رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۲، شماره پیاپی ۷۱، اردیبهشت ۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(2), 2022

مقایسه اثربخشی آموزش مهارت تفکر خلاق و مدیریت استرس بر سازگاری اجتماعی، عاطفی و آموزشی در نوجوانان بی‌سرپرست ۱۷-۱۵ سال

Comparing the Effects of Creative Comprehension Skills Training and Stress Management on Adaptation social, emotional, educational in Teenagers Offenders 15-17 Years

فروزنده علی‌آبادی تکابی
کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمائی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
وحیده باباخانی (نویسنده مسئول)
استادیار گروه مشاوره، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.
فرشاد محسن زاده
استادیار گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

Forouzandeh Aliabadi Takabi
Master Of consultation and guidance, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
Vahideh Babakhani *
Assistant Professor, Department of Counseling, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran.
Vahideh_Babakhan@yahoo.com
Farshad Mohsenzadeh
Assistant Professor, Department of Counseling, University of Kharazmi, Tehran, Iran.

چکیده
این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی آموزش مهارت تفکر خلاق و مدیریت استرس بر سازگاری اجتماعی، عاطفی و آموزشی در نوجوانان بی‌سرپرست ۱۷-۱۵سال انجام شد. پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. به این منظور از بین تمامی نوجوانان بی‌سرپرست که در مراکز شبانه‌روزی سازمان بهزیستی منطقه ۲۰ شهر ری و منطقه ۳ شمیرانات در نیمه اول سال ۱۳۹۷، ۳۶ نوجوان، بصورت در دسترس بعنوان نمونه انتخاب و بطور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه قرار گرفتند (هر گروه ۱۲نفر). سپس شرکت‌کنندگان گروه آزمایش اول و دوم به ترتیب طی ۸ و ۷ جلسه ۷۰-۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت تفکر خلاق و مدیریت استرس قرار گرفتند. گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. ابزار استفاده شده در پژوهش مقیاس سازگاری دانش‌آموزان (AISS) (سینها و سینگ، ۱۹۹۳) بود. نتایج به دست آمده از تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) نشان داد آموزش مهارت تفکر خلاق و مدیریت استرس موجب افزایش سازگاری اجتماعی در نوجوانان بی‌سرپرست شده است (P< ۰/۰۵). همچنین نتایج به دست آمده از آزمون t مستقل نشان داد که تأثیر آموزش تفکر خلاق بر سازگاری نوجوانان بیشتر از مدیریت استرس است (P< ۰/۰۵). بنابراین آموزش مهارت تفکر خلاق و مدیریت استرس می‌تواند به عنوان یک عامل حمایتی، از پدید آمدن مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی در نوجوانان پیشگیری کند و هم به عنوان اساس و پایه‌ای برای رشد سالم آن‌ها مورد استفاده مشاوران و مربیان قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: *مهارت تفکر خلاق، مدیریت استرس، سازگاری اجتماعی، نوجوانان بی سرپرست*

Abstract
The aim of the present study was to compare the effects of creative comprehension skills training and stress management on social, emotional, and educational adjustment in Teenagers Offenders 15-17 Years. The study is a quasi-experimental study with a pretest-posttest design with a control group. A total of 36 adolescents from the Boarding Centers of the State Welfare Organization at District 20 in Shahre Ray and District 3 in Shemiranat in the first half of 2018 were selected as the research sample using convenience sampling and based on the inclusion criteria and were randomly put into three groups(two experimental groups and one control group each with 12 members). Then, the participants of experimental groups 1 and 2 were trained in creative thinking skills and stress management in 8 and 7 sessions of 60-70 minutes, respectively. The control group did not receive any training. The Adjustment Inventory of School Students Questionnaire (AISS)(Sinha, & Singh,1993) was the tool used both before and after holding the educational sessions. Application of multivariate analysis of covariance (MANCOVA) to the data revealed that teaching creating thinking and stress management skills increased social adjustment in the adolescents without guardians. Moreover, results of the independent t-test indicated that teaching creative thinking was more effective than teaching stress management on social adjustment of the adolescents. Thus, training creative thinking and stress management skills can be used as a supportive factor that prevents the emergence of psychological and social problems in adolescents and as a basis for their healthy growth and development by educators and counselors.

Keywords: *Creative Comprehension, Stress Management, Social Adaptation, teenagers Offenders*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : دی ۱۴۰۰** **پذیرش: اسفند ۱۴۰۰** **ویرایش نهایی: اردیبهشت ۱۴۰۱**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.2.17.6]

مقدمه

براساس گزارش یونیسف در سال ۲۰۱۷ نزدیک به ۱۴۰ میلیون کودک بی سرپرست و بدسرپرست در سراسر جهان وجود دارد که یک یا هر دو والد خود را از دست داده‌اند و هر روزه بر شمار این کودکان افزوده می‌شود (آلم[1]، ۲۰۲۰). از دست دادن چهره‌های دلبستگی یا نبود آنها به هر دلیل، بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کودکان و نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرستی که در مؤسسات زندگی می‌کنند یکی از آسیب پذیرترین افراد جامعه هستند (ناما-اوکچوکو و اوکوی[2]، ۲۰۱۹) که با مشکلات متعدد رفتاری و عاطفی مواجه هستند (تائوکنی[3]، ۲۰۱۵). این کودکان از موهبت خانواده محروم هستند. سوگ ناشی از فقدان خانواده این کودکان را در معرض مشکلات رفتاری، مشکلات و درگیری با همسالان، مشکلات عاطفی و هیجانی، بیش فعالی، رفتارهای اجتماعی پایین و اختلال‌های روان شناختی قرار می‌دهد. این کودکان در وجودشان احساس خلاء می‌کنند و افرادی ناراضی و ناراحت هستند که برای احقاق حق خود ممکن است تن به رفتارهای ناسازگارانه و انحراف‌آمیز دهند (کائور[4] و همکاران، ۲۰۱۸). پژوهش‌ها حاکی از وجود اختلالات شناختی، رفتاری، هیجانی و رشدی و سلامت روان پایین‌تر در این افراد است (سیمسک[5] و همکاران، ۲۰۰۷) که می‌تواند موجب عدم سازگاری[6] آنان شود.

سازگاری فرایندی کم و بیش آگاهانه است که موجب حفظ تعادل، مقابله با تنش‌ها و تعارضات مختلف و انطباق فرد با شرایط و نحوه جدید زندگی است (رودنکو[7] و همکاران، ۲۰۱۵). که دارای ابعاد متفاوتی است. از نظر هاچئون[8] (۲۰۰۶) سازگاری مهارت‌ها و اقدامات نوآورانه و متناسب با موضوع که فرد برای برآورده برخی معیارهای خواسته شده از سوی محیط اشاره می‌کند تا فرد از نظر اجتماعی، عاطفی و آموزشی به خوبی جا بیفتد و مورد پذیرش قرار گیرد (فیفتینووا[9]، ۲۰۲۱). سازگاری به عنوان مسئله اصلی دوره نوجوانی زیربنای عملکرد خوب، تسهیل کننده نقش و رضایت بیشتر از زندگی و از ملاک‌های نوجوان رشد یافته در زمینه اجتماعی و در ارتباط با دیگران (خانواده، معلمان، دوستان، بستگان، محیط اطراف) است. از سوی دیگر وجود ناسازگاری[10] علاوه بر ایجاد مشکل در عوامل فوق باعث بروز مشکلات در روابط اجتماعی، گرایش به انحرافات ضد اجتماعی و اخلاقی و افول ارزش‌های فرهنگی در فرد می‌شود (آگباریا[11]، ۲۰۲۰). براین اساس می‌توان دریافت دستیابی و حفظ سازگاری تلاشی چالش برانگیز در تمام طول زندگی است اما دستیابی به این هدف در دوران نوجوانی از اهمیت بسزایی برخوردار است (فیفتینووا، ۲۰۲۱). آریپ و همکاران[12](۲۰۱۱) تأکید کرده‌اند که به واسطه اهمیت سازگاری در زندگی تحصیلی و اجتماعی نوجوانان لازم است این متغیر به روش‌های قابل قبولی در آنان تقویت شود (آریپ و همکاران، ۲۰۱۱). چرا که دستیابی به یک حد مطلوب از سازگاری در حیطه‌های مختلف، امکان رشد و تحول، رفع نیازها و خواسته‌های فرد را امکان‌پذیر و یا تسهیل می‌نماید (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳).

امروزه در شکل‌گیری درست یک دنیای مدرن و رو به پیشرفت، خلاقیت[13] از اجزاء مهم یک زندگی اجتماعی به شمار می‌رود. تحقیقات روان شناختی، فلسفی و سیاسی از مفهوم خلاقیت حمایت می‌کنند که یک نمونه از تغییر روش به منظور درک بهتر پدیده‌ها و یکی از مهم‌ترین زمینه‌های روانشناسی و علوم آموزشی است (فداتو و لیتون[14]، ۲۰۱۵). نقش برجسته و خاص تفکر خلاق و خلاقیت در رشد و توسعه همه جانبه‌ی زندگی انسان قابل انکار نیست (هتزرانی[15] و همکاران، ۲۰۱۹). تورنس[16] (۱۹۹۸) خلاقیت را فرایند حس کردن مشکلات، مسائل، شکاف در اطلاعات، عناصر گم شده، چیزهای ناجور، حدس زدن و فرضیه‌سازی درباره این نواقص و ارزیابی و آزمودن این حدس و فرضیه‌ها، تجدید نظر و دوباره آزمودن آنها و بالاخره انتقال نتایج تعریف می‌کند (سیف، ۱۳۹۸). براساس یک نظر علمی خلاقیت تولید چیزی که در عین نو و بدیع بودن، مفید، مرتبط و مناسب برای

1 Alem
2 Nnama-Okechukwu, & Okoye
3 Taukeni
4 Kaur
5 Simsek
6 Adaptation
7 Rudenko
8 Hutcheon
9 Fiftinova
10 maladjustment
11 Agbaria
12 Arip
13 Creativity
14 Fedotova, & Latun
15 Hetzroni
16 Torrance

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.2.17.6]

انجام یک کار مشخص باشد تعریف می‌شود (دورن[۱]، ۲۰۱۷). تورنس[۲] (۱۹۹۸) می‌گوید: انسان برای بقا نیازمند آن است که خلاقیت کودکان خود را برانگیزاند، چرا که در این زمانه و با وجود استرس‌های روانی، اسلحه‌ای جز خلاقیت وجود ندارد که بتوان با آن به جنگ مشکلات رفت (یتس و توئینگ[۳]، ۲۰۱۷). خلاقیت فرایندی که در نتیجه آن یک اثر جدید تولید می‌شود (لیا[۴] و همکاران، ۲۰۱۸) و به فرد این توانایی را می‌دهد که به نتایج متفاوت بیندیشد که نتیجه آن، رضایت خواهد بود (گاجدا[۵] و همکاران، ۲۰۱۷). نتایج پژوهش‌ها (جعفرزاده قدیمی و همکاران، ۱۴۰۰؛ بذول نژاد و همکاران، ۱۳۹۹؛ قنبری نژاد و همکاران، ۱۴۰۰؛ پوچیو و همکاران[۶]، ۲۰۲۰؛ ریتر و همکاران[۷]، ۲۰۲۰؛ والی[۸] و همکاران؛ ۲۰۱۹؛ دره و اومروغلو[۹]، ۲۰۱۸؛ ریتر و موسترت[۱۰]، ۲۰۱۷) اثربخشی آموزش تفکر خلاق و خلاقیت را مورد بررسی و تأیید قرار داده‌اند.

مطالعات نشان می‌دهد که اغلب افراد نمی توانند به طور کامل بر محیط خود و شرایط آن کنترل داشته باشند، و به ندرت می توانند همه عوامل استرس زای زیان بار را حذف کنند. بنابراین بهترین گزینه آموزش مدیریت استرس[۱۱] است. یعنی پرورش قابلیت و توانمندی بیشتر برای ایستادگی در برابر اثرات منفی استرس و تجهیز انرژی ایجاد شده در اثر عوامل استرس زا است (وانگ و اسزابو[۱۲]، ۲۰۲۰). استرس وضعیت یا احساسی که وقتی تجربه می‌شود ادراک فرد این است که خواسته‌ها فراتر از منابع شخصی و اجتماعی است که وی قادر به بکارگیری آن است (بهارگاوا وتریودی[۱۳]، ۲۰۱۸). در یک تعریف یکپارچه، استرس مجموعه‌ای از رویدادها را توصیف می‌کند که شامل محرک می‌شود، که واکنشی را در مغز تسریع می‌سازد (ادراک استرس) و به نوبه خود پاسخ های فیزیوبوژیک مبارزه یا گریز را در بدن فعال می‌کند (پاسخ استرس) (دبهار[۱۴]، ۲۰۱۸). در عصر رقابتی کنونی گزارش شده که نسل جوان بیشتر در معرض استرس قرار دارند و نوجوانی دوره خطرناکی است که در آن سازماندهی و سردرگمی نقش را تجربه می‌شود و عمدتاً مشکلات روانشناختی، جسمانی و رفتاری به دنبال دارد (بهارگاوا وتریودی، ۲۰۱۸). مدیریت استرس به افراد کمک می‌کند یاد بگیرند که احساسات، افکار و هیجانات‌شان را به محض ظهور پردازش کنند، و شرطی‌سازی بازتابی خود را از واکنش خودکار یا نگرانی در مورد آینده به یک پاسخ انطباقی‌تر و سنجیده تر با آگاهی بیشتر از لحظه حال تغییر دهند (وردن و کاش[۱۵]، ۲۰۲۱). به عبارت دیگر، آموزش مدیریت استرس در صدد است تا حس کنترل، خودکارآمدی، عزت نفس، مقابله کارآمد و حمایت اجتماعی را در فرد افزایش دهد. این امر تغییرات حالات خلق منفی و انزوای اجتماعی را کاهش می‌دهند و موجب افزایش کیفیت زندگی می‌شود (گاولین[۱۶] و همکاران، ۲۰۱۵). از دید پژوهشگران زمانی که فردی دچار استرس می‌شود، باید مهارت های مقابله ای لازم را داشته باشد تا بتواند تأثیر استرس را کاهش دهد. چنانچه استرس مدیریت شود و مهارتهای مقابله‌ای مؤثر فراهم شود، فرد قادر می‌شود تا به شیوه ای مناسب با نیازها و چالش های زندگی خود کنار آید. همچنین پژوهشگران دریافتند که روش‌هایی چون کنترل افکار غیرمنطقی، کاهش برانگیختگی و روش‌های مبتنی بر حل مسأله می‌توانند بر افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب و استرس مؤثر باشند و افراد را برای بهتر کنار آمدن با نیازها و چالش های زندگی آماده سازند (گاردینر[۱۷] و همکاران، ۲۰۱۵). پژوهش‌ها (احسانی و همکاران، ۱۳۹۹؛ دولتخواه و همکاران، ۱۳۹۷؛ آقاگلدی و اعتمادی، ۱۳۹۶؛ گاردینر و همکاران، ۲۰۱۵؛ باررا[۱۸]و همکاران، ۲۰۱۳؛ آرچ[۱۹]و همکاران، ۲۰۱۳) اثربخشی آموزش مدیریت استرس در جوامع آماری مختلف و بر جنبه‌های مختلف زندگی نوجوانان و جوانان از جمله آشفتگی‌های روان شناختی و هیجانی همچون استرس، اضطراب و افسردگی؛ تغییر نگرش به تغذیه، فرسودگی تحصیلی مورد بررسی و تأیید قرار داده‌اند.

1 Doron
2 Tottance
3 Yates, & Twiggs
4 Liao
5 Gajda
6 Puccio
7 Ritter
8 Vally
9 Dere, & Ömeroğlu
10 Ritter, & Mostert
11 Stress Management
12 Wang, & Szabo
13 Bhargava, & Trivedi
14 Dhabhar
15 Worthen, & Cash
16 Gavelin
17 Gardiner
18 Barrera
19 Arch

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.2.17.6]

با توجه به اهمیت دوره نوجوانی به عنوان قشری مهم از جامعه که از حساسیت بیشتری برخوردارند، بویژه نوجوانان بی‌سرپرست به دلیل محرومیت‌شان از کارکردهای طبیعی مراقبت‌های خانوادگی، این وظیفه خطیر بر عهده نیروی انسانی و بویژه روانشناسان قابل توجه است تا به این کودکان و نوجوانان (نوجوانان بی‌سرپرست) در تأمین نیازهای روان‌شناختی‌شان یاری رساند. به نظر می‌رسد که شرایط محیطی، اجتماعی و فرهنگی که کودکان و نوجوانان در آن بزرگ می‌شوند، در نوع و فراوانی نگرانی آنها تأثیر دارد. براین اساس و از آنجا که اثربخشی هر یک از دو روش آموزش (مهارت تفکر خلاق و مدیریت استرس) به تفکیک مورد بررسی قرار گرفته است، اما با بررسی های انجام شده توسط نگارنده، پژوهشی که این دو روش را مورد مقایسه قرار داده باشد، یافت نشد؛ و با توجه به این نکته که یکی از مهم‌ترین وظایف روان‌شناسان تحقیق و پژوهش در جهت ارائه روش‌های گوناگون دستیابی به بهزیستی فردی است، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش مهارت تفکر خلاق و مدیریت استرس بر سازگاری (اجتماعی، عاطفی و آموزشی) در نوجوانان بی‌سرپرست ۱۷-۱۵ سال مراکز شبانه روزی سازمان بهزیستی انجام شد.

روش

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی نوجوانان پسر بی‌سرپرست ۱۵-۱۷ سال که در نیمه اول سال ۱۳۹۷در مراکز شبانه روزی سازمان بهزیستی منطقه ۲۰ شهرری و منطقه ۳ شمیرانات نگهداری می‌شدند بود؛ که به شیوه در دسترس ۳۶ نفر به عنوان نمونه انتخاب و پس از همتاسازی با استفاده از آزمون t مستقل و سن شرکت‌کنندگان، به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه (هر گروه ۱۲ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: حداقل یک سال حضور در مراکز شبانه‌روزی، علاقمند به شرکت منظم در جلسات، رضایت آگاهانه، و کسب نمره پایین‌تر از میانگین ۲۷/۵ در مقیاس سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی بود. ملاک خروج نیز شامل عدم تمایل به ادامه همکاری، و غیبت بیش از ۲جلسه متوالی در گروه‌های مداخله در نظر گرفته شد.

به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش، پس از شرح اهداف تحقیق و اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان، به آن‌ها در زمینه محرمانه ماندن اطلاعات اطمینان داده شد؛ و همچنین به آن ها اعلام شد که برای انصراف از رضایت خود و عدم تداوم همکاری در طی جلسات در هر مقطعی آزادند. همچنین با شرکت کنندگان گروه کنترل توافق شد پس از اتمام جلسات آموزشی گروه آزمایش و تحلیل نتایج به دست آمده، آن‌ها نیز تحت تأثیر متغیر مستقلی قرار بگیرند که نتایج حاکی از اثربخشی بیشتر آن بوده است.

ابزار سنجش

مقیاس سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی[1](AISS): این مقیاس توسط سینها و سینگ[2] (۱۹۹۳) تهیه و اولین بار در ایران توسط کرمی (۱۳۷۷) با هدف سنجش سطوح سازگاری دانش آموزان (۱۴ تا ۱۸ سال) ترجمه شده است. پرسشنامه دارای ۵۵ گویه است و سه حوزه سازگاری عاطفی، اجتماعی، و آموزشی را مورد بررسی قرار می‌دهد. پاسخگویی به گویه‌ها بصورت دوگزینه‌ای بله و خیر تنظیم شده است و به هر گویه صفر یا یک نمره تعلق می‌گیرد. سازندگان آزمون برای بررسی روایی[3] از دو روش استفاده کرده‌اند. ابتدا روایی گویه‌ها با استفاده از ضریب همبستگی دورشته‌ای[4] براساس محاسبه همبستگی بین تک‌تک گویه‌ها با نمره کل و همچنین نمره حیطه‌های سه‌گانه مورد تحلیل قرار گرفته و در ادامه، برای گزارش روایی همگرای پرسش‌نامه، همبستگی بین نمره حیطه‌های سه‌گانه محاسبه و آزمون شده است. نتایج معنادارِ به دست آمده، معرف روایی پرسش‌نامه بوده است. ضریب پایایی این آزمون را با روش‌های دو نیمه کردن[5]، بازآزمایی[6] و کودر ریچاردسون[7] به ترتیب ۰/۹۵، ۰/۹۳، و ۰/۹۴ به دست آورده‌اند (سینها و سینگ، ۱۹۹۳). مصلحی جویباری و میرهاشمی (۱۳۹۵) ضریب بازآزمایی و ضریب کودرریچاردسون این پرسشنامه را به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۲ گزارش کردند. در پژوهش دهقانی و همکاران (۱۳۹۸) نیز روایی همگرا با استفاده از پرسشنامه پذیرش اجتماعی ۰/۷۳ گزارش شد. در پژوهش حاضر پایایی با استفاده از روش کودرریچاردسون ۰/۸۶ به دست آمد.

1 Adjustment Inventory of School Students
2 Sinha & Singh
3 validity
4 biserial correlation
5 split-half
6 test-retest
7 K-R formula-20

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.2.17.6]

شرکت کنندگان گروه آزمایش ۱ و گروه آزمایش ۲ به ترتیب طی ۸ و ۷ جلسه ۷۰-۶۰ دقیقه‌ای تحت تأثیر متغیرهای مستقل مهارت تفکر خلاق (گروه آزمایش اول) و مدیریت استرس (گروه آزمایش دوم) با استفاده از کتاب مهارت‌های زندگی (کلینکه، ترجمه محمدخانی، ۱۳۹۷) توسط نویسنده اول مقاله که دوره های تخصصی مهارت‌های زندگی را گذرانده، تنظیم و به تأیید چند تن از اساتید متخصص رسید، قرار گرفتند. شرکت کنندگان گروه گواه در این مدت مداخله‌ای دریافت نکردند. خلاصه مباحث جلسات مداخله در جدول ۱ و ۲ ارائه شده است در پایان جلسات آموزشی مجدد شرکت کنندگان گروه‌های آزمایش اول و دوم و گروه گواه به پرسشنامه سازگاری اجتماعی با هدف پس آزمون پاسخ دادند. در پایان داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نرم افزار مورد استفاده در تحلیل داده‌ها این پژوهش SPSS نسخه ۲۳ بود.

جدول ۱: خلاصه مباحث جلسات آموزشی مهارت های تفکر خلاق

جلسه	هدف
اول	آشنایی و برقراری رابطه حسنه و ایجاد جو همراه با اعتماد و امنیت، همکاری و صمیمیت. مشخص شدن اهمیت موضوع برای شرکت‌کنندگان، اهداف برگزاری جلسات و آشنایی با مقررات گروه. آشنایی با چهارچوب کلی کار و اهداف جلسات. ایجاد تعهد جهت همکاری اعضا با مدرس و شرکت منظم در جلسات.
دوم	ارائه تعریفی از خلاقیت توسط شرکت‌کنندگان و سپس توسط مدرس براساس نظر صاحب‌نظران. نقش و اهمیت خلاقیت در زندگی و بررسی عوامل مؤثر بر ظهور و پرورش و همچنین بازدارنده های تفکر خلاق، آشنایی با تفکر واگرا - تفکر همگرا و تفاوت بین آن‌ها، آشنایی با ۶ ویژگی افراد خلاق.
سوم	مروری بر مباحث جلسه گذشته. آموزش مراحل تفکر خلاق هدایت شده پلسک که شامل ۴ مرحله‌ی ۱- آمادگی (جهت یافتن بصیرت نسبت به وضع موجود)، ۲- تخیل (حدس و گمان‌های خردمندانه و فرضیه‌های احتمالی درباره راه های عبور از وضع موجود و تصورات جدید)، ۳- توسعه (ارتقاء بخشیدن به سطح فعالیت ها، بررسی فرضیه ها، توسعه رابطه میان فرضیه ها، و پیوند زدن آنها با قدرت تحمل و سازگاری جهت ایجاد انگیزه و شور و هیجان برای ادامه فعالیت) و ۴- عمل (تبدیل فرضیه های پذیرفته شده خود و دیگران با پشتوانه انگیزشی لازم).
چهارم	مروری بر مباحث جلسه گذشته، آشنایی با تکنیک بارش فکری و اهمیت آن، آشنایی با مراحل تکنیک بارش فکری (۱- برنامه‌ریزی، ۲- انتخاب، ۳- تنظیم قوانین برای تکنیک، ۴- پیاده سازی، ۵- خاتمه)، آشنایی با ۴ تکنیک بارش فکری در مرحله انتخاب (افکارنویسی، نقش آفرینی، معکوس، نوبتی رابین). اجرای تکنیک در جلسه. آشنایی با راز موفقیت تکنیک بارش فکری.
پنجم	پاسخ به سؤال‌های شرکت‌کنندگان در مورد مباحث و تکنیک جلسه گذشته. آشنایی با تکنیک اسکمپر و هدف از تکنیک. آشنایی با اهمیت تکنیک اسکمپر و نقش آن در طول جلسات طوفان فکری. آشنایی با روش‌ها و پرسش‌های تکنیک (جایگزین کردن، ترکیب کردن، سازگار کردن، تغییر دادن، بکارگیری برای کاربردهای دیگر، حذف کردن، و معکوس کردن) و هدف هر روش، اجرای تکنیک در جلسه.
ششم	پاسخ به سؤال‌های شرکت‌کنندگان در مورد مباحث و تکنیک جلسات گذشته. آشنایی با سه محور خلاقیت (دانش و مهارت، انگیزش، مهارتهای تفکر خلاق)، آشنایی با اهمیت تفکر خلاق در زندگی. آشنایی با ابعاد تفکر خلاق (تحلیل، ذهن باز و روشن، حل مسئله، سازمان‌دهی، تعامل)، آشنایی با موانع تفکر خلاق، و راه های تقویت تفکر خلاق.
هفتم	مرور مباحث جلسه گذشته. آشنایی با عناصر اصلی خلاقیت بعنوان عوامل مؤثر در خلاقیت.
هشتم	جمع‌بندی جلسات آموزشی، پاسخ به سؤال‌های شرکت‌کنندگان، نظرسنجی از شرکت‌کنندگان در زمینه‌ی میزان کارایی و اثربخشی آموزش‌ها، اجرای پس‌آزمون

جدول ۲: خلاصه مباحث جلسات آموزشی مهارت های مدیریت استرس

جلسه	هدف
اول	آشنایی و برقراری رابطه حسنه و ایجاد جو همراه با اعتماد و امنیت، همکاری و صمیمیت. مشخص شدن اهمیت موضوع برای شرکت‌کنندگان، اهداف برگزاری جلسات و آشنایی با مقررات گروه. آشنایی با چهارچوب کلی کار و اهداف جلسات. ایجاد تعهد جهت همکاری اعضا با مدرس و شرکت منظم در جلسات.
دوم	ارائه تعریفی از استرس توسط شرکت‌کنندگان و سپس توسط مدرس. آشنایی با تأثیرات استرس، درک و اهمیت آگاهی در مدیریت استرس، آشنایی با اهمین افزایش آگاهی از پاسخ های جسمی به استرس زاها. آشنایی و ایجاد فهرستی از استرس زاها.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.2.17.6]

سوم	آشنایی با ارتباط افکار و هیجانات، درک چرخه افکار و هیجانات و حس‌های بدنی، آشنایی با فرایند ارزیابی با انجام تمرینات تنفس دیافراگمی، تصویرسازی و آرمیدگی. آشنایی با انواع تفکر منفی و تحریفات شناختی، شناسائی افکار منفی و آشنایی با تأثیر تفکر منفی بر رفتار. شناسایی خودگویی منطقی و غیرمنطقی و گام‌های جایگزینی افکار منطقی. آشنایی با سبک‌های مقابله با استرس (مقابله مسأله مدار و هیجان مدار).
چهارم	مرور مباحث جلسه گذشته. آشنایی با روش‌های فیزیکی مقابله با استرس (هدایت شرکت کنندگان به داشتن تغذیه سالم، خواب و ورزش کافی که منجر به حفظ و تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش سطح انرژی می شود.)
پنجم	آموزش ابرازگری و سبک‌های ارتباطی بین فردی، تمرین ارتباط ابرازگرانه، درک موانع رفتار ابرازگرانه، استفاده از مهارت حل مسئله برای تعارض ها، آشنایی با گام های رفتار ابرازگرانه (تمرینات مراقبه، شمارش تنفس، تمرین مراقبه نورخورشید).
ششم	آشنایی با مفهوم اعتماد به نفس و نقش اهمیت آن در زندگی. آشنایی با نشانه‌های عدم اعتماد به نفس. آشنایی با برخی روش‌های تقویت و پرورش اعتماد به نفس. نقش و اهمیت اعتماد به نفس در پیشگیری از اضطراب و افسردگی. آشنایی با روش‌هایی جهت مقابله با اضطراب و افسردگی.
هفتم	جمع بندی جلسات آموزشی، پاسخ به سؤال‌های شرکت‌کنندگان، اجرای پس آزمون

یافته ها

بررسی اطلاعات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان گروه نمونه نشان داد که میانگین و انحراف معیار سنی نمونه مورد مطالعه پژوهش در گروه آزمایش اول (مهارت تفکر خلاق) ۱/۶۹ ± ۱۵/۸سال، گروه آزمایش دوم (مدیریت استرس)۱/۹۲ ± ۱۶/۲ و در گروه گواه ۱/۶۷± ۱۶/۹ سال بود.

میانگین و انحراف معیار شرکت کنندگان در گروه آزمایش اول (مهارت تفکر خلاق) و گروه آزمایش دوم (مدیریت استرس) و گروه کنترل در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار سازگاری (عاطفی، اجتماعی، آموزشی) در گروه مداخله اول و دوم در مرحله پیش آزمون، پس آزمون

گروه	متغیر	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش ۱ (تفکر خلاق)	سازگاری عاطفی	۴/۲۵	۱/۳۷	۹	۱/۳۷
	سازگاری اجتماعی	۵/۲۵	۱/۹۵	۷/۷۵	۲/۱۳
	سازگاری آموزشی	۱۰/۴۱	۲/۶۷	۱۵/۱۶	۱/۹۹
آزمایش ۲ (مدیریت استرس)	سازگاری عاطفی	۳/۸۳	۱/۴	۷/۶۶	۳/۲۸
	سازگاری اجتماعی	۳/۶۶	۲/۰۵	۷/۶۶	۲/۴۲
	سازگاری آموزشی	۱۰/۵۸	۳/۳۶	۱۵/۵	۲/۰۲
گواه	سازگاری عاطفی	۷/۷۵	۲/۲۷	۷/۲۵	۲/۰۱
	سازگاری اجتماعی	۴/۵	۲/۷۷	۵/۲۵	۱/۰۷
	سازگاری آموزشی	۱۲/۱۶	۲/۵۵	۱۲/۴۱	۲/۶۷

n=۳۶

یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد متغیر سازگاری (عاطفی، اجتماعی، آموزشی) در گروه آزمایش اول و گروه آزمایش دوم نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش داشته است.

برای بررسی نرمال بودن نمرات سازگاری (عاطفی، اجتماعی، آموزشی) از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف استفاده شد. مشخصه Z آزمون کولموگراف-اسمیرنوف مربوط به نرمال بودن دو گروه آزمایش و گواه، نمرات سازگاری (عاطفی، اجتماعی، آموزشی) در دو مرحله

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.2.17.6]

پیش‌آزمون، پس‌آزمون نشان داد که توزیع نمره‌ها نرمال است (P> ۰/۰۵) و مفروضه نرمال بودن داده‌ها رعایت شده است. همچنین در بررسی پیش فرض همگنی واریانس‌ها نتایج آزمون لوین نشان داد واریانس‌ها برای نمرات سازگاری (عاطفی، اجتماعی، آموزشی) یکسان است (P >۰/۰۵) است بدین معنا که مفروضه واریانس‌های مشابه در دو گروه آزمایش و گواه رعایت شده است. در بررسی مفروضه همگنی ماتریس-کوواریانس از آزمون باکس استفاده شد و نتایج نشان داد برای مهارت تفکر خلاق همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس (P=۰/۸۲۷، F=۰/۴۷۵) و شیب رگرسیون (P=۰/۰۸۲، F=۲/۹۰۶) رعایت شده است. همچنین برای مدیریت استرس آزمون باکس نشان داد همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس (P=۰/۴۶۸، F=۰/۹۳۶) و شیب رگرسیون (P=۰/۳۴۰، F=۱/۱۵۲) رعایت شده است.

به منظور بررسی اثربخشی آموزش تفکر خلاق و مدیریت استرس بر سازگاری (عاطفی، اجتماعی، آموزشی) نوجوانان بی‌سرپرست از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده شد. با توجه به برقراری پیش فرض‌های آزمون کوواریانس، خلاصه نتیجه تحلیل کوواریانس یک راهه تک متغیری برای نمره های سازگاری در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل چندمتغیره جهت مقایسه ترکیب متغیر وابسته در دو گروه آزمایش و کنترل

آزمون	گروه	مقدار	F	درجه آزادی	sig	اندازه اثر
اثر لامبدای ویلکز	آزمایش اول (تفکر خلاق)	۰/۳۸۵	۹/۰۴۴	۳	۰/۰۰۱	۰/۶۱۵
	آزمایش دوم (مدیریت استرس)	۰/۳۲۷	۹/۵۶۱	۳	۰/۰۰۱	۰/۶۲۸

یافته‌های جدول نشان می‌دهد که متغیّر ترکیبی وارد شده به مدل تحلیل کواریانس چندمتغیره، بین دو گروه آزمایش اول و کنترل (Eta2 =۰/۶۱۵، P<۰/۰۵، F=۹/۰۴۴) و گروه آزمایش دوم و گروه کنترل (Eta2 =۰/۶۲۸، P<۰/۰۵، F=۹/۵۶۱) تفاوت آماری معناداری وجود دارد. با توجه به ضریب اتای به دست آمده مشخص شد که حدود ۶۲ درصد از تغییرات ایجاد شده بین دو گروه آزمایش اول (تفکر خلاق) و گروه کنترل، حدود ۶۳ درصد از تغییرات ایجاد شده بین دو گروه آزمایشد (مدیریت استرس) و گروه کنترل ناشی از مداخله بوده است. توان آزمون به واسطه معنی دار بودن آزمون لامبدای ویلکز می‌باشد.

