

تاریخ دریافت مقاله: ۹۶/۰۷/۱۷
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۶/۱۱/۱۰

مجله دست آوردهای روان‌شناختی
(علوم تربیتی و روان‌شناسی)
دانشگاه شهید چمران اهواز، پاییز وزمستان ۱۳۹۶
دوره‌ی چهارم، سال ۲۴، شماره‌ی ۲
ص: ۱۱۶-۱۰۱

نقش خلاقیت، ذهن آگاهی و عملکرد تحصیلی بر بهزیستی روانی با میانجی مشکلات روان‌شناختی

The Role of Creativity, Mindfulness and Academic Performance on Well-Being: with Mediating Role of Psychological Problems

Morteza Omidian
Shadi Ahmadi
Samaneh Asadi

مرتضی امیدیان*
شادی احمدی**
سمانه اسعدی***

Abstract

The purpose of this study was to investigate the causal relationship of mindfulness, creativity and academic performance with well-being, with mediating role of psychological problems in university students. The method used in this study was correlational, the path analysis. Participants in this research were all undergraduate students of Yazd University, from whom 370 student were randomly selected. The instruments used in this research were: Mental Health Test, for measuring well-being and problems, the Mindfulness Questionnaire, Creativity Test, and grade-point average of the final semester. After distributing the questionnaires and collecting the required data, analysis was performed. The results showed that the designed model was well fitted to the data, and the causal relationships between mindfulness, well-being, creativity and psychological well-being were significant. Also, the direct causal relationship between academic performance and psychological well-being was significant, but the direct relationship between academic performance and psychological problems was not significant. The indirect causal relationship of creativity and mindfulness to well-being, through psychological problems, was significant, but the causal relationship of academic performance to well-being through psychological problems was not significant. The results were discussed with respect to the research and theoretical perspectives.

Keywords: mindfulness, creativity, academic performance, problems, well-being, university students

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه علی ذهن آگاهی، خلاقیت و عملکرد تحصیلی بر بهزیستی روانی با میانجی مشکلات روان‌شناختی در دانشجویان اجرا گردید. روش به کار گرفته‌شده در این پژوهش همبستگی و از نوع تحلیل مسیر بود. شرکت‌کنندگان در این پژوهش کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه یزد بودند که به‌صورت تصادفی طبقه‌ای ۳۷۰ دانشجو انتخاب شدند. در این پژوهش از آزمون بهداشت روانی، پرسشنامه ذهن آگاهی و خلاقیت استفاده شد و به‌علاوه معدل کل تا ترم آخر دانشجویان به‌عنوان عملکرد تحصیلی در نظر گرفته شد. پس از توزیع پرسشنامه‌ها و گردآوری اطلاعات موردنیاز به کمک نرم‌افزار SPSS و AMOS به تحلیل اطلاعات اقدام شد. نتایج نشان داد که مدل طراحی شده از برازش خوبی برخوردار بود و رابطه ذهن آگاهی، خلاقیت با بهزیستی روان‌شناختی معنی‌دار بود ولی رابطه مستقیم عملکرد تحصیلی با مشکلات روان‌شناختی معنی‌دار نبود. همچنین رابطه غیرمستقیم خلاقیت و ذهن آگاهی به بهزیستی با میانجی مشکلات روان‌شناختی معنی‌دار بوده اما رابطه غیرمستقیم عملکرد به بهزیستی با میانجی مشکلات روان‌شناختی معنی‌دار نبود. نتایج با توجه به پژوهش‌ها و دیدگاه‌های نظری مورد بحث قرار گرفت.

کلید واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، خلاقیت، عملکرد تحصیلی، بهزیستی روانی، مشکلات روان‌شناختی

morteza_omid@scu.ac.ir

* دانشیار دانشگاه شهید چمران اهواز (نویسنده مسئول)

** کارشناس ارشد دانشگاه یزد

*** استادیار دانشگاه یزد

مقدمه

احساس بهزیستی روان‌شناختی پس از تجربه موارد منفی و مشکلات روان‌شناختی پدیده‌ای است که به صورت طبیعی و در گذر زمان و یا مداخلات روان‌شناختی تجربه می‌شود. عبور از افسردگی و اضطراب به بهزیستی در بسیاری از افراد برجسته تجربه شده است و از این نظر احساس خوب تنها به کمک خوش‌بینی و فریب خود انجام نمی‌پذیرد و نشان می‌دهد در مفهوم روان‌شناسی مثبت به هر دو جنبه عبور از مشکلات و احساس بهزیستی توجه شده است (سلیگمن^۱، ۲۰۱۲). امروزه رویکرد آسیب‌شناختی که در آن فقدان آسیب را نشانه سلامت روان می‌داند، مورد تردید قرار گرفته است. در رویکرد جدید نبود نشانه‌های بیماری‌های روانی، تنها شاخص سلامت روان نیست، بلکه سازگاری، شادمانی، اعتماد به نفس و شکوفاسازی قابلیت‌های خود به منزله سلامت روان در نظر گرفته می‌شود. با الهام از نظریه پردازانی که شکوفایی انسان و کمال او را به عنوان شاخص سلامت روان در نظر گرفته‌اند ریف و کیس^۲ (۱۹۹۵) اصطلاح بهزیستی روانی و عناصر مهم آن را مطرح می‌کند. بر این اساس خودمختاری، رشد شخصی، تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود از اجزای بهزیستی در نظر گرفته می‌شوند (میکائیلی منبع، ۱۳۸۹). در این رابطه گلستانه، سلیمانی و دهقانی (۱۳۹۶) نشان داده‌اند که سرمایه‌های روان‌شناختی با سرمایه‌های تحولی و بهبود عملکرد به‌عنوان شاخص‌هایی برای روان‌شناسی مثبت‌نگر با بهزیستی رابطه دارند. این عناصر به‌ویژه در توانایی فرد برای مواجهه با مشکلات خود را بهتر نشان می‌دهند؛ چنان‌چه محمودی، بساک‌نژاد و مهرابی‌زاده هنرمند (۱۳۹۵) در دانشجویانی که نشخوار خشم به‌عنوان یک ویژگی منفی را داشتند، به کمک تکنیک‌های شناختی روان‌شناسی مثبت ضمن کاهش راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان، در راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان بهبودی داشتند. به‌عبارت‌دیگر بهداشت روانی مثبت آن‌ها با کاهش ویژگی‌های منفی همراه بود. این عناصر به ویژه در توانایی فرد برای مواجهه با مشکلات روان‌شناختی خود را بهتر نشان می‌دهند؛ بنابراین افزایش بهداشت روانی و کاهش مشکلات از اهداف مهم اجتماعی به ویژه در محیط‌های آموزشی است (سلیگمن، رشید و پارکز^۳، ۲۰۰۶). البته باید توجه داشت

