

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال دوازدهم شماره ۴۶ تابستان ۱۳۹۶

رابطه بین سبک‌های مقابله با تنیدگی روانی و خلاقیت هیجانی

داود طهماسب‌زاده شیخ‌لار^۱

عزیز یادگاری^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه سبک‌های مقابله با تنیدگی روانی با خلاقیت هیجانی دانش‌آموزان دوره متوسطه انجام یافته است. روش پژوهش از نوع توصیفی-پیمایشی است. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر پلدشت به تعداد ۶۸۴ نفر با حجم نمونه ۲۴۸ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبتی است. ابزارهای اندازه‌گیری این پژوهش: ۱- پرسشنامه سبک‌های مقابله با فشار روانی اندلر و پارکر (۱۹۹۰) با مقدار ضریب آلفای کرونباخ کلی (پایایی) ۰/۸۹ و ۲- پرسشنامه خلاقیت هیجانی آوریل و همکاران (۱۹۹۹) با مقدار ضریب آلفای کرونباخ کلی (پایایی) ۰/۹۳ می‌باشند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و سوالات آزمون از ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شده است. بر اساس یافته‌ها بین سبک‌های مقابله با تنیدگی روانی (مسأله‌مداری، هیجان‌مداری و اجتناب‌پذیری) و خلاقیت هیجانی رابطه وجود دارد ($p < 0/001$) و سه متغیر سبک‌های مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی باهم خلاقیت هیجانی را تبیین می‌کنند ($p < 0/001$). متغیر سبک مقابله‌ای اجتنابی نیز به تنهایی خلاقیت هیجانی را تبیین می‌کند ($p < 0/001$).

واژگان کلیدی: سبک‌های مقابله؛ تنیدگی روانی؛ خلاقیت هیجانی

۱- استادیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز (نویسنده مسئول) Email:d.tahmaseb@tabrizu.ac.ir

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی درسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرند

مقدمه

پیچیدگی‌های زندگی ماشینی عصر حاضر و تعاملات اجتماعی گسترده آن، انسان‌ها را دائماً با هیجانات مختلفی از قبیل غم، شادی، عشق، نفرت، خشم و... مواجه می‌نماید. واکنش انسان به این هیجانات به هر شکلی که باشد، اغلب اوقات همراه با تجربه تنیدگی روانی می‌باشد؛ به طوری که تنیدگی روانی جزء لاینفک زندگی بشر گردیده است و باعث اختلالات جسمی و روانشناختی فراوانی در سطح جوامع شده است و به‌ویژه آثار منفی روانی آن تاثیر سوئی بر عملکرد انسان‌ها گذاشته است و سطح سلامت روانی افراد را به مقدار قابل توجهی کاهش داده است؛ به طوری که گفته می‌شود ۷۵ درصد بیماری‌های بدنی با این تنیدگی روانی ارتباط دارند و یکی از عوامل موثر در بیماری‌های قلبی و سرطان که دو عامل مهم مرگ و میر در جهان شناخته می‌شوند، می‌باشد. همچنین پیش‌بینی می‌شود در سال ۲۰۲۰ میلادی، افسردگی تک قطبی یکی از سه علت اصلی بار بیماری در جهان باشد و به تنهایی مسئول بیش از یک سال از هر ده سال عمری است که در جهان با ناتوانی سر می‌شود باشد (مورای و لوئیز^۱، ۲۰۱۰).

بنابراین تنیدگی روانی یا استرس حالتی فیزیولوژیک یا روان‌شناختی ناخوشایندی است که در پاسخ به محرک‌های تنش‌زا ایجاد می‌شود. تنیدگی روانی ممکن است به صورت محرک‌های فیزیکی، عفونت‌ها، واکنش‌های آلرژیک و یا به صورت تغییر در جو روانی - اجتماعی باشد (برمنر و داگلاس^۲، ۲۰۱۲).

هولمز^۳ نیز تنیدگی روانی را به‌عنوان محرکی که لازم است فرد با آن سازگار شود، تعریف می‌کند (ریو، ۱۳۸۶). بر اساس این تعریف، تنیدگی روانی به‌عنوان یک محرک، شامل وقایعی از قبیل امتحان، بلایای طبیعی، شغل‌های مخاطره‌آمیز، جدایی زناشویی و... می‌باشند. این وقایع استرس‌زا هستند، چون فرد را ملزم به انجام رفتارهای سازگارانه برای کنار آمدن با تقاضاهای محیطی تحمیل شده می‌کنند در چنین حالتی سلامتی فرد

1- Moray and Louise
3- Holmes

2- Bremner & Douglas

توسط پیشامدهای محیطی تهدید می‌شود و چون سازگاری با چنین وقایعی دشوار و بالقوه خطرناک است بنابراین مردم دچار استرس می‌شوند.

یافته‌های پژوهشگران مختلف بیانگر آن است که برخی از استرس‌ها تا حدی طبیعی، ضروری و غیرقابل اجتناب هستند و برای انطباق ما با نیازهای جدید لازم هستند. مثلاً استرس امتحان (یک استرس اجتماعی) ما را وادار به مطالعه می‌کند و سرما (استرس محیطی) موجب پوشیدن لباس گرم می‌شود؛ ولیکن عموم محققان به این نکته تأکید می‌کنند که تنها میزان معینی از استرس برای انسان مفید می‌باشد. هنگامی که با موقعیت استرس‌زا مواجه می‌شویم، توازن جسمانی و هیجانی ما به خطر می‌افتد و تعادل حیاتی بدن مختل می‌شود. توأم شدن تغییرات روانشناختی و جسمانی ناشی از استرس‌زها باعث به خطر افتادن سلامت از قبیل ابتلا به عفونت و سرماخوردگی می‌شود (تام و اسپلیج^۱، ۲۰۰۴) اما استرس شدید، فرد را گیج و آشفته می‌کند و فرد از نظر هیجانی احساس بهت‌زدگی می‌کند و به وقایع با بی‌اعتنایی و بی‌علاقگی پاسخ می‌دهد. اغلب به فضا خیره شده و در تمرکز افکار خود با دشواری روبرو می‌شود. (بارون، می‌برز^۲، ۲۰۰۳).

استرس علاوه بر اینکه بر تهییج‌پذیری اثر می‌گذارد، اختلال شناختی نیز تولید می‌کند. الگوی تفکر شخص تحت استرس اغلب آشفته است. برخی اوقات حافظه فراموشکار می‌شود و تمرکز آسیب می‌بیند. در مجموع، استرس می‌تواند عناصر نگرانی و خودسنجی منفی را به الگوی تفکر ما به شکل سازمان‌یافته وارد کند. به‌طور کلی پیامدهای جسمانی و روانشناختی استرس به شکل بیماری‌های روان‌تنی، از پا درآمدن شامل فرسودگی فیزیکی، هیجانی و ذهنی و تأثیرات تأخیری مثل استرس پس از سانحه بروز می‌کند (برانون و فیست^۳، ۲۰۱۴).

نکته قابل توجه دیگر این است که این آسیب‌پذیری روانی در اقشار مختلف جامعه

1- Thome & Espelage
3- Brannon & Fiast

2- Baron, Meyer

یکسان نمی‌باشد. در این میان دانش‌آموزان از جمله اقشار آسیب‌پذیر جامعه از لحاظ روانی می‌باشند. دانش‌آموزان به دلیل دگرگونی شدید روانی ناشی از تغییرات سریع در طول زمان تحصیل (هولمز و راهه^۱، ۲۰۰۳؛ به نقل از جعفرنژاد، ۱۳۸۲) و سایر مشکلات (اعم از مشکلات تحصیلی، اقتصادی، خانوادگی و...) و نیز نداشتن سازوکارهای حمایتی در جهت تسهیل مقابله مؤثر (نیومن، والز، ماس^۲، ۲۰۰۰، به نقل از حکمت‌پور، ۱۳۸۰) آسیب‌پذیری روانی بالایی دارند و در صورتی که به آنها توجه نشود سلامت روان آنها متزلزل می‌گردد. نتایج حاصل از برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد درصد قابل توجهی از دانش‌آموزان به افسردگی دچار هستند. در برخی از مطالعات میزان افسردگی در دانش‌آموزان بیش از ۴۰ درصد گزارش شده است (مکیز^۳، ۲۰۱۱).

بنابراین، یکی از عوامل مؤثر در ایجاد اختلالات روانی جوامع کنونی و همچنین جامعه ما، قرار گرفتن افراد در معرض شرایط تنش‌زایی می‌باشد که توان مقابله آنها با این شرایط، کمتر از شدت این تنش‌ها می‌باشد. این تنش‌ها از قبیل وقایع مهم زندگی، گرفتاری‌های روزمره و... شرایط اجتناب‌ناپذیری هستند که هر یک از افراد جامعه به نحوی با آنها سر و کار دارند. مقابله یا کنار آمدن، تلاش‌شناختی، هیجانی و رفتاری شخص برای کنترل درخواست‌های بیرونی و درونی ویژه‌ای است که فرد را تهدید می‌کند یا به مبارزه می‌طلبد. افراد با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سعی می‌کنند اثرات زیانبخش استرس‌زاها را کاهش دهند. بدن نیز برای حفظ تعادل هیجانی، شناختی و فیزیولوژیکی خود ناگزیر از مقابله با عوامل فشارزای روانی غیرقابل اجتنابی می‌باشد که به‌طور روزمره با آنها سر و کار دارد. نحوه مقابله فرد با عامل فشارزا، متأثر از عوامل شخصی مانند آستانه دریافت‌های زیست‌شناختی و روانشناختی، هوش، توانایی کلامی، خصوصیات شخصیت و باور به حاکم بودن بر سرنوشت خویش و نیز عوامل دیگر مانند سن، سطوح تحصیلات، درآمد، شغل و مواردی از این قبیل دارد. لذا با توجه به عوامل مذکور و در صورت لزوم دستکاری برخی از این عوامل می‌توان مناسب‌ترین سبک مقابله را انتخاب

1- Holmes & Rahe
3- Mkize

2- Neumann, Wales & Muuss

نموده و از تعادل جسمانی و روانی برخوردار گردید (لاهمن و گاریس^۱، ۲۰۰۰).

یکی از شیوه‌هایی که اخیراً پژوهشگران برای مقابله با شرایط تنش‌زها و هیجانات منفی ناشی از فشار روانی معرفی کرده‌اند، استفاده از خلاقیت است. آوریل و توماس نولز^۲ (۲۰۱۱) عقیده دارند که اگر افراد از خلاقیت خود استفاده کنند، پیدا کردن شیوه مقابله‌ای خوب، آسان‌تر خواهد بود. کلینکه^۳ (۱۳۸۰) نیز می‌گوید: «به‌جای اینکه بگذارید هیجان شما را کنترل کند، می‌توانید از هیجان به‌عنوان فرصتی برای رسیدن به تجارب خلاق و جدید استفاده کنید» (ص ۲۷). خلاقیت مهم‌ترین سلاح برای از بین بردن فشارهای روحی ناشی از زندگی روزانه و امور فوق‌العاده می‌باشد (قدیری نژادیان، ۱۳۸۱). سارافینو^۴ (۲۰۱۱) نیز معتقد است روش‌های مقابله، مهارت‌ها و راهبردهایی هستند که افراد برای تغییر مساله یا نظم بخشیدن به پاسخ‌های هیجانی هنگام تجربه عامل تنیدگی‌زا به‌کار می‌برند. در این وضعیت فرد نیاز به درجاتی از خلاقیت دارد تا بتواند پاسخ‌های هیجانی خود را در مسیر صحیحی هدایت کند.

خلاقیت هیجانی یک سازه مرتبط با هیجان می‌باشد (آوریل و نانلی^۵، ۲۰۱۲) و برای اولین بار توسط آوریل (۱۹۹۹) مطرح شد. خلاقیت اغلب به‌عنوان مظهر ابراز وجود آزاد و مختارانه در نظر گرفته می‌شود. برخلاف آن، هیجانات اغلب به‌عنوان موقعیت‌های پر قدرت برانگیختگی دیده می‌شوند که به افراد هجوم می‌برند و افراد اجازه و اختیار کمی برای پاسخ دادن دارند. این دیدگاه متداول، در آن دسته از نظریه‌های روانشناختی دیده می‌شود که هیجان‌ها را به‌عنوان پاسخ‌های ابتدایی و زیستی میانجی شده به‌وسیله سیستم عصبی خودکار و سیستم لیمبیک^۶ تعریف می‌کنند که درک سنتی و کلیشه‌ای از هیجان می‌باشد (گاتبزال و آوریل^۸، ۲۰۰۶).