جدول ۵. مقایسه پس‌آزمون سازگاری در دو گروه آزمایش با کنترل اثر پیش‌آزمون

گروه	منابع تغییرات	متغیر	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
آزمایش ۱ (تفکر خلاق)	پیش آزمون	سازگاری عاطفی	۱	۸۴/۰۸۲	۲۲/۶۲۴	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴۴
		سازگاری اجتماعی	۱	۲۰/۹۳۸	۵/۸۷۴	۰/۰۲۶	۰/۲۳۶
		سازگاری آموزشی	۱	۲۰/۴۱۲	۷/۸۹۲	۰/۰۱۱	۰/۲۹۳
	گروه	سازگاری عاطفی	۱	۶۸/۸۴۸	۱۸/۵۲۶	۰/۰۰۰۱	۰/۴۹۴
		سازگاری اجتماعی	۱	۲۵/۹۷۵	۷/۲۸۷	۰/۰۱۴	۰/۲۷۷
		سازگاری آموزشی	۱	۱۵/۷۷۴	۶/۰۹۹	۰/۰۲۳	۰/۲۴۳
	خطا	سازگاری عاطفی	۱۹	۳/۷۱۶			
		سازگاری اجتماعی	۱۹	۳/۵۶۵			
		سازگاری آموزشی	۱۹	۲/۵۸۶			
آزمایش ۲ (مدیریت استرس)	پیش آزمون	سازگاری عاطفی	۱	۹۷/۶۲۵	۱۹/۴۷۹	۰/۰۰۰۱	۰/۵۰۶
		سازگاری اجتماعی	۱	۵۷/۲۹۰	۱۵/۱۸۲	۰/۰۰۱	۰/۴۴۴
		سازگاری آموزشی	۱	۳۴/۸۹۸	۱۳/۸۸۰	۰/۰۰۱	۰/۴۲۲
	گروه	سازگاری عاطفی	۱	۱۸/۰۳۸	۳/۵۹۹	۰/۰۷۳	۰/۱۵۹
		سازگاری اجتماعی	۱	۳۷/۰۷۲	۹/۸۲۴	۰/۰۰۵	۰/۳۴۱
		سازگاری آموزشی	۱	۵۲/۲۹۱	۲۰/۷۹۹	۰/۰۰۰۱	۰/۵۲۳

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.2.17.6]

خطا	سازگاری عاطفی	۱۹	۵/۰۱۲
	سازگاری اجتماعی	۱۹	۳/۷۷۴
	سازگاری آموزشی	۱۹	۲/۵۱۴

با توجه به یافته‌های جدول ۵، نتایج به دست آمده از مقایسه پس‌آزمون متغیر سازگاری (عاطفی، اجتماعی و آموزشی) در دو گروه آزمایش اول (تفکر خلاق) و گروه گواه نشان می‌دهد که با کنترل کردن اثر پیش‌آزمون در متغیر سازگاری (عاطفی، اجتماعی و آموزشی) پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و گواه وجود دارد. بدین معنا که آموزش مهارت تفکر خلاق و آموزش مدیریت استرس موجب افزایش سازگاری (عاطفی، اجتماعی و آموزشی) نوجوانان بی‌سرپرست شده است.

برای بررسی تفاوت بین اثربخشی آموزش مهارت تفکر خلاق و مدیریت استرس بر افزایش سازگاری (عاطفی، اجتماعی و آموزشی) نوجوانان بی‌سرپرست از آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج در جدول ۶ ارائه شده است.

برای بررسی تفاوت بین اثربخشی آموزش مهارت تفکر خلاق و مدیریت استرس بر افزایش سازگاری (عاطفی، اجتماعی و آموزشی) نوجوانان بی‌سرپرست از آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. نتایج آزمون تی برای مقایسه اثر بخشی آموزش مهارت تفکر خلاق و مدیریت استرس بر سازگاری نوجوانان

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	F	Sig	df	t	sig
سازگاری	تفکر خلاق	۳۱/۹۱	۳/۱۴	۰/۷۱۴	۰/۴۰۷	۲۲	۴/۵۶۶	۰/۰۰۰۱
	مدیریت استرس	۲۴/۷۵	۴/۴۳					

با توجه به یافته‌های جدول ۶ نتایج، و برقراری مفروضه همسانی واریانس‌ها و با توجه به آنکه t محاسبه شده برای سازگاری (df=۲۲ , t=۴/۵۶۶) در سطح کمتر از ۰/۰۵معنادار است. بدین معنا که بین اثربخشی مهارت تفکر خلاق و مدیریت استرس بر (سازگاری عاطفی، اجتماعی و آموزشی) نوجوانان بی‌سرپرست تفاوت معنی‌داری وجود دارد. میانگین‌ها نشان داد که اثر آموزش تفکر خلاق بر سازگاری (عاطفی، اجتماعی و آموزشی) نوجوانان با میانگین (۳۱/۹۱) بیشتر از مدیریت استرس با میانگین (۲۴/۷۵) است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش مهارت تفکر خلاق و مدیریت استرس بر سازگاری (عاطفی، اجتماعی و آموزشی) در نوجوانان بی‌سرپرست ۱۷-۱۵ سال انجام شد. نتایج به دست آمده نشان داد که آموزش مهارت تفکر خلاق و مدیریت استرس موجب افزایش سازگاری (عاطفی، اجتماعی و آموزشی) در نوجوانان بی سرپرست شده است و در مقایسه میزان اثربخشی دو روش نتایج نشان داد تأثیر آموزش تفکر خلاق بر سازگاری نوجوانان بیشتر از مدیریت استرس است.

یافته اول پژوهش نشان داد آموزش مهارت تفکر خلاق موجب افزایش سازگاری در نوجوانان بی‌سرپرست شده است. این یافته همسو با نتایج پژوهش جعفرزاده قدیمی و همکاران (۱۴۰۰)، بذول‌نژاد و همکاران (۱۳۹۹)، والی و همکاران (۲۰۱۹) و ریتر و موسترت (۲۰۱۷) است. در تبیین یافته به دست آمده می‌توان گفت براساس دیدگاه شناختی تفکر خلاق بازسازی الگوهایی است که از نظر ساختار ناقص هستند. تفکر خلاق معمولاً با وضعیتی مسأله دار شروع می شود که از جهتی ناتمام است. شخص این مشکل را به عنوان یک کل در نظر می‌گیرد. بعد، پویایی خود مسأله، نیروها و نقش‌های درون آن خطرها، فشار مشابهی را در ذهن به وجود می آورند شخص با دنبال کردن این خطرها راه حلی می‌یابد که هماهنگی کل را به آن بر می‌گرداند. طبق نظریه شناختی، خلاقیت و حل مسئله خلاق به عنوان یک روش تازه در حل مسائل جدید مطرح است، مسائلی که شخص برای آن جواب مشخصی ندارد و قبلاً راه انجام آن را یاد نگرفته است (آدر[1]، ترجمه کرمی، ۱۳۹۵). منابع مقابله با عدم سازگاری شامل ویژگی‌های خود شخص است که قبل از وقوع عدم سازگاری وجود دارد، مانند سبک‌های شناختی و شیوه تفکر. نحوه تفکر افراد می‌تواند عامل مهم و مؤثری در نوع و نحوه انتخاب روش‌های مقابله با وقایع و سازگاری یا عدم سازگاری باشد. براساس نظر تورنس (۱۹۷۹) تفکر خلاق نوعی مسأله‌گشایی است، فرآیند حس کردن مسائل یا کاستی‌های موجود در اطلاعات، فرضیه‌سازی درباره حل مسائل

1 Adair

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.2.17.6]

و رفع کاستی‌های موجود در اطلاعات، ارزیابی و آزمودن فرضیه‌ها، بازنگری و بازآزمایی آنها و سرانجام انتقال آن‌ها کمک می‌کند (محمدجعفری و جهانی، ۱۳۹۴). بنابراین فرد با آموزش مهارت تفکر خلاق یاد می‌گیرد در مواجهه با مسائل به جای استفاده از تفکر معمولی و سنتی بر روی مسأله و مشکل متمرکز شود و با دیدن ابعاد مختلف مسأله بیشتر از شیوه مسأله‌مدار برای تغییر شرایطی که می‌تواند موجب عدم سازگاری وی شود استفاده می‌کند (قبادی و همکاران، ۱۳۹۷). به عبارت دیگر، تفکر خلاق و خلاقیت به معنی گنجایش اخذ ارتباطات جدید، پدید آوردن افکار و اندیشه‌های غیرمعمول و دوری از الگوهای سنتی تفکر و اندیشیدن (آیزنک، ۱۹۷۹) و قدرت اندیشیدن به شکل غیرمعمول و مغایر با عادات روزمره (تورنس، ۱۹۷۴) است که موجب انعطاف در انتخاب‌ها و ارتقاء کیفیت تصمیم‌گیری می‌شود و می‌تواند عادات مرسوم را از بین ببرد و فکر و ذهن را به سوی ایده‌های جدید متوجه سازد (به نقل از راولینسون[1]، ۲۰۱۷) و بدین ترتیب موجب افزایش سازگاری در فرد شود. فرد خلاق با استفاده از مهارت‌های خاص تفکر و نیز توان اراده راه حل‌های متعدد در موقعیت‌های متفاوت همواره به شکل تأثیرگذاری عمل می‌کند و با ابهامات موجود به خوبی سازگار می‌شود (موحدی، ۱۳۹۸). قدرت تفکر خلاق به افراد امکان می‌دهد از دایره بسته تجربیات محدود خویش خارج و به فراسوی تجارب بنگرند، به همین دلیل در شرایط تنیدگی که می‌تواند موجب عدم سازگاری شود، انعطاف‌پذیری و سازگاری افزایش می‌یابد و از همه جوانب به پدیده ها می‌نگرند. تفکر خلاق موجب می‌شود افراد به جست و جوی مشکلات و مسائل گرایش یابند، از چالش‌ها لذت ببرند، با مشکلات به مثابه تجارب جدید برخورد کنند. تکنیک‌های مهارت تفکر خلاق موجب می‌شود افراد در محیط فعال‌تر باشند و فقط پذیرنده صرف نباشند و خود را مسئول آنچه اتفاق می‌افتد بدانند. مطالعات نشان می‌دهد فنونی چون بارش فکری می‌تواند بر افزایش خلاقیت مؤثر واقع شود، به طوری که دانش‌آموزان خلاق، از ویژگی‌های متفاوتی در مقایسه با همسالان خود برخوردارند (گوچمن و کوشکون[2]، ۲۰۱۹؛ کینولا[3]و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین باربات[4](۲۰۲۰) و جیبویه [5]و همکاران (۲۰۱۹) طی تحقیقی خلاقیت و عزت نفس دوره نوجوانی نقش بسزایی دارد. و آموزش خلاقیت می‌تواند بر تفکر و توانایی ذهنی، عزت نفس، نوجوانان مؤثر باشد. بطور کلی آموزش تفکر خلاق قادر است سطح عملکرد ذهنی و شخصیتی افراد را برای کارکرد و انطباقی بهتر و بالاتر ارتقا دهد، توانایی توجه به جزئیات را در حین انجام یک فعالیت بالا ببرد، به افزایش تنوع و قدرت مانور ذهن کمک کند، و باعث شود افراد بتوانند به فراخور موقعیت از ظرفیت‌های متنوع ذهنی بهره برداری کند.