1- Seligman

2- Ryff & Keyes

3- Rashid & Parks

که بهداشت روانی مثبت به معنای احساس دائمی مثبت نیست، بلکه توانایی حل مشکلات خود با بهزیستی مرتبط است (هاپرت، ۲۰۰۹).

یکی از عوامل اثرگذار بر بهزیستی روانی و کاهش مشکلات روان شناختی ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه حال اتفاق می افتد، توصیف می شود (والش، بالیانت، اسمولیرا، فردریکسن و مادسن، ۲۰۰۹). ذهن آگاهی کمک می کند که درک کنیم که هیجان های منفی ممکن است روی دهد، اما جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. از سوی دیگر بالندگی و بهزیستی روانی با ذهن آگاهی رابطه متقابل دارد. به علاوه ذهن آگاهی به فرد این امکان را می دهد تا به جای آن که نسبت به رویدادها پاسخی غیرارادی و بی تأمل داشته باشد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (امانوئل، اپدگراف، کالمبچ و سیسلا، ۲۰۱۰، به نقل از احمدوند، حیدری نسب و شعیری، ۱۳۹۲). ذهن آگاهی روشی است برای زندگی بهتر، تسکین دردها و غنابخشی و معنادارسازی زندگی. افزایش ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی روان شناختی، توافق، گشودگی، وجدان مندی و کاهش نشانه های درد همراه است. در حقیقت افراد ذهن آگاه در شناخت، مدیریت و حل مشکلات روزمره توانا تر هستند. ذهن آگاهی پیش بینی کننده های قوی برای بهزیستی است و ۴۲ درصد از واریانس آن را تبیین می کند (احمدوند و همکاران، ۱۳۹۲). از سوی دیگر بهزیستی با کاهش علائم و مشکلات و عواطف منفی چون اضطراب و افسردگی همراه است (براون و ریان، ۲۰۰۳). مطالعات مختلف اثربخشی ذهن آگاهی را به صورت جداگانه و یا همراه با روش های درمانی دیگر بر سازگاری، کاهش مشکلات (نریمانی، عباسی، ابوالقاسمی و احدی، ۱۳۹۲) و بهبود عزت نفس (یوسفیان و اصغری پور، ۱۳۹۲) نشان داده اند.

یکی دیگر از متغیرهای اثرگذار بر بهزیستی و سلامت روان خلاقیت است. خلاقیت با سلامت روان ارتباط نزدیکی دارد و به عنوان پیش بینی کننده و تبیین کننده شادکامی و شاخص های سلامت روان در نظر گرفته شده است (پیرخائفی، ۱۳۹۱؛ خسروانی و گیلانی، ۱۳۸۶). کریمی و علی آبادی (۱۳۹۱) نشان دادند که خلاقیت پیش بینی کننده شادکامی به عنوان

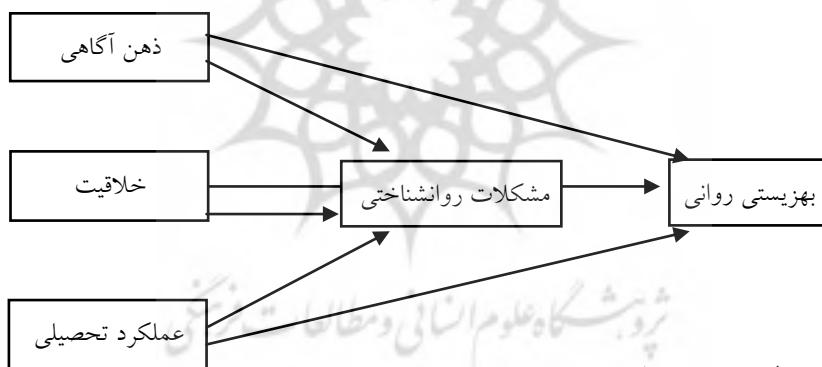
-
- 1- Huppert
 - 2- Walsh, Balian, Smolira, Fredericksen, & Madsen
 - 3- Emanuel, Updegraff, Kalmbach, & Ciesla
 - 4- Brown & Ryan

یکی از اجزای مهم بهزیستی است. پیوسته‌گر، دست‌جردی و دهشیری (۱۳۸۹) نیز نشان دادند که خلاقیت با بهزیستی رابطه مثبت دارد. به‌علاوه رابطه بین خلاقیت و متغیرهای مشابه و ذهن آگاهی در شماری از پژوهش‌ها مورد تأکید قرار گرفته است (پورمحمدی و باقری، ۱۳۹۴؛ دیویس^۱، ۲۰۰۹؛ لانگر^۲، ۲۰۱۴ و لبودا، زابلینا و کارووسکی^۳، ۲۰۱۵). راسولزادا و داکرت^۴ (۲۰۰۹)، پژوهشی با ۹۵ نفر از کارمندانی که در زمینه‌ی صنعت کار می‌کردند، انجام دادند تا رابطه‌ی بین خلاقیت سازمانی، ابتکار و بهزیستی آن‌ها را بررسی کنند. نتایج نشان داد که رابطه مشخصی بین خلاقیت سازمانی و ابتکار، بهزیستی وجود دارد.

در محیط دانشگاه و دبیرستان عملکرد تحصیلی یکی از موضوعات مرتبط با سلامت روان است. عملکرد تحصیلی در محیط دانشگاه می‌تواند در نقش پیش‌بینی کننده یا پیش‌بینی شونده در رابطه با سلامت روان در نظر گرفته شود. مشکلات از یک سو می‌تواند با اختلال در انگیزش و عملکرد شناختی به کاهش نمره‌های درسی منجر شود و از سوی دیگر به دلیل ناکامی در وصول به اهداف تحصیلی به عواطف منفی منجر شود. عنایتی نوین‌فر، حسنی، و معروفی (۱۳۹۴) نشان دادند که در مقطع متوسطه بین آزمون سلامت کلی به‌عنوان شاخص مشکلات روان‌شناختی و معدل ترم رابطه وجود دارد و هرچه مشکلات روانی کمتر بود، عملکرد تحصیلی بهتر بود. از سوی دیگر فرحبخش، غلامرضایی و نیک‌پی (۱۳۸۶) نشان دادند بین شاخص بهزیستی و سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانشجویان رابطه معنی‌داری وجود ندارد. گزارش دو مطالعه جداگانه در دانشجویان کالج روابط بین عملکرد تحصیلی و مشکلات روان‌شناختی چون اضطراب و افسردگی را نشان داد (آیزنبرگ، گلبرستین و هانت^۵، ۲۰۰۹). در مطالعه‌ای دیگر در کشور پرتغال در یک پیگیری دوساله روابط مثبت معنی‌داری بر اساس رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا بین سلامت روانی و عملکرد تحصیلی را نشان دادند. نتایج پی‌گیری نشان داد که امید به عملکرد بهتر پیش‌بینی کننده رضایتمندی از زندگی و سلامت روان است (مارکوز، پیس ریبرو و لویز^۶، ۲۰۱۱).

-
- 1- Davis
 - 2- Langer
 - 3- Lebuda, Zabelina, & Karwowski
 - 4- Rasulzada & Dachert
 - 5- Eisenberg, Golberstein, & Hunt
 - 6- Marques, Pais-Ribeiro, & Lopez

بر این اساس بررسی روابط متغیرهای عملکرد تحصیلی، ذهن آگاهی و خلاقیت به عنوان پیش بینی کننده بهزیستی روانی با متغیر میانجی مشکلات روان شناختی هدف اصلی پژوهش حاضر است. از آنجا که در اغلب مطالعات عملکرد تحصیلی به عنوان متغیر همبسته و یا با جهت علی از سلامت روان به عملکرد در نظر گرفته شده است، ضرورت بررسی عملکرد تحصیلی به عنوان متغیر مستقل بیش از پیش احساس می شود. از سوی دیگر بر اساس روان شناسی مثبت گرا نقش واسطه گری مشکلات روان شناختی به عنوان متغیر میانجی برای بهزیستی در کمتر پژوهشی به کار گرفته شده است. به علاوه، تمرکز بر بررسی این متغیرها در محیط دانشگاهی با توجه به گرایش روزافزون به دانشگاه از یک سو و برنامه ریزی ها برای بهبود بهزیستی دانشجویان بیش از پیش احساس می شود؛ بنابراین پژوهش حاضر به دنبال بررسی رابطه علی ذهن آگاهی، خلاقیت و عملکرد تحصیلی بر بهزیستی روانی با واسطه گری مشکلات روان شناختی است؛ که به آزمون این مدل می پردازد. مدل پیشنهادی در شکل انشان داده شده است.



شکل ۱. مدل فرضی پیشنهادی پژوهش

فرضیه اصلی این پژوهش بررسی نقش ذهن آگاهی، خلاقیت، عملکرد تحصیلی بر بهزیستی روانی با میانجیگری مشکلات روان شناختی است.

روش

جامعه مورد مطالعه، شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه یزد بود که تعداد آنها با توجه به آمار اخذ شده از دانشگاه یزد، ۹۵۱۵ نفر بود. از جامعه آماری مذکور، حجم نمونه

با استفاده از فرمول کوکران ۳۷۰ نفر به دست آمد؛ که با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای/ تصادفی^۱، انتخاب شدند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای/ تصادفی به تفکیک جنسیت استفاده شد؛ بنابراین ابتدا تعداد دانشجویان به دو طبقه‌ی دختر و پسر تقسیم شدند و نسبت آنها به کل جامعه محاسبه شد. سپس با توجه به نسبت محاسبه‌شده در هر جنس و دانشکده حجم نمونه متناسب اختصاص داده شد. بر این اساس ۱۷۹ دختر و ۱۹۱ پسر انتخاب شدند. که برابر با ۴۸ و ۵۲ درصد حجم نمونه بود. در ادامه با در نظر گرفتن این نسبت‌ها، نمونه‌ی موردنظر به روش تصادفی از بین دانشجویان هر دانشکده انتخاب شد. در این پژوهش، از سه ابزار استفاده‌شده است:

آزمون وضعیت بهداشت روانی مثبت و منفی امیدیان و علوی لنگرودی (۱۳۸۷): این آزمون ابعاد مثبت و منفی سلامت روان یعنی وجود مشکلات روان‌شناختی و احساس بهزیستی را موردبررسی قرار می‌دهد که با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی از ترکیب چند آزمون به دست آمد و بعد مثبت این آزمون با پرسشنامه فرم کوتاه رضایت از زندگی^۲ (IRQOL) که در ایران اعتباریابی شده، همبستگی $0/45 + (p < 0/001)$ دارد (نجات، منتظری، هلاکویی نائینی و مجدزاده، ۱۳۸۵) که نشان می‌دهد دو سازه باهم شباهت دارند. بعد منفی آن نیز که نشان‌دهنده وجود مشکلات روان‌شناختی است با پرسشنامه‌ی کوتاه شده سیاهه نشانگان مشکلات روانی (نجاریان و داودی، ۱۳۸۰) رابطه‌ی $0/64 + (p < 0/001)$ دارد. به‌علاوه پایایی این آزمون با روش آلفای کرونباخ در بعد مثبت $0/92$ و در بعد منفی $0/86$ به دست آمد. این آزمون ۴۶ گویه دارد که در مقیاس لیکرت از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود. ۲۳ گویه برای وضعیت مثبت بهداشت روانی و ۲۳ گویه برای وضعیت منفی اختصاص دارد (امیدیان و علوی لنگرودی، ۱۳۸۷).

پرسشنامه‌ی پنج‌وجهی حضور ذهن^۳ FFMQ: مقیاس خود‌سنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر، اسمیت، هاپکینز، کریترینر و تونی^۴ (۲۰۰۶) از طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسشنامه‌ی مختلف و با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول‌یافته است. بائر و همکاران

1 - Random-Stratified Sampling Method

2 -Iranian Quality of Life

3 -Five Factor Mindfulness Questhinaire

4 - Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney

(۲۰۰۶)، تحلیل عاملی اکتشافی را بر نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه انجام داد. عامل‌های به‌دست آمده با عناوین: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن نام‌گذاری شد. عامل مشاهده دربرگیرنده توجه به محرک‌های بیرونی و درونی مانند احساسات، شناخت‌ها، هیجان‌ها، صداها و بوها است. توصیف به نام‌گذاری تجربه‌های بیرونی با کلمات مربوط می‌شود، عمل توأم با هوشیاری دربرگیرنده‌ی عمل کردن با حضور ذهن کامل در هر لحظه است و در تضاد با عمل مکانیکی است که در هنگام وقوع ذهن فرد در جای دیگری است. غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی شامل حالت غیر قضاوتی داشتن نسبت به افکار و احساسات است و غیرواکنشی بودن به تجربه‌ی درونی اجازه آمدورفت به افکار و احساسات درونی است بی‌آنکه فرد در آنها گیر کند. براساس نتایج، همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیرواکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنادار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (نئوسر^۱، ۲۰۱۰). احمدوند و همکاران (۱۳۹۲) در مطالعه‌ای به منظور اعتباریابی این آزمون با همبسته کردن آن با مقیاس بهزیستی روانی و SCL25 (نجاریان و داودی، ۱۳۸۰) روابط مثبت معنی‌داری برای بهزیستی روانی و روابط منفی معنی‌داری برای مشکلات روان‌شناختی دست یافتند که روایی آزمون را تأیید می‌کرد، به‌علاوه پایایی آزمون بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۳ برای ۵ خرده مقیاس به دست آمد.

پرسشنامه خلاقیت عابدی: این آزمون دارای ۶۰ ماده است که تعداد ۱۶ ماده‌ی آن در بخش سیالی، ۲۲ ماده در بخش ابتکار، ۱۱ ماده در بخش انعطاف‌پذیری و ۱۱ ماده در بخش بسط تقسیم‌شده است. از دو روش برای محاسبه‌ی پایایی آزمون استفاده شده است؛ برای بررسی اعتبار این آزمون، در ابتدا از روش کلاسیک همبستگی بین این آزمون و آزمون‌های ملاک استفاده شد. اعتبار سازه به‌وسیله عابدی ۰/۴۶ و پایایی توسط عابدی از طریق بازآزمایی ۰/۸۵ و همچنین با استفاده از روش آلفای کرونباخ در کل آزمون بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (عابدی، ۱۳۷۲). طبق گزارش عابدی (۱۳۷۲)، ضریب به‌دست‌آمده برای ۴ مؤلفه‌ی سیالی (۱۶ سؤال)، ابتکار (۲۲ سؤال)، انعطاف‌پذیری (۱۱ سؤال) و بسط (۱۱ سؤال) به ترتیب برابر با ۰/۷۵، ۰/۶۷، ۰/۶۱ و ۰/۶۱ بود. وی با استفاده از روش تحلیل عامل تأییدی نشان داد

که آزمون از روائی همزمان قابل قبولی برخوردار است (به نقل از پیوسته‌گر و همکاران، ۱۳۸۹). در پرسشنامه‌ی مذکور، هر سؤال دارای سه گزینه است که به ترتیب نمرات ۱ تا ۳ به آن‌ها تعلق می‌گیرد. گزینه‌ی اول معرف کمترین نمره (خلاقیت پائین) و گزینه‌ی سوم معرف بیشترین نمره (خلاقیت بالا) است. مجموع نمرات کسب‌شده در ۴ خرده آزمون، نمره‌ی کلی خلاقیت فرد را نشان می‌دهد. دامنه نمره کل خلاقیت هر آزمودنی ۱۸۰-۶۰ است (عابدی، ۱۳۷۲).

عملکرد تحصیلی، در زمان اجرای پژوهش با توجه به‌گزینش تصادفی از فهرست اسامی دانشجویان در هر دانشکده، به کمک شماره دانشجویی معدل کل دانشجویان از آموزش اخذ و وارد تحلیل شد. در این مورد با توجه به حریم خصوصی دانشجویان و داوطلبانه بودن شرکت افراد در این پژوهش در ورود داده‌ها و نگهداری آن‌ها بر حفظ حریم خصوصی دانشجویان مورد تأکید بود.

شیوه اجرای پژوهش: به‌منظور اجرای تحقیق و جمع‌آوری داده‌ها، پس از تهیه آزمون‌ها، ابتدا تعداد افراد جامعه مشخص شدند. سپس بر مبنای آن، نمونه آماری که شامل ۳۷۰ نفر بودند، به روش تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. بعدازآن، پرسشنامه توسط پژوهشگر جمع‌آوری و نمره‌گذاری شدند و سپس داده‌ها وارد نرم‌افزار SPSS شدند و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. به‌علاوه به‌منظور آزمون مدل ارائه‌شده از نرم‌افزار AMOS استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

نتایج به‌دست‌آمده در رابطه با ویژگی‌های توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار و کمینه و بیشینه در جدول شماره ۱ آمده است.

جدول ۱.

آماره‌های توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش

متغیرها	تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
معدل	۳۷۰	۹/۸۰	۲۰/۰۰	۱۵/۳۸	۱/۶۴۳
خلاقیت	۳۷۰	۷۱/۰۰	۱۷۸/۰۰	۱۲۷/۴۶	۱۶/۱۱
بهبودی روانی	۳۷۰	۳۷	۱۱۵	۷۸/۲۸	۱۳/۹۸
مشکلات روان‌شناختی	۳۷۰	۲۷	۱۰۶	۶۱/۰۶	۱۵/۸۴
حضور ذهن	۳۷۰	۸۲/۰۰	۱۶۳/۰۰	۱۱۹/۸۲	۱۱/۳۴

بر اساس نتایج به دست آمده در جدول شماره ۱، معدل به عنوان شاخص عملکرد تحصیلی، با بیشترین نمره ۲۰ و کمترین ۹/۸۰ میانگین ۱۵/۳۷. انحراف معیار ۱/۶۴ دارد. در نمره خلاقیت کمترین نمره ۷۱ و بیشترین ۱۷۸ با میانگین ۱۲۷/۴۶، و انحراف معیار ۱۶/۱۱ است. وضعیت بهزیستی کمینه ۳۷ و بیشینه ۱۱۵ با میانگین ۶۱/۰۶ و انحراف معیار ۱۳/۹۸ و مشکلات کمینه ۲۷ و بیشینه ۱۰۶ با میانگین ۶۱/۰۶ و انحراف معیار ۱۵/۸۴ دارد. حضور ذهن نیز با کمینه ۳۷، بیشینه ۸۲ و میانگین ۱۱۹/۸۲ و انحراف معیار ۱۱/۳۴ دارد. ضرایب همبستگی ساده بین متغیرها در جدول شماره ۲ آمده است.

جدول ۲.

ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای اصلی پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
معدل	۱				
خلاقیت	۰/۰۴۶	۱			
بهزیستی	۰/۱۴۹*	۰/۳۹۱**	۱		
مشکلات	-۰/۰۷۸	-۰/۳۶۳**	-۰/۴۵۸**	۱	
حضور ذهن	۰/۰۷۳	۰/۴۷۱	۰/۴۷۹	-۰/۴۶۶	۱

* $p < 0/05$ ، ** $p < 0/01$

همان گونه که در جدول شماره ۲، ملاحظه می شود، معدل تنها با بهزیستی روانی رابطه معنی داری دارد (۰/۱۴۹، $p < 0/040$) و با سایر متغیرها رابطه معنی داری ندارد. خلاقیت با بهزیستی روانی رابطه مثبت معنی دار (۰/۳۹۱، $p < 0/001$) و با مشکلات روان شناختی رابطه منفی معنی دار (۰/۳۶۳، $p < 0/001$) و با حضور ذهن رابطه مثبت معنی داری (۰/۴۷۱، $p < 0/001$) دارد. بهزیستی روانی با مشکلات روان شناختی رابطه منفی معنی دار (۰/۴۵۸، $p < 0/001$) و با حضور ذهن رابطه مثبت معنی دار دارد (۰/۴۷۹، $p < 0/001$). حضور ذهن نیز با مشکلات روان شناختی رابطه منفی معنی داری دارد (۰/۴۶۶، $p < 0/001$).

به منظور آزمون فرضیه پژوهش به بررسی برازش مدل پیشنهادی اقدام شد که نتایج در جدول شماره ۳ آمده است. در هر دو مورد برازش مدل تأیید شد. در مدل اول به دلیل معنی دار نشدن مسیر معدل به مشکلات روان شناختی این مسیر از مدل حذف گردید و با حذف این مسیر شاخص ها مورد بررسی مجدد قرار گرفت که در جدول ۳ آمده است.

همان‌گونه که ملاحظه می‌شود شاخص‌ها در هر دو مورد مناسب هستند و شاخص نسبت مجذور خی به درجه آزادی در حالت دوم کمتر شده است و در هر دو حالت کمتر از ۳ است که برازش مدل را تأیید می‌کند. ضرایب استاندارد مسیرهای مستقیم همراه با سطح معنی‌داری در جدول ۴ آمده است.

جدول ۳.

شاخص‌های برازش مدل پیشنهادی و اصلاحی

شاخص	مقادیر مدل پیشنهادی	مقادیر با حذف مسیر غیر معنی‌دار
مجذور کای (χ^2)	۱/۸۵۰	۲/۵۴
درجه آزادی (df)	۲	۳
نسبت مجذور خی دو به درجات آزادی χ^2/df	۰/۹۲	۰/۸۴
شاخص نیکویی برازش (GFI)	۱	۱
شاخص نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI)	۱	۱
شاخص برازندگی افزایشی (IFI)	۱	۱
شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)	۱	۱
جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA)	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

جدول ۴.

ضرایب استاندارد و سطح معنی‌داری در مسیرهای مستقیم

مسیر	β	α
ذهن آگاهی به مشکلات روان‌شناختی	-۰/۲۵	۰/۰۰۰
ذهن آگاهی به بهزیستی روانی	۰/۱۶	۰/۰۰۴
معدل به مشکلات روان‌شناختی	-۰/۰۵	۰/۴۰۴
معدل به بهزیستی روانی	۰/۱۳	۰/۰۱۶
خلاقیت به مشکلات روان‌شناختی	-۰/۱۴۴	۰/۰۱۳
خلاقیت به بهزیستی روانی	۰/۱۳۶	۰/۰۱۵
مشکلات به بهزیستی روانی	۰/۲۵	۰/۰۰۰

همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، تنها مسیر معدل به مشکلات روان‌شناختی معنی‌دار نیست و سایر مسیرها معنی‌دار هستند. مسیرهای غیرمستقیم نیز با روش بوت استراپ پریچرز و هیز^۱ (۲۰۰۸) مورد تحلیل قرار گرفت که در جدول ۵ آمده است.

جدول ۵.

نتایج بوت استرپ با روش پریچرز و هیز

متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته	داده بوت	سوگیری	انحراف استاندارد	حد بالا	حد پایین	سطح معنی داری
مشکلات روان شناختی	مشکلات روان شناختی	بهزیستی	۰/۱۱۶	۰/۱۱۶	۰/۰۲۲	۰/۱۶۲	۰/۰۷۴	۰/۰۰۰
ذهن آگاهی	مشکلات روان شناختی	بهزیستی	۰/۱۱۶	۰/۱۱۴	-۰/۰۰۱۶	۰/۱۶۴	۰/۰۸۰	۰/۰۰۰
معدل روان شناختی	مشکلات روان شناختی	بهزیستی	۰/۲۹۷	۰/۲۹۸	۰/۲۱۷۴	۰/۷۱۴۳	-۰/۱۳۷۴	۰/۱۳

همان‌گونه که در جدول شماره ۵ ملاحظه می‌شود دو مسیر غیرمستقیم خلاقیت به بهزیستی روانی با میانجی مشکلات روان شناختی و ذهن آگاهی به بهزیستی روانی با میانجی مشکلات روان شناختی معنی دار است و حد بالا و پایین در این دو مورد صفر تا در بر نمی‌گیرد. ولی مسیر معدل به بهزیستی روانی با میانجی مشکلات روان شناختی معنی دار نیست، چون دو حد بالا و پایین آن صفر را در بر نمی‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که ذهن آگاهی به صورت مستقیم و غیرمستقیم با میانجی مشکلات روان شناختی بر بهزیستی روانی اثرگذار است؛ به عبارت دیگر احتمالاً ذهن آگاهی با کاهش مشکلات روان شناختی از یک سو و با افزایش شاخص‌های مثبت به بهزیستی روانی کمک می‌کند. نتایج این پژوهش با دیدگاه ریف و کیز (۱۹۹۵) در مورد بهزیستی و دیدگاه سلیگمن (۲۰۱۲) که نقش توانایی فرد را برای عبور از مشکلات به سمت بهزیستی مورد تأکید قرار می‌دهد، هم‌جهت است. به علاوه با پژوهش‌های براون و ریان (۲۰۰۳) و احمدوند و همکاران (۱۳۹۱) هم‌جهت است. با توجه به نقش ذهن آگاهی در درمان مشکلات روان شناختی از یک سو و افزایش شاخص‌های مثبت چون عزت‌نفس و شادکامی و خشنودی که زیربنای گویه‌های آزمون بهزیستی روانی است، این نتیجه قابل تبیین است.