طبق دیدگاه خلاقیت هیجانی و انتقال هیجانی، قسمتی از هیجان‌ها به‌وسیله نقش‌ها و

1- Lahman & Garyis
3- Kleinke
5- Averill and nanely
7- Gatbezahi & Averill

2- Thomas-knowles
4- Sarafino
6- Limbic

قواعد اجتماعی پایه‌ریزی می‌شوند. این قواعد اجتماعی قابلیت تغییر یافتن دارند و هنگامی که یک نقش اجتماعی نهادینه شده هیجانی تغییر یابد، خود هیجان نیز، هم در تجلیات بیرونی (یعنی ارزیابی‌ها و رفتارهای آشکار) و هم در ساختار زیربنائی‌اش تغییر خواهد کرد (آوریل، ۲۰۰۹). اگر این تغییرات باعث آسیب زدن به فرد شود، به آن اختلالات هیجانی گفته می‌شود (آوریل، ۲۰۰۹). ولیکن اگر این تغییرات ارزشمند باشند، پس خلاقیت هیجانی صورت گرفته است. آوریل (۲۰۰۹) بر اساس پژوهش‌هایش گزارش می‌کند افرادی که نمره خلاقیت هیجانی آنها بالا می‌باشد هنگام مواجهه با موقعیت پراسترس، طیفی از راهکارهای مقابله‌ای را به کار می‌برند که شامل گرایش آنها به ترجیح دادن راهکارهایی است که روی کنترل خود، مسأله‌گشایی برنامه‌ریزی شده، جستجوی حمایت اجتماعی و ارزیابی مجدد مثبت تأکید دارد. همچنین راییت و والتون^۱ (۲۰۱۳) در بررسی رابطه خلاقیت هیجانی با سبک‌های مقابله با فشار روانی دریافتند که بین خلاقیت هیجانی و سبک‌های مقابله با فشار روانی رابطه معنی‌دار وجود دارد. در این پژوهش مشخص گردید که سلامت روانشناختی و حالت خلقی مثبت (نه گرایش عاطفی مثبت) با خلاقیت ارتباط دارد. در این مطالعه مشخص شد که سلامت روانشناختی به‌طور مثبتی با خلاقیت حتی هنگام کنترل کردن حالت خلقی مثبت و گرایش عاطفی مثبت مرتبط بوده است. همچنین در این پژوهش مشخص شد افراد دارای سلامت روانشناختی به‌دلیل پشتکار، شخصیت فعال و استقامت داشتن در زیر بار فشار روانی، گرایش بالایی به خلاقیت و خلاق تر شدن دارند.

پژوهشگرانی نظیر کالینگ وود^۲ (۱۹۳۸ تا ۱۹۵۵)، رانک^۳ ۱۹۳۲، گیلفورد^۴، هندریکس^۵ و هپنفر^۶ (۱۹۸۶) نیز پس از تجزیه و تحلیل رابطه بین پاسخ‌های مقابله‌ای و هیجانات ایجاد شده در افراد به این نتیجه رسیدند که حل مسأله با برنامه‌ریزی، مفیدترین و مؤثرترین پاسخ مقابله‌ای است، زیرا با بیشترین هیجانات مثبت همراه است.

1- Wright & Walton
3- Colling Wood
5- Hendriks

2- Colling Wood
4- Rank
6- Hoepfner

کسانی که از مقابله مسأله‌مدار (مقابله عملی) استفاده می‌کنند، از نحوه کنترل رویدادهای تنش‌زا راضی هستند و کمتر افسرده و مضطرب می‌شوند. برعکس، مقابله هیجانی و اجتنابی به سازگاری نه چندان رضایت‌بخش با رویدادهای تنش‌زا منجر می‌شود و افرادی که از این راهبردها استفاده می‌کنند، معمولاً مضطرب و افسرده هستند (گاتبنال و آوریل، ۲۰۰۶).

با توجه به سوابق چندین ساله پژوهشگران در آموزش و پرورش که شاهد عدم آشنایی دانش‌آموزان با مهارت‌های زندگی از جمله کنترل هیجان‌ات و عواطف و نیز عدم آشنایی با سبک‌های مقابله با فشار مفید و موثر می‌باشد، به‌نظر می‌رسد بررسی رابطه بین سبک‌های مقابله با فشار روانی و خلاقیت هیجانی می‌تواند به‌عنوان راهکاری جهت پرداختن به موضوع فشارهای روانی رایج بین دانش‌آموزان باشد. به‌طوری‌که «راهکارهای مقابله‌ای مؤثر از قبیل ارزیابی مثبت، مقابله متمرکز بر مسأله و معنای مثبت دادن به وقایع روزمره با عواطف مثبت رابطه دارند و افزایش در بهزیستی و سلامتی روانشناختی را پیش‌بینی می‌کنند» (تاگد^۱، ۲۰۱۴).

اهمیت پرداختن به موضوع راهکارهای مقابله با فشارهای روانی در بین دانش‌آموزان نیز از اینجا احساس می‌شود که دانش‌آموزان در حال حاضر با مسائل و پدیده‌های بی‌سابقه عدیده‌ای از جمله بلوغ و ریش جسمی، احساس هویت مستقل، پی‌ریزی شخصیت فردی و ... مواجه هستند و در آینده نزدیک نیز برخی از آنان مستقیماً وارد بازار کار، برخی وارد محیط‌های آموزشی جدید و مابقی نیز نقش‌های اجتماعی متفاوتی در جامعه بر عهده می‌گیرند؛ لذا فشار روانی ناشی از مواجهه با این مسایل و مشکلات موجود در محیط کار و اجتماع به دیگر تنش‌های روانی آنها اضافه می‌گردد؛ به‌همین دلیل آسیب‌پذیری روانی در این قشر از جامعه بیشتر است و توجه به سلامت روانی دانش‌آموزان اهمیت بیشتری دارد. انجام این پژوهش می‌تواند ارتباط سبک‌های مقابله‌ای با خلاقیت هیجانی دانش‌آموزان متوسطه را برای ما مشخص کند. از این رو، هدف پژوهش تعیین رابطه بین سبک‌های

1- Tugade

مقابله با تنیدگی روانی و خلاقیت هیجانی در دانش‌آموزان است و مسائل اساسی آن این است که آیا بین سبک‌های مقابله‌ای با خلاقیت هیجانی در دانش‌آموزان رابطه وجود دارد؟

روش‌ها

روش پژوهش، جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

روش مطالعه در این پژوهش از نظر ماهیت، پیمایشی-همبستگی؛ از نظر هدف، کاربردی و به لحاظ شیوه جمع‌آوری اطلاعات از نوع میدانی می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر دوره دوم متوسطه شهر پلدشت به تعداد ۶۸۴ نفر (۳۵۵ دختر و ۳۲۹ پسر) است. جهت تعیین حجم نمونه نیز از جدول مورگان - کرجسی استفاده شده و تعداد ۲۴۸ نفر (۱۲۸ نفر دختر و تعداد ۱۲۰ نفر پسر) به‌عنوان حجم نمونه انتخاب شده است. روش نمونه‌گیری نیز از نوع طبقه‌ای نسبتی است.