یافته دوم پژوهش نشان داد آموزش مدیریت استرس موجب افزایش سازگاری نوجوانان بی‌سرپرست شده است این یافته در راستای نتایج مطالعه احسانی و همکاران (۱۳۹۹)، آرچ و همکاران (۲۰۱۳) می‌باشد. مدیریت استرس و مقابله مؤثر با مسایل، نشانه‌ی این است که فرد از سازگاری بالایی برخوردار است. براساس رویکرد شناختی-رفتاری آموزش مهارت‌های مدیریت استرس با ایجاد ارزیابی‌های واقع بینانه و شناخت مناسب سبب می شود که فرد احساس بیگانگی از خود را رها و با شناختی که نسبت به باورها و تحریف های شناختی خود پیدا می کند احساس ارزشمندی کند و این به نوبه خود باعث افزایش احساس تعهد و مهار در فرد می شود (آبنیکی و همکاران، ۱۳۹۴). آموزش گروهی مدیریت استرس به افراد کمک می‌کند و می‌آموزد که افکار منفی گرایانه و بسیار افراطی، موجب استرس می‌شود و یاد می‌گیرند که این افکار افراطی و منفی را که معمولاً به صورت بایدها و نبایدها مطرح می‌شوند با افکار واقع‌گرایانه و امیدوارکننده جایگزین کرده و واکنش خود را به استرس، کنترل نمایند (ون دن برگ[6]، ۲۰۲۱). همچنین با شناخت خطاهای شناختی و اعمال تمریناتی خودگویی‌های منفی را با افکار مثبت منطقی‌تر جایگزین نمایند. افراد دارای اعتماد به نفس پایین، دارای افکاری چون نمی توانم، مهارت ندارم، و ... موجب ایجاد تنش، اضطراب، و ترس از ناشناخته‌ها می‌شوند که عدم سازگاری فردی و اجتماعی را به دنبال خواهد داشت (بهارگاوا وتریودی، ۲۰۱۸). براساس این رویکرد مهارت مدیریت استرس می‌تواند با ایجاد تغییرات، و از طریق آموزش‌هایی که در راستای افزایش خودکنترلی، خودبسندگی و عزت نفسی که به افراد ارائه می‌کند، موجب کاهش سطح هورمون های استرس و بهبود عملکرد سیستم ایمنی شده و این نیز ممکن است به افزایش سازگاری منجر شود (آنتونی[7] و همکاران، ۲۰۰۷؛ ترجمه آل محمد و همکاران، ۱۳۸۹). برای مثال استفاده از تکنیکهای آرام سازی و مراقبه در کاهش علائم جسمانی استرس کاربرد بالایی دارند، به عبارت دیگر، راهبردهای رفتاری مدیریت استرس، از قبیل تن آرامی، مراقبه، و یا آرامش عضلانی توانایی کاهش اضطراب و استرس را دارند به طوری که افراد علایم جسمانی مرتبط با استرس را شناسایی کرده اند و با تسلط یافتن در کسب آرامش که ناسازگار با تنش است، استرس و اضطراب خود را کاهش می دهند و یا با استفاده از تکنیک بازسازی شناختی و چالش با افکار منفی، باعث افزایش آگاهی افراد نسبت به افکار و تصاویر ذهنی غیرانطباقی خود شدند. به بیان دیگر، راهبردهای شناختی-رفتاری مدیریت استرس از جمله آگاهی بخشی، ارزیاب شناختی (افکار) تحریف شده در مورد وقایع و به چالش کشیدن افکار، آموزش مهارتهای تفکر سازاگارانه (انطباقی) برای مدیریت انواع مختلفی از نگرانی‌ها، اصلاح راهبردهای مقابله‌ای که در برنامه مهارت‌های مدیریت استرس اجرا می‌شوند، همگی در کاهش استرس

1 Rawlinson
2 Göçmen, & Coşkun
3 Kinnula
4 Barbot
5 Jiboye
6 Van den Bergh
7 Antoni

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.2.17.6]

و به دنبال آن افزایش سازگاری نقش مؤثری دارند. همچنین شیوه پردازش و فکر کردن در مورد وقایع پراسترس، تأثیر مستقیمی بر هیجانات، رفتار و سلامت جسمی دارد. با تصویرسازی ذهنی و تکنیک مواجهه، پیوند میان خاطرات و واکنش‌های هیجانی کاهش می یابد و فرد را قادر می سازد بدون آشفتگی تصور کند و آن را پردازش نماید. در واقع صرف مواجهه می‌تواند منجر به تغییرات شناختی شود، چرا که الگوی اجتناب را در هم شکسته و موجب کاهش پاسخدهی هیجانی به نشانه های محیطی مرتبط می‌گردد. آموزش مهارت مدیریت استرس به افراد می‌آموزند از تفکر در مورد راه های ناکارآمد مدیریت موقعیت های استرس زا که موجب عدم سازگاری می شود امتناع کنند و از تکنیک های بازسازی شناختی استفاده نمایند (بامبر[1]، ۲۰۰۷؛ به نقل از سراج القوم و همکاران، ۲۰۱۹). به دست آوردن مهارتهای شناختی رفتاری مدیریت استرس نوجان را قادر می سازد حوادث استرس‌زا را از چشم انداز متعادل تری درک کنند. این امر به نوبه خود ممکن است آن ها را قادر به سازگاری و تطابق بیشتر در موقعیت های پراسترس نماید.

یافته سوم نشان داد بین اثربخشی مهارت تفکر خلاق و مدیریت استرس بر سازگاری نوجوانان بی‌سرپرست تفاوت معنی داری وجود دارد. بدین معنا که تأثیر آموزش تفکر خلاق بر سازگاری نوجوانان بیشتر از مدیریت استرس است. پژوهشی که همسو یا ناهمسو با نتیجه به دست آمده باشد تاکنون انجام نشده است. در تبیین یافته به دست آمده می‌توان گفت: تفکر خلاق از طریق روابط معقول میان افراد و تصمیم گیری باساس تحلیل عناصر یک موقعیت و تفکیک عناصر مطلوب از نامطلوب، زندگی همراه با آرامش و مهربانی را به ارمغان می‌آورد (گلرد و قمری، ۱۳۹۵). آموزش تفکر خلاق موجب می‌شود افراد معیارهای خود را برای تجزیه، تحلیل و ارزیابی تفکراتشان گسترش دهند و به صورت عادی از آن معیارها و استانداردها در جهت گسترش کیفیت تفکراتشان استفاده کنند. اما شاخص ممتاز بودن تفکر خلاق آن است که عملی باشد، یعنی با واقعیت در ارتباط باشد. همچنین مطابق با نظریه شناختی، خلاقیت و تفکر خلاق به عنوان یک روش نو در حل مسائلی است که شخص برای آن پاسخ مشخصی ندارد. یعنی قبلاً راه انجام آن را یاد نگرفته است. یعنی قبلاً راه انجام آن را یاد نگرفته است. شناخت‌گرایان در این زمینه معتقدند آموزش تفکر خلاق زمانی محقق می‌شود که فرد کمک شود تا در یادگیری مطالب تازه، تجاربی را که قبلاً آموخته است به موضوع جدید منتقل سازد (حسینی و محمدزاده، ۱۳۹۵). در این پژوهش نیز با ارائه و تمرین تکنیک‌های موجود در طی جلسات جهت آموزش تفکر خلاق، تولید و پرداخت اندیشه‌ها در بعد کلامی و غیرکلامی که بیشترین اثرگذاری را دارند، بیان و اجرا شد. بدین ترتیب شرکت‌کنندگان خارج از ساختار رایج در کلاس‌های آموزشی، حضور یافتند و هر جلسه متناسب با موضوع مورد نظر گفتگو و فعالیت‌هایی جهت شکوفایی استعداد و ذوق درونی انجام می‌شد. در چنین قالبی تفکر از سنت‌گرایی رها و خلاق شده و توانسته است اثربخشی بیشتری بر سازگاری (اجتماعی، عاطفی و آموزشی) داشته باشد.