نتایج نشان داد خلاقیت در پیش‌بینی مستقیم و غیرمستقیم بهزیستی و با میانجیگری مشکلات روان شناختی نقش دارد. این نتایج با پژوهش پیرخانی (۱۳۹۱)، خسروانی و گیلانی

(۱۳۸۶)؛ کرمی و علی‌آبادی (۱۳۹۱) و لیودا و همکاران (۲۰۱۵) هم‌جهت است. یک تبیین احتمالی این است که خلاقیت به‌عنوان یک سبک‌شناختی انعطاف‌پذیر به فرد کمک می‌کند تا از یک‌سو با نگاهی تازه به مشکلاتش در جهت حل آنها حرکت کند و از سوی دیگر ضمن کاهش علائم افسردگی و اضطراب به احساس تسلط فرد در مواجهه با مشکلات شده و موجب افزایش بهزیستی روانی می‌شود. رابطه بین عملکرد تحصیلی و بهزیستی روانی مورد تأیید قرار گرفت. نتایج در این مورد با پژوهش آیزنبرگ و همکاران (۲۰۰۹) و مارکوز و همکاران (۲۰۱۱) هم‌جهت است. ولی نتایج از نقش مستقیم عملکرد تحصیلی در مشکلات روان‌شناختی و از نقش غیرمستقیم عملکرد تحصیلی در بهزیستی روانی با میانجی مشکلات روان‌شناختی حمایت نکرد. نتایج از این نظر با پژوهش عنایتی نوین فرو همکاران (۱۳۹۴) مخالف و با پژوهش فرحبخش و همکاران (۱۳۸۶) هم‌جهت است؛ به‌عبارت‌دیگر بهبود عملکرد بر احساس بهزیستی روانی اثر می‌گذارد شاید به این دلیل که احساس تسلط فرد بر محیط را افزایش می‌دهد. ولی بر مشکلات اثری ندارد یک تبیین احتمالی این است که دانشجویان طی سالها تجربه آموخته‌اند با استفاده از مکانیزم‌های مختلف و توجه برگردانی از اثرگذاری شکست‌ها بر شکل‌گیری مشکلات روان‌شناختی جلوگیری کنند. از سوی دیگر این موضوع نشان می‌دهد که موفقیت تحصیلی اثر مستقیمی بر بهزیستی دارد. کاربرد آموزشی و درمانی این نتایج این است که با استفاده از بهبود عملکرد تحصیلی می‌توان به بهزیستی روانی دانشجویان کمک کرد. از سوی دیگر با آموزش خلاقیت و ذهن آگاهی که هر دو قابل آموزش هستند، می‌توان از یک‌سو به‌طور مستقیم به افزایش بهزیستی روانی کمک کرد. از سوی دیگر به کمک پرورش خلاقیت و ذهن آگاهی می‌توان از طریق کاهش مشکلات روان‌شناختی به بهبود احساس بهزیستی دانشجویان کمک کرد.

این پژوهش مانند هر پژوهش دیگر با محدودیت‌هایی همراه است. استنباط جهت علی باوجود رواج درروش تحلیل مسیر لازم است با احتیاط صورت گیرد. از سوی دیگر اثرپذیری روش‌های رگرسیون که زیربنای این نوع تحلیل آماری است، از تغییر در نمونه‌ها و از نمونه‌ای به نمونه دیگر، احتیاط در تعمیم نتایج را ضروری می‌سازد، یعنی نتایج را به‌آسانی نمی‌توان به تمام افراد مشابه تعمیم داد. ناتوانی احتمالی ابزارها در ارائه تصویری کامل از ویژگی‌های روان‌شناختی مورد اندازه‌گیری نیز مورد دیگری است که باید در آن احتیاط کرد. اجرای این

پژوهش با ابزارهای دیگر و روش‌های متفاوت و در گروه‌های متفاوت از توصیه‌های پژوهشی پیشنهادی است.

منابع

- احمدوند، زهرا؛ حیدری نسب، لیلا و شعیری، محمدرضا (۱۳۹۲). واریسی روایی و اعتبار پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی در نمونه‌های غیربالینی ایرانی. *مجله علوم رفتاری*، دوره ۷، شماره ۳، ص ۲۲۹-۲۳۷.
- امیدیان، مرتضی و علوی لنگرودی، کاظم (۱۳۸۷). بررسی مقدماتی اعتبار و پایایی ابزاری جدید برای اندازه‌گیری بهداشت روانی. *دو فصلنامه روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتاری)*، سال پانزدهم، دوره جدید، شماره ۳۱، ص ۴۸-۳۹.
- پیرخانفی، علیرضا (۱۳۹۱). ارتباط مؤلفه‌های فراشناختی خلاقیت با سلامت روان در دانشجویان. *دو فصلنامه علمی - پژوهشی شناخت اجتماعی*. سال اول، شماره ۲، ص ۱۱۲-۱۰۱.
- پورمحمدی، سمیه و باقری، فربرز (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر پردازش شناختی خودکار. *مطالعات روان‌شناختی*، دوره ۱۱، شماره ۳، ص ۱۶۱-۱۶۰.
- پیوسته‌گر، مهرانگیز؛ دستجردی، الهام و دهشیری، غلامرضا (۱۳۸۹). رابطه‌ی خلاقیت و بهزیستی ذهنی در دانشجویان. *مجله‌ی علوم رفتاری*، دوره ۴، شماره ۳، ص ۲۱۳-۲۰۷.
- خسروانی، سولماز و گیلانی، بیژن (۱۳۸۶). خلاقیت و سلامت روانی. *مجله‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی*، شماره ۳۷ (پیاپی ۲)، ص ۸۳.
- عابدی، جمال (۱۳۷۲). خلاقیت و شیوه‌ای نو در اندازه‌گیری آن. *پژوهش‌های روان‌شناختی*، شماره ۳، ص ۵۴-۴۶.

عنایتی‌نوبین‌فر، علی؛ حسنی، حسین و معروفی، یحیی (۱۳۹۴)، بررسی رابطه بین سلامت روان با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه. پژوهش در آموزش، جلد ۱، شماره ۵، ص ۱-۱۲.

فرحبخش، سعید؛ غلامرضایی، سیمین و نیک‌پی، ایرج (۱۳۸۶). بررسی بهداشت روانی دانشجویان در رابطه با عوامل تحصیلی. فصلنامه اصول بهداشت روانی، شماره ۳۳ و ۳۴، ص ۶۱-۶۶.

کرمی، آزادالله و علی‌آبادی، خدیجه (۱۳۹۱). نقش خلاقیت در پیش‌بینی تفکر انتقادی و خلاقیت. ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، دوره ۲، شماره ۲، ص ۴۹-۶۹.

گلستانه، سیدموسی؛ سلیمانی، لیلا و دهقانی، یوسف (۱۳۹۶). رابطه سرمایه‌های تحولی و پیشرفت تحصیلی: با نقش میانجی سرمایه‌های روان‌شناختی، مجله دست‌آوردهای روان‌شناختی، دوره ۴، سال ۲۴، شماره ۱، ص ۱۲۷-۱۵۰.

محمودی، طیبه؛ بساک‌نژاد، سودابه و مهربانی‌زاده هنرمند، مهناز (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مدیریت خشم با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و نشخوار خشم در دانشجویان دختر، مجله دست‌آوردهای روان‌شناختی، دوره ۴، سال ۲۳، شماره ۲، ص ۱۳۷-۱۵۶.

میکائیلی‌منیع، فرزانه (۱۳۸۹). بررسی وضعیت بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه ارومیه. افق دانش: فصلنامه‌ی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد، دوره ۶، شماره ۴۵، ص ۶۵.

نجاریان، بهمن و داودی، ایران (۱۳۸۰). ساخت و اعتبار یابی SCL-25 (فرم کوتاه-SCL) 90-R. مجله روان‌شناسی، سال ۵، شماره ۲، ص ۱۳۶-۱۴۹.

نجات، سحرناز؛ منتظری، علی؛ هلاکویی نائینی، کورش؛ کاظم، محمد و مجدزاده، سیدرضا (۱۳۸۵). استانداردسازی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (WHOQOL-Brief): ترجمه و روان‌سنجی گونه ایرانی. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، دوره ۴، شماره ۴، ص ۱-۱۲.

نریمانی، محمد؛ عباسی، مسلم؛ ابوالقاسمی، عباس و احدی، بتول (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی آموزش پذیرش/تعهد با آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری دانش‌آموزان دارای اختلال

ریاضی. مجله ناتوانی‌های یادگیری، دوره ۲، شماره ۴، ص ۱۵۴-۱۷۶.
یوسفیان، فهیمه و اصغری‌پور، نگار (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی درمان شناختی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان شناختی رفتاری بر عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر. مجله اصول بهداشت روانی، سال ۱۵ (۳)، ص ۲۰۵-۲۱۵.

لاتین

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report Assessment methods: to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1. 27-45.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822- 848.
- Davis, M. A. (2009). Understanding the relationship between mood and creativity: A meta-analysis. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 108*, 25-38.
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. B. (2009). Mental Health and Academic Success in college, The B.E. *Journal of Economic Analysis & Policy*, ISSN (Online), 1935-1682.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1* (2), 137-164.
- Langer, E. J. (2014). *Mindfulness*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Lebuda, I., Zabelina, D. L., & Karwowski, M. (2015). Mind full of ideas: A meta-analysis of the mindfulness creativity link. *Personality and Individual Differences, 93*, 22-26.
- Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2011). The role of positive psychology constructs in predicting mental health and academic achievement in children and adolescents: A two-year longitudinal study. *Journal of Happiness Studies, 12* (6), 1049-1062.
- Neuser, N. J. (2010). *Examining the factors of mindfulness: A confirmatory factor analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire* (Doctoral dissertation, Pacific University). Retrieved from: <http://commons.pacificu.edu/spp/128>.
- Preachers, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40* (30), 879-891.
- Rasulzadu, F., & Dachert, L. (2009). Organizational creativity and innovation in relation to psychological well-being and organizational factors. *Creativity Research Journal, 21*, 191-198.

- Ryff, C. D., & Keyes C. L. (1995). The structure of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61 (8), 774-788.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Walach, H., Buchheld, N., Buettenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness-the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543-1555.
- Walsh, J., Balian, M. G., Smolira, S. J. D. R., Frederickson, L. K., & Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual Differences*, 46, 94- 99.

