

بررسی رابطه خلاقیت با راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان

مجتبی واحدیان¹

نجمه حسینی خواه²

تاریخ دریافت: 1390/2/7 تاریخ پذیرش: 1391/10/5

چکیده

زمینه: خلاقیت موضوع مهم و جالبی برای مطالعه است. بسیاری از پژوهشگرانی که در زمینه خلاقیت مطالعه کرده اند بخشی از مطالعات خود را به توصیف ویژگی‌های افراد خلاق اختصاص داده‌اند و مجموعه ویژگی‌های مطرح شده نیز در طیف نسبتاً گسترده‌ای قرار می‌گیرد. هدف: پژوهش حاضر به دنبال بررسی ارتباط راهبردهای مقابله‌ای (شیوه‌هایی که افراد در رویارویی با مسائل در زندگی روزمره از آن استفاده می‌کنند) با خلاقیت می‌باشد. روش: پژوهش حاضر با استفاده از آزمون همبستگی، رابطه بین متغیرها را مورد بحث و بررسی قرار داده است.

یافته‌ها: بین خلاقیت با شیوه مقابله مسئله‌ای رابطه وجود ندارد. اما بین خلاقیت و دو مؤلفه دیگر یعنی شیوه مقابله هیجان مدار و اجتنابی رابطه معنادار به دست آمد. نتیجه‌گیری: دانشجویانی که از خلاقیت بیشتری برخوردار هستند در مواجهه با مسائل، بیشتر، از راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار و اجتنابی استفاده می‌کنند.

کلید واژه (گان): خلاقیت، راهبردهای مقابله‌ای، راهبرد مسئله مدار، راهبرد هیجان مدار،

راهبرد اجتنابی.

1. مربی، گروه علوم انسانی، دانشگاه پیام نور تهران، ایران (نویسنده مسئول). m_vahedian@pnu.ac.ir

2. کارشناس ارشد راهنمایی و مشاوره. hossinikhah@gmail.com

مقدمه

از خصوصیات بارز انسان نیروی تفکر و اندیشه است. انسان با این نیرو توانسته است بر مسائل و مشکلات زندگی و طبیعت چیره شود و مسیر رشد و تعالی را بییماید. مهمترین خصوصیت تفکر بشری قدرت خلاقیت¹ و نوآوری است که به واسطه آن اختراعات بشر صورت پذیرفته است.

علاقه به تحقیق در زمینه خلاقیت به صورت داده های تحقیقاتی از نیمه دوم قرن بیستم آغاز شده است (تورنس²، 2000؛ به نقل از تاونگ و تقوی، 1387) از آنجا که امروزه جامعه بشری با طوفانهای علمی - فناوری و اطلاعاتی گسترده ای روبه‌رو است توجه به توانایی خلاقیت در جهت پویا یکی از راهکارهای مفید و مؤثر برای توسعه علمی و فناوری در جامعه می باشد. خلاقیت به معنای ویژه آن، به مثابه برترین ویژگی ذهنی انسان مولد و متفکر، خود نشان از رشد متعادل و متعالی شخصیت و پاسخ به نیاز همیشه انسان به شکافتن بن‌بست‌ها و راه یافتن به فراترها دارد (افروز، 1372؛ به نقل از تارنگ و تقوی، 1387).

روانشناسان و دانشمندان درباره خلاقیت تعاریف و نظریه های گوناگونی ارائه کرده اند. رایج ترین تعریفی که پژوهشگران از خلاقیت داشته‌اند عبارت است از ایجاد طرحی جدید، با ارزش و متناسب (حسینی، 1378؛ به نقل از رشیدی، 1385). ویژگی های افراد خلاق همواره مورد توجه محققان این حوزه بوده است. خلاقیت، فعالیت‌های تخیلی طراحی شده ای است که حاصل آن خلق محصولات جدید و ارزشمند است (لاولسدیننگ³ و همکاران، 2008). کاستلو⁴ (2008) بیان می کند که فرایند خلاقیت در قالب ایده ها، افکار، تصاویر، رنگها، اشکال، کلمات، تخیلات، رویاها، هیجانان و احساسات بی بدیل در ضمیر خودآگاه فرد ظاهر می شود. انسان خلاق امیدوار است، خود را قبول دارد، از انگاره های انفعالی دوری