بطورکلی با توجه به یافته های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت سازگاری اجتماعی توانمندی شخص برای مقابله مؤثر با چالش‌های روزمره زندگی، و تلاش برای حفظ سلامت روان و ابراز آن به صورت مثبت در تعامل با دیگران است و آموزش مهارت‌های تفکر خلاق و مدیریت استرس می‌تواند به عنوان یک عامل حمایتی که از پدید آمدن مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی در نوجوانان پیشگیری کند و هم به عنوان اساس و پایه‌ای برای رشد سالم آن‌ها مورد استفاده قرار گیرد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، حجم کم گروه نمونه و محدود بودن جامعه و نمونه و بررسی اثربخشی آموزش‌ها بر روی یک جنس بود. همچنین عدم امکان اجرای آزمون پیگیری پس از پایان جلسات آموزشی که میزان پایداری اثربخشی این آموزش‌ها را مشخص سازد، محدودیت دیگر پژوهش بود. براین اساس پیشنهاد می‌شود پژوهش های مشابه پژوهش حاضر با حجم نمونه بیشتر و در جوامع آماری متعدد با استفاده از سایر روش های نمونه گیری بر روی هر دو جنس (دختر و پسر) انجام شود تا بتوان به یک نتیجه قطعی تر دست یافت. پیشنهاد می شود چنین پژوهش‌هایی در یک فرآیند طولانی مدت چندماهه و چندساله پیگیری شود. با توجه به نتایج پژوهش حاضر به سازمان‌ها و مرکز مسئول نگهداری کودکان و نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست همچون مراکز مداخله در بحران سازمان بهزیستی و مراکز نگهداری از فرزندان بی‌سرپرست و بدسرپرست پیشنهاد می شود در راستای افزایش سازگاری نوجوانان که در دوره حساسی از مراحل رشد قرار دارند که هیجانات ناشی از این دوره می تواند بر سازگاری آن ها مؤثر واقع شود برنامه های آموزشی تفکر خلاق و مدیریت استرس به صورت جزء و مهارت های زندگی به صورت کلی در غالب کارگاه ها و … و همچنین تشکیل گروه هایی در راستای آموزش به این گروه از کودکان و نوجوانان مورد توجه قرار گیرد.

منابع

احسانی، ا.، سهرابی اسمرود، ف.، و قربان جهرمی، ر. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی آموزش فرزندپروری مثبت و مدیریت استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۳(۵)، ۲۶۶۶-۲۶۵۵.
https://doi.org/10.22038/mjms.2020.17981

1 Antoni

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.2.17.6]

آب‌نیکی، ا.، ابوالقاسمی، ع.، عباسی، م.، معزز، ر.، و جلالی، ر. (۱۳۹۴). اثربخشی مداخله گروهی شناختی رفتاری مدیریت استرس بر افزایش سرسختی و خودکنترلی زنان افسرده. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۵(۱۹)، ۱۱۸-۹۹. https://jcps.atu.ac.ir/article_1499.html

آدر، ج.ا. (۱۳۹۵). *آموزش مهارت‌های تفکر خلاق*. ترجمه ابوذر کرمی. تهران: سایه سخن.

آقاگلدی، پ.، و اعتمادی، ا. (۱۳۹۶). اثربخشی اموزش مدیریت استرس و آرام سازی بر تغییر نگرش به تغذیه در نوجوانان دارای اختلال خوردن. *روانشناسی سلامت*، ۶(۱)، ۱۶-۵. http://hpj.journals.pnu.ac.ir/article_3695.html?lang=fa

آنتونی، م.، ایرونسون، گ.، و اشنایدرمن، ن. (۱۳۸۹). راهنمای عملی مدیریت استرس به شیوه شناختی-رفتاری. ترجمه سیدجواد آل محمد، سولماز جوکار، و حمیدطاهردوست. تهران: جهاددانشگاهی.

بذول نژاد، م.، وکیلی، س.، کاشانی وحید، ل.، و یاوری پور، م. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش خلاقیت با استفاده از لگو بر تنظیم هیجان کودکان تیزهوش. *ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۱۰(۳)، ۱۱۶-۹۵. http://journal.bpj.ir/article_675702.html

جعفرزاده قدیمی، ا.، عبدالتاجدینی، پ.، و حسینی نسبف، س. د. (۱۴۰۰). اثربخشی برنامه آموزش خلاقیت پریز برتعاملات اجتماعی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان. *زن و مطالعات خانواده*، https://doi.org/10.30495/jwsf.2021.1927437.1576

حسینی، ا.، و محمدزاده، س. ز. (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه آموزش خلاقیت در قالب فعالیت‌های هنری بر رشد خلاقیت دانش‌آموزان. *ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۶(۱)، ۱۳۰-۱۰۹۹. http://journal.bpj.ir/article_525074.html

دهقانی، ی.، حکمتیان فرد، ص.، و کامران، ل. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر بهبود سازگاری و کفایت اجتماعی دانش آموزان دچار ناتوانی یادگیری. *روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳(۲)، ۲۵۰-۲۲۹. https://doi.org/10.29252/apsy.13.2.229

دولتخواه، م.، محمدی‌فر، م.ع.، امین بیدختی، ع. ا.، نجفی، م. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی "برنامه موفقیت در مدرسه"و"مدیریت استرس"بر خودکارآمدی، درگیری، فرسودگی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان. *دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۴(۲۵)، ۱۸۰-۱۶۳. https://doi.org/10.22055/psy.2019.26349.2119

سیف، ع. ا. (۱۳۹۸). *روانشناسی پرورشی نوین: روانشناسی یادگیری و آموزش*. تهران: دوران.

قبادی، ا.، نیکدل، ف.، و نوشادی، ن. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای شیوه‌های مقابله با تنیدگی در رابطه بین تفکر خلاق و بهزیستی روانشناختی. *روانشناسی*، ۲۲(۱)، ۹۹-۸۴. http://iranapsy.ir/Article/21285

قنبری نژاد، ع.، محمدی، ک.، امیرفخرایی، آ.، و حاجی علیزاده، ک. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب و آموزش خلاقیت بر میزان تاب‌آوری و هیجان اندیشه، کارکنان بهداشت و درمان شهر یاسوج. *ارمغان دانش*، ۲۶(۵)، http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-3086-fa.html

کلینکه، ک. ا. (۱۳۹۷). *مجموعه کامل مهارت‌های زندگی (تکنیک های مقابله با اضطراب، افسردگی، تنهایی، کمرویی، شکست، اختلافات زناشویی، فقدان، پیری، درد، بیماری، آسیب، ضربه های روحی و ...)*. ترجمه شهرام محمدخانی. تهران: رسانه تخصصی.

گلرد، پ.، و قمری، م. ح. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین تفکر انتقادی و خلاقیت در حل مسائل فنی (مطالعه موردی: نفرات برتر رشته داده کاوی مسابقه فن آورد در دانشگاه صنعتی شریف). *مطالعات مدیریت و کارآفرینی*، ۲(۴/۱)، ۳۰-۲۲. https://irijournals.com/journals/management/v2-i4-1-winter95/

نریمانی، م، بگیان کوله مرز، م. ج. عباسی، م. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی مبتنی بر پردازش شناختی بر بهبود کیفیت روابط بین فردی دانش آموزان دارای ناتوانی های یادگیری خاص. *پژوهش های روانشناسی اجتماعی*، ۴(۱۳)، ۱۷۷-۱۵۱. https://www.socialpsychology.ir/article_121820.html?lang=fa

محمدجعفری، خ.، و جهانی، ج. (۱۳۹۴). تفکر خلاق؛ مدل‌ها و نظریه‌ها. کنفرانس بین‌المللی پژوهش در علوم رفتاری و اجتماعی، ترکیه، برگرفته از سیویلیکا، https://civilica.com/doc/440872

مصلحی جویباری، م.، و میرهاشمی، م. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد شناختی-رفتاری مثبت‌گرا بر سازگاری (اجتماعی، عاطفی و تحصیلی) دانش‌آموزان متوسطه دارای مشکلات سازگاری. *نسیم تندرستی*، ۵(۲)، ۵۳-۴۶. http://jfh.iausari.ac.ir/article_656657.html

موحدی، ی. (۱۳۹۸). تأثیر طراحی بهینه فضای آموزشی بر ارتقای خلاقیت. *فناوری آموزشی*، ۱۳(۲)، ۵۳۵-۵۲۹. http://doi.org/10.22061/jte.2018.3352.1856

Agbaria, Q. (2020). Predictors of personal and social adjustment among Israeli Palestinian teenagers. *Child Indicators Research*, 13(3), 917-933. https://doi.org/10.1007/s12187-019-09661-3

Alem, S. K. (2020). Investigating Psychosocial Problems of Orphan Children in Primary Schools. *Journal of Pedagogical Research*, *4*(1), 46-56. https://doi.org/10.33902/JPR.2020058810

Arch, J., Ayers, C. R., Baker, A., Almklov, E., Dean, D. J., & Craske, M. G. (2013). Randomized clinical trial of adapted mindfulness-based stressreduction versus group cognitive behavioral therapy for heterogeneous anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, *51*(5), 185-196. https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.01.003

Arip, M. A., Yusooff, F. B., Jusoh, A. J., Salim, S., & Samad, A. (2011). The effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) treatment group on self-concept among adolescents. *International Journal of Humanities and Social Science*, *1*(8), 113-22.

Barbot, B. (2020). Creativity and self-esteem in adolescence: A study of their domain-specific, multivariate relationships. *The Journal of Creative Behavior*, *54*(2), 279-292. https://doi.org/10.1002/jocb.365

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.2.17.6]

Barrera, T. L., Mott, J. M., Hofstein, R. F., & Teng, E. J. (2013). A metaanalytic review of exposure in group cognitive behavioraltherapy for posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 24-32. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.09.005

Bhargava, D., & Trivedi, H. (2018). A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth. IRA- International Journal of Management & Social Sciences (ISSN 2455-2267), 11(3), 108 117. http://dx.doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1

Dere, Z., & Ömeroğlu, E. (2018). A Study on the Effects of Creativity Training Program on Creative Behaviors of Children 1. *Cumhuriyet International Journal of Education*, *7*(1), 1-15. http://dx.doi.org/10.30703/cije.333901

Dhabhar FS. (2018). The short-term stress response—Mother Nature's mechanism for enhancing protection and performance under con-ditions of threat, challenge, and opportunity. *Front Neuroendocrinol*, 49, 175-192. https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.004

Doron, E. (2017). Fostering creativity in school agede children through perspective taking and visual media based short term intervention program. *Thinking Skills and Creativity*, 23, 60-150. https://doi.org/10.1016/j.tsc.2016.12.003

Fedotova, O., & Latun, V. (2015). Experimental Study of Audiovisual Approach in a Course on the Psychology of Creativity. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *191*, 1054-1061. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.437

Fiftinova, F. (2021). SOCIAL ADJUSTMENT AND ACADEMIC ACHIEVEMENT OF EFL STUDENTS AT HIGHER EDUCATION. *The Journal of English Literacy Education: The Teaching and Learning of English as a Foreign Language*, *8*(2), 138-149. https://doi.org/10.36706/jele.v8i2.14328

Gajda, A., Karwowski, M., & Beghetto, R. A. (2017). Creativity and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 109(2), 269-299. https://doi.org/10.1037/edu0000133

Gardiner, P., Sadikova, E., Filippelli, A. C., Mitchell, S., White, L. F., Saper, R., Kaptchuk, T.J., Jack, B.W., & Fredman, L. (2015). Stress Management and Relaxation Techniques use among underserved inpatients in an inner city hospital. *Complementary therapies in medicine*, *23*(3), 405-412. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.03.006

Gavelin, H. M., Boraxbekk, C. J., Stenlund, T., Järvholm, L. S., & Neely, A. S. (2015). Effects of a process-based cognitive training intervention for patients with stress-related exhaustion. *Stress*, *18*(5), 578-588. https://doi.org/10.3109/10253890.2015.1064892

Göçmen, Ö., & Coşkun, H. (2019). The effects of the six thinking hats and speed on creativity in brainstorming. *Thinking Skills and Creativity*, *31*, 284-295. https://doi.org/10.1016/j.tsc.2019.02.006

Hetzroni, O., Agada, H., & Leikin, M. (2019). Creativity in autism: an examination of general and mathematical creative thinking among children with autism spectrum disorder and children with typical development. *Journal of autism and developmental disorders*, *49*(9), 3833-3844. https://doi.org/10.1007/s10803-019-04094-x

Jiboye, T. F., Salaudeen, G. O., Adejumo, O. O., & Aikomo, D. O. (2019). Mental ability, Self-esteem and Learning Styles as Correlate of Creativity among High Achieving Secondary School Students in Oyo State. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, *4*(4), 24-43. https://www.researchgate.net/publication/331342256_Mental_ability_Self-esteem_and_Learning_Styles_as_Correlate_of_Creativity_among_High_Achieving_Secondary_School_Students_in_Oyo_State

Kaur, R., Vinnakota, A., Panigrahi, S., & Manasa, R. V. (2018). A descriptive study on behavioral and emotional problems in orphans and other vulnerable children staying in institutional homes. *Indian journal of psychological medicine*, *40*(2), 161-168. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_316_17

Kinnula, M., Molin-Juustila, T., Milara, I. S., Cortes, M., & Riekki, J. (2017). What if It Switched on the Sun? Exploring creativity in a brainstorming session with children through a Vygotskyan perspective. *Computer Supported Cooperative Work (CSCW)*, 26(4), 423-452. https://dl.eusset.eu/handle/20.500.12015/3818

Liao, Y. H., Chen, Y. L., Chen, H. C., & Chang, Y. L. (2018). Infusing creative pedagogy into an English as a foreign language classroom: Learning performance, creativity, and motivation. *Thinking Skills and Creativity*, 29, 213-223. https://doi.org/10.1016/j.tsc.2018.07.007

Nnama-Okechukwu, C. U., & Okoye, U. O. (2019). Rethinking institutional care using family-based alternative child care system for orphans and vulnerable children in Nigeria. *Journal of Social Work in Developing Societies*, *1*(3), https://journals.aphriapub.com/index.php/JSWDS/article/view/941

Pillay, J. (2018). Early Education of orphans and vulnerable children: A crucial aspect for social justice and African development. *Koers: Bulletin for Christian Scholarship= Koers: Bulletin vir Christelike Wetenskap*, *83*(1), 1-12. https://doi.org/10.19108/KOERS.83.1.2335

Puccio, G. J., Burnett, C., Acar, S., Yudess, J. A., Holinger, M., & Cabra, J. F. (2020). Creative problem solving in small groups: the effects of creativity training on idea generation, solution creativity, and leadership effectiveness. *The Journal of Creative Behavior*, *54*(2), 453-471. https://doi.org/10.1002/jocb.381

Rawlinson, J. G. (2017). *Creative thinking and brainstorming*. London: Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315259000

Ritter, S. M., & Mostert, N. (2017). Enhancement of creative thinking skills using a cognitive-based creativity training. *Journal of Cognitive Enhancement, 1*(3), 243-253. https://doi.org/10.1007/s41465-016-0002-3

Ritter, S. M., Gu, X., Crijns, M., & Biekens, P. (2020). Fostering students' creative thinking skills by means of a one-year creativity training program. *PloS one*, *15*(3), e0229773. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229773

Rudenko, L., Zaitseva, N., Larionova, A., Chudnovskiy, A., & Vinogradova, M. (2015). Socio-economic role of service: sector small business in sustainable development of the Russian economy. *European Research Studies Journal* , *18*(3), 223-238. https://www.um.edu.mt/library/oar//handle/123456789/29862

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.2.17.6]

Seraj-Alghoom, M., Babakhani, V., Salahian, A. (2019). Effectiveness of Cognitive Behavioral Stress Management on Happiness and Quality of Life of Relief workers in Red Crescent Society of Shemiranat, Iran. *Journal of Rescue and Relief*, 11 (2), 72-81 http://jorar.ir/article-1-485-en.html

Sinha, A. K. P., & Singh, R. P. (1993). The adjustment Inventory for school students (AISS). *Agra (India): National Psychological Corporation*.

Simsek, Z., Erol, N., Öztop, D., Münir, K.(2007). Prevalence and redictors of emotionaland behavioral. *Children and Youth Services Review*, *29*(7), 883- 899. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2007.01.004

Taukeni SG (2015). Orphan adolescents' life worlds on school-based psychosocial support. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*, 3(1), 12-24. https://doi.org/10.1080/21642850.2014.987778

Vally, Z., Salloum, L., AlQedra, D., El Shazly, S., Albloshi, M., Alsheraifi, S., & Alkaabi, A. (2019). Examining the effects of creativity training on creative production, creative self-efficacy, and neuro-executive functioning. *Thinking Skills and Creativity*, *31*, 70-78. https://doi.org/10.1016/j.tsc.2018.11.003

Van den Bergh, O. (2021). *Principles and practice of stress management*. Guilford Publications.

Wang, F., & Szabo, A. (2020). Effects of yoga on stress among healthy adults: A systematic review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, *26*(4), 58-64. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32088671/

Worthen, M., & Cash, E. (2021). Stress management. StatPearls Publishing, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30020672/

Yates, E., & Twigg, E. (2017). Developing creativity in early childhood studies students. *Thinking Skills and Creativity*, 23(4), 42-57. https://doi.org/10.1016/j.tsc.2016.11.001

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.2.17.6]

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-24]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.2.17.6]