ابزارهای اندازه‌گیری

پرسشنامه سبک‌های مقابله با فشارهای روانی: جهت بررسی و جمع‌آوری اطلاعات در زمینه سبک‌های مقابله با فشار روانی از پرسشنامه مقابله با فشار روانی اندلر و پارکر^۱ (۱۹۹۰) استفاده شده است. آزمون مقابله با فشار روانی دارای سه گویه یا زمینه اصلی رفتارهای مقابله‌ای است که عبارتند از: مقابله مساله‌مدارانه یا برخورد فعال با مساله در جهت مدیریت و حل آن، مقابله هیجان‌مدارانه یا متمرکز بر پاسخ‌های هیجانی به مساله و مقابله اجتنابی یا فرار از مساله که به دو شکل روی آوردن به اجتماع و افراد دیگر و یا با روی آوردن و درگیر شدن در یک فعالیت تازه بروز می‌نماید. این آزمون شامل چهل و هشت سوال یا عبارت می‌باشد که پاسخ‌های هر سوال به روش لیکرت از هرگز (۱) تا خیلی زیاد (۵) مشخص شده است. بنابراین کمترین نمره کلی در این آزمون ۴۸ و بیشترین نمره کلی ۲۴۰ می‌باشد. کل سؤالات آزمون بر مبنای سه نوع گویه یا رفتار مقابله‌ای فوق به سه دسته تقسیم می‌شوند:

1- Endler & Parker

الف) شانزده ماده یا سوال، رفتارهای مساله‌مدارانه را می‌سنجند و با حرف مخفف T^۱ نشان داده می‌شود.

ب) شانزده ماده یا سوال، رفتارهای هیجان‌مدارانه را می‌سنجند و با حرف مخفف E^۲ نشان داده می‌شود.

ج) شانزده ماده یا سوال، رفتارهای اجتنابی را می‌سنجند که با حرف مخفف A^۳ نشان داده می‌شود.

رفتارهای اجتنابی دارای دو خرده‌مقیاس می‌باشد که هشت عبارت، روی آوردن به کارها و فعالیت‌های دیگر را بررسی می‌کند که با حرف D^۴ مشخص می‌شوند و هشت عبارت دیگر، روی آوردن به اجتماع را بررسی می‌کند که با حرف S^۵ معین می‌شود.

ضریب پایایی مقیاس مقابله با فشار روانی به‌وسیله اندلر و پارکر (۱۹۹۰) بر روی نمونه ۳۱۳ نفری (۱۶۱ زن و ۱۵۲ مرد) محاسبه شد که در سبک مساله‌مدار برای پسران ۰/۹۲ و برای دختران ۰/۹۰؛ سبک هیجان‌مدار برای پسران ۰/۸۲ و برای دختران ۰/۸۵ و سبک اجتناب‌مدار برای پسران ۰/۸۵ و برای دختران ۰/۸۲ به‌دست آمد. در ایران نیز چندین پژوهش، پایایی مقیاس مذکور را بر روی نمونه‌های متفاوت بررسی کرده‌اند که نتایج یافته‌های اندلر و پارکر و تحقیقات داخل کشور با مقدار آلفای کرونباخ بین (۰/۹۰-۰/۶۱) بیانگر پایا بودن آزمون مورد نظر می‌باشد.

با توجه به یافته‌های سازندگان آزمون اندلر و پارکر و همچنین متخصصان و روانشناسان، به‌ویژه روانشناسان بالینی، چنین استنباط می‌شود که آزمون مورد نظر جهت سنجش سبک‌های مقابله با فشار روانی از روایی مطلوبی برخوردار می‌باشد. در پژوهش حاضر برای بررسی روایی پرسشنامه از نظر متخصصان و اساتید گروه علوم تربیتی استفاده گردید که همگی روایی آن را تأیید کردند. جهت بررسی پایایی پرسشنامه نیز تعداد

1- task oriented

3- avoidance oriented

5- Social Diversion oriented

2- emotional oriented

4- Distraction oriented

۳۰ پرسشنامه در بین افراد جامعه به غیر از افراد نمونه اجرا و مقدار آلفای کرونباخ محاسبه گردید که برای کل پرسشنامه ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسشنامه خلاقیت هیجانی: این پرسشنامه توسط توماس^۱ در سال ۱۹۸۹ طراحی و اجرا شد و طی سال‌های ۱۹۹۱ تا ۱۹۹۹ توسط آوریل و همکارانش مورد تجدیدنظر قرار گرفت. در بازنگری‌هایی که توسط آوریل و همکارانش در طی این سال‌ها بر روی این پرسشنامه انجام گرفت نسخه نهایی آن در سال ۱۹۹۹ به اجرا درآمد.

گاتزبال و آوریل (۲۰۰۶) طی دو مطالعه بر روی دانشجویان روانشناسی، با استفاده از پرسشنامه خلاقیت هیجانی دریافته‌اند که این مقیاس همسانی درونی بالایی دارد. در مطالعه اول، میانگین ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و در مطالعه دوم ۰/۹۱ بوده است. در ایران نیز چندین پژوهش پایایی مقیاس مذکور را بر روی نمونه‌های متفاوت بررسی کرده‌اند که نتایج یافته‌های خارج و تحقیقات داخل کشور با مقدار آلفای کرونباخ بین (۰/۷۴-۰/۹۱) بیانگر پایا بودن آزمون مورد نظر می‌باشد. این مقیاس چهارگویه خلاقیت هیجانی یعنی آمادگی، نوآوری، کارایی و اصالت را اندازه‌گیری می‌کند. این مقیاس دارای سی عبارت یا سوال می‌باشد. در این مقیاس، سی عبارت اصلی شامل هشت عبارت برای آمادگی، شش عبارت برای نوآوری، هفت عبارت برای کارایی و نه عبارت برای اصالت می‌باشد. نمره گذاری پرسشنامه به صورت طیف پنج درجه‌ای لیکرت از خیلی بیشتر تا خیلی کمتر یعنی از نمره پنج تا یک می‌باشد. بنابراین کمترین نمره کلی در این آزمون ۳۰ و بیشترین نمره کلی ۱۵۰ می‌باشد.

در این پژوهش نیز برای بررسی روایی این پرسشنامه از نظر متخصصان و اساتید گروه علوم تربیتی و روانشناسی استفاده گردید که همگی روایی آن را تایید کردند. پایایی این ابزار از طریق اجرای محدود روی نمونه (۳۰ نفر) با محاسبه آلفای کرونباخ صورت گرفت که مقدار آلفا برای پرسشنامه خلاقیت هیجانی (۰/۹۳) به دست آمد که بیانگر پایا بودن ابزار مورد استفاده می‌باشد.

1- Thomas

یافته‌های پژوهش

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار استنباطی جهت سنجیدن نرمال بودن توزیع فراوانی از آزمون کولموگروف اسمیرنف و به‌منظور تحلیل سوالات از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون سلسله مراتب استفاده شد. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنف در جدول (۱) ارائه شده است:

جدول (۱) آزمون کولموگروف-اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها

متغیر	شاخص آماری	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
سبک‌های مقابله‌ای مسأله مدار	۰/۷۶۱	۲۴۷	۰/۶۱۰
سبک‌های مقابله‌ای هیجان مدار	۰/۸۱۰	۲۴۷	۰/۶۱۲
سبک‌های مقابله‌ای اجتنابی	۰/۳۸۲	۲۴۷	۰/۱۲۷
خلاقیت هیجانی	۰/۶۸۳	۲۴۷	۰/۳۲۱

با توجه به سطح معنی‌داری در این آزمون که بیشتر از ۰/۰۰۵ شده است بنابراین تفاوت معناداری بین توزیع نمرات با توزیع نرمال وجود ندارد.

جدول (۲) ماتریس همبستگی متغیرهای سبک مقابله با تنیدگی روانی و خلاقیت هیجانی

متغیر	۱	۲	۳	۴
خلاقیت هیجانی	۱			
سبک‌های مقابله‌ای مسأله مدار	۰/۵۲**	۱		
سبک‌های مقابله‌ای هیجان مدار	۰/۵۱**	۰/۴۹*	۱	
سبک‌های مقابله‌ای اجتنابی	۰/۴۱**	۰/۳۹*	۰/۳۸*	۱

*در سطح احتمال ۰/۰۰۵ معنادار است و **در سطح احتمال ۰/۰۰۱ معنادار است

همانطور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود همبستگی بین سبک‌های مقابله‌ای مسأله مدار با خلاقیت هیجانی $r = 0.52$ و همبستگی بین سبک‌های مقابله‌ای هیجان مدار با خلاقیت هیجانی $r = 0.51$ و همبستگی بین سبک‌های مقابله‌ای اجتنابی با خلاقیت

هیجانی $F_{(۴۱,۰)}$ است. داده‌ها نشان می‌دهد که بین سبک‌های مقابله با تنیدگی روانی و خلاقیت هیجانی رابطه معناداری وجود دارد.

برای بررسی ارتباط متغیرهای (سبک‌های مقابله‌ای در پیش‌بینی خلاقیت هیجانی) از رگرسیون سلسله‌مراتبی استفاده گردید. هدف از استفاده از این روش، بررسی و تعیین سهم تاثیر ترتیبی هر یک از سبک‌های مقابله‌ای در ینی خلاقیت هیجانی است.

جدول (۳) خلاصه نتایج رگرسیون سلسله‌مراتبی برای پیش‌بینی متغیر خلاقیت هیجانی

مدل	R	R ²	R ² تعدیل شده	ΔR^2	F	d.f	سطح معنی‌داری
سبک مسأله‌مدار	۰/۵۲	۰/۱۷	۰/۱۷	۰/۱۷	۸۴/۵۷	۲۴۵	۰/۰۰۱
سبک هیجان‌مدار	۰/۵۱	۰/۲۶	۰/۲۶	۰/۰۹	۷۲/۷۷	۲۴۶	۰/۰۰۱
سبک اجتنابی	۰/۴۱	۰/۳۷	۰/۳۷	۰/۰۵	۵۰/۶۵	۲۴۷	۰/۰۰۱

جدول (۳) خلاصه نتایج رگرسیون سلسله‌مراتبی برای پیش‌بینی متغیر خلاقیت هیجانی را از روی متغیر سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی نشان می‌دهد. همانطور که ملاحظه می‌گردد، در گام اول متغیر سبک مسأله‌مدار وارد معادله شده است و اثر رگرسیون $۸۴/۵۷$ به دست آمد که در سطح معنی‌داری $۰/۰۰۱$ معنادار می‌باشد و R^2 محاسبه شده بر اساس این متغیر $۰/۱۷$ است، یعنی این متغیر ۱۷ درصد از واریانس خلاقیت هیجانی را تبیین می‌کند.

در گام دوم، متغیر سبک هیجان‌مدار وارد معادله شد. اثر رگرسیون دو متغیر سبک‌های مسأله‌مدار و هیجان‌مدار $۷۲/۷۷$ به دست آمد که در سطح $۰/۰۰۱$ معنادار می‌باشد R^2 محاسبه شده بر اساس این دو متغیر $۰/۲۶$ به دست آمده است یعنی این دو متغیر باهم ۲۶ درصد از واریانس خلاقیت هیجانی را تبیین می‌کنند. ΔR^2 برای متغیر سبک هیجان‌مدار $(۰/۰۹)$ به دست آمده است که نشان می‌دهد این متغیر به تنهایی ۹ درصد از واریانس خلاقیت هیجانی را تبیین می‌کند.

در گام سوم، متغیر اجتنابی وارد معادله شد. اثر رگرسیون سه متغیر سبک‌های مسأله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی $۵۰/۶۵$ می‌باشد که در سطح $۰/۰۰۱$ معنادار می‌باشد. مقدار

R^2 محاسبه شده بر اساس این سه متغیر ۰/۲۷ می‌باشد. به عبارت دیگر، این سه متغیر با هم ۲۷ درصد از واریانس خلاقیت هیجانی را تبیین می‌کنند. با توجه به ΔR^2 به دست آمده برای این متغیر (۰/۰۵) که نشان می‌دهد این متغیر به تنهایی ۵ درصد از واریانس خلاقیت هیجانی را تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج به دست آمده از تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد بین سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار با خلاقیت هیجانی در دانش‌آموزان متوسطه پلدشت رابطه وجود دارد (۰/۵۲)؛ یعنی افرادی که در موقعیت‌های استرس‌زا از سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار استفاده می‌کنند، در واقع رفتارهایی را برای بازسازماندهی شناختی مسأله و یا تغییر موقعیت استرس‌زا به کار می‌گیرند، همین امر ایجاب می‌کند که فرد بتواند خلاقیت به خرج دهد. این یافته با نتایج تحقیقات عیسی‌زادگان، شیهی، بشرپور، سعادت‌مند (۱۳۹۲)، معنوی‌پور (۱۳۹۰)، داوری (۱۳۹۱)، آوریل (۲۰۱۴)، تاگد (۲۰۱۴)، فولکمن و مسکوویتز^۱ (نقل از تاگد، ۲۰۱۴)، رایت و والتون (۲۰۱۳)، ونگ، ادوارد، پالسی و بارتولومی^۲ (۲۰۰۳)، هارکر و کلتنر^۳ (۲۰۰۱)، لازاروس و فولکمن (۱۹۸۹) کالینگ وود^۴ (۱۹۳۸ تا ۱۹۵۵)، رانک^۵ (۱۹۳۲)، گیلفورد، هندریکس و هینفر^۶ (۱۹۸۶) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت خلاقیت هیجانی باعث تشخیص درست پاسخ‌های هیجانی مؤثر در ارتباط با رویدادهای روزمره، تشخیص درست رویدادها، گسترش دامنه بینش فرد و همچنین ایجاد نگرش مثبت درباره آنها می‌شوند. تحقیق فولکمن و مسکوویتز نیز نشان داد که راهکارهای مقابله‌ای مؤثر از قبیل ارزیابی مثبت، مقابله متمرکز بر مسأله و معنای مثبت دادن به وقایع روزمره با عواطف مثبت رابطه دارند و افزایش در بهزیستی و سلامتی روانشناختی را پیش‌بینی می‌کنند (تاگد، ۲۰۱۴). مقابله مسأله‌مدار به فرد اجازه می‌دهد تا در یک دنیای پر از چالش رشد کند. در واقع خلاقیت

1- Fulckman & Moskowitz
3- Harker, Kenter
5- Rank

2- Wang, Edward, Palisi & Bartolomee
4- Colling Wood
6- Guilford, Hendriks & Hoepfner

هیجانی به‌عنوان مجموعه‌ای از توانمندی‌های فرد در ادراک، مدیریت و برون‌ریزی مناسب هیجان‌ها می‌تواند در برخی شرایط به حل مشکل کمک نماید. نتایج به‌دست آمده از تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد بین سبک هیجان‌مدار با خلاقیت هیجانی در دانش‌آموزان متوسطه پلدشت رابطه وجود دارد (۰/۵۱). در سبک هیجان‌مدار، بر کنترل هیجان‌ها و واکنش‌های عاطفی تأکید می‌شود. افراد در این سبک مقابله، هیجانی برخورد می‌کنند و با گریه کردن، عصبانی شدن و فریاد زدن با فشار روانی مقابله می‌کنند مقابله هیجانی نشان‌دهنده یک شکل کلی واکنش به رویدادهای تنش‌زا است که ممکن است مستلزم اتکا به دیگران باشد. از طرف دیگر نیز، خلاقیت هیجانی نوعی توانمندی در حیطه احساسات و عواطف است که به افراد برای مواجهه و مقابله سودمند در حوادث هیجانی کمک می‌کند. این یافته با نتایج تحقیقات عیسی زادگان و همکاران (۱۳۹۲)، معنوی‌پور (۱۳۹۰)، داوری (۱۳۹۱)، محمدخانی و باش‌قره (۱۳۸۷)، جوکار و البرزی (۱۳۸۹)، زارعان و همکاران (۱۳۸۶)، آوریل (۲۰۱۴)، تاگد (۲۰۱۴)، فولکمن و مسکویتز (نقل از تاگد، ۲۰۱۴)، رایت و والتون (۲۰۱۳)، فرگاس (نقل از رایت و والتون، ۲۰۱۳)، ونگ و همکاران (۲۰۰۳)، هارکر و کلتنر (۲۰۰۱)، آیسن (۱۹۹۳)، به نقل از ماتد^۱، (۲۰۰۴)، لازاروس و فولکمن (۱۹۸۹) همسو می‌باشد.

در تبیین ارتباط مثبت و معنی‌دار بین سبک‌های هیجان‌مدار با خلاقیت هیجانی در دانش‌آموزان می‌توان گفت که ارزیابی‌های هیجانی همچون ارزیابی‌های شناختی به فرایندهای ذهنی و پردازش اطلاعات، قدرت تمیز و تشخیص در موقعیت‌های مختلف، درک و فهم عواطف خود و دیگران، تنظیم عواطف و بروز عواطف جدید و سودمند نیاز دارند که همین شرایط در هنگام بروز خلاقیت هیجانی نیز وجود دارد. این یافته‌ها با پژوهش‌هایی که توسط اندیشمندان صورت گرفته همسو می‌باشد؛ به‌طوری‌که پژوهشگران معتقدند راهبرد مورد استفاده توسط افراد در مواجهه با مشکلات، به‌نوع عوامل فشارزا و مشکلات بستگی دارد. برای مشکلات مربوط به کار و ارتباط‌های بین فردی، مقابله متمرکز بر مسأله ارجحیت دارد، ولی در مسائل سلامتی و اقتصادی سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار

1- Matud

مؤثر است؛ زیرا از طریق دستکاری‌های شناختی، فرد را از مشکل دور نگه می‌دارد. چنین به‌نظر می‌رسد در موقعیت‌هایی که مستلزم انجام کارهای سازنده است، سبک مسأله‌مدار، کارسازتر است (فلتون، ریونسون و هینریچن^۱، ۱۹۸۴، پی یرلین^۲، ۱۹۸۱؛ به نقل از هومن، ۱۳۷۷).

از سوی دیگر، می‌توان گفت که افراد خلاق از نظر هیجانی در هر حوزه‌ای که باشند مجموعه‌ای مهارت‌های مشترک دارند که همبستگی آنها را توجیه می‌کند. یعنی افرادی که در زمینه هیجانی خلاقیت دارند، با دارا بودن سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار در کنترل هیجان‌ات و واکنش‌های عاطفی نیز می‌توانند خلاقیت به خرج دهند.

نتایج به‌دست آمده از تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد بین سبک مقابله اجتنابی با خلاقیت هیجانی در دانش‌آموزان متوسطه پلدشت رابطه وجود دارد (۰/۴۱). سبک مقابله‌ای اجتنابی با فقدان تلاش برای تغییر موقعیت (مانند اجتناب از موقعیت، انکار وجود موقعیت) مشخص می‌شود و همانند مقابله مسأله‌مدار، سبک اجتنابی به تلاش‌های مستقیم برای تغییر رویداد و یا شرایط فشارزا تأکید می‌کند. مقابله اجتنابی به تلاش‌های غیرمستقیم برای سازگاری با عوامل فشارزا، از طریق فاصله گرفتن از آن، یا از طریق تمرکز بر احساسات خود و یا حل مسأله اجتنابی دیگر اشاره دارد. این یافته با نتایج تحقیقات عیسی زادگان و همکاران (۱۳۹۲)، معنوی‌پور (۱۳۹۰)، داوری (۱۳۹۱)، محمدخانی و باش‌قره (۱۳۸۷)، جوکار و البرزی (۱۳۸۹)، زارعان و همکاران (۱۳۸۶)، آوریل (۲۰۱۴)، تاگد (۲۰۱۴)، فولکمن و مسکوویتز (نقل از تاگد، ۲۰۱۴)، رایت و والتون (۲۰۱۳)، فرگاس (نقل از رایت و والتون، ۲۰۱۳)، ونگ و همکاران (۲۰۰۳)، هارکر و کلنتر (۲۰۰۱)، آیسن (۱۹۹۳)، به نقل از ماتد، ۲۰۰۴، لازاروس و فولکمن (۱۹۸۹)، فیلیپس و گریس^۳ (۲۰۰۴) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت این سبک مقابله‌ای معمولاً زمانی مورد استفاده قرار

1- Fleton, Rivelton, Henrichenn
3- Philips & Garyis

2- pierlin

می‌گیرد که فرد سعی می‌کند از درگیر شدن با مشکل خودداری کند و از عوامل فشارزا فاصله می‌گیرد. این راهبرد مقابله‌ای ممکن است توسط دانش‌آموزان برای منحرف کردن توجه و تفکر خود از مشکل پیش آمده مورد استفاده قرار گیرد. حمایت و پشتیبانی خانواده در این شرایط برای نوجوانان به‌منزله تغییر تمرکز از مشکل به سوی بازگشت به فعالیت‌های دیگر جهت ایجاد تفکر مثبت است. به‌عبارت دیگر، با توجه به اینکه در جامعه ما خانواده‌ها حدی برای استقلال کودکان قایل نیستند و در هر شرایطی از فرزندان خود حمایت می‌کنند، لذا این حمایت باعث می‌گردد فرد به‌جای درگیری با مشکل و حل آن از درگیر شدن با مشکل خودداری نماید. پژوهش هالستد و جانسون^۱ (۱۹۹۳) نیز گویای این امر برای دختران و پسران می‌باشد. آنها به این نتیجه رسیدند که هنگام مواجهه با فشار روانی، دخترها بیشتر از راهبردهای خیال‌پردازی و حمایت‌های اجتماعی استفاده می‌کنند؛ درحالی‌که پسرها بیشتر از راهبردهای اجتناب استفاده می‌کنند.

تعیین دیگری که می‌توان برای این رابطه مطرح کرد این است که با توجه به مذهبی بودن بافت جامعه ما، توجه به اعتقادات مذهبی نوعی دوری از مشکل و تمرکز بر باورهای مثبت را ایجاد می‌کند، یعنی با این تصور که با توسل به خدا، مشکل در طول زمان حل خواهد شد، اولاً از میزان فشار و ناراحتی نوجوانان کاسته می‌شود و ثانیاً باعث می‌گردد فرد از این سبک مقابله‌ای استفاده کرده و از درگیر شدن با مشکل خودداری نماید.

با توجه به اینکه تحقیق حاضر به‌دنبال تعیین رابطه سبک‌های مقابله‌ای با تنیدگی روانی و خلاقیت هیجانی در دانش‌آموزان بود و یافته‌ها ارتباط معناداری را بین متغیرهای ملاک و پیش‌بین نشان داد؛ لذا اجرای دوره‌های آموزشی مهارت‌های حل مساله، خلاقیت هیجانی، سبک‌های مقابله با فشار روانی، انواع سبک‌ها و تکنیک‌های مقابله‌ای به‌ویژه سبک‌های کارآمد به‌منظور استفاده از امکانات و منابع خود جهت مقابله با موقعیت‌های فشارزا و همچنین اظهار، مدیریت و کنترل رفتارهای هیجانی در قالب کارگاه‌های آموزشی به دانش‌آموزان پیشنهاد می‌گردد. همچنین بررسی ارتباط ویژگی‌های شخصیتی

1- Halsted & Jonson

با خلاقیت هیجانی ویژگی‌های شخصیتی با سبک‌های مقابله با فشار روانی، سبک‌های مقابله‌ای با سلامت روانی دانش‌آموزان و خلاقیت هیجانی با سلامت روانی دانش‌آموزان مورد پژوهش و بررسی قرار گیرد.

تاریخ دریافت نسخه اولیه مقاله: ۱۳۹۵/۰۸/۱۵

تاریخ دریافت نسخه نهایی مقاله: ۱۳۹۵/۱۰/۱۱

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۱۲/۲۰

منابع

- داوری، رحیم (۱۳۹۱) بررسی رابطه خلاقیت و هوش هیجانی با سبک‌های کنار آمدن استرس، مجله اندیشه و رفتار، شماره ۳، صص ۴۹-۶۲.
- ریو، جان. مارشال (۱۳۸۶) *انگیزش و هیجان*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، مؤسسه نشر ویرایش.
- زارعان، مصطفی؛ اسداله‌پور، امین و عباس بخشی‌پور رودسری، (۱۳۸۶). بررسی رابطه هوش هیجانی و سبک‌های حل مسئله با سلامت عمومی دانشجویان، *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، شماره ۲، صص ۱۷۲-۱۶۶.
- جعفرنژاد، پروین (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین پنج عامل بزرگ، سبک‌های مقابله‌ای و سلامت روانشناختی در دانشجویان کارشناسی دانشگاه تربیت معلم، *پایان‌نامه تحصیلی کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران*.
- حکمت‌پور، اکبر (۱۳۸۰). بررسی رابطه میان فشار روانی و شیوه‌های مقابله با آن در دانشجویان شهرستانی و تهرانی دانشگاه‌های دولتی تهران در سال تحصیلی ۸۰-۱۳۷۹، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران*.
- عیسی‌زادگان، علی؛ شیعی، سیامک؛ بشرپور، سجاد و سعید سعادت‌مند (۱۳۹۲). بررسی رابطه راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان و خلاقیت هیجانی با سلامت عمومی در بین دانشجویان، *مجله پزشکی ارومیه*، شماره اول صص ۱۰-۱.
- قدیری‌نژادین، فاطمه (۱۳۸۱). بررسی هنجار یابی مقدماتی مقیاس خلاقیت هیجانی (ECI) بر روی دانشجویان روزانه دانشگاه‌های تهران، *پایان‌نامه تحصیلی کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران*.
- کلینکه، کریس. ال (۱۳۸۰). *مهارت‌های زندگی*، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران، انتشارات اسپند هنر.
- معنوی پور، داوود (۱۳۹۰) بررسی رابطه خلاقیت هیجانی و خلاقیت شناختی با مهارت‌های فراشناختی، *مجله علوم تربیتی*، شماره ۴، صص ۷۲-۶۳.
- محمدخانی، شهرام و رقیه باش‌قره (۱۳۸۷) بررسی رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای با سلامت عمومی دانشجویان، *فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناختی*، شماره اول، صص ۴۷-۳۶.

هومن، عباس (۱۳۷۷) پژوهش در زمینه سطوح و انواع استرس و راهبردهای مقابله با آن در دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه تربیت معلم تهران، مؤسسه تحقیقات تربیتی دانشگاه تربیت معلم تهران.

Averill, J. R. (1999) Creativity in the domain of emotion, In T. Dalgleish & M. Power (Eds), *Handbook of cognition and emotion* (pp.765-782), Chichester, England: Wiley.

Averill, J.R. (2009) Individual differences in emotional creativity: Structure and correlates, *Journal of personality*, April 2009, Pages 331-331.

Averill, J.R., & Nunley, E.P. (2012). *Voyages of the heart: Living an emotionally creative life*, New York: The Free Press.

Averill, J.R., & Thomas -Knowles, C (2011) Emotional Creativity. In K.T. strongman (Ed.), *International review of studies on emotion* (Vol. 11, pp.269-299), London: Wiley.

Barron, Krik. W; Meyers, Dean, A (2003), Stereotaxic localization of corticosterone to the amygdala enhances hypothalamo-pituitary-adrenal responses to behavioral stress; *Brain Research*, Vol. 963, Issues 1-2, 14 February 2003, Pages 203-213.

Brannon, Linda; Feist, Jess (2014), *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*, 8th Edition; ISBN-10: 113359307, ISBN-13: 9781133593072; 544 Pages Previous Editions: 2010, 2007, 2004, © 2014 | Published

Bremner, Y., Douglas, R. (2012). Does stress damage the brain? In Pulisher, W. Norton (Eds).

Endler, Norman S; Parker, James D.A. (1990). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies, *Psychological Assessment*, Vole 6(1), Mar 1990, 50-60.

Gatbezahi, J. Averill, J.R. (2006) Individual differences in emotional creativity as manifested in words and pictures, *Creativity research Journal*, Vol.9, No.4, Page 327-337.

Halsted, J.A, Jonson, J. (1993) Association among the Big five, emotional responses and coping with actue stress, *Personality and Individual Differences*, Vol. 32, Page: 1215.

- Harker, J.A, Kenter, J. (2001) Association among the Big five, emotional responses and coping with acute stress, *Personality and Individual Differences*, Vol 32, Pages: 1215-1228.
- Lahman, E. & Garyis, M. (2000). An effective exercise- based intervention for improving mental health and quality of life measure, *Preventive medicine*, Vol. 39/Issu 2/ Agust 2000/Pages 424-434.
- Lazarus, R. & Folk man, S. (1989) *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer.
- Matud, M.P. (2004) Gender difference in stress and coping styles. *Personality & Individual differences*. Volume 37/Issue 7/ November 2004/Pages 1401-1415.
- Mkize, M. P (2011) Gender difference in stress and coping styles. *Personality & Individual differences*, Vol. 37/Issue 7/ November 2011/Pages 1401-1415.
- Moray, C. & Louise, J.R. (2010). True feelings, the self, and authenticity: A psychological perspective. In D. Franks & V. Gease (Eds), *social perspectives in emotions* (Vol.1, pp 95-124), Greenwich, (T:JA) press.
- Philips, H. & Garyis, M. (2004). An effective exercise-based intervention for improving mental health and quality of life measure, *Preventive medicine*, Vol. 39/Issu 2/ Agust 2004/ Pages 424-434.
- Sarafino, Edward, P. (2011) health psychology: *Biopsychosocial Interactions*, electronic resource]-Seventh edition, Hoboken, NJ Wiley 2011, <http://trove.nla.gov.au/version>.
- Thome, J. Espelage, D. (2004) Relations among exercise, coping, disordered eating and psychological health among college student, *Eating Behaviors*, Volume 15, Issue 4, November 2014, Pages 337-351.
- Tugade, M.M. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotional Experiences, *Journal of personality and social psychology*, Vol 86 / No 2 /pages 320-333.
- Tugade, M.M. (2014). Relationship between emotional creativity and coping with acute stress, *The issue of bullying and victimization, cognitive therapy and read arch*, 23, 317.

Wang, C.L. Ahmad, P.K. Edward; Palisi; Bartolomee, J. (2003). Emotion: The missing part of systems methodologies, *Kybernetes*, London: 2003 Vole 32/Issu 9,10/page 1282.

Wright, Thomas A. Walton, Andre P. (2013) Relationship between emotional creativity and coping with actue stress: Results of: field study, *Journal of business and management* (winter 2013) Vol.9, Iss.1, py.21.