1. Creativity
2. Torrance
3. Loveless, Denning, Fisher, Chris
4. T.M. Costello

می‌کند و علاقه‌مند و با نشاط در جهت هدف‌هایش گام بر می‌دارد. علاقه‌مندی به مسائل علمی و هنری، انعطاف‌پذیری، کنجکاوی، استقلال و احساس مسئولیت از دیگر خصوصیات وی است (آقائی فیشانی، 1377؛ به نقل از رشیدی، 1385). از نظر گلستان هاشمی خلایقیت شناسی «علم مطالعه فرآیندها و پدیده‌های خلایقیت و نوآوری» است. به عبارت دیگر در علم خلایقیت‌شناسی، فرایندها و پدیده‌های خلایقیت و نوآوری در کلیه حوزه‌های علوم، فناوری، سازمان، هنر، ادبیات، افراد، اجتماع و سایر موضوعات مورد بررسی و مطالعه علمی قرار می‌گیرند. خلایقیت و نوآوری‌های علمی، خلایقیت و نوآوری‌های فناورانه، خلایقیت و نوآوری‌های سازمانی، خلایقیت و نوآوری‌های هنری و سایر انواع خلایقیت و نوآوری و جنبه‌های روانشناختی، جامعه‌شناختی، اقتصادی، فلسفی، تاریخی، آینده‌شناسی، پرورشی، مدیریتی، سنجشی، تحلیلی و کاربردی آنها از جمله مهمترین موضوعات علم خلایقیت‌شناسی است (<http://Creatology.ir>).

به دلیل دامنه وسیع خلایقیت که تمام حوزه‌ها و ابعاد وجود انسانی را در بر می‌گیرد تعاریف بسیاری مطرح شده که الگوهای بسیاری مانند الگوی شناختی، الگوی شخصیتی، الگوی محیطی و الگوی مبتنی بر تولید را شامل می‌شود. بر این اساس با توجه به این چهار طبقه که چادها¹ (1984) و مونی² (1963) مطرح کرده اند الگوی شخصیتی نزدیک‌تر به موضوع پژوهشی می‌باشد. در تعریف شخصیتی، تأکید بر نقش شخصیت در خلایقیت است. در این دسته از تعریف‌ها خلایقیت در بر گیرنده برخی از ویژگی‌های شخصیتی است که ظهور خلایقیت را موجب می‌شوند. خلق و خو، ارزشها، عادت‌ها، نگرش‌ها، استقبال از خطر، تحمل ابهام، ناهم‌رنگی، سخت‌کوشی، تعهد و حساسیت نسبت به پدیده‌ها، روحیه اسقلال، اعتماد به نفس بالا، نمونه‌هایی از ویژگی‌های بر شمرده اند. در این دسته از تعریف‌ها خلایقیت یک ویژگی شخصیتی تلقی می‌شود نه یک ویژگی فقط شناختی (به نقل از پیر خانفی، 1387).

1. Cahdha
2. Mooney

امروزه استرس، بخش انکار ناپذیر زندگی روزانه است که می تواند بهداشت جسم و روان را متاثر کند. برخی بر این باورند که استرس با غالب بیماریهای آدمی در رابطه است و چنانچه به نحو مطلوبی اداره نشود، پیامدهای نامطلوب رنج، بیماری و صرف هزینه های گزاف را در پی خواهد داشت. استرس ها به خودی خود عامل بیماری نیستند بلکه، چگونگی واکنش ما به آنهاست که موجب بیماری می شود. تجربه ی هیجانهای ناشی از رویدادهای استرس زاء، معمولاً به حدی برای فرد ناراحت کننده است که اقدامات کنار آمدن با استرس را به دنبال خواهند داشت.

از سوی دیگر، استرس در زندگی امروزی امری اجتناب ناپذیر است و افراد به روش های مختلفی استرس را تجربه می کنند و در نتیجه سعی می کنند با اتخاذ شیوه های منحصر به فردی به مقابله¹ با آن پردازند. مقابله با استرس به عنوان کوشش های شناختی و رفتاری به منظور افزایش سازگاری فرد با محیط و یا تلاش هایی برای پیشگیری از پیامدهای منفی شرایط استرس زا توصیف شده است (لازاروس و فولکمن²، 1984).

سه راهبرد مقابله با استرس عبارتند از: 1- راهبرد مقابله ای مسئله مدار³: این راهبرد اقدامات سازنده فرد در رابطه با شرایط تنش زا را شامل می شود و سعی دارد تا منبع تنیدگی را حذف کند یا تغییر دهد. 2- راهبردهای مقابله ای هیجان مدار⁴: این راهبرد شامل کوشش هایی برای تنظیم پیامدهای هیجانی واقعه تنش زا است و تعادل هیجانی و عاطفی را از طریق کنترل هیجانها حاصله از موقعیت تنش زا حفظ می کند. 3- راهبرد مقابله ای اجتنابی⁵: نیازمند فعالیت ها و تغییرات شناختی است که هدف آنها اجتناب از موقعیت تنیدگی زا می باشد و ممکن است در قالب روی آوردن و درگیر شدن در یک فعالیت تازه ظاهر شود. در یک تعادل دو سویه، بهداشت و سلامت روانی از سویی از نتایج انتخاب و استفاده از راهبردهای مقابله ای

-
1. Coping
 2. Lazarus & folkman
 3. Problem-oriented
 4. Emotion-oriented
 5. Avoidance-oriented

مؤثر و متناسب با تغییر و تنش محسوب می‌گردد و از سویی دیگر خود زمینه ساز فضای روانی سالم است که در پرتو آن شناخت صحیح و ارزیابی درست از موقعیت تنش زا برای انتخاب راهکار مقابله‌ای مؤثر میسر می‌گردد (نظر بلند و حیدری، 1383).

در رابطه با موضوع مورد پژوهش و بررسی ارتباط خلاقیت با راهبردهای مقابله‌ای، پژوهشی که به بررسی ارتباط دو متغیر پردازد موردهای بسیار یافت نشد. موردی در این زمینه مرتبط باشد پژوهش سلطانی عمرو و آبادی، طاهر نشاط دوست و نائلی (1386) در مطالعه رابطه خلاقیت با شیوه‌های مقابله با استرس دانش آموزان دختر و پسر است که از یافته‌های آن اینست که بین خلاقیت و شیوه مقابله ای اجتناب مدار رابطه معناداری وجود دارد اما بین خلاقیت و شیوه‌های مقابله ای مسأله مدار و هیجان مدار رابطه معناداری وجود ندارد. در تحقیق دیگر که توسط داوری (1386) رابطه بین خلاقیت و هوش هیجانی با سبک‌های کنار آمدن با استرس مطالعه شده، نشان داده که میان خلاقیت و دو سبک کنار آمدن مسأله مدار و هیجان مدار رابطه معنادار وجود ندارد.

دهقانی‌زاده (1384) در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی (مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری) بر افزایش خلاقیت دانش آموزان دبستانی پرداخت که نتایج حاکی از آن بود که آموزش این مهارت‌ها تفاوت معناداری را در میزان خلاقیت بوجود می‌آورد.

با توجه به برخی ویژگی‌های افراد خلاق و ویژگی‌های افرادی که از راهبردهای مقابله‌ای استفاده می‌کنند و هر دو در مقابله با مسائل و رویدادهای پیرامونی است. این پژوهش بر آن است تا به بررسی رابطه خلاقیت با راهبردهای مقابله ای مختلف افراد پردازد.

هدف پژوهش، تعیین تفاوت معناداری بین خلاقیت با راهبردهای مقابله ای مسئله‌مداری - هیجان‌مداری اجتنابی و به دست آوردن رابطه بین خلاقیت با راهبردهای مقابله ای است.

