

رابطه بهزیستی ذهنی با خلاقیت در دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز

**The relationship between mental well-being and creativity  
in students of Ahvaz Azad University**

**Najmeh Farhadi Birgani**

Master of Clinical Psychology, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

Email: [najmehfarhadi2@gmail.com](mailto:najmehfarhadi2@gmail.com)

نجمه فرهادی بیرگانی\*

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

**Abstract**

The purpose of this study was the relationship between mental well-being and creativity in students of Ahvaz Azad University. This research is descriptive and correlational. The statistical population of this study consisted of all students of Ahvaz Azad University. Sampling was accepted among them randomly-stratified. The sample was determined using Morgan table of 50 people and then were examined through Abedi Creativity Questionnaire (1372) and Keys and Magyarmo (2003) Mental Well-Being Questionnaire. The results showed that there is a significant relationship between mental well-being and creativity in students. Also, the regression results showed that predicting students' misconduct from the mental well-being variable is significant.

**Keywords:** *Mental well-being, creativity, students.*

**چکیده**

هدف از پژوهش حاضر رابطه بهزیستی ذهنی با خلاقیت در دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز بود. این تحقیق از نوع توصیفی و به روش همبستگی انجام گرفته است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز تشکیل بودند. نمونه گیری از بین آنها به صورت تصادفی - طبقه ای پذیرفت. نمونه با استفاده از جدول مورگان تعداد ۵۰ نفر مشخص شد و سپس از طریق پرسشنامه خلاقیت عابدی (۱۳۷۲) و پرسشنامه بهزیستی ذهنی کی یز و ماگیارمو (۲۰۰۳) مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد بین بهزیستی ذهنی با خلاقیت در دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد همچنین نتایج رگرسیون نشان داد پیش بینی خلاقیت دانشجویان از روی متغیر بهزیستی ذهنی معنی دار می باشد.

**واژه‌های کلیدی:** بهزیستی ذهنی، خلاقیت، دانشجویان.

پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۱

دریافت: اسفند ۱۴۰۰

نوع مقاله: پژوهشی

**مقدمه**

دانشجویان هر جامعه به عنوان قشر آینده ساز هر کشور، گروهی هستند که بخش عمده برنامه ریزی و بودجه هر کشور را به خود اختصاص می‌دهند. آنان از هوشمندترین و مستعدترین اقشار جامعه می‌باشند، لذا توجه به ابعاد روان شناختی آن‌ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است پاسخ به این سؤال که چگونه برخی ویژگی‌های روانشناختی دانشجویان نه تنها در دوران تحصیل بر چگونگی عملکرد تحصیلی، رفتارهای اجتماعی آن‌ها در محیط مدرسه، دانشگاه و خانواده و اجتماع و شیوه رویارویی آن‌ها با

مشکلات و موقعیت‌های تصمیم‌گیری در زندگی زمان حالشان تأثیر می‌گذارد، بلکه بعنوان مردان و زنان آینده در اجتماع مستلزم مطالعات و تحقیقات گسترده‌ای می‌باشد (امامت، ۱۳۹۲).

ویژگی مهم روانی که فرد واجد سلامت می‌بایست از آن برخوردار باشد، احساس ذهنی بهزیستی یا رضایتمندی است. احساس ذهنی بهزیستی اصطلاحاً این‌گونه تعریف می‌شود: احساس مثبت و احساس رضایتمندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده، شغل و... است (مایرز و داینر ترجمه کرمی نوری، مکرمی، محمدی فر و یزدانی، ۱۳۹۰). مراد از رضایت از زندگی، نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است. رضایت از گذشته، رضایت از حال و رضایت از آینده سه بعد متمایز رضایت از زندگی است. سایر متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با رضایت از زندگی مانند امید و خوش‌بینی به سوی دیدگاه زمانی آینده مدار حرکت کرده‌اند (شایروکارور اسناید و همکاران، ترجمه بخشی پور رودسری، پیروی و عابدیان، ۱۳۹۰).

فراشناخت، به عوامل شناختی درونی اطلاق می‌شود که تفکر را کنترل، پایش و ارزیابی می‌کنند. فراشناخت را می‌توان به سه حوزه‌ی دانش فراشناختی، تجربه‌ها و راهبردها تقسیم کرد. مفهوم اصلی این است که عوامل فراشناختی در تعیین سبک‌های تفکر ناسازگارانه‌ی مشاهده شده در اختلال‌های روان‌شناختی که منجر به تداوم هیجان‌های منفی می‌شوند، نقش اساسی دارند. نظریه‌ی فراشناختی «سخت» اظهار می‌نماید که باورهای غیر منطقی یا طرح‌واره‌ها یا حداقل تداوم و نفوذ آن‌ها، محصولات فراشناخت هستند. فراشناخت‌ها توجه را هدایت می‌کنند، سبک تفکر را تعیین می‌نمایند و پاسخ‌های مقابله‌ای را به شیوه‌ای هدایت می‌کنند که به دانش‌ناکارآمد منجر می‌شود. این رویکرد، دیدگاهی پویا به باورها به عنوان محصول فراشناخت‌های پایدارتر محسوب می‌شود. این دیدگاه به طور ضمنی چنین عنوان می‌کند که در درمان، باید فراشناخت‌ها و نه پیامدهای آن‌ها، تغییر یابند. نظریه‌ی فراشناختی «نرم» اظهار می‌کند که باورهای فراشناختی در کنار سایر باورهای ذخیره شده درباره‌ی خود و جهان وجود دارند، اما ماهیت‌های مجزایی هستند که مسئول کنترل شناخت و به کارگیری سایر باورها و دانش عمومی‌تر می‌باشند. در این نظریه‌ی فراشناختی، درمان، مؤلفه‌ی چالش با باورهای قدیمی را حفظ می‌کند، اما با فراشناخت‌های هم‌زیست نیز مقابله می‌کند. دو نوع رویکرد فراشناختی سخت و نرم، دلالت‌های مهمی برای درمان دارند (ولز، ۲۰۰۹؛ ترجمه محمد خانی، ۱۳۹۰).

از طرفی دیگر خلاقیت<sup>۱</sup>، استعداد، ابتکار و خلق کردن است که بصورت بالقوه در هر فردی و در هر سنی وجود دارد و با محیط اجتماعی، فرهنگی در رابطه تنگاتنگی می‌باشد، لذا برای این‌گرایش طبیعی شرایط مساعدی ضرورت دارد تا تبیین شود (رنزولی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۳). خلاقیت در ساده‌ترین شکل خود به معنی به وجود آوردن چیزی است که قبلاً وجود نداشته است. به تعبیری بی‌نظمی، خود نمونه‌ای از خلاقیت است. بی‌نظمی از قبل وجود نداشته و بوجود آورده شده است (امیرحسینی، ۱۳۸۹).

### فرضیه تحقیق

بین بهزیستی ذهنی با خلاقیت در دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز رابطه وجود دارد.

### روش

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است.

جامعه آماری: جامعه آماری این پژوهش را کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز تشکیل می‌دهند.

<sup>1</sup> creativity

<sup>2</sup> .Renzulli

**نمونه آماری و روش نمونه گیری:** نمونه گیری از بین آنها به صورت تصادفی - طبقه ای پذیرفت. نمونه با استفاده از جدول مورگان تعداد ۵۰ نفر مشخص شد

## ابزار پژوهش

### ۱. پرسشنامه خلاقیت عابدی (۱۳۷۲):

این پرسشنامه شامل ۶۰ ماده است. هر ماده دارای سه گزینه الف، ب و ج است که به ترتیب، نمره‌ی ۱، ۲ و ۳ به آن‌ها تعلق می‌گیرد. این پرسشنامه بر اساس آزمون خلاقیت تورنس و برای ارزیابی ۴ مولفه سیالی، ابتکار، انعطاف‌پذیری و بسط تدوین شده است. عابدی در گزارش خود ضریب آلفای کرونباخ را برای مولفه‌های خلاقیت، به ترتیب سیالی ۰/۷۵، ابتکار ۰/۶۷، انعطاف‌پذیری ۰/۶۱، و بسط ۰/۶۱ گزارش کرده است. روایی آزمون با آزمون خلاقیت تورنس و دیگر آزمون‌ها با حدود اطمینان ۰/۹۹ معنادار گزارش شده است. در پژوهش حاضری پایایی و روایی پرسشنامه خلاقیت عابدی ۰/۸۷ بدست آمد.

پرسشنامه محقق ساخته مهارت‌های شناختی و فراشناختی

این پرسشنامه توسط ارجمند (۱۳۸۹) ساخته شده است. دارای ۴۲ سوال می‌باشد و بصورت طیف لیکرت (خیلی زیاد، نسبتاً زیاد، نسبتاً کم، خیلی کم) نمره گذاری می‌شود و دارای پنج بعد می‌باشد.

شماره سؤالات مرتبط با ابعاد در نظر گرفته شده عبارت است از :

برنامه ریزی: پرسش‌های ۸، ۹، ۱۰، ۵، ۳، ۲، ۱۵، ۴۰، ۱

مرور ذهنی: پرسش‌های ۳۰، ۲۸، ۳۶، ۲۹، ۳۱، ۲۵، ۲۷، ۳۵، ۱۹

کنترل و نظارت: پرسش‌های ۱۱، ۲۶، ۱۲، ۴۱، ۳۲، ۱۶، ۷، ۴، ۱۸، ۳۳، ۴۲، ۲۳

ارزشیابی: پرسش‌های ۶، ۲۴، ۲۲، ۱۷، ۱۴، ۲۱، ۲۰

سازمان دهی: پرسش‌های ۳۹، ۳۴، ۳۸، ۳۷، ۱۳

در به دو طریق می‌توان از تحلیل این پرسشنامه استفاده کرد.

