tính thông qua biểu đồ histogram và Normal Q–Q plot, hệ số Durbin-Watson kiểm tra tương quan phần dư của các biến quan sát là 1.411 ($1.5 \leq DW \leq 2.5$) cho thấy không vi phạm giả định tự tương quan chuỗi bậc nhất, giả định độc lập được đáp ứng. Biểu đồ histogram và Q–Q plot có dạng xấp xỉ chuẩn, dữ liệu của các biến nghiên cứu được xem là đáp ứng giả định phân phối chuẩn ở mức chấp nhận. Cuối cùng, giá trị VIF của ba biến độc lập đều nhỏ hơn 2 (1.307, 1.041, 1.334) cho thấy không có sự xuất hiện của hiện tượng đa cộng tuyến giữa các biến độc lập. Do đó, việc sử dụng phân tích hồi quy tuyến tính bội là phù hợp.

Bảng 2: *Kết quả phân tích hồi quy ảnh hưởng của các chiến lược ứng phó với căng thẳng đến hạnh phúc tâm lý của người lao động trẻ tuổi*

	B	SE	β	t	sig.	R^2	Adj. R^2	VIF
Hằng số	3.765	.260	-	14.503	< .001	.435	.431	
CLUPTTNV	.472	.059	.264	7.940	< .001			1.041
CLUPTTCX	-.147	.026	-.428	- 11.383	< .001			1.334
CLUPNT	-.298	.023	-.240	- 6.436	< .001			1.307
F(3, 536) = 136.604, p < .001 R = .659; R^2 = 0.435; Adjusted R^2 = 0.431; SEst = .501; Durbin-Watson = 1.411								

Ghi chú: N = 537; CLUPTTNV = Chiến lược ứng phó tập trung vào nhiệm vụ; CLUPTTCX = Chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc; CLUPNT = Chiến lược ứng phó né tránh; Adj. R^2 = R^2 hiệu chỉnh

Kết quả hồi quy tuyến tính bội cho thấy ba CLUPVCT giải thích được 43.1% sự biến thiên của HPTL của người lao động trẻ tuổi (R^2 hiệu chỉnh = 0.431, F = 136.604, p < 0.001). Trong đó, chiến lược ứng phó tập trung vào nhiệm vụ là nhân tố dự báo tích cực đến HPTL (β = 0.264, t = 7.940, p < 0.001). Ngược lại, chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc (β = - 0.428, t = -11.383, p < 0.001) và chiến lược ứng phó né tránh (β = -0.240, t = -6.436, p <0 .001) đều có tác động tiêu cực , trong đó chiến lược ứng phó tập trung cảm xúc dự báo nghịch chiều mạnh nhất đối với HPTL. Kết quả cho thấy chiến lược ứng phó tập trung nhiệm vụ có vai trò tích cực trong việc nâng cao hạnh phúc tâm lý, trong khi các chiến lược thiên về cảm xúc và né tránh có liên quan đến sự suy giảm hạnh phúc tâm lý của người lao động trẻ tuổi. Vì vậy, việc hỗ trợ người lao động trẻ phát triển kỹ năng giải quyết vấn đề, quản lý cảm xúc và giảm xu hướng né tránh là cần thiết nhằm nâng cao hạnh phúc tâm lý và khả năng thích nghi trong môi trường làm việc.



Sơ đồ 1: Ảnh hưởng của các chiến lược ứng phó với căng thẳng đến hạnh phúc tâm lý của người lao động trẻ tuổi

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã chứng minh mối liên hệ có ý nghĩa thống kê giữa CLUPVCT và HPTL của người lao động trẻ tuổi. Cụ thể, chiến lược ứng phó tập trung vào nhiệm vụ là nhân tố dự báo tích cực đến hạnh phúc tâm lý, còn hai chiến lược còn lại có tác động tiêu cực đến hạnh phúc tâm lý, trong đó chiến lược ứng phó tập trung vào cảm xúc có tác động mạnh nhất. Từ kết quả trên gợi ý rằng việc chủ động tìm kiếm nguyên nhân và tìm giải pháp khắc phục cách giải quyết vấn đề, lên phương án kế hoạch để kiểm soát tình huống, kiểm soát hành vi và thái độ của bản thân khi đối mặt với tình huống gây căng thẳng là điều thiết yếu nhằm nâng cao hạnh phúc tâm lý và sức khoẻ tâm thần của người lao động trẻ trong cuộc sống và công việc.

Đồng thời, kết quả góp phần nhỏ cung cấp minh chứng cho việc xây dựng các giải pháp giảm căng thẳng tại nơi làm việc cho người lao động trẻ thông qua các chương trình tập huấn kĩ năng giải quyết vấn đề, năng lực tự quản lý. Đặc biệt, nghiên cứu củng cố quan điểm tăng cường chăm sóc sức khoẻ tâm thần cho người lao động tại nơi làm việc không chỉ góp phần nâng cao hạnh phúc tâm lý, duy trì trạng thái tinh thần tích cực mà còn giúp người lao động trẻ tăng cường hiệu quả làm việc, sự gắn kết với tổ chức và chất lượng cuộc sống trong bối cảnh xã hội hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Đinh Thị Hồng Vân. (2014). *Cách ứng phó với những cảm xúc âm tính trong quan hệ xã hội của trẻ vị thành niên thành phố Huế [Luận án Tiến sĩ Tâm lý học*, Học viện Khoa học Xã hội]. Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam.

Endler, N.S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology,* 58(5), 844–854.

International Labour Organization (ILO). (2021). *ASEAN in transformation: How technology is changing jobs and enterprises in Viet Nam.* Geneva: ILO.

Ji, X., & Kadri, N. B. M. (2024). The mediating role of resilience in the relationship between coping strategies and psychological wellbeing: A cross-cultural study of university students. *Scientific Culture*, 10(3), 166-178. https://doi.org/10.5281/zenodo.17488217.

Kiều Thị Thanh Trà. (2018). *Psychological well-being of students in Ho Chi Minh city (tr. 93-99)*. Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc tế Tâm lí học học đường lần thứ 6. Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

Krohne, H.W. (2001) *Stress and Coping Theories. The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170. https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/03817-1

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer.*

Lê Đại Minh & Nguyễn Thị Minh Hằng. (2021). Thích ứng phiên bản rút gọn của bảng kiểm ứng phó với các tình huống căng thẳng trên nhóm mẫu Việt Nam (Adapting Coping Inventory for Stressful Situations: Situation Specific Version/CISS: SSC among Vietnamese sample: Pilot study). *Tạp chí Tâm lý học*. 6(267), 65-81.

Rathi, S. R, & Shukla, A. (2024). *Impact of stress, coping strategies on psychological well-being among apparel workers: A cross-sectional study in Bangladesh.* The International Journal of Indian Psychology, 12(2), 4146–4157. https://doi.org/10.25215/1202.369.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology,* 52, 141–166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology,* 57(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069.

Veisi, R., Kakabaraee, K., Chehri, A., & Arefi, M. (2024). Relationship between coping styles (problem-oriented, emotion-oriented, and avoidance-oriented) with psychological well-being in people with coronavirus-2019 experience in Kermanshah city. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(7), 7. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1543_22.

World Health Organization. (2024). *The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5) (WHO/UCN/MSD/MHE/2024.1)*. World Health Organization.