فرضیه‌های این پژوهش به شرح زیر هستند:

- 1- بین خلاقیت و راهبرد‌های مقابله ای مسئله‌مداری رابطه وجود دارد.
- 2- بین خلاقیت و راهبرد‌های مقابله ای هیجان‌مداری رابطه وجود دارد.

3- بین خلاقیت و راهبرد های مقابله ای اجتنابی رابطه وجود دارد.

روش پژوهش و روش آماری

پژوهش حاضر دارای روش توصیفی - همبستگی است، که با استفاده از تجزیه و تحلیل رگرسیون، رابطه بین متغیر ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است روشی که به کمک آن می توان نمره های یک متغیر را از روی نمره های متغیر دیگر پیش بینی کرد.

جامعه و نمونه آماری

در این پژوهش از میان همه دانشجویان ارشد دانشگاه تربیت مدرس که تعداد آنها 4652 بودند نمونه آماری به تعداد 35 نفر انتخاب شدند. تعداد 13 نفر از آنها دختر و 22 نفر پسر بودند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شده است. این روش که نام های مختلفی دارد و با نام "نمونه گیری سهل الوصول یا آسان"¹ نیز مطرح است، شیوه ای از نمونه گیری است که پژوهشگر یک نمونه را که با هدف های پژوهش وی تناسب داشته باشد به این دلیل که به آسانی در دسترس است انتخاب می کنند (گال² و همکاران، ترجمه نصر و همکاران، 1387).

ابزار پژوهش

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

- 1- پرسشنامه راهبردهای مقابله ای کارور³: این پرسشنامه توسط کارور و همکاران (1989؛ به نقل از ولرات⁴ و همکاران، 2003) و بر اساس مدل لازاروس⁵ از تئیدگی و مدل خودنظم بخشی رفتاری تهیه شده است. این پرسشنامه یک مقیاس چندبعدی است

1. Convenience Sampling
2. Gall, Borg & Gall
3. Carver
4. Vollrath
5. Lazaros

و راه‌هایی را که مردم به تنیدگی پاسخ می‌دهند بررسی می‌کند. پرسشنامه مزبور دارای 60 سوال و 15 مقیاس مقابله ای است. که گزینه‌های آن به ترتیب از 1 تا 4 نمره گذاری شده است. بدین صورت که به گزینه‌ی اصلاً، نمره 1، گزینه‌ی کمی، نمره 2، گزینه‌ی بطور متوسط، نمره 3 و گزینه‌ی زیاد نمره 4 تعلق می‌گیرد. جمع نمرات در هر کی از مقیاس‌ها به عنوان میزان استفاده از آن راهبرد مقابله ای در نظر گرفته می‌شود و بالاترین نمره در هر مورد نشانگر بیشترین استفاده از آن راهبرد می‌باشد. روایی افتراقی این آزمون با سازه‌هایی مثل سرسختی، خوشبینی، کنترل و اعتماد به نفس قوی گزارش شده است (مرادی منش و گودرزی، 1384) ضریب پایایی کل آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ در نمونه ایرانی (پهلوانی و همکاران، 1381) 0/93 گزارش شده است. همچنین ضریب پایایی کل آزمون در بررسی که توسط پهلوانی و همکاران (1381) به روش تصنیف و تصحیح اسپیرمن - براون انجام شد 0/84 گزارش شده است (به نقل از نصیر، 1389).

2- پرسشنامه تفکر خلاق تورنس: در این پژوهش به منظور اندازه‌گیری خلاقیت از آزمون تفکر خلاق تورنس استفاده شده است. این پرسشنامه دارای 60 سوال می‌باشد که در چهار خرده مؤلفه ابتکار، بسط، انعطاف پذیری و اصالت خلاقیت را می‌سنجد شیوه نمره گذاری برای گزینه‌ها از صفر تا 2 می‌باشد. آزمون مکرراً در پژوهش‌ها و اندازه‌گیری‌های تربیتی مورد استفاده قرار گرفته است. براساس نتایج پژوهش‌های که در دفترچه راهنمای این آزمون منتشر شده، ضریب پایایی این آزمون 80 درصد و 90 درصد برآورد شده است و بعد از 20 سال ضریب اعتبار پیش بین معادل 63 درصد را نشان داده است (عابدی، 1372 به نقل از حسینی، 1385).

یافته های پژوهش

داده ها با استفاده از تحلیل رگرسیون نیز مورد بررسی قرار گرفته است. در ابتدا به منظور تعیین اینکه حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین می‌تواند متغیر ملاک را پیش‌بینی نماید از آزمون ANOVA استفاده شد که نتیجه آن در جدول 1 مشاهده می‌شود.

جدول 1. خلاصه تحلیل واریانس برای رابطه متغیرهای پیش‌بین (انواع سبک‌های مقابله‌ای) باخلاقیت

R2	R	سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منابع تغییر
0/23	0/47	0/04	3/07	268/57	3	805/72	رگرسیون
					87/22	31	باقیمانده
					34	3509/60	کل

همانگونه که ملاحظه می‌کنید مقدار F برابر با 3/07 است که این مقدار با درجات آزادی (3 و 31) در سطح 0/04 معنادار شده است و از آنجا که سطح معناداری کمتر از 0/05 می‌باشد حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بینی‌کننده قدرت پیش‌بینی متغیر ملاک را دارند. برای تعیین اینکه هر یک از متغیرهای پیش‌بین تا چه اندازه قدرت پیش‌بینی متغیر ملاک را دارند از جدول ضرایب تحلیل رگرسیون استفاده شده که نتیجه آن در جدول زیر آمده است (جدول 5).

فرضیه 1: بین خلاقیت و راهبرد های مقابله ای مسئله مداری رابطه وجود دارد.

فرضیه 2: بین خلاقیت و راهبرد های مقابله ای هیجان مداری رابطه وجود دارد.

فرضیه 3: بین خلاقیت و راهبرد های مقابله ای اجتنابی رابطه وجود دارد.

جدول 2. رگرسیون خطی چند متغیری برای متغیر خلایق وابسته با متغیرهای پیش بینی کننده سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی

متغیرهای پیش بین	مقدار بتا	T	سطح معناداری
سبک مقابله‌ای مسئله مدار	-0/18	0/61	0/24
سبک مقابله‌ای هیجان مدار	0/34	2/10	0/03
سبک مقابله‌ای اجتنابی	-0/33	2/05	0/04

همانگونه که در جدول ملاحظه می‌شود تنها مقدار بتای متغیرهای شیوه مقابله‌ای هیجان‌مدار و اجتنابی، معنادار شده و در مجموع 0/23 واریانس متغیر خلایق را تبیین می‌نماید و متغیر سبک مقابله‌ای اجتنابی به صورت معکوس خلایق را پیش‌بینی می‌کند. اما متغیر سبک مقابله‌ای مسئله مدار هیچ‌گونه رابطه معنادار با خلایق را نشان نمی‌دهد.

بحث و نتیجه گیری

در رابطه با مقایسه و تطبیق با یافته‌های قبلی و پژوهش‌هایی که در ارتباط با موضوع این پژوهش انجام شده باشد موضوع شبیهی یافت نشد اما مواردی که برخی مؤلفه‌ها یا کلیت پژوهش‌ها می‌توانند تا حدودی ارتباط را برسانند مطرح می‌شوند.

