

نقش واسطه‌ای شیوه‌های مقابله با تنیدگی در رابطه بین تفکر خلاق و بهزیستی روان‌شناختی □

Mediating Role of Coping with Stress Ways in the Relationship between Creative Thinking and Psychological Well-Being □

Akram Ghobadi, MSc
Fariborz Nikdel, PhD □
Naser Noushadi, PhD

اکرم قبادی*
دکتر فریبرز نیکدل*
دکتر ناصر نوشادی*

Abstract

The purpose of this study was to investigate mediating role of coping with stress styles in the relationship between creative thinking and psychological well-being. Population included 410 students Tehran university students who were selected as sample by using multi-stage cluster sampling method. Research method was descriptive and co-relational. The data collection tools were Ryff Psychological Well-Being Questionnaire (1989), Andler and Parker Coping with Stress Styles Questionnaire (1990) and Torrance Creative Thinking Questionnaire (1979). The results showed that creative thinking had a direct and positive impact on psychological well-being. Creative thinking with the help of mediating role of Problem-oriented and emotional-oriented methods had indirect effect on psychological well-being. Problem-oriented method had positive impact and emotional-oriented method had negative impact on psychological well-being. There were not any significant relationships between avoidance-oriented method with creative thinking and psychological well-being variables. Therefore as a conclusion coping with stress methods had a mediating role in regards to creative thinking and psychological well-being.

Keywords: creative thinking, coping with stress methods, psychological well-Being

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تعیین نقش واسطه‌ای سبک‌های مقابله با تنیدگی در رابطه بین تفکر خلاق و بهزیستی روان‌شناختی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه تهران بوده که از بین آنها ۴۱۰ دانشجو به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بوده و ابزارهای گردآوری عبارت بودند از: پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹)، پرسش‌نامه سبک‌های مقابله با تنیدگی اندلر و پارکر (۱۹۹۰) و پرسشنامه تفکر خلاق تورنس (۱۹۷۹). یافته‌ها نشان داد تفکر خلاق بر بهزیستی روان‌شناختی اثر مستقیم و مثبت دارد. همچنین تفکر خلاق از طریق واسطه‌گری سبک‌های مقابله مسئله مدار و هیجان مدار بر بهزیستی روان‌شناختی اثر غیرمستقیم دارد. سبک مقابله مسئله مدار به‌صورت مثبت و سبک مقابله هیجان مدار به‌صورت منفی بر بهزیستی روان‌شناختی اثر مستقیم دارند. سبک مقابله اجتنابی هیچ ارتباط معناداری با متغیرهای تفکر خلاق و بهزیستی روان‌شناختی نداشت. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که شیوه‌های مقابله با تنیدگی در رابطه بین تفکر خلاق و بهزیستی روان‌شناختی نقش واسطه‌ای دارند.

کلید واژه‌ها: تفکر خلاق، شیوه‌های مقابله با تنیدگی، بهزیستی روان‌شناختی

□ Department of Psychology and Education, Yasuj University, Yasuj, I. R. Iran
□ Email:fnikdel@yu.ac.ir

□ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۶/۱۳ تصویب نهایی: ۱۳۹۶/۶/۵
* گروه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه یاسوج

● مقدمه

یکی از مفاهیم ضروری و همواره مورد بحث دنیای پیچیده انسان که قدمتی به بلندی هستی وی دارد، مفهوم «سلامتی» است. بررسی پیشینه نظری و پژوهشی مربوط به سلامت روان نشان می‌دهد سالیان طولانی رویکردی آسیب‌شناختی یا منفی به مطالعه آن وجود داشته است؛ به این معنی که سلامت روان معادل نبود بیماری و مشکلات روانی تعریف شده است؛ اما از حدود دهه ۱۹۶۰ با ظهور دیدگاه‌های جدیدی که به جای درمان مشکلات روانی بر پیشگیری از آنها تأکید داشته‌اند، الگوهای سلامت روان، عمدتاً بر ابعاد روانی مثبت مانند توانایی‌های انسان، رشد شخصی، بهزیستی و ارتقای خوب بودن متمرکز شدند (رایان و دسی، ۲۰۰۱). در حقیقت ظهور دو جریان توجه به رشد روان‌شناختی و سلامتی و روانشناسی مثبت نگر، موجب تغییر رویکرد روانشناسان از الگوی پزشکی یا آسیب‌شناختی به الگوهای مثبت نگر در موضوع سلامت روانی شد. این تغییر رویکرد موجب شد روان‌شناسان این گروه در توصیف و تعریف سلامت روانی بیشتر از اصطلاح بهزیستی روان‌شناختی که دارای بار مثبت تری است، استفاده کنند. از این منظر کسی دارای سلامت روان‌شناختی تلقی می‌شود که ویژگی‌هایی مانند حرمت خود، ارتباط‌های اجتماعی گسترده، احساس خودکارآمدی و حس استقلال دارد (ریف و سینگر، ۱۹۹۸). در این راستا، الگوهایی مانند «الگو بهزیستی ذهنی داینر»^۱، «نظریه سلامت روانی جاهود»^۲، «الگوی ۶ عاملی بهزیستی روان‌شناختی ریف»، «الگوی خود مختاری رایان و دسی»، تدوین شدند که در تعریف و تبیین سلامت روانی به جای تمرکز بر بیماری، ضعف و تنش بر توانایی‌ها و داشته‌های فرد متمرکز شدند (کامپتون، ۲۰۰۱). الگوی ریف (۱۹۸۹)، یکی از مهم‌ترین الگوهای حوزه بهزیستی روان‌شناختی به شمار می‌رود؛ در این الگو بهزیستی به معنای تلاش برای پیشرفت است که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود. ریف و همکاران (۱۹۸۹)، به نقل از میکائیلی منیع، (۱۳۸۷)، بیش از هر چیز تلاش کردند بر اساس مبانی فلسفی فیلسوفانی مثل ارسطو و راسل^۳ ملاک‌های زندگی مطلوب یا اصطلاحاً زندگی خوب را تعیین و دسته‌بندی کنند. بر این اساس ۶ عامل مهم برای شناسایی بهزیستی روان‌شناختی را تعیین کردند که عبارت است از «پدیرش خود»، «هدفمندی در زندگی»، «رشد شخصی»، «داشتن ارتباط مثبت با دیگران»، «تسلط بر محیط و خودمختاری». ریف (۱۹۹۵)، به نقل از ولیوراس^۴ و بوسما^۵، (۲۰۰۵)، بهزیستی روان‌شناختی را

تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد می‌داند.

صرف‌نظر از دیدگاه‌ها و به تبع آن تعاریف مختلف دربارهٔ بهزیستی روانشناختی، عوامل متعددی وجود دارند که می‌توانند مستقیم یا غیرمستقیم و به طور مثبت یا منفی بر آن اثر بگذارند. از جمله عواملی که می‌تواند بهزیستی روانشناختی و مؤلفه‌های آن را تحت تأثیر قرار دهد می‌توان به «تفکر خلاق»^۶ اشاره کرد.

به‌طور کلی فرآیندهای خلاقیت غیرعقلانی نبوده بلکه فوق عقلانی اند که فعالیت‌های فکری، ارادی و عاطفی را گرد هم آورده و به تحرک وامی‌دارد. تورنس معتقد است تفکر خلاق نمایش بالاترین درجهٔ سلامت عاطفی بوده و عبارت از ابراز وجود افراد سالم در جریان خود به‌سازی و تکامل خویش است (داوری، ۱۳۸۶). همچنین تورنس ویژگی‌هایی برای تفکر خلاق بیان نموده است از جمله انعطاف‌پذیری، بسط، سیالی و ابتکار؛ انتظار می‌رود افراد خلاق با در نظر گرفتن این ویژگی‌ها در مواجهه با تنیدگی‌های گوناگون، روش‌های مؤثرتر و مفیدتری را به‌کارگیرند (حسینی، ۱۳۷۸).

در قرن حاضر موضوع تنیدگی و «سبک‌های مقابله با تنیدگی»^۷ یکی از مهم‌ترین زمینه‌های پژوهش در روانشناسی سلامت بوده است. از دیدگاه لازاروس^۱ و فولکمن^۲ (۱۹۸۴) به نقل از نیکنامی و همکاران، (۱۳۹۲) مقابله کردن عبارت است از تلاش‌های فکری، هیجانی و رفتاری فرد که هنگام روبرو شدن با تنیدگی‌ها به‌منظور غلبه کردن، تحمل کردن یا به حداقل رساندن عوارض تنیدگی به کار گرفته می‌شود. لازاروس معتقد بود تنیدگی شامل سه مرحله می‌شود؛ ابتدا ارزیابی اولیه می‌باشد که مشاهدهٔ یک خطر است، مرحلهٔ دوم شامل ارزیابی ثانویه میشود که جستجوی یک پاسخ در ذهن می‌باشد و در مرحلهٔ سوم به‌کارگیری آن پاسخ یا به عبارتی مقابله مدنظر می‌باشد (کاستا، ۱۹۹۰). طبق نظر لازاروس و فولکمن دو شیوهٔ اصلی مقابله با تنیدگی وجود دارد که به‌عنوان روش‌های مقابلهٔ مسئله مدار و هیجان مدار شناخته می‌شوند. روش‌های مقابله‌ای مسئله مدار که در آن هدف اصلی تسلط یافتن بر موقعیت و ایجاد تغییر در منبع تنیدگی زاست و روش‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار که در آن هدف اصلی کاهش یا تبدیل سریع آشفته‌گی هیجانی است (تاشک و همکاران، ۱۳۹۳). کارسون (۱۹۹۳) در مطالعه‌ای تفکر خلاق را به‌عنوان پیش‌بینی کننده‌ای برای توانایی مقابله دانش‌آموزان با تنیدگی در نظر گرفت.

از طرفی یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که سبک‌های مقابله‌ای با بهزیستی روانشناختی رابطه معنادار دارند. در واقع منابع مقابله‌ای شامل ویژگی‌های خود شخص می‌باشد که قبل از وقوع تنیدگی وجود دارند، مانند برخورداری از حرمت خود، احساس تسلط بر موقعیت، منبع کنترل و خود اثربخشی، توانایی حل مسئله، سبک‌های شناختی و خلاقیت (کاترین و پاتریس، ۲۰۰۰).

با توجه به مطالب بیان‌شده در مورد تأثیر تفکر خلاق بر بهزیستی روانشناختی و سبک‌های مقابله با تنیدگی از یک‌سو و همچنین اثر شیوه‌های مقابله با تنیدگی بر بهزیستی روانشناختی، این سؤال پیش می‌آید که رابطه بین تفکر خلاق، سبک‌های مقابله با تنیدگی و میزان بهزیستی روانشناختی چگونه است و آیا این مسئله که یافته‌ها نشان داده‌اند سبک‌های مقابله با تنیدگی توسط تفکر خلاق پیش‌بینی می‌شوند و از طرفی خود پیش‌بینی کننده بهزیستی روانشناختی افراد هستند نشان می‌دهد که سبک‌های مقابله‌ای در رابطه بین «تفکر خلاق» و بهزیستی روانشناختی نقش واسطه‌ای دارد؟ برای پاسخ به این سؤالات در پژوهش حاضر تفکر خلاق به‌عنوان متغیر پیش‌بین و سبک‌های مقابله با تنیدگی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای و بهزیستی روانشناختی به‌عنوان متغیر ملاک مورد مطالعه قرار گرفته است. مدل مفهومی پژوهش حاضر به صورت شکل ۱ پیشنهاد شده است.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

● روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف از نوع کاربردی و از جهت روش اجرا از نوع همبستگی است. بنابراین «تفکر خلاق» به‌عنوان متغیر پیش‌بین، شیوه‌های مقابله با تنیدگی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای و بهزیستی روانشناختی به‌عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده است. «جامعه آماری» این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تهران در رشته‌های مختلف بود که در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ مشغول به تحصیل بودند که برای پیشگیری از افت آزمودنی نمونه‌ای به حجم ۴۱۰ نفر از دانشجویان دانشگاه تهران به شیوه نمونه

گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و سپس کلیه دانشجویان مورد ارزیابی قرار گرفتند که در نهایت ۳۹۰ پرسش‌نامه پس از موارد ناقص تحلیل شد.

● ابزار

□ الف: پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف^{۱۰}: از این پرسشنامه که در سال ۱۹۸۹ تدوین شده در این پژوهش استفاده شده است. فرم اصلی این مقیاس ۱۲۰ سؤال دارد، اما در فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴، ۵۴، ۱۸ سؤالی نیز پیشنهاد شده است (ریف، ۱۹۸۹، ریف و کیز، ۱۹۹۵). در پژوهش پیشنهادی حاضر از فرم ۱۸ سؤالی آن استفاده شد. بیانی و همکاران (۱۳۸۷) همبستگی نمرات پرسش‌نامه بهزیستی روانشناختی با نمرات پرسش‌نامه رضایت از زندگی، «پرسشنامه شادکامی و حرمت خود روزنبرگ» را به ترتیب ۰/۴۷، ۰/۵۸ و ۰/۴۶ گزارش کردند. به علاوه در پژوهش آنها نتایج بررسی اعتبار از طریق باز آزمایشی در مدت زمان دو ماه برای نمره کل برابر ۰/۸۲ و برای هر یک از خرده مقیاس‌های خود پیروی، تسلط محیطی، رشد شخصی، رابطه مثبت با دیگران، هدف در زندگی و پذیرش خود به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۰، ۰/۷۱، گزارش شده است. آلفای به دست آمده در پژوهش حاضر برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۵۴ تا ۰/۷۰ رشد شخصی تا ۰/۷۰ رابطه مثبت با دیگران و برای مقیاس بهزیستی روانشناختی ۰/۷۴ به دست آمده است.

□ ب: پرسشنامه تفکر خلاق تورنس^{۱۱}: این پرسشنامه توسط تورنس در سال ۱۹۷۹ تهیه شده است و ۶۰ سؤال با سه گزینه الف، ب و ج دارد. تاکنون پژوهش‌های بسیاری با استفاده از این پرسشنامه انجام شده و همبستگی بالایی بین نتایج آن و خلاقیت افراد در جهان واقعی به دست آمده است. در ایران ضریب اعتبار آزمون کلامی به روش آلفای کرونباخ برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی ۰/۸۹ (بیوکی، ۱۳۷۶) و برای افراد ۱۵ الی ۲۴ ساله ۰/۸۳ گزارش شده است (پارسه، ۱۳۷۸ به نقل از دائمی و مقیمی بارفروش، ۱۳۸۳). همچنین برای افراد بزرگسال ضریب اعتبار آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ اعلام شد. آلفای به دست آمده در پژوهش حاضر ۰/۹۰ به دست آمده است.

□ ج: پرسشنامه سبک‌های مقابله با تنیدگی^{۱۲}: پرسشنامه سبک‌های مقابله با تنیدگی اندلر و پارکر آزمون مداد-کاغذی است و در سال ۱۹۹۰ تهیه شده است و توسط اکبرزاده (۱۳۷۶)، به نقل از تقیلو و همکاران، (۱۳۸۷) در ایران هنجاریابی شده است. این پرسش‌نامه دارای

فرم بزرگ سالان و نوجوانان بوده و از ۲۱ ماده تشکیل شده است. هر ماده از ۵ مقیاس درجه بندی هرگز (نمره ۱) تا خیلی زیاد (نمره ۵) تشکیل شده است. ۷ ماده این آزمون (پرسش‌های ۱، ۴، ۷، ۹، ۱۵، ۱۸، ۲۱) سبک مقابله اجتنابی، ۷ ماده (پرسش‌های ۲، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۹) سبک مقابله مسئله مدار و ۷ ماده دیگر (پرسش‌های ۳، ۵، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۷، ۲۰) سبک مقابله هیجان مدار را بررسی می‌کند (کمالی ایگی، حسنی، ۱۳۹۲).

مطالعاتی که توسط اندلر و پارکر (۱۹۹۰) انجام شده است به ترتیب اعتبار خرده مقیاس‌های «مسئله مدار»، «هیجان‌مداری» و «اجتنابی» را برای گروه دختران و پسران به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۲، ۰/۸۵ و ۰/۸۲، ۰/۸۲ و ۰/۸۵ اعلام کرده‌اند. در ایران پژوهشی باهدف بررسی روایی و اعتبار یابی مقیاس مقابله با تنیدگی اندلر و پارکر توسط قریشی‌راد در سال ۱۳۸۹ انجام شد. نتیجه به دست آمده به این صورت بود که تعداد عامل‌های استخراج شده نهایی عوامل اصلی مورد توافق اندلر و پارکر را به دست می‌دهد که با نتایج تحلیل عاملی پژوهش حاضر تا حد بسیار بالایی هماهنگی دارد و نشان می‌دهد که این مقیاس از روایی مناسبی برخوردار است. اندلر و پارکر ضریب آلفای کرونباخ را برای سبک مقابله‌ای مسئله مدار ۰/۹۲، سبک هیجان‌مدار ۰/۸۲ و سبک اجتنابی را ۰/۸۵ برای نوجوانان پسر گزارش کردند که حاکی از اعتبار مقیاس است. در ایران ضریب آلفای زیر مقیاس مقابله مسئله مدار را ۰/۷۵، زیر مقیاس مقابله هیجان‌مدار را ۰/۸۲ و مقیاس مقابله اجتنابی را ۰/۷۳ گزارش کرده‌اند (قریشی‌راد، ۱۳۸۹). در پژوهش حاضر آلفای به دست آمده برای سبک مقابله اجتنابی ۰/۷۲، سبک مقابله مسئله مدار ۰/۷۱ و سبک مقابله هیجان‌مدار ۰/۷۹ به دست آمده است.

● یافته‌ها

به منظور بررسی روابط میان متغیرهای پژوهش، از روش تحلیل مسیر به کمک نرم‌افزار لیزرل استفاده شد. تفکر خلاق به عنوان متغیر برون‌زا و متغیرهای سبک‌های مقابله‌ای و بهزیستی روان‌شناختی به عنوان متغیرهای درون‌زا در نظر گرفته شدند. در جدول ۱، متوسط عملکرد و پراکندگی نمرات آزمودنی‌ها در هر یک از متغیرهای نهفته، شاخص‌های میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات به تفکیک متغیرهای برون‌زا و درون‌زا ارائه شده است.

در جدول ۲، ماتریس همبستگی متغیرهای درون‌زا و برون‌زا ارائه شده است. با توجه به

جدول ۱. یافته‌های توصیفی

متغیر	کمترین نمره	بیشترین نمره	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کجی
تفکر خلاق	۳۴	۱۱۴	۷۵/۲۴	۱۵/۴۰	۰/۰۵۳	-۰/۲۰۴
بهزیستی روان‌شناختی	۵۴	۱۲۶	۸۸/۵۴	۱۲/۶۵	-۰/۰۹۸	-۰/۰۸۵
اجتنابی	۷	۳۵	۲۰/۶۰	۵/۱۱	۰/۰۹۰	-۰/۱۲۰
مساله‌مدار	۹	۳۵	۲۴/۴۴	۴/۳۱	-۰/۰۱۴	۰/۱۵۵
هیجان‌مدار	۱۱	۳۵	۲۲/۵۵	۴/۹۶	۰/۰۶۳	-۰/۲۰۳

نتایج جدول ۲، ملاحظه می‌شود که بالاترین ضریب همبستگی در میان متغیرهای پژوهش به رابطه بین بهزیستی روان‌شناختی (۵۲/۰) و پایین‌ترین ضریب به رابطه بین سبک مقابله‌ای اجتنابی و تفکر خلاق (۰/۰۲)، مربوط است. قبل از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ها، برای اطمینان از این‌که داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی مدل تحلیل مسیر را برآورد می‌کنند، به بررسی آنها پرداخته شد. بدین منظور برخی از مفروضه‌های مهم مدل شامل نرمال بودن و هم خطی چندگانه مورد بررسی قرار گرفتند، که به ترتیب بیان می‌شوند.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای نهفته

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
تفکر خلاق	۱				
اجتنابی	۰/۰۲	۱			
مسئله‌مدار	*۰/۴۱	*۰/۱۷	۱		
هیجان‌مدار	*-۰/۲۷	*۰/۱۲	*-۰/۲۳	۱	
بهزیستی روان‌شناختی	*۰/۵۱	۰/۰۳	*۰/۵۲	*-۰/۳۰	۱

یکی از مفروضه‌های مهم تحلیل مسیر، نرمال بودن توزیع متغیرها است. جهت بررسی نرمال بودن، چگونگی چولگی و کشیدگی داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. همان‌گونه که جدول ۱، نشان می‌دهد مقدار چولگی مشاهده‌شده برای همه متغیرها در بازه (۲ و -۲) قرار دارد. یعنی از لحاظ کجی این متغیرها نرمال بوده و توزیع آن متقارن است. مقدار کشیدگی آنها نیز در بازه (۲ و -۲) قرار دارد. این نشان می‌دهد توزیع متغیرها از کشیدگی نرمال برخوردار است. بنابراین با توجه به مقادیر چولگی و کشیدگی داده‌ها می‌توان اطمینان داشت که متغیرها از توزیع نرمال برخوردارند.

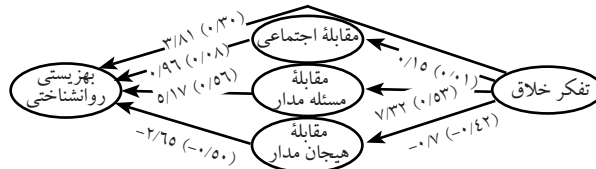
مفروضه مهم دیگر تحلیل مسیر، هم خطی بودن چندگانه است. هم خطی چندگانه

حالتی است که در آن بیش از دو متغیر پیش‌بین همبستگی قوی با یکدیگر دارند. هم خطی چندگانه می‌تواند تفسیر نتایج رگرسیون چندگانه را تحریف کند؛ اگر دو متغیر پیش‌بین با یکدیگر همبستگی بالایی داشته باشند، مثلاً ۰/۹۰، آنها واریانس یکسانی از متغیر ملاک را تبیین هم خطی چندگانه می‌نامند. این پدیده مهمی است که در آزمون‌های تحلیل چند متغیری باید از آن اجتناب کرد (گیلز، ۲۰۰۲؛ به نقل از مروتی، ۱۳۹۰). جهت بررسی هم خطی چندگانه، از آماره تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده می‌شود. آماره تحمل، نسبتی از واریانس کل است که به‌وسیله متغیرهای دیگر تبیین نمی‌شوند و از طریق فرمول $1 - R^2$ محاسبه می‌شود. ارزش‌های تحمل کمتر از ۰/۱۰ نشان‌دهنده هم خطی چندگانه بین متغیرها است. دیگر مشکلات هم خطی چندگانه آن است که همبستگی بالای متغیرهای پیش‌بین خطای استاندارد ضرایب آنها را افزایش می‌دهد، بدین معنی که ارزش‌های این متغیرها از مطالعه‌ای به مطالعه دیگر نوسان بسیار زیادی دارد. این پدیده به‌عنوان عامل تورم واریانس (VIF) شناخته می‌شود و از طریق فرمول $\frac{1}{(1 - R^2)}$ محاسبه می‌شود. ارزش‌های عامل تورم واریانس بزرگ‌تر از ۱۰ نشان‌دهنده این است که آن متغیر اضافی است (گیلز، ۲۰۰۲؛ فیلد ۲۰۰۹؛ کلاین، ۲۰۱۰؛ به نقل از مروتی، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر، هم خطی چندگانه متغیرها با استفاده از آماره تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) مورد بررسی قرار گرفت. جدول ۳، نتایج بررسی هم خطی چندگانه را گزارش می‌کند. همان‌گونه که در این جدول، مشاهده می‌شود آماره تحمل و (عامل تورم واریانس) به ترتیب برای متغیرهای تفکر خلاق ۰/۸۰۱ و (۱/۲۹۴)، سبک اجتنابی ۰/۹۴۱ و (۱/۰۶۲)، مسئله‌مدار ۰/۷۸۷ و (۱/۲۷۱) و هیجانی ۰/۸۸۴ و (۱/۱۳۱) می‌باشد. مندرجات جدول ۳، نشان می‌دهند که ارزش‌های تحمل به‌دست‌آمده برای متغیرها، بالای ۰/۱۰ هستند و نشان‌دهنده عدم وجود هم خطی چندگانه بین متغیرها می‌باشند. همچنین مقدار عامل تورم واریانس به‌دست‌آمده برای متغیرها کوچک‌تر از ۱۰ هستند و این نشان می‌دهد که بین متغیرها، هم خطی چندگانه وجود ندارد.

جدول ۳. نتایج بررسی هم خطی چندگانه متغیرهای پژوهش

شاخص‌های هم خطی چندگانه		متغیرها
عامل تورم واریانس	آماره تحمل	
۱/۲۹۴	۰/۸۰۱	تفکر خلاق
۱/۰۶۲	۰/۹۴۱	اجتنابی
۱/۲۷۱	۰/۷۸۷	مسئله‌مدار
۱/۱۳۱	۰/۸۸۴	هیجانی

هدف الگوی کلی طرح شده، پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی از طریق تفکر خلاق و با نقش واسطه‌ای شیوه‌های مقابله با تنیدگی بود. در این الگو مقادیر داخل پراتز ضرایب مسیر استاندارد شده و اعداد خارج پراتز مقادیر معناداری t می‌باشند.



شکل ۲. الگوی اولیه تحقیق از رابطه متغیرهای مستقل و میانی با متغیر وابسته

همان‌طور که در الگو و همچنین جدول ۴، مشاهده می‌شود به‌استثنای اثرات مستقیم تفکر خلاق بر شیوه مقابله اجتنابی و شیوه مقابله اجتنابی بر بهزیستی روانشناختی بقیه مسیرها معنادار هستند. بالاترین ضریب مسیر مربوط به مسیر بین شیوه مقابله مسئله مدار به بهزیستی روانشناختی (۰/۵۶) است. بعد از آن ضرایب مسیر بین تفکر خلاق به شیوه مقابله مسئله مدار (۰/۵۳) و سپس از تفکر خلاق به شیوه مقابله هیجان محور (۰/۴۲) و از شیوه مقابله هیجان محور به بهزیستی روانشناختی (۰/۱۵) است. ضعیف‌ترین ضریب مسیر نیز بین تفکر خلاق و شیوه مقابله اجتنابی (۰/۰۱) بوده که معنادار نشده است. نتایج حاصل از تحلیل آماری در جدول ۴ ارائه شده است. با در نظر گرفتن همه شاخص‌های ارائه شده می‌توان گفت مدل برازندگی قابل قبولی دارد.

جدول ۴. خلاصه نیکویی برازش الگوی اولیه تحقیق

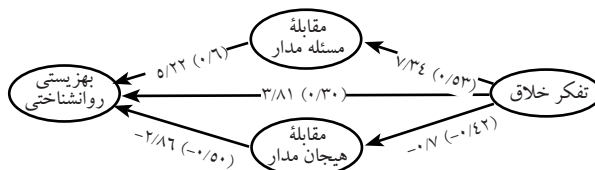
NFI	CFI	AGFI	GFI	RMSEA	χ^2/df	Df	χ^2
۰/۸۴	۰/۸۹	۰/۷۹	۰/۸۲	۰/۰۷۴	۳/۱۳	۴۲۷	۱۳۳۷/۸۱

جدول ۵ ضرایب اثرات مستقیم موجود در الگو و معناداری آنها را نشان می‌دهد.

جدول ۵. ضرایب مسیرهای مستقیم متغیرهای پژوهش در مدل پیشنهادی اولیه

نام مسیر	β	t	p
تفکر خلاق ← بهزیستی روانشناختی	۰/۳۰	۳/۸۱	۰/۰۰۱
اجتنابی ← بهزیستی روانشناختی	۰/۰۸	۰/۹۶	۰/۱۲۰
مسئله مدار ← بهزیستی روانشناختی	۰/۵۶	۵/۲۲	۰/۰۰۱
هیجانی ← بهزیستی روانشناختی	-۰/۰۵	-۲/۵۶	۰/۰۰۱
تفکر خلاق ← اجتنابی	۰/۰۱	۰/۱۵	۰/۲۱۲
تفکر خلاق ← مسئله مدار	۰/۵۳	۷/۱۷	۰/۰۰۱
تفکر خلاق ← هیجانی	-۰/۴۲	-۷/۰۰	۰/۰۰۱

در مرحله بعد اثرهای غیر معنادار از الگو حذف شده و پس از تعدیل‌های صورت گرفته برازش الگو مجدداً مورد آزمون قرار گرفت.



شکل ۳. الگوی نهایی تحقیق از رابطه متغیرهای مستقل و میانی با متغیر وابسته

شاخص‌های مدل نهایی در جدول ۶ ارائه شده‌اند. با توجه به ملاک‌هایی که در بخش قبلی درباره مدل ساختاری به طور مبسوط از نظر گذشت، می‌توان نتیجه گرفت که شاخص‌های کلی آزمون نیکویی برازش از طریق الگوی معادلات ساختاری برازش کلی الگو را نشان می‌دهد.

جدول ۶. خلاصه نیکویی برازش الگوی نهایی

NFI	CFI	AGFI	GFI	RMSEA	X ^۲ /df	Df	X ^۲
۰/۹۰	۰/۹۴	۰/۸۵	۰/۸۸	۰/۰۶۴	۲/۶۱	۲۴۷	۶۴۶/۶۱

جدول ۷ ضرایب مسیرهای مستقیم متغیرهای پژوهش را در مدل نهایی نشان می‌دهد.

جدول ۷. ضرایب مسیرهای مستقیم متغیرهای پژوهش در مدل نهایی

نام مسیر	β	t	p
تفکر خلاق ← بهبودی روانشناختی	۰/۳۰	۳/۸۱	۰/۰۰۱
مسئله مدار ← بهبودی روانشناختی	۰/۵۶	۵/۲۲	۰/۰۰۱
هیجانی ← بهبودی روانشناختی	-۰/۰۵	-۲/۵۶	۰/۰۰۱
تفکر خلاق ← مسئله مدار	۰/۵۳	۷/۱۷	۰/۰۰۱
تفکر خلاق ← هیجانی	-۰/۴۲	-۷/۳۲	۰/۰۰۱

● بحث و نتیجه گیری

○ هدف اصلی پژوهش حاضر پاسخ به این مسئله بود که رابطه بین تفکر خلاق، سبک‌های مقابله با تنیدگی و بهبودی روانشناختی چگونه است و آیا شیوه‌های مقابله با تنیدگی در رابطه بین تفکر خلاق و بهبودی روانشناختی دانشجویان نقش واسطه‌ای دارند؟ نتایج نشان داد بهبودی روانشناختی از طریق تفکر خلاق و با نقش واسطه‌ای شیوه‌های مقابله با

تندگی قابل پیش بینی است. همانطور که پژوهش‌ها و مطالعات قبلی نشان داده است تفکر خلاق باعث افزایش سلامت روان و مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی می‌شود. از سوی دیگر مطالعاتی که به بررسی رابطه بین شیوه‌های مقابله با تندگی و بهزیستی روانشناختی پرداخته‌اند، بیشتر به این نتیجه رسیده‌اند که استفاده از شیوه مقابله مسئله مدار باعث ارتقای بهزیستی روانشناختی و کیفیت زندگی افراد می‌شود اما این ارتباط مثبت بین شیوه‌های مقابله اجتنابی و هیجان مدار با بهزیستی روانشناختی کمتر دیده شده است. از جمله این مطالعات می‌توان پژوهش‌های بشارت، صحرایی و رستمی (۱۳۸۹)، تاشک، بهرامی و کیامنش (۱۳۹۲)، ال. ایرلند و بوستید (۲۰۰۵)، یار، بار و پاتریک (۲۰۱۰) را نام برد.

○ با توجه به نتایج به دست آمده، بهزیستی روانشناختی به وسیله تفکر خلاق پیش بینی می‌شود و بین تفکر خلاق و بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. نتیجه این تحقیق با نتایج تحقیق باباپور خیرالدین و همکاران (۱۳۸۲)، خسروانی و گیلانی (۱۳۸۶)، آقاییوسفی و شریف (۱۳۸۸)، پیوسته گر، دستجردی و دهشیری (۱۳۸۹) همسو است که نتایج همگی حاکی از ارتباط مثبت بین تفکر خلاق و بهزیستی روانشناختی و سلامت روان می‌باشد. همچنین این فرضیه با نتایج تحقیق پیرخائفی (۱۳۹۱)، تجرد و همکاران (۱۳۹۳) نیز هماهنگ می‌باشد. همچنین نتایج این تحقیق با نتایج تحقیق جنیفر جیمز و نیکول بونیتا سیلونگ (۲۰۱۰)، آنا پیوج و همکاران (۲۰۱۲)، احمد دهریر محمد (۲۰۱۴)، داگمار آاناتا و همکاران (۲۰۱۵) که همگی بر ارتباط مثبت تفکر خلاق و بهزیستی روانشناختی تأکید داشتند همسو می‌باشد. تفکر خلاق با تأثیر مثبتی که بر قضاوت، ارزیابی، انعطاف پذیری، تجربه پذیری و خودتنظیمی می‌گذارد می‌تواند به بهزیستی روانشناختی فرد کمک کند.

○ همچنین نتایج نشان داد «تفکر خلاق» توان پیش بینی شیوه مقابله مسئله مدار و هیجان مدار را دارد و بین آنها رابطه معنادار مشاهده شد. بین تفکر خلاق و شیوه مقابله مسئله مدار رابطه مثبت و معنادار و بین تفکر خلاق و شیوه مقابله هیجان مدار رابطه منفی و معنادار مشاهده شد. اما بین تفکر خلاق و شیوه مقابله اجتنابی رابطه معناداری دیده نشد. نتیجه این فرضیه با نتایج تحقیق د/وری (۱۳۸۶)، واحدیان و حسینی (۱۳۹۰)، دهدران (۱۳۹۱)، جراحی (۱۳۹۳)، میرزایی (۱۳۹۳)، رهگذر، میرباقری و دارایی (۲۰۱۴) همسو می‌باشد. برای تبیین این نتایج می‌توان گفت منابع مقابله‌ای شامل ویژگی‌های خود شخص است که قبل از وقوع

تندگی 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 باشد. تفکر خلاق نوعی از تفکر است که منجر به دیدگاه‌های جدید، رویکردهای نوظهور و دورنمایی تازه برای فهم و درک اشیاء و موقعیت‌ها می‌باشد، بنابراین فرد در مواجهه با تندگی به‌جای استفاده از تفکر معمول و سنتی بر روی مسئله و مشکل متمرکز می‌شود و با دیدن ابعاد مختلف مسئله بیشتر از شیوه مسئله مدار برای تغییر شرایط تندگی‌زا و کاهش تندگی استفاده می‌کند و کمتر به شیوه‌های ناکارآمد مثل سبک مقابله هیجان مدار روی می‌آورد. در تبیین معنادار نبودن رابطه تفکر خلاق و شیوه مقابله اجتنابی می‌توان به این نکته اشاره کرد که این سبک مقابله شامل دور شدن و فاصله گرفتن از موقعیت تندگی‌زا می‌باشد که افراد با توجه به مسئله تندگی‌زا ممکن است گاهی از آن استفاده کنند. این سبک به علت اینکه پیامد منفی برای شخص ندارد در مواقعی، که راه‌حل مشخص و کارآمدی برای تغییر شرایط تندگی‌زا به ذهن نمی‌رسد، توسط افراد به‌طور موقت استفاده می‌شود و ارتباطی با ویژگی‌های شناختی و شیوه تفکر آنها ندارد.

○ نتایج، همچنین نشان داد از شیوه‌های مقابله با تندگی، شیوه مقابله مسئله مدار و هیجان مدار توانایی پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی را دارند، ولی شیوه مقابله اجتنابی توانایی پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی را نداشت. به عبارت دیگر رابطه بین شیوه مقابله اجتنابی و بهزیستی روانشناختی معنادار نبود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش خسروی و آفاجانی (۱۳۸۲) و سروقد و همکاران (۱۳۹۳) که رابطه معناداری بین شیوه‌های مقابله با تندگی و بهزیستی روانشناختی را نشان دادند همسو می‌باشد. نتایج پژوهش‌های نریمانی و رفