

رابطه راهبردهای فراشناختی و خلاقیت با تاب آوری در دانشجویان

دکتر محمدعلی بشارت*
طاهره عباسپور دوپلانی**

چکیده

این تحقیق به منظور بررسی رابطه راهبردهای فراشناختی و خلاقیت با تاب آوری دانشجویان انجام گرفته است. نمونه مورد مطالعه ۳۸۶ نفر (۲۱۱ دختر ۱۷۵) بوده اند، که بصورت تصادفی طبقه ای از دانشکده های علوم انسانی، کشاورزی و فنی و مهندسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر انتخاب شده اند. برای اندازه گیری راهبردهای فراشناختی از پرسش نامه حالت فراشناختی ESM، برای سنجش خلاقیت از آزمون خلاقیت عابدی و تعیین میزان تاب آوری از مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون CD-RISC استفاده شده است، که پس از جمع آوری اطلاعات، جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری در سطح آلفای $P < 0/005$ استفاده گردید. نتایج بدست آمده نشان داد که بین راهبردهای فراشناختی و تاب آوری رابطه مثبت معنی دار وجود دارد. بین خلاقیت و تاب آوری رابطه مثبت معنی دار مشاهده شد. بین راهبردهای فراشناختی و خلاقیت با تاب آوری رابطه چندگانه ای وجود دارد. همچنین این نتایج نشان داد فراشناخت و خلاقیت پیش بینی کننده های خوبی برای متغیر تاب آوری هستند.

واژه های کلیدی: راهبردهای فراشناختی، خلاقیت، تاب آوری

* استاد دانشگاه تهران

** کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز (نویسنده مسئول)

این مقاله برگرفته از پایان نامه طاهره عباسپور دوپلانی دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روان شناسی عمومی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز می باشد.

مقدمه

یکی از مهم ترین پیشرفت های نیمه دوم قرن بیستم پیدایش نظریه هایی است که بر نقش فرایندهای عالی مؤثر بر مهار و هدایت فرایندهای شناختی تأکید می نماید. در اواخر قرن بیستم و اوایل قرن بیست و یکم می توان ورود سازهی تاب آوری را به عرصه ادبیات روان شناسی تحولی، انقلابی نو در نحوه نگرش روان شناسان، روان درمانگران، روان پزشکان و مددجویان به شمار آورد، به گونه ای که پیش از این برای کودکانی که در معرض سوء استفاده قرار می گرفتند یا شرایط ناگوار زندگی را تجربه کرده بودند آینده ای تاریک و نه چندان خوشایند متصور می شدند. اما شناسایی تاب آوری بینشی دگرگون و امیدوارانه برای ساختن فردای این کودکان و نجات بزرگسالان پدید آمد. تاب آوری خصیصه ای است که بصورت کاملاً طبیعی رخ می دهد (لمی و غزل، ۲۰۰۱). تاب آوری اشاره بر فرایندی پویا دارد که انسان ها در زمان مواجهه با شرایط ناگوار یا ضربه های روحی بصورت رفتار انطباقی مثبت از خود نشان می دهند (لوتر، چیچتی و بیکر، ۲۰۰۰).

برخی ویژگی ها بصورت بالقوه در افراد به ودیعه گذاشته شده است. اما ظهور و اعتلای آنها مستلزم شناخت دقیق تر، پرورش و بکارگیری است. تاب آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن بوسیله آن تجارب اطلاق می شود. این خصیصه با توانایی درونی شخص و مهارت های اجتماعی و تعامل با محیط حمایت می شود، توسعه می یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می گردد (دینر، لوکاس، شیمک و هلیول، ۲۰۰۹). تاب آوری آشکارا چیزی بیشتر از یک بر آورد است و رنر و اسمیت^۴ (۱۹۹۲) تاب آوری را ساز و کار ذاتی خود اصلاح گری بشر می دانند و می گویند آنها که تاب آور هستند، انعطاف پذیر تر هستند. این افراد نه شکست ناپذیرند و نه مصون. برخی فاکتورهایی که تاب آوری را تقویت می کنند متمرکز در درون فرد است، مثل طبیعت و سرشت هر شخص، شخصیت و راهبردهای سازگاری و متغیرهایی نیز که معمولاً بصورت آماری بیان می شوند از قبیل جنسیت، سن بیشتر و تحصیلات بالاتر و عواملی نیز بافتی اجتماعی اند مثل روابط حمایتگر و دسترسی به پیوندهای اجتماعی (یونانو و منکینی، ۲۰۰۸، به نقل از مایادوئر، ۲۰۰۸). تاب آوری در هر سن و سطحی رخ می دهد و سازهی شناختی است که قابل آموزش است (هاکینز، کاتالانو و میلر، ۱۹۹۲). ایسن^۷ (۲۰۰۳) در تحقیقات خود نتیجه می گیرد که فرد تاب آور نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می کند، در این پردازش فکری از تمرکز به مشکل و تبعات آن به خود توجه بیشتری می کند. این تمرکز زدایی و روند فکری شخص، اشاره ای بر استفاده وی از سیستم فراشناخت خود

1. Lemay & Ghazal
2. Luthar, Cicchetti & Becker
3. Diener, Lucas, Schimmack & Helliwell
4. Werner & Smith
5. Bonanno & Mancini
6. Maia Duerr
7. Hawkins, Catalano & Miller
8. Isen