در این پژوهش رابطه خلایق با راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان بر اساس تجزیه و تحلیل رگرسیون بررسی شده است. بنا بر فرضیه‌های مطرح شده، متغیر خلایق با متغیر راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار پیش‌بینی می‌شود بدین معنی که دانشجویانی که در حل مسائل خود از راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار یعنی کاهش سطح ناراحتی عاطفی وابسته با موقعیت استرس‌زا (تمرکز بر اظهار تنش و یاس، آشکار کردن احساسات، کنترل خود) استفاده می‌کنند دارای خلایق بیشتری هستند. این یافته با نتیجه به دست آمده توسط عمرو و آبادی، طاهر نشاط دوست و نائلی (1386) و داوری (1386) مغایرت دارد. وجود رابطه دیگر با راهبرد مقابله‌ای اجتنابی (پرداختن به سرگرمی و بی‌تفاوتی) است که خلایق را مورد پیش‌بینی قرار می‌دهد اما اینجا رابطه معنادار به صورت معکوس را نشان می‌دهد این یعنی اینکه هر چه فرد خلایق بیشتری داشته

باشد میزان ویژگی رفتاری مقابله ای اجتنابی آن کمتر و هر چه میزان راهبرد مقابله ای اجتنابی آن بیشتر باشد میزان خلاقیت فرد کمتر است. این یافته نیز با نتیجه عمرو آبادی، طاهر نشاط دوست و نائلی (1386) همسو می باشد داوری در این مورد نتیجه ای را بیان نکرده است. اما بین خلاقیت و راهبرد مقابله ای مسأله مدار (انجام اموری برای تغییر دادن منابع استرس، تلاش برای حل مسئله) هیچ گونه رابطه ای یافت نشد. همچنین این نتیجه با یافته های عمرو آبادی، طاهر نشاط دوست و نائلی (1386) و داوری (1386) هم سو است. نتایج این تحقیق با تحقیق دیگری که زنونزیان و همکاران (1389) در زمینه تأثیر آموزش حل مسأله بر راهبردهای مقابله ای انجام داده است بر عکس است. یعنی آموزش روش حل مسأله به افزایش مقابله های مسأله مدار و کاهش مقابله های هیجان مدار منجر می گردد.

بنابراین بسیار مطلوب است تا موضوع این پژوهش با نمونه های بیشتر و به طور گسترده تر مورد مطالعه قرار گیرد. با این توصیف از موارد اشکال بر پژوهش حاضر میزان نمونه مورد مطالعه است که تعداد کم آن در یک جامعه محدود نمی تواند پاسخ محکم و روشنی به فرضیه های پژوهشی باشد. و از محدودیتهای دیگر این تحقیق احتیاط در تعمیم این نتایج به سایر جامعه های مشابه است.

منابع

- اسماعیلی، معصومه (1387). مقایسه ویژگی های شخصیتی، نگرش ناکارآمد و راهبردهای مقابله ای در افراد دارای فشار خون اساسی با افراد عادی پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- افروز، غلامعلی؛ تارنگ، المیرا؛ تقوی، محمدرضا (1387). بررسی خلاقیت و تیپ شخصیتی A و B در دانشجویان دختر و پسر رشته های علوم انسانی و مهندسی دانشگاه شیراز. مجموعه مقالات چهارمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. دانشگاه شیراز، 1 و 2 خرداد 1387.
- پیرخانفی، علیرضا (1387). پرورش خلاقیت (مبانی و روش ها). چاپ دوم. تهران: انتشارات هزاره ققنوس.

حسینیان، سیمین؛ یزدی، منور؛ خالقی قدیری، راضیه؛ زهرایی، شقایق. بررسی ارتباط مقایسه سلامت روان و شیوه های مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه های تهران. سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. 3 و 4 خرداد، تهران، دانشگاه علم و صنعت .

حسینی، افضل السادات (1385). بررسی تأثیر برنامه آموزش خلاقیت معلمان بر خلاقیت پیشرفت تحصیلی و خودپنداره دانش آموزان، فصلنامه نوآوری های آموزشی، شماره 23، سال ششم، زمستان 1386.

حیدری، سمیرا (1385). بررسی ارتباط وضعیت سلامت روان دانشجویان خارجی و ایرانی و راهبردهای مقابله ای مورد استفاده آنها. مجموعه مقالات دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان . دانشگاه تربیت مدرس 12 و 13 اسفند ماه 1383.