A. تحلیل بر اساس مولفه‌های پرسشنامه

B. تحلیل بر اساس میزان نمره به دست آمده

تحلیل بر اساس مولفه‌های پرسشنامه

به این ترتیب که ابتدا پرسشنامه‌ها را بین جامعه خود تقسیم و پس از تکمیل پرسشنامه‌ها داده‌ها را وارد نرم افزار اس پی اس کنید. البته قبل از وارد کردن داده‌ها شما باید پرسشنامه را در نرم افزار اس پی اس تعریف کنید و سپس شروع به وارد کردن داده‌ها کنید.

### نمره گذاری پرسشنامه

مقیاس‌ها	خیلی زیاد	نسبتاً زیاد	نسبتاً کم	خیلی کم
امتیاز	۴	۳	۲	۱

- تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه
- بر اساس این روش از تحلیل شما نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیازهای زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیازهای زیر را ضربدر ۱۰ کنید

- مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است
- تعداد سوالات پرسشنامه \* ۱ = حد پایین نمره

حد بالایی نمرات	حد متوسط نمرات	حد پایین نمره
۱۶۸	۸۴	۴۲

- امتیازات خود را از ۴۲ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۴۲ و حداکثر ۱۶۸ خواهد بود.
- نمره بین ۴۲ تا ۵۶: میزان مهارت های شناختی و فراشناختی در حد پایینی می باشد.
- نمره بین ۵۶ تا ۱۱۲: میزان مهارت های شناختی و فراشناختی در حد متوسطی می باشد.
- نمره بالاتر از ۱۱۲: میزان مهارت های شناختی و فراشناختی در حد بالایی می باشد.

### روایی و پایایی پرسشنامه

اعتبار یا روایی با این مسئله سر و کار دارد که یک ابزار اندازه گیری تا چه حد چیزی را اندازه می گیرد که ما فکر می کنیم (سرمد و همکاران، ۱۳۹۰). در پژوهش ارجمند (۱۳۸۹) برای تعیین روایی پرسشنامه از روایی محتوا استفاده شده است. بدین صورت که پرسشنامه، در اختیار تعدادی از صاحب نظران سازمان و مدیریت قرار گرفته است در نتیجه مواردی جهت اصلاح پیشنهاد گردید و سرانجام پس از اعمال اصلاحات در پاره‌ای از موارد پرسشنامه نهایی مورد استفاده قرار گرفت.

### ۲. پرسشنامه بهزیستی ذهنی

این پرسشنامه توسط کی‌یز<sup>۳</sup> و ماگیارمو<sup>۴</sup> در سال ۲۰۰۳ طراحی شد که شامل سه بعد بهزیستی هیجانی (۱۲ سوال)، بهزیستی روانشناختی (۱۸ سوال) و بهزیستی اجتماعی (۱۵ سوال) می‌باشد.

روایی و پایایی پرسشنامه بهزیستی ذهنی

این پرسشنامه توسط گلستانی بخت (۱۳۸۶) روی ۵۷ آزمودنی اجرا و اعتباریابی شد و ضریب همبستگی پرسشنامه بهزیستی ذهنی را ۰/۷۸ و مقیاس‌های فرعی آن شامل بهزیستی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و بهزیستی اجتماعی را به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۶۴ و ۰/۷۶ گزارش کرد. ضریب همسانی درونی بر اساس آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۰ و برای مقیاس‌های فرعی آن به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۰ و ۰/۶۱ به دست آمد.

تمنایی فر و معتقدی فرد (۲۰۱۴) ضریب همسانی درونی بر اساس آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۶۳ و برای مقیاس‌های فرعی آن به ترتیب ۰/۲۵، ۰/۷۰ و ۰/۶۱ به دست آورد.

روش نمره گذاری:

بهزیستی هیجانی: سوالات بخش هیجانات مثبت (۶ سوال اول) با سوالات بخش هیجانات منفی (۶ سوال دوم) با هم جمع می‌شوند و نمره کل بهزیستی هیجانی به دست می‌آید. البته، همه سوالات بخش هیجانات منفی به غیر از سوال ۵ از مقیاس بهزیستی هیجانی، بر عکس کد گذاری می‌شوند و سپس با یکدیگر جمع می‌گردند. با توجه به ارزش گذاری ۱ تا ۵ برای گزینه‌های اصلا تا تمام مدت در این زیر مقیاس حداقل نمره ۱۶ و حداکثر نمره ۵۶ می‌باشد (گلستانی بخت، ۱۳۸۶).

<sup>3</sup> - Keyes

<sup>4</sup> - Magyar-Mae

بهزیستی روانشناختی: در این قسمت سوالات ۱، ۲، ۳، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۷، ۱۸ بر عکس نمره گذاری شد و مجموع نمرات مولفه ها، نمره کل بهزیستی روانشناختی محسوب می‌شود.

سوالات مربوط به هر مولفه	مولفه‌ها
۱، ۲، ۵	پذیرش خویشتن
۳، ۷، ۱۰	هدف در زندگی
۴، ۸، ۹	تسلط بر محیط
۴، ۸، ۹	روابط با دیگران
۱۴، ۱۲، ۱۱	رشد شخصی
۱۸، ۱۷، ۱۵	خود مختاری

در قسمت مقیاس بهزیستی اجتماعی: سوالات ۳، ۴، ۵، ۶، ۱۱، ۱۲ و ۱۴ برعکس نمره گذاری شد.

سوالات مربوط به هر مولفه	مولفه‌ها
۱، ۸، ۱۲	همبستگی اجتماعی
۲، ۶، ۱۱	پیوستگی اجتماعی
۳، ۱۰، ۱۴	پذیرش و مقبولیت اجتماعی
۴، ۷، ۱۵	مشارکت اجتماعی
۵، ۹، ۱۳	واقع گرایی اجتماعی

با توجه به ارزش گذاری ۱ تا ۷ برای گزینه های (بسیار زیاد مخالفم) تا (بسیار زیاد موافقم) در هر دو زیر مقیاس بهزیستی روانشناختی و اجتماعی حداقل نمره در زیر مقیاس بهزیستی روانشناختی ۱۸ و حداکثر نمره ۱۲۶ و در زیر مقیاس بهزیستی اجتماعی حداقل نمره ۱۵ و حداکثر نمره ۱۰۵ است. از مجموع نمرات بهزیستی هیجانی، روانشناختی و اجتماعی، نمره بهزیستی ذهنی به دست می‌آید.

### روند اجرای پژوهش:

روش های گرد آوری اطلاعات در این پژوهش را می توان به دو دسته کتابخانه ای و میدانی تقسیم نمود. برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز پژوهش از پرسشنامه های استاندارد نگرش های مربوط به عشق هندریک و هندریک (۱۹۸۶) و پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) استفاده شده است. اطلاعات مورد نیاز با استفاده از توزیع پرسشنامه گردآوری شدند. پس از هماهنگی با پزشکان متخصص زنان، زایمان و نازایی، پس از مراجعه به مطب به صورت حضوری، ابتدا هدف از انجام پژوهش برای افراد شرح داده شد و پس از اخذ رضایت شفاهی از زنان درخواست شد که پرسشنامه را تکمیل کنند و بعد از تکمیل، پرسشنامه را در اختیار پزشک قرار دهند. در مرحله بعد پرسشنامه ها جمع-آوری شدند و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

## روش تجزیه و تحلیل اطلاعات:

- ۱- روش های آمار توصیفی مانند محاسبه فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار.
- ۲- ضریب همبستگی پیرسون
- ۳- تحلیل واریانس چند متغیری
- ۴- روش آلفای کرونباخ و تنصیف جهت محاسبه ضرایب پایایی تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS انجام می گیرد.

## یافته های پژوهش

## یافته های توصیفی

جدول شماره ۱ فرض تساوی واریانس های نمره ها متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
بهزیستی ذهنی	۲/۳۳	۱	۱۴۸	۰/۱۲۸
خلاقیت	۰/۶۲۶	۱	۱۴۸	۰/۴۳۰

همان گونه که در جدول شماره ۱ مشاهده می شود، فرض صفر برای تساوی واریانس های نمره ها دو گروه در کلیه متغیرهای تحقیق تأیید می گردد. یعنی پیش فرض تساوی واریانس های نمره ها در دو گروه آزمایش و گواه تأیید گردید. با این حال وقتی که حجم نمونه ها مساوی باشد معنی دار شدن آزمون لیون تأثیر قابل ملاحظه ای بر سطح آلفای اسمی نخواهد داشت.

جدول شماره ۲ نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای تحقیق

کلموگروف - اسمیرنوف			نرمال بودن توزیع نمرات
معنی داری	درجه آزادی	آماره	
۰/۰۷۴	۳۰۰	۲/۱۸	بهزیستی ذهنی
۰/۳۵۳	۳۰۰	۰/۹۳۰	خلاقیت

همانگونه که در جدول شماره ۲ مشاهده می گردد، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات همه متغیرهای تحقیق تأیید می گردد.

## یافته های استنباطی

فرضیه اول: بین بهزیستی ذهنی با خلاقیت در دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز رابطه وجود دارد.