است (ایسن، ۲۰۰۳). مطابق یافته های کابات زین (۲۰۰۵) با پرورش راهبردهای فراشناختی فرد سیستم جایگزینی خود را گسترش می دهد، بنابراین می تواند تجارب را از طریق جدیدی ارزیابی و پردازش نماید. به عنوان مثال یک موقعیت پر مخاطره را به عنوان یک فرصت در نظر بگیرد، نه به صورت تهدید و در دشواری ها به جای اضطراب موفقیت را تجربه کند (کابات زین، ۲۰۰۵). به عبارتی نقش اجرایی و رهبریت فراشناختی در ذهن شخص این فرصت را به او می دهد تا بیاناتر باشد. این از مشخصات بارز در افراد تاب آور است (زوست، ۲۰۱۰). زوست همچنین در ادامه تحقیقاتش می گوید، به نظر می رسد که افراد تاب آور از راهبردهای فراشناختی در تحلیل موقعیت ها بهره می برند. فلاول^۱ (۱۹۷۹) فراشناخت را دانش فرد در مورد فرایندها و تولیدات شناختی خود و هر چیز دیگری که به این فرایندها مربوط باشد تعریف می کند. به اعتقاد وی فراشناخت دانش یا فرایندی شناختی است که در بازبینی و ارزیابی یا کنترل شناخت مشارکت دارد و عمل شناختی را تنظیم می کند. فلاول (۱۹۷۹) فراشناخت را آگاهی از چگونگی استفاده از اطلاعات موجود برای رسیدن به یک هدف، توانایی و قضاوت درباره فرایندهای شناختی در یک تکلیف خاص، آگاهی از اینکه چه راهبردهایی را برای چه هدف هایی مورد استفاده قرار دهد، ارزیابی پیشرفت خود در حین عملکرد و بعد از اتمام عملکرد تعریف کرده است (زیگلر، نورین و گلینز،^۲ ۱۹۹۸). فراشناخت یک مفهوم چند وجهی است این مفهوم دربرگیرنده دانش و فرایندهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت و یا کنترل می کنند (کابات زین، ۲۰۰۵). اغلب نظریه پردازان بین دو جنبه از فراشناخت، یعنی باورهای فراشناختی و نظارت فراشناختی تمایز قائل شده اند (ولز،^۳ ۲۰۰۰؛ فلاول، ۱۹۷۹). دانش فراشناختی، اطلاعاتی است که افراد در مورد شناخت خود و راهبردهای یادگیری دارند که این راهبردها بر آن اثر می گذارد و نظارت فراشناختی به دامنه ای از کارکردهایی اجرایی نظیر توجه، کنترل، برنامه ریزی و تشخیص خطاها در عملکرد اشاره دارد (ولز،^۴ ۲۰۰۰). یافته های پژوهشی زیادی نشان داده اند که راهبردها و مهارت های فراشناختی آموختنی اند (بیکر، ۱۹۸۴، کراس و پاریس، ۱۹۸۸، رافائل و پیرسون، ۱۹۸۵، به نقل از تیزدل،^۵ ۱۹۹۹) و متغیر فراشناخت با متغیرهای شخصیتی مثل خلاقیت، توانایی ذاتی، استعدادها و پاره ای از ویژگی های شخصیتی مثل تاب آوری ارتباط نزدیکی پیدا می کند که خود این متغیرها با سایر متغیرهای دیگر نیز به نوعی ارتباط دارند. پژوهشگران حیطه خلاقیت اعتقاد دارند هر عمل خلاقانه ای متضمن ویرانی وضعیت پیشین است و همین گونه است که ایجاد انواع جدیدی از روابط علی به حذف آنچه از قبل مقرر بوده است، نیاز دارد. افراد تاب آور به طور خلاقانه رابطه قدیمی شرایط ناگوار - آسیب روانی را حذف نموده و با تغییر ساختاری جدید از شرایط پر مخاطره - رشد و بالندگی را جایگزین نموده اند (زوست، ۲۰۱۰). ریشه خلاقیت، خواه فکری و هنری و خواه عملی، بی تردید فکر است. یک فکر به تدریج رشد می کند به سایر افکار می پیوندد یا از آنها

1. Kabat-Zinn
2. Zust
3. Felavell
4. Ziegler, Noreen & Glenys
5. Wells
6. Teasdele

بهره گرفته و به صورت یک هدف قوی و ایستادگی ناپذیر در می آید و سرانجام به نوعی خلاقیت می انجامد (یمنه، ترجمه رفیعی، ۱۳۷۶، به نقل از عزیززاده، ۱۳۸۶). گیلفورد^۱ (۱۹۷۶) در تعریف خلاقیت آن را مخالف هوش عمومی می داند و معتقد است آنچه آزمون های هوشی می سنجد تفکر همگرا بوده و نه تفکر واگرا. وی برای خلاقیت بیشتر به تفکر واگرا اهمیت می دهد. به نظر گیلفورد تفکر واگرا که مترادف با تفکر خلاق می باشد تفکری است که در جهات مختلف سوق پیدا می نماید. چنین طرز تفکری کمتر به حقایق محدود می گردد و تغییر جهت را در حل مسأله مجاز دانسته و در پی راه حل های متفاوت می باشد. براساس این نظریه کسی دارای تفکر واگرا است که با سیالی، انعطاف پذیری، ابتکار و بسط بیشتری فکر کند (گیلفورد، ۲۰۰۱). خلاقیت استعداد و ابتکار و خلق کردن است که بصورت بالقوه در هر فردی و در هر سنی وجود دارد و با محیط اجتماعی، فرهنگی در رابطه تنگاتنگی می باشد، لذا برای این گرایش طبیعی شرایط مساعدی ضرورت دارد تا تبیین شود (رنزولی^۲، ۱۹۹۳). رایج ترین تعریف خلاقیت در بین محققان عبارت است از ایجاد طرحی جدید، با ارزش و متفاوت. در واقع ارزشمند بودن جزء اساسی تعریف خلاقیت است که ما را قادر می سازد اجرای نو اما ناکارآمد را از گستره خلاقیت خارج سازیم (استرنبرگ و لوبارت^۳، ۱۹۹۹). استرنبرگ (۱۹۹۸) نیز تفکر خلاق را ترکیبی از قدرت ابتکار، انعطاف پذیری و حساسیت در برابر نظریاتی می داند که یادگیرنده را قادر می سازد تا خارج از تفکر نامعقول به نتایجی متفاوت و مولد بیندیشد که حاصل آن رضایت شخصی از یک سو و خشنودی دیگران از سوی دیگر است (سیموتون^۴، ۱۹۹۹). حسینی (۱۳۸۵) در مطالعه خود بر روی افراد خلاق نتیجه می گیرد که حوزه عاطفی به اندازه حوزه شناختی در ایجاد خلاقیت اهمیت دارد و توانایی های فراشناختی افراد با تفکر خلاق آنها ارتباط دارد (حسینی، ۱۳۸۵).

پژوهش های بسیاری بر فطری بودن و بالقوه بودن و از طرفی آموزش پذیری سه متغیر تاب آوری، فراشناخت و خلاقیت تأکید داشته اند لذا این مسأله به ذهن خواننده خطور می نماید که به چه طریق می توان این سازه ها را پرورش، تقویت و گسترش داد و رابطه میان آنها به چه میزان است. در پژوهش حاضر مسأله این است که تاب آوری به عنوان متغیر ملاک به چه میزان به وسیله متغیرهای فراشناختی و خلاقیت قابل تبیین است و به طور مشخص تر بررسی شود که تاب آوری به چه میزان به وسیله راهبردهای فراشناختی و خلاقیت در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر قابل پیش بینی است. سؤال اصلی پژوهش این است که آیا بین راهبردهای فراشناختی و خلاقیت با تاب آوری رابطه چندگانه معنی داری وجود دارد؟

روش پژوهش

جامعه آماری و روش نمونه گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر به تعداد ۱۵۰۰۰

1. Guilford
2. Renzulli
3. Sternberg & Lubart
4. Simonton

نفرمی باشد که در نیم سال اول تحصیلی ۹۰-۸۹ مشغول به تحصیل بودند. نمونه مورد مطالعه ۳۸۶ نفر دانشجو (۲۱۱ دختر و ۱۷۵ پسر) بوده اند که بصورت تصادفی طبقه ای از دانشکده های علوم انسانی، کشاورزی و فنی و مهندسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر انتخاب گردیدند. تعداد دانشجویان هر دانشکده شامل علوم انسانی، ۷۰۰۰ نفر، فنی و مهندسی ۶۰۰۰ نفر و کشاورزی ۲۰۰۰ نفر بودند، که حجم نمونه به ترتیب از دانشکده های مذکور؛ ۱۸۰ نفر، ۱۵۴ نفر و ۵۲ نفر به صورت تصادفی انتخاب و پرسش نامه ها توسط آنان تکمیل گردید.

ابزار اندازه گیری

در این پژوهش به منظور اندازه گیری متغیرهای مورد نظر از ابزارهای زیر استفاده شده است:

الف) پرسش نامه حالت فراشناختی (ESM)

ب) پرسش نامه خلاقیت عابدی

ج) مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC)

پرسش نامه حالت فراشناختی (ESM): این پرسش نامه توسط انیل^۱ و عابدی (۱۹۹۶، ۱۹۹۷) ساخته شده و نویدی (۱۳۸۳) آن را ترجمه کرده است. پرسش نامه حالت فراشناختی، ابزاری است که تفکر سطوح بالاتر یا مهارت های فراشناختی را می سنجد. این پرسش نامه از ۲۰ ماده تشکیل شده است که دارای ۴ مقیاس فرعی است و برای اندازه گیری هر مقیاس آن ۵ ماده در نظر گرفته شده است. مقیاس های فرعی عبارتند از: برنامه ریزی، نظارت یا بازبینی خویش، راهبردهای شناختی و آگاهی. مقیاس اندازه گیری پرسش نامه حالت فراشناختی ترتیبی بوده و شبیه طیف لیکرت، دامنه آن از ۱ تا ۴ متغیر است.. بالاترین نمره ممکن ۸۰ و پایین ترین نمره ممکن ۲۰ خواهد بود. با توجه به این که هر مقیاس از ۵ ماده تشکیل شده است، حداکثر نمره ممکن فرد در هر مقیاس ۲۰ و حداقل آن ۵ خواهد بود. در تحقیق حاضر پایایی پرسش نامه حالت فراشناختی با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب برابر ۰/۸۱ و ۰/۶۴ می باشد. علاوه بر آن از دو روش اسپیرمن براون و گاتمن نیز جهت پایایی این پرسش نامه استفاده شده است که نتایج آن برابر ۰/۷۸۵ و ۰/۷۸۴ است. اعتبار پرسش نامه فراشناختی توسط ابافت (۱۳۸۸) مورد محاسبه قرار گرفته است. اعتبار سازی وی بر روی حجم نمونه ۳۲۵ نفری اجراء و نمره آن با نمره پرسش نامه راهبردهای یادگیری خودگردان همبسته شد. طی این مرحله مشخص گردید همبستگی مثبت معنی داری بین آنها وجود دارد که بیانگر برخورداری پرسش نامه فراشناخت از اعتبار لازم است (۰/۰۰۱ < p و ۰/۵۴ = r). در پژوهش حاضر برای اعتباریابی این پرسش نامه، مقیاس حالت فراشناختی (MCQ=۳۰) اجرا گردید که همبستگی مثبت معنی دار مشاهده شده، مبین اعتبار لازم پرسش نامه راهبردهای فراشناختی (ESM) است (۰/۰۰۱ < p و ۰/۵۸ = r).

پرسش نامه خلاقیت عابدی: عابدی در سال های ۶۳-۱۳۶۲ بر اساس تئوری و تعریف تورنس از خلاقیت در دانشگاه تهران، یک آزمون ۷۵ سؤالی برای اندازه گیری خلاقیت ساخت و در تهران بر روی گروهی

متشکل از ۶۵۰ دانش آموز کلاس سوم راهنمایی هنجار شد. فرم کنونی آن در سال ۱۹۹۲ توسط گروه استادان دانشگاه کالیفرنیا در لوس آنجلس ساخته شد (اونیل، عابدی و اسپیل برگر) و دارای ۶۰ ماده سه گزینه ای می باشد، که به ماده های سیالی، بسط، ابتکار و انعطاف پذیری تقسیم شده است. این آزمون در اهواز توسط کفایت (۱۳۷۲) و در تهران توسط کیامنش (۱۳۷۲) به طور هم زمان ترجمه شد و پس از بررسی و تصحیح شکرکن، به کار گرفته شده است و در سال ۱۳۷۷ توسط دائمی در دانشگاه تربیت معلم تهران بر روی دانش آموزان دبیرستانی تهران هنجار شد. آزمون خلاقیت دارای ۶۰ ماده می باشد. هر ماده دارای ۳ گزینه است و گزینه ها نشان دهنده خلاقیت از کم تا زیادند که به ترتیب نمره هایی از ۰ تا ۲ به ماده ها تعلق می گیرد. برای محاسبه اعتبار آزمون (۱۳۶۳) به ۲۰۰ نفر از دانش آموزان سوم راهنمایی هم زمان با آزمون خلاقیت عابدی، آزمون خلاقیت تورنس نیز داده شد، از آزمون تورنس به عنوان شاخص اعتبار هم زمان استفاده شد. ضریب همبستگی بین نمره کل آزمون تورنس و نمره کل آزمون جدید معادل ۰/۴۶ به دست آمد (عابدی، ۱۳۷۲). دائمی (۱۳۷۶) از آزمون تفکر خلاق تورنس به عنوان شاخص اعتبار هم زمان برای آزمون خلاقیت عابدی استفاده نمود که ضریب همبستگی بین خرده آزمون های سیالی، بسط، ابتکار و انعطاف پذیری به ترتیب ۰/۳۶۱، ۰/۴۲۴، ۰/۱۹۵ و ۰/۴۶۸ به دست آمده که به جز مقوله بسط در سایر مقوله ها در حد $P=219/78$ معنی دار است. در پژوهش حاضر اعتبار آزمون خلاقیت از طریق همبسته کردن آن با آزمون خلاقیت رندسپ به دست آمده است که ضریب همبستگی $r=0/61$ در سطح معنی داری $P < 0/001$ نشانگر همبستگی مطلوب و اعتبار این سازه می باشد. ضرایب پایایی بخش های سیالی، ابتکار، انعطاف پذیری و بسط از طریق باز آزمایی در اجرای فرم اولیه این آزمون توسط عابدی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۴/۸۲ و ۰/۸۰ به دست آمد (عابدی، ۱۳۷۲). رفیعان (۱۳۸۲) ضریب به دست آمده از طریق آلفای کرونباخ را برابر با ۰/۸۲ به دست آورد. در پژوهش حاضر جهت پایایی باروش های آلفای کرونباخ ۰/۸۶، تنصیف ۰/۶۵، اسپیرمن براون ۰/۷۸ و گاتمن ۰/۷۸ برای پرسش نامه خلاقیت حاصل گردید. که میزان شاخص آلفای کرونباخ در حد قابل قبول و تأیید کننده پایایی پرسش نامه می باشد.

مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون: مقیاس تاب آوری کانر- دیویدسون (CD-RISC)؛ کانر- دیویدسون، (۲۰۰۳) یک ابزار ۲۵ سؤالی است که سازه ی تاب آوری را در اندازه های پنج درجه ای لیکرت از صفر تا چهار می سنجد. حداقل نمره ی تاب آوری آزمودنی در این مقیاس صفر و حداکثر نمره ی وی صد است. نتایج مطالعه ی مقدماتی مربوط به ویژگی های روان سنجی این مقیاس، پایایی^۱ و روایی^۲ آن را تایید کرده است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). همسانی درونی^۳، پایایی باز آزمایی^۴ و روایی همگرا^۵ و واگرای^۶ مقیاس، کافی گزارش شده اند و گرچه نتایج تحلیل عاملی اکتشافی وجود پنج

1. Reliability
2. Validity
3. Internal consistency
4. Test0retest reliability
5. Convergent
6. Divergent

عامل (شایستگی/استحکام شخصی^۱، اعتماد به غرایز شخصی/تحمل عواطف منفی^۲، پذیرش مثبت عواطف/روابط ایمن^۳، مهارت^۴، معنویت^۵) را برای مقیاس تاب آوری تأیید کرده است، چون پایایی و روایی زیر مقیاس ها هنوز به طور قطع تأیید نشده اند، در حال حاضر فقط نمره ی کلی تاب آوری برای هدف های پژوهشی معتبر محسوب می شود (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). پایایی و روایی فرم فارسی مقیاس تاب آوری نیز در مطالعات مقدماتی نمونه های بهنجار و بیمار مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (بشارت، ۱۳۸۶). در خصوص این تحقیق با توجه به جدول مربوطه در مورد متغیر تاب آوری که شامل ۲۵ سؤال بوده است، میزان شاخص آلفای کرونباخ به میزان ۰/۸۶ در حد قابل قبول و تأیید کننده پایایی پرسش نامه می باشد. اعتبار این سازه در ایران در سال ۱۳۸۶ توسط بشارت تأیید شده است. همچنین مشعل پور در سال ۱۳۸۹ از طریق همبسته نمودن آن با مقیاس سرسختی روان شناسی اهواز با محاسبه ضریب همبستگی $r = 0/64$ در سطح معنی داری $P < 0/001$ نشان داده که این سازه از اعتبار نسبتاً بالایی برخوردار است لذا با توجه به تقارن زمانی، اعتباریابی مجدد صورت نگرفته است.

روش آماری تحلیل داده ها

در این پژوهش علاوه بر محاسبه شاخص های میانگین، انحراف استاندارد و انحراف استاندارد میانگین به منظور نشان دادن رابطه چند گانه متغیرهای تحقیق از روش های تحلیلی واریانس، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری با روش استپ وایز و اینتر استفاده شده است.

نتایج پژوهش

الف) یافته های توصیفی: این یافته ها به صورت میانگین، واریانس، انحراف استاندارد، خطای استاندارد میانگین و تعداد نمونه بر حسب جنسیت، برای کلیه متغیرهای پژوهش در جدول (۱) نشان داده شده است.

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیر	میانگین	واریانس	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین	تعداد نمونه
تاب آوری	۷۳/۱	۱۲۲/۱۲۶	۱۱/۰۵۱	۰/۵۹۳	زن = ۲۱۱
فراشناخت	۶۱/۴۷	۴۵/۲۲۱	۶/۷۲	۰/۳۶۱	مرد = ۱۷۵
خلاقیت	۷۰/۶۷۴	۱۷۵/۲۷۸	۱۳/۲۳۹	۰/۷۱	کُل = ۳۸۶

ب) یافته های مربوط به فرضیه پژوهش

یافته های مربوط به این بخش در جداول (۲) تا (۳) ارائه شده است، که در ابتدا به رابطه ساده هر یک

1. Personal competence/tenacity
2. Trust in one's instinct/tolerance of negative affects
3. Positive acceptance of change/secure relationships
4. Control
5. Spirituality

از متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک از طریق همبستگی پیرسون پرداخته می‌شود. مطابق جدول (۲) با توجه به اینکه سطح معنی داری کوچکتر از $0/01$ است لذا رابطه معنی داری بین راهبردهای فراشناخت و تاب‌آوری وجود دارد. ضمناً از آنجایی که ضریب همبستگی پیرسون $0/556$ و مثبت است بنابراین می‌توان ارتباط مستقیم بین راهبردهای فراشناخت و تاب‌آوری را ادعا نمود. به عبارت دیگر با افزایش راهبردهای فراشناخت میزان شاخص تاب‌آوری افزایش می‌یابد. همچنین در یک رابطه دوسویه، با افزایش تاب‌آوری میزان راهبردهای فراشناخت نیز افزایش می‌یابد. علاوه بر آن همانگونه که در جدول نشان داده شده است، با توجه به اینکه سطح معنی داری برای متغیر ملاک با متغیر پیش‌بین خلایقیت نیز کوچکتر از $0/01$ است لذا رابطه معنی داری بین خلایقیت و تاب‌آوری وجود دارد و از آنجایی که ضریب همبستگی پیرسون $0/421$ و مثبت است بنابراین ارتباط مستقیم بین خلایقیت و تاب‌آوری وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش خلایقیت، میزان تاب‌آوری نیز افزایش می‌یابد. همچنین در یک ارتباط دوسویه، با افزایش تاب‌آوری میزان شاخص تاب‌آوری نیز افزایش می‌یابد.

جدول ۲. ضریب همبستگی پیرسون میان فراشناخت - تاب‌آوری و خلایقیت - تاب‌آوری

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	ضریب همبستگی r	سطح معنی داری P	تعداد نمونه N
تاب‌آوری	فراشناخت	0/556	0/0001	386
	خلایقیت	0/421	0/0001	

بین راهبردهای فراشناختی و خلایقیت با تاب‌آوری رابطه چندگانه وجود دارد. مطابق جدول (۳) در مدل رگرسیونی به روش گام به گام اثر فراشناخت بر تاب‌آوری ضریب همبستگی چندگانه $0/556 = MR$ و همبستگی خلایقیت با تاب‌آوری $0/607 = MR$ می‌باشد که نشان دهنده رابطه مثبت و مستقیم این دو شاخص با متغیر ملاک تاب‌آوری است. به عبارت دیگر افزایش هر یک از متغیرهای فراشناخت و خلایقیت به‌طور هم‌زمان باعث افزایش شاخص تاب‌آوری می‌گردد. ضریب تعیین چندگانه فراشناخت $0/309 = RS$ و خلایقیت $0/368 = RS$ نشان دهنده درصد تبیین مدل یا برازش دو متغیر فراشناخت و خلایقیت روی متغیر تاب‌آوری است. به عبارت دیگر متغیر تاب‌آوری تحت تأثیر فراشناخت و خلایقیت می‌باشد. با توجه به اینکه سطح معنی داری برای هر کدام از متغیرهای فراشناخت و خلایقیت برابر با $0/0001$ بوده و کمتر از $0/05$ و کوچکتر از خطای نوع اول است، بنابراین مدل رگرسیون بین راهبردهای فراشناخت و خلایقیت با تاب‌آوری معنی دار است. همچنین با توجه به سطح معنی داری کل که برابر با $0/0001$ و از $0/05$ کمتر می‌باشد این نتیجه حاصل می‌گردد که هر دو متغیر بطور هم‌زمان روی متغیر تاب‌آوری مؤثر هستند و تأثیر ذی نفوذی دارند. بطوریکه با افزایش هر واحد (امتیاز) متغیر فراشناخت، میزان افزایش متغیر تاب‌آوری $0/604$ امتیاز خواهد بود و با افزایش هر واحد (امتیاز) خلایقیت، میزان افزایش تاب‌آوری $0/526$ امتیاز خواهد بود.

جدول ۳. ضرایب همبستگی چند گانه نمرات فراشناخت و خلاقیت با تاب آوری
با استفاده از روش گام به گام (StepWise)

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	ضریب همبستگی چند گانه MR ^۱	ضریب تعیین RS ^۲	مجذور تعدیل شده	مجموع مجذورات	درجه آزادی df
تاب آوری	فراشناخت	۰/۵۵۶	۰/۳۰۹	۰/۳۰۷	۲۴/۰۴۱	۱
	خلاقیت	۰/۶۰۷	۰/۳۶۸	۰/۳۶۵	۲۸/۶۷۷	
متغیر ملاک	متغیر پیش بین	میانگین مجذورات	f	سطح معنی داری P	T-TEST و β	β دو متغیر
تاب آوری	فراشناخت	۲۴/۰۴۱	۱۷۱/۵۵۸	۰/۰۰۰۱	$\beta=۰/۶۰۴$ $t=۱۰/۷۶۷$ $p=۰/۰۰۰۱$	$\beta=۰/۵۵۶$ $t=۱۳/۰۹۸$ $p=۰/۰۰۰۱$
	خلاقیت	۲۸/۶۷۷	۱۱۱/۶۷۶	۰/۰۰۰۱	$\beta=۰/۵۲۶$ $t=۶/۰۰۹$ $p=۰/۰۰۰۱$	

بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش بررسی رابطه راهبردهای فراشناختی و خلاقیت با تاب آوری در دانشجویان است. همانطور که نتایج تحقیق نشان داده، بین راهبردهای فراشناختی و تاب آوری رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. در تأیید این فرضیه آنالاشمی (۲۰۰۸) در پژوهشی به این نتیجه نائل آمد که افراد تاب آور در توضیح رفتارها و انجام تکالیف پیش رو بیشتر از فراشناخت کمک می جویند و از تفکر فراشناختی در هنگام تصمیم گیری بهتر بهره می برند. مطالعات برنارد (۱۹۹۷)، اسپادا، نیکویس، مونتانا و ولز (۲۰۰۸) نیز مؤید استفاده از سطوح بالای تفکر انتزاعی و فراشناخت در افراد تاب آور است که این یافته با نتایج تحقیق زوست (۲۰۱۰)، ولز (۲۰۰۹)، سفای (۲۰۰۸)، کابات زین (۲۰۰۵) ایسن (۲۰۰۳)، جانک، کالامار، ریمن و هفولینگر (۲۰۰۰) همسواست.

همانگونه که از نظر گذشت، راهبردهای فراشناختی شامل مؤلفه های برنامه ریزی، نظارت یا بازبینی خویشتن، راهبردهای شناختی و آگاهی است. لذا استفاده از فراشناخت به فرد کمک می کند در مواجهه با مشکلات بر مبنای پردازش اطلاعات، با تمرکززدایی از مشکل و تبعات آن به سوی توجه به خود، روند فکری بهتری را طی نماید که خود منجر به رفتار مطلوب تری و پیشگیری از آسیب های بعدی می گردد. به عبارتی تغییر روند تفکر فرد کمک می کند تا نسبت به منابع سودمند موجود هوشیار باشد و آگاهی از منابع سودمند، احتمالاً خوشبینی را در فرد فرامی خواند و برای پرش به وضعیت تعادل (تاب آوری) به یاری او می آید. این تجارب فراشناختی، تفکر فرد را در مواجهه با مسأله و حل مشکل هدایت می کند. فرد در این وضعیت به تطبیق آن با اندوخته های حافظه خود می پردازد. به عبارت واضح تر اطلاعات از سطح

عینی تر به سطح فراتر منتقل می شود. این خودبازبینی و تطبیق شرایط فعلی با شرایط گذشته و پیامدهای آن، فرد را وادار می کند تا از عملکردهایی که منجر به وقایع ناخوشایند و شکست وی در زندگی می شوند، دوری گزیند. بدین ترتیب با فعال شدن فرایند کنترل، عملکرد شخص در جهت هدف و در کنترل کاملاً شناختی قرار می گیرد. اعتقاد و آگاهی از توانایی ها و ناتوانایی های فردی که جزء ویژگی های سیستم فراشناختی محسوب می گردد، باعث بسیج انگیزه و مبادرت به یک رشته اعمال برای تفوق در تکلیف خاص می گردد. قبل از اینکه فرد، کاری را انتخاب کند و تلاش خود را آغاز نماید، ابتدا اطلاعاتی در مورد ظرفیت ها و قابلیت های خود در آن مورد خاص جمع آوری و ارزیابی می نماید. انجام این مرحله به او این فرصت را می دهد تا آگاهانه بر بازبینی خود دست یازد که آیا در مواجهه با مشکلات قدرت سازگاری برای انجام رفتار خاص را دارد یا خیر؟ همچنین مشخص نماید علیرغم مشکلات موجود چقدر تلاش خواهد کرد و چه مدت به تلاش خود در زمینه خاص ادامه خواهد داد. در این شرایط افراد به خود-اثربخشی کافی (ویژگی تاب آوری) خواهند رسید، قادرند به طور مؤثرتری از عهده رویدادهای ناخوشایند یا پیچیده زندگی خود برآمده در نهایت خوش بینی و مثبت اندیشی در فرایند تاب آوری فعال می شود. با رسیدن به این مرحله افراد در کوشش های خود ثابت قدم ترند، اعتماد بیشتری به توانایی های خود دارند، در امواج تردیدهای خود غرق نمی شوند، در انجام تکلیف پشتکار دارند و غالباً نتیجه عملکرد آنان در سطح بالایی است. با توجه به نتایج دیگر این تحقیق، رابطه مثبت معنی داری بین خلاقیت و تاب آوری مشاهده گردید که با یافته های گاردنر (۲۰۱۰)، اینات (۲۰۰۹)، جیمز و آسموس (۲۰۰۸)، کارلس و رانکو (۲۰۰۱) و سیمونتون (۱۹۹۹) همسو است. او در پژوهش خود با تأکید بر ویژگی های افراد خلاق و تفکر خلاق، رابطه آن را با تاب آوری بیان می نماید. فرد خلاق با خود-جهت دهی، مدیریت منابع و تفحص مستقل، از عهده مشکل برمی آید و با تفکر خلاق نه تنها از مهلکه جان سالم به در می برد، بلکه با تاب آوری شکل گرفته برای رویارویی با رخداد های بعدی آماده تر می شود. فرد خلاق با انعطاف پذیری در مقابل تکالیف پیچیده یا ناخوشایند از مهارت های خاص استدلال بهره می گیرد. این اشخاص ویژگی هایی چون خطر جویی، پشتکار برای غلبه بر موانع، بردباری در برابر ناکامی و مشکلات و خود کار آمدی را دارا می باشند که با تعاریف به عمل آمده، همگی در آوردگاه مصائب به یاری فرد تاب آور می شتابند و او را تاب آور می سازند. به عبارتی فرد تاب آور خلاق است که با بهره گیری از ویژگی های خود به رشد سالم تر می رسد. این نتایج با تحقیقات لیسبرگ و آنگر (۲۰۰۸)، آدلمن (۲۰۰۵) و نیومن (۲۰۰۳) نیز همسو است. گارمزی (۱۹۹۳) نیز بر مهارت مشکل گشایی و تفکر انتقادی افراد تاب آور اشاره می نماید، که همان خصیصه افراد خلاق است. پاشا شریفی (۱۳۸۳) در تحقیق خود نشان داده است که افزایش سطح خلاقیت با افزایش سطوح انعطاف پذیری همراه است. فرد خلاق هنگام درگیری، بروز ضربه روحی و شرایط بغرنج یا ناخوشایند ضمن بازبینی خویش، با نگرشی آگاهانه و انعطاف پذیرانه، قادر به تحمل شرایط سخت بوده و خود را با آن تطبیق می دهد تا به انسجام مجدد برسد. ناوابستگی به میدان نیز از دیگر خصوصیات مطرح شده در تحقیق پاشا شریفی (۱۳۸۳) است، که ویژگی افراد تاب آور نیز محسوب می شود. این حالت، یعنی کمتر تحت تأثیر زمینه های محیطی قرار گرفتن، به فرد خلاق کمک می کند تا در مقابل فشار گروه که از عوامل اجتماعی است تاب آورده، بیشتر متکی

بر راهبردهای فکر خویشتن، تصمیم‌شناختی اتخاذ نماید و به جای تقلید از گروه، رفتار مستقل‌تری بروز دهد. این دسته از افراد قادرند ناهم‌رنگ باشند لذا در شرایطی که فرد در محیط نامساعد قرار می‌گیرد برخلاف انتظار، به جای تقلید کورکورانه و ناآگاهانه که معمولاً منجر به آسیب‌های اخلاقی می‌گردد، با آگاهی و خصلت تفکر انتقادی و خلاق خود به رشد سالم دست یازند و تاب‌آوری در آنان متبلور گردد. مهارگری یعنی توانایی فرد در مدیریت شرایط یکی از دیگر مؤلفه‌های تاب‌آوری است که کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) به آن اشاره می‌نمایند. از طرفی، عامل دیگری در خلاقیت یعنی احساس کنترل بر شرایط و محیط نیز نشانگر این است که خلاقیت پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری در افراد است. احساس تسلط بر اوضاع این باور را به وجود می‌آورد که فرد می‌تواند اوضاع را تغییر دهد (که از رئوس تفکر خلاق است). تفکر خلاق نمایش بالاترین درجه سلامت عاطفی و عبارت است از ابراز وجود افراد سالم در جریان بهسازی و تکامل نفس خویش (تورنس، ۱۹۹۰) و این همان سطحی است که در تاب‌آوری، فرد به آن نائل می‌شود. از یافته‌های دیگر تحقیق حاضر، رابطه چندگانه بین راهبردهای فراشناختی و خلاقیت با تاب‌آوری است. این متغیرها پیش‌بینی‌کننده‌های خوبی برای تاب‌آوری مشخص گردیدند. چرا که رابطه مثبت معنی‌داری میان آنها مشاهده شد. در تبیین این موضوع که چرا متغیرهای فراشناختی و خلاقیت پیش‌بینی‌کننده‌های خوبی برای تاب‌آوری به شمار می‌روند، علاوه بر تبیین منفرد از هر یک از متغیرها با تاب‌آوری، که پیشتر به آن اشاره شد، به نظر می‌رسد وقتی افراد از راه پردازش فراشناختی به کشف فرایند حل مسأله نایل می‌شوند، انتقال مثبت تضمین می‌گردد. زیرا آنان موفق به کشف قواعد و اصولی می‌گردند که توانایی آن‌ها را به موقعیت دیگر تعمیم می‌دهد. توانایی حل مسأله از خصوصیات بارز افراد خلاق است که با بکارگیری اجزاء فراشناختی به برنامه‌ریزی و ارزیابی راهبردهای حل مسأله می‌پردازند و از دانش خود در چگونگی حل مسأله کمک می‌جویند. افراد خلاق این اجزاء را در موقعیت‌های مشابه به روش جدیدی بکار می‌گیرند. به گونه‌ای که دانش و راهبردهای فراشناختی فرصت بیناتر بودن در مواجهه با شرایط نامعلوم را به فرد می‌دهد. دانش عملی و تفکر خلاق، تفکر راهبردی است که رانکو و چاند (۱۹۹۵) از آن به عنوان توانایی فراشناختی یاد می‌کنند. حسینی (۱۳۸۲) در تحقیق خود مشخص نمود که توانایی فراشناختی افراد با خلاقیت آنان رابطه دارد. علاوه بر آن یافته‌های مورسیلا و فیشر (۲۰۰۷) نیز مؤید این است که غالباً افراد با خلاقیت بالا به تولید و ایجاد تعهد در موقعیت‌های مختلف می‌پردازند.

تعهد، بخشی از مؤلفه‌های دانش فراشناختی است. راهبردهای فراشناختی با تقویت آگاهی و تمرکز به جوانان کمک می‌کند در شرایط نامشخص و ناآشنا به واسطه تمرکز بر فعالیت‌های فکری به ارزیابی جوانب مسأله بپردازند و طی پردازش عمیق شناختی مشخص نمایند که چه بخشی از کار درست‌تر و کدام ارزش عملکردی دارد و با تفکر خلاقانه به تصمیم‌گیری صحیح‌تری معطوف گردند. بنابراین فراهم کردن محیطی که به دانشجویان فرصت دهد درک عمیقی از خود داشته باشند، از اهمیت خاصی برخوردار است. از نقطه نظر نظام آموزشی از تأکید بر روی مهارتی ویژه باید به سوی تأکید بر توانایی‌های اساسی حرکت کرد. آموزش‌پذیر بودن مؤلفه‌های خلاقیت، راهبردهای فراشناختی و تاب‌آوری، الگوی حرکتی پویایی پیش‌روی ما می‌گذارد. ارتباط معنی‌دار و مثبت راهبردهای فراشناختی و خلاقیت با

تاب آوری بر ضرورت تقویت آموزش این فنون جهت افزایش میزان تاب آوری نوجوانان و جوانان به ویژه دانشجویان صحنه می گذارد و ضمن حساس تر کردن مسئولیت سیاست گزاران برای تأمین سلامت روان، آنان را یاری می نماید تا در برنامه ریزی کلان خود به شکوفایی و ارتقاء این استعداد های ذاتی جامعه بپردازند. در انجام این کار دانشکده ها و دانشگاه ها باید برنامه های آموزشی را به خوبی تدارک نمایند. از جمله اینکه دانشجویان ملزم به استفاده از فراشناخت و ابتکار خود به مقیاس وسیعی شود. همچنین وسایل و شیوه های اندیشمندانه ای فراهم کنند تا سطح کلی خلاقیت را بالا ببرند. لازمه سلامت روان و رشد سالم، تفکر خلاقانه و انتقادی در پر تو نگرش فراشناختی افراد است. در این میان از نقش خانواده ها به عنوان محیط حمایت گر نباید غافل ماند. والدین می توانند در روش تربیتی خود زمینه هایی را فراهم کنند تا فرزندان تصویری غنی و سازنده از خود شکل دهند و با پرورش اعتماد به نفس، حس استقلال، خود کار آمدی در محیط باز و منطقی برای کسب تجارب نو به افزایش تاب آوری آنان کمک نمایند. این فرزندان در تعامل با همسالان ضمن داشتن روابط عاطفی می توانند متکی به خود بار بیابند و آمادگی بیشتری در مواجهه با مشکلات داشته باشند. تمام فرایند رشد در فضایی صمیمی و مشارکتی خانواده می تواند به تعادل رسد. رشد در همه حیطه های عاطفی، عقلی و اجتماعی می تواند منتج به ایفای نقشی پویا و برابر در گسترش زمینه های علمی، اجتماعی و فرهنگی شود. در آخر پیشنهاد می گردد دانشجویان و پژوهشگرانی که قصد تحقیق در زمینه تاب آوری و فراشناخت دارند، از مقیاس باورهای فراشناختی بهره جویند. همچنین تحقیق در تعامل افراد تاب آور با خانواده های آنان نیز از جمله پیشنهادات است.

منابع

- ابافت، حمیده (۱۳۸۸). رابطه ی راهبردهای فراشناختی، خود اثربخشی و شیوه های فرزند پروری والدین با خود ناتوان سازی تحصیلی در دانش آموزان دبیرستان های اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- بشارت، محمد علی (۱۳۸۶). ویژگی های روان سنجی فرم فارسی مقیاس تاب آوری. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
- پاشا شریفی، حسن (۱۳۸۳). رابطه خلاقیت و ویژگی های شخصیتی دانش آموزان دبیرستان های تهران، فصل نامه نوآوری های آموزشی، شماره ۷، سال سوم، بهار.
- حسینی، افضل السادات (۱۳۸۲). بررسی تأثیر آموزش خلاقیت بر دانش، نگرش و مهارت معلمان. فصل نامه نوآوری های آموزشی، شماره ۵، سال دوم، پاییز.
- حسینی، افضل السادات (۱۳۸۵). الگوی رشد خلاقیت و کارایی آن در ایجاد مهارت تدریس خلاق در معلمان، فصل نامه نوآوری های آموزشی، شماره ۱۵، سال پنجم، بهار.
- عزیززاده، سهیلا (۱۳۸۶). اثربخشی آموزش خلاقیت بر افزایش نگرش کارآفرینانه بیکاران شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی علامه طباطبائی.
- نادری، فرح، حیدری، علیرضا و مشعل پور، مرضیه (۱۳۸۹). رابطه بین انعطاف پذیری کنشی، عاطفه

مثبت و منفی با کارآمدی و رضایت شغلی در کارکنان شهرداری اهواز. فصل نامه یافته های نو در روان شناسی، شماره ۹، سال سوم، زمستان.

- Adelman, K. (2005). Resiliency and Creativity. Articles from Rostered Lay Ministers Volume 21 Number 6.
- Annalakshmi, N. (2008). The resilience individual—A Personality Analyses. Journal of Indian Academy of Applied Psychology, 34, 110-118.
- Bernard, B. (1997). Drawing forth resilience in all our youth. Reclaiming children and youth, 6, 29-32.
- Charles, R. E., & Runco, M. A. (2001). Developmental trends in the evaluation and divergent thinking of children. Creativity Research Journal, 13, 417-437.
- Cefai, C. (2008). Promoting Resilience in the Classroom: A Guide to Developing Pupils' Emotional and Cognitive Skills. Jessica Kingsley Publishers, London, UK.
- Connor KM, Davidson JR (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depress Anxiety; 18: 76-82.
- Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., & Helliwell, J. (2009) Well-being for Public Policy. New York: Oxford University Press.
- Flavell, J. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. American Psychologist, 34, 906-911.
- Gardner, H. (2010). Intelligence reframed. Multiple intelligences for the 21st century. New York: Basic Books.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. Psychiatry, 56, 127-136.
- Guilford, C., Arthur, J. (2001). Creativity in education and learning: A Guide for teachers and educators. 69-94 London: Kegan Paul.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. Psychological Bulletin, 112, 6-105.
- Isen, A.M. (2003). Positive affect, systematic cognitive processing, and behavior: Toward integration of affect, cognition, and motivation. In F. Dansereau & F.J. Yammarino (Eds.), Multi-level issues in organizational behavior and strategy, (p.55–62). Oxford, UK: JAI/Elsevier Science.
- James, K., & Asmus, Ch. (2001). Personality, resiliency, and creativity in different life domains. Creativity Research Journal, V. 13, No 2, P. 149-159
- Janeck, A.S., Calamari, J.E., Riemann B.C., & Heffolinger, S, K. (2003). Too much Thinking about thinking: Meta-cognitive differences in obsessive disorder. Journal of Anxiety disorders, 17, 181-195.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Coming to our senses: Healing ourselves and world through mindfulness. New York: Hyperion.
- Lemey, R. & Ghazal, h. (2001). Resilience and positive psychology: Finding hope, child and family, 5(1), 10-21.
- Liebenberg, Linda & Ungar, Michael. (2008). Resilience in Action: Working with Youth Across Cultures and Contexts. University of Toronto Press. Toronto, ON, Canada.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71, 543-562.
- Maia, Duerr. (2008). The use of meditation and Mindfulness practices of support Military care providers: A prospectus. V2, 28-39.
- Morsilla, J. & Fisher, A. (2007). Appreciative inquiry with youth to create meaningful community

- projects. *The Australian Community Psychologist*, 19(1), 47-61.
- Newman R. (2003). Providing Direction on the Road to Resilience. *Behavioral Health Management*, 23(4), 42- 44.
- O'neill, H.F. & Abedi. J. (1996). Reliability and validity of a state metacognitive inventory: Potential for alternative assessment. *The Journal of Educational Research*, 89(4): 234- 245.
- Renzulli, J.(1993). Through the pursuit of ideal act of learning gifted. *Child Quarterly*, Vol. 36, No. 4, Fall.
- Simonton, D. K. (1999). Creativity as blind variation and selective retention: Is the creative process Darwinian? *Psychological Inquiry*, 10, 309- 328.
- Spada MM, Nikcevic AV, Moneta GB, Wells A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Pers Individ Diff*; 44(5): 1172-81.
- Sternberg, R. & Lubart, T. (1999). The Concept of creativity: Prospects and paradigms. In R. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity*. Cambridge University press.
- Teasdale, J.D. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mind disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 33, 25-39.
- Torrance, E. Paul, (1990). *Fostering Academic Creativity In Gifted Students*. *Ec Digest*, U.S.A.
- Wells, Adrian (2000). *Emotional disorders and metacognition*. Chichester: Wiley. 32: 867-70.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and depression*. The Guilford Press.
- Werner, E., & Smith, R. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Press. (ERIC Abstract)
- Ziegler, Suzanne, Noreen Hardwick, and Glenys McCreath, (1989). Academically successful inner-city children: what they can tell us about effective education. Paper presented at Society for Applied Anthropology Annual Conference, Santa Fe, NM, 9-5.
- Zust, J. Chaplain, (2010). *Acognitive path through resiliency*. New York: Hyperion

تاریخ وصول: ۹۰/۱/۲۳

تاریخ پذیرش: ۸۹/۱۲/۱۰

Archive SID