داوری، رحیم (1386). رابطه خلاقیت و هوش هیجانی، با سبک های کنار آمدن با استرس. مجله اندیشه و رفتار، دوره دوم، شماره 6.

دهقانی زاده، حسینعلی (1384). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی (مهارت حل مسئله و تصمیم گیری) بر افزایش خلاقیت دانش آموزان پسر پایه پنجم ابتدای شهرستان یزد. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.

رشیدی، اسماعیل (1385). رابطه خلاقیت خود با منبع کنترل در دانش آموزان سال اول دبیرستان شهر اراک. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.

زنوریان، سعیده؛ غرابی، بنفشه؛ یکه یزدان دوست، رخساره (1389). اثربخشی آموزش حل مسئله در تغییر راهبردهای مقابله ای دانشجویان. فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز. سال پنجم، شماره 20. صص 83-102.

سلطانی عمرو آبادی، مرضیه؛ طاهر نشاط دوست، حمید؛ نائلی، حسین (1386). رابطه خلاقیت با شیوه های مقابله با استرس دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهر اصفهان. مجله پژوهش های تربیتی و روانشناختی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان، سال سوم، شماره اول، شماره پیاپی 7، بهار و تابستان 1386.

گال، مردیت؛ بورگ، والتر؛ و گال، جويس. روشهای تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روانشناسی. ترجمه احمد رضا نصر، حمید رضاعریضی، محمود ابوالقاسمی، محمد جعفر پاک

سرشت، علیرضا کیامنش، خسرو باقری، محمد خیر، منیجه شهنی ییلاق و زهره خسروی. (1387). تهران. دانشگاه شهید بهشتی.

گلستان هاشمی، سید مهدی. <http://creatology.blogfa.com/8702.aspx> قسمت آرشیو تاریخ 1387/02/01 الی 1387/02/31

مسعود نیا، ابراهیم (1386). خودکارآمدی ادراک شده و راهبردهای مقابله ای در موقعیت استرس زا. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، 13(4)، صص. 405-415.

مهرافزا، مهرناز (1383). بررسی رابطه شیوه های فرزندپروری با خلاقیت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال سوم دبیرستان های تبریز در سال تحصیلی 82-83. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.

نصیر، مرضیه (1389) رابطه راهبردهای مقابله با استرس و تاب آوری با خوش بینی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان دزفول. یافته های نو در روان شناسی. 5 (16). 57-70.

نظربلند، ندا؛ حیدری، المیرا (1383). بررسی ارتباط وضعیت سلامت روانی و راهبردهای مقابله ای در دانشجویان. مجموعه مقالات دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. دانشگاه تربیت مدرس 12 و 13 اسفند ماه 1383.

Costello, T.M. (2008). Hum's phenomenology of the imagination. *The Journal of Scottish Philosophy*, 5(1), pp. 31-25. Retrived May 20, 2008, From Academic Serch Complete Database.

Gobbey.K.L & Courage .M. (2004). Stress management program: Intervention in nursing student performance anxiety. *Archieves of Psychiatric Nursing*, 3, pp. 190-199.

Lazarus, R. & Folkman, S.(1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

Lovless, A., Denning, T., Fisher, T. & Higgins, C. (2008). Creativity-A- Scape: Madiascapes and Curriculum integration. Spring Science+Bussines Media, LLC.

Mizuno, E., Hosak ,T., Ogihara, R., Higono, H. & Mano ,Y. (1999) . Effectiveness of a Stress management program for family caregivers of the elderly at home. *Journal of Medical Health Sciene*, 46(4): pp.145-153.

Paskar, K. (2003) . Effect of teaching kids to cope (TKE) program on outcomes of depression and coping among rural adolescents. *Journal of Child and Adolescent's Psychiatric Nursing*, 2003 Apr-Jun;16(2):71-80.

Vollrath, M., Alnaes, R., Torgsin, S. (2003). Diffirintial effects of coping in mental disorders: Aprospective study in psychiatric out paions. *Journal of Psychology*. 59(10): pp. 77-108.