جدول شماره ۳ ضرایب همبستگی بین بهزیستی ذهنی با خلاقیت در دانشجویان

متغیر ملاک	شاخص آماری متغیر پیش بین	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (p)	تعداد نمونه (n)
خلاقیت	بهزیستی ذهنی در زمینه برنامه ریزی	۰/۳۸	۰/۰۰۰۱	۵۰۰
	بهزیستی ذهنی در زمینه مرور ذهنی	۰/۱۸	۰/۰۴۳	
	بهزیستی ذهنی در زمینه کنترل و نظارت	-۰/۲۶	۰/۰۲۱	

	۰/۰۰۰۱	۰/۳۸	بهزیستی ذهنی در زمینه ارزشیابی	
	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸	بهزیستی ذهنی در زمینه سازمان دهی	

همان طوری که در جدول شماره ۳ نشان داده شده است بین بهزیستی ذهنی در زمینه برنامه ریزی با خلاقیت دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد ( $r = ۰/۳۸$  و  $p = ۰/۰۰۰۱$ ). بین بهزیستی ذهنی در زمینه مرور ذهنی با خلاقیت دانشجویان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ( $r = ۰/۱۸$  و  $p = ۰/۰۴۳$ ). بین بهزیستی ذهنی در زمینه کنترل و نظارت با خلاقیت دانشجویان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ( $r = -۰/۲۶$  و  $p = ۰/۰۲۱$ ). بین بهزیستی ذهنی در زمینه ارزشیابی با خلاقیت دانشجویان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ( $r = ۰/۳۸$  و  $p = ۰/۰۰۰۱$ ). بین بهزیستی ذهنی در زمینه سازمان دهی با خلاقیت دانشجویان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ( $r = ۰/۴۸$  و  $p = ۰/۰۰۰۱$ ). بنابراین فرضیه اول تأیید می گردد.

### بحث و نتیجه گیری

**فرضیه اول: بین بهزیستی ذهنی با خلاقیت در دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز رابطه وجود دارد.**

همان طوری که در جدول ۴-۲ نشان داده شده است بین بهزیستی ذهنی در زمینه برنامه ریزی با خلاقیت دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد ( $r = ۰/۳۸$  و  $p = ۰/۰۰۰۱$ ). بین بهزیستی ذهنی در زمینه مرور ذهنی با خلاقیت دانشجویان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ( $r = ۰/۱۸$  و  $p = ۰/۰۴۳$ ). بین بهزیستی ذهنی در زمینه کنترل و نظارت با خلاقیت دانشجویان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ( $r = -۰/۲۶$  و  $p = ۰/۰۲۱$ ). بین بهزیستی ذهنی در زمینه ارزشیابی با خلاقیت دانشجویان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ( $r = ۰/۳۸$  و  $p = ۰/۰۰۰۱$ ). بین بهزیستی ذهنی در زمینه سازمان دهی با خلاقیت دانشجویان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ( $r = ۰/۴۸$  و  $p = ۰/۰۰۰۱$ ). بنابراین فرضیه اول تأیید می گردد. نتایج این یافته ها با نتایج تحقیقات ممبینی و همکاران (۱۳۹۴)، رایت و والتون (۲۰۱۳) همسو است.

پژوهش ها نشان می دهند که افراد دارای سطح بهزیستی ذهنی بالا، رفتارهای انعطاف پذیر تر بیشتری از خود بروز می دهند و روابط بهتری را با دیگران ایجاد می کنند. این رفتارها انعطاف پذیر باعث حل بهتر مسأله و درک بهتر شرایط می شوند. بسیاری از مردم احتمال دارد از تغییر بترسند یا از آن اجتناب کنند. آنها ممکن است مضطرب یا برانگیخته شوند، بترسند و برای کنترل چنین احساس هایی در محیط خود به دنبال ثبات و پیش بینی بگردند. افرادی که اضطراب یا برانگیختگی مزمن دارند، غالباً الگوی رفتاری را در خود شکل می دهند که با انعطاف ناپذیری زیاد مشخص می شود. اگر چنین افرادی بخواهند خلاق باشند، باید انعطاف ناپذیری خود را کنار بگذارند. در واقع افرادی که ارزیابی مثبتی از زندگی شان دارند، آرامش بیشتری را تجربه می کنند و می توانند اطلاعات دریافتی را به طور گسترده تر و متنوع تری طبقه بندی کنند. در نتیجه تداعی های بیشتری را در مورد یک موضوع داشته باشند. افرادی دارای سطح بهزیستی ذهنی بالا، برای حل مسایل زندگی پافشاری بیشتری می کنند، استقامت بیشتری دارند، در نتیجه می توانند سطوح بالاتری از خلاقیت را از بروز دهند. از سوی دیگر خلاقیت به عنوان خصوصیتی مثبت که از توزیع نرمال برخوردار است، افراد را قادر خواهد ساخت تا با پرورش آن در خود، نسبت به تنیدگی و سایر جنبه های منفی که سلامت روان و بهزیستی آنها را به خطر می اندازد، مصون باشند. در واقع می توان گفت که خلاقیت مهم ترین اسلحه بشر است و با کمک آن می تواند، فشار های روحی ناشی از زندگی روزانه را کاهش دهد یا از بین ببرد. محققان بر این عقیده اند در مقایسه با افراد دارای خلق منفی یا خنثی، آن هایی که دارای خلق های شاد هستند، قابل انعطاف

تر به نظر می‌رسند. زیرا پاسخ‌های صحیح‌تری را به مقیاس‌های تفکر واگرا می‌دهند. اطلاعات را به طور گسترده‌تری طبقه‌بندی می‌کنند و تداعی‌های خلاق‌تر را بیان می‌کنند. افراد دارای خلق منفی، خیلی زیاد بر روی جزییات یک تکلیف تمرکز می‌کنند و در نتیجه در پیدا کردن راه‌های جدیدی که برای تفکر انعطاف‌پذیر لازم هستند، شکست می‌خورند. در مقابل، خلق‌های شاد، سبک تفکر آزادتر و مولدتری را ایجاد می‌کنند و باعث می‌شوند افراد برای آزمایش کردن راه‌حل‌های جدید، ترکیب داده‌ها به شیوه‌های جدید و تولید پاسخ‌ها، احساس آزادی کنند. خشنودی و رضایت از زندگی، نیرویی را در افراد ایجاد می‌کند که باعث می‌شود در شرایط زندگی خود بیشتر تامل کنند و این امر ممکن است آنها را برای نگرستن به خود و دنیای پیرامون‌شان به راه‌های مثبت‌تر و جدیدتر رهنمون سازد. رضایت از زندگی خود می‌تواند از همین بینش‌ها و اعمال نو نشأت بگیرد. به عبارت دیگر، ارایه یک ایده یا اثر خلاق و کارآمد می‌تواند بر پذیرش خویشتن، رشد شخصی، احساس داشتن هدف در زندگی و تسلط بر محیط، خودمختاری و روابط مثبت با دیگران موثر باشد.



## منابع

- [۱] امیرحسینی، خلیل (۱۳۸۹). خلاقیت و نوآوری (مبانی، اصول، تکنیک‌ها). تهران، انتشارات عارف کامل، چاپ دوم.
- [۲] امامت، سعاد (۱۳۹۲). بررسی تحولی سبک‌های تفکر در دانش آموزان و رابطه آن‌ها با خلاقیت و پیشرفت تحصیلی، فصلنامه نوآوری‌های آموزشی شماره ۳، سال دوم، ص ۵۶.
- [۳] ابراهیم زاده، صدیقه. (۱۳۸۵). بررسی مقایسه ای باورهای فراشناختی ابعاد کمال‌گرایی، مهارت‌های حل مسئله اجتماعی با توجه به سطوح بلاتکلیفی در بیماران مبتلابه اختلال وسواس، پانیک و استرس پس از سانحه و افراد بهنجار. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی.
- [۴] ابوالقاسمی، عباسی. (۱۳۹۰). روانشناسی کمال‌گرایی. چاپ اول، تهران: انتشارات گلپونه، ص ۴۹-۵۱.
- [۵] آقایی فیشانی، تیمور (۱۳۸۷). خلاقیت و نوآوری در انسان‌ها و سازمان‌ها، تهران، نشر ترمه (چاپ‌دوازدهم).
- [۶] احمدپور داریانی، مهدی. (۱۳۹۰). کارآفرینی، تهران، مؤسسه فرهنگی و انتشاراتی محراب قلم.
- [۷] امیرحسینی، خلیل. (۱۳۸۴). خلاقیت و نوآوری (مبانی، اصول، تکنیک‌ها). تهران، انتشارات عارف کامل، چاپ دوم.
- [۸] اسبورن الکس. اف. (۲۰۰۷). پرورش استعداد همگانی ابداع و خلاقیت. ترجمه حسن قاسم زاده (۱۳۸۹). تهران، انتشارات نیلوفر (چاپ چهارم).
- [۹] بیانی، علی اصغر؛ کوچکی، عاشوری، محمد؛ بیانی، علی. (۱۳۸۷). روایی و پایایی مقیاس به زیستی روانشناختی ریف، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالیتی ایران، شماره ۵۳، صص ۱۵۱-۱۴۶.
- [۱۰] بخشی پور رودسری، عباس، پیروی، حمید و عابریان، احمد (۱۳۹۰). بررسی رابطه میان رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی با سلامت روان در دانشجویان، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال هفتم، شماره ۲۸ و ۲۷. صفحه ۱۵۲-۱۴۵.
- [۱۱] پاشا شریفی، حمید. (۱۳۸۳). رابطه خلاقیت و ویژگی‌های شخصیتی دانش آموزان دبیرستان‌های تهران، فصل نامه نوآوری‌های آموزشی، شماره ۷، سال سوم.
- [۱۲] جوادی، سارا (۱۳۸۵). رابطه باورهای دینای عادلانه با سلامت عمومی، رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و منفی و افکار خود کار آمد. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.
- [۱۳] حسینی، امین. (۱۳۸۸). ماهیت خلاقیت و شیوه‌های پرورش آن. مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی (چاپ چهاردهم).
- [۱۴] دباغ، رحیم؛ سجاد همایونفر و آرش میرحاجی مغانجوقی، ۱۳۹۵، بررسی میزان خلاقیت دانشجویان مطالعه موردی دانشگاه صنعتی ارومیه، کنفرانس بین المللی مهندسی صنایع و مدیریت، تهران، دبیرخانه دایمی کنفرانس.
- [۱۵] رحمانی جوانمرد، سمیرا. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین فرسودگی شغلی، رفتار تیپ A و کمال‌گرایی بابه زیستی روانشناختی پرسنل مراکز آتشین نشانی‌پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیل
- [۱۶] زکی محمد علی (۱۳۸۶). اعتباریاتی مقیاس چند بعدی رضایت از زندگی داش آموزان. مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران. سال سیزدهم، شماره ۱، صفحه ۴۹-۵۷.
- [۱۷] سام خانیان، محمد (۱۳۸۴). خلاقیت و نو آوری در سازمان آموزشی، مفاهیم، نظریه‌ها، تکنیک‌ها و سنجش. تهران، انتشارات رسانه تخصصی.
- [۱۸] سعیدی کیا، مهدی (۱۳۸۹). آشنایی با کارآفرینی. تهران: نشر سپاس (چاپ هشتم).
- [۱۹] سوره، جمال. (۱۳۹۰). مقایسه شیوع افسردگی و میزان بلاتکلیفی در بیماران قلبی- عروقی و افراد بهنجار، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه محقق اردبیلی.
- [۲۰] شرف الدین، اضطراب اجتماعی، امیدواری و حمایت اجتماعی با احساس بهزیستی ذهنی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی واحد علوم تحقیقات خوزستان تابستان (۱۳۸۹).
- [۲۱] صمدآقایی، جلال (۱۳۹۰). خلاقیت جوهره کارآفرینی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران (چاپ پنجم).

- [۲۲] عزیززاده، سارا (۱۳۸۶). اثربخشی آموزش خلاقیت بر افزایش نگرش کارآفرینانه بیکاران شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
- [۲۳] عظیمی آشتیانی. (۱۳۸۹). تهران: موسسه چاپ و انتشارات بعثت.
- [۲۴] عظیمی، حسین. (۱۳۸۹). مقایسه افسردگی، خشم، تحمل ابهام در بیماران کرونر قلبی و افراد سالم شهرستان اردبیل در سال ۱۳۸۸. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اردبیل.
- [۲۵] کرتیس، آنتونی جیمز. (۲۰۰۸). روانشناسی سلامت (چاپ پنجم)، ترجمه ی علی فتاحی آشتیانی ؛ وهادی
- [۲۶] ولز (۲۰۰۹). مهارت های زندگی (چاپ هشتم)، ترجمه ی شهرام محمد خانی. (۱۳۹۱). تهران : انتشارات رسانه تخصصی.
- [۲۷] کرمی نوری، رضا. (۱۳۹۰). مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران. مجله روان شناسی و علوم تربیتی، سال ۳۲، شماره ۱، ص ۳-۳۱.
- [۲۸] کرمی نوری، رضا. (۱۳۸۷). مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران. مجله روان شناسی و علوم تربیتی، سال ۳۲، شماره ۱، ص ۳-۳۱.
- [۲۹] کرمی نوری ، رضا ، مکرمی ، آزرخش ، محمدی فرد ، مهدی و یزدانی ، اسماعیل (۱۳۸۱). مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران . مجله روانشناسی و علوم تربیتی ، سال سی و دوم ، شماره یک صفحه ۴۱-۳ .
- [۳۰] کریمی، یوسف (۱۳۸۶) . روان شناسی اجتماعی (نظریه ، مفاهیم ، کاربردها). چاپ هفدهم تهران نشر ارسباران
- [۳۱] لویز، گری. (۲۰۰۰). پرورش خلاقیت در سازمان، ترجمه مجتبی اینیک فطرت (۱۳۸۵). تهران، انتشارات کیفیت و مدیریت، چاپ دوم.
- [۳۲] مقصودی، رضا (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و روان شناختی کارآفرینان با افراد عادی در تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه علامه طباطبایی.
- [۳۳] میرقیداری، میلاد. (۱۳۸۹). ماهیت و وجوه خلاقیت، فصل نامه خلاقیت و نوآوری، شماره ۱۷، ص ۳۷-۳۰.
- [۳۴] نجفی، محمود؛ احمدی، سلطانی ؛ محسن. (۱۳۹۰). مقایسه باورهای فراشناختی و تحمل ابهام در افراد معتمد، سیگاری و عادی. مجله روانشناسی بالینی سال سوم، شماره ۴، صفحه ۶۵-۵۹.
- [35] Akbari,J; Agha Mohamadian,H.R & Ghanbari Hashem Abadi,B.A.(2009). Effect of cognitive behavioral therapy and pharmacotherapy on anxiety and impulsivity symptoms in men with borderline personality disorder.the quarterly journalof fundamentals of mental health; 10 (4(40)),pp:317-323.
- [36] Adler. M. G. & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: In individual differences. Jornal life satisfaction. Vol. 45,PP,73-78.
- [37] Assessing Quality of life in patients with multiple sclerosis. The Multiple sclerosis center of southern California. Center for neurological disorders. Milwaukee.International Journal of Ms care.
- [38] Bem. A., Revenson. T. A. , & singer , J. E. (2001). Hand book og hrslyh pduvholohu. Lawrence Evlbaum Assocites. Publishers. Mahwah. NCE Jersey. 6,28-35.
- [39] Brown C, winne D. (2012). the adult sensory profile : measuring patterns of sensory processing. American J occup the 55 (3) 75- 82.
- [40] Cowan, M.J;Freedland ,K.E; Burg, M.M;Saab, P.G; Youngblood, M.E; Cornell ,C.E & etal.(2008). Predictor of treatment response for depression and inadequate social support- the ENRICH randomized clinical trail. Psychosom;77:27-37.
- [41] Diener, E; Suh, E; M., Lucas, R. E & Smith, H.L. (1999).Subjective well-being: Three decades ofprogress. Psychological Bulletin, 125,pp: 276-302.
- [42] Diener, E ; Lucas, R.E & oishi, S. (2002). Subjective well-being .J clinPsychol 24, pp, 25-41.
- [43] Diener, E.D; Scollon, N.S & lucas, R.E.(2003). the Evolving concept of subjective well-bing : the multifaceted Nature of happiness Advances in cell Agingand and Gerontology.

- [44] Diener. E. D. Suh. E. M. Lucas., R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being. In J. E. & Huebner. E.S. (2001). Life experience locus of control and school satisfaction in adolescence. *Social Indicators Research*. 55:156-183. *Journal of social Psychology*. 140:132-144.
- [45] De bono. E. (2007). *How to have creative ideas: exercises to develop the mind*, published by ebury press, London.
- [46] Diener. E. D. Suh. E. M. Lucas., R. E. Emmons, A. Larsen. J., & Griffin, S. (2003). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction *Journal of psychological science*. 7:181-185.
- [47] Eastwood, Jo – Ann; Doering, Lyn; Roper, Janice. (2008). Uncertainty and Health – Related Quality of Life 1 years after coronary angiography. *American journal of critical care*. May 2008, Volume 17, NO. 3. 248- 262.
- [48] Guilford; Cropley Arthur, J. (2001). *Creativity in education and learning: A Guide for teachers and educators*. 69-94 London: Kegan Paul.
- [49] Grenier S, Barrette Am, Ladouceur R. Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: similarities and differences. *J pers Individ Differ*. (2014); (39):593- 600.
- [50] James, K., & Asmus, Ch. (2010). Personality, cognitive skills, and creativity in different life domains. *Creativity Research Journal*, V. 13, No 2, (pp. 149-159).
- [51] Maltby, J. Day. L., McCutcheon. L. E., Gillety. R., Houran, J. & Ashe. D. (2004). Personality and mental health. *British Journal of Psychology*. 95:411-428.
- [52] Ryan, R. M & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of psychology*; 52, pp:141-166.
- [53] Ryan. RM, & Deci, El. (2001) On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 52:66-141.
- [54] Raina, T. N. (2006). Sex differences in creativity in India: A second look. *The Journal of Creative Behavior*, 14, 214.
- [55] Steenkamp, L. P., & Wessels, P. L. (2014). An Analysis Of The Tolerance For Ambiguity Among Accounting Students. *International Business & Economics Research Journal*, 13(2), 275-288.
- [56] Sternberg, R. & Lubart, T. (2009). The Concept of creativity: Prospects and paradigms. In R. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity*. Cambridge University press.
- [57] Sternberg, R. (2010). It Doesn't add: Effect of instruction to be .
- [58] Webster, J., & Tingeeman. M. (2003). The relationship between women's body satisfaction and self image across the life span: The role of cognitive control.
- [59] Wills, T. A; Walker, C; Mendoza D; Anette M. G. (2009). Behavioral and emotional self control: Relations to substance use in samples of middle and high school students.
- [60] Weissenstein, A., Ligges, S., Brouwer, B., Marschall, B., & Friederichs, H. (2014). Measuring the ambiguity tolerance of medical students: a cross-sectional study from the first to sixth academic years. *Weissenstein et al. BMC Family Practice*, 15, 6.
- [61] Wills, T. A; Walker, C; Mendoza D; Anette M. G. (2006). Behavioral and emotional self control: Relations to substance use in samples of middle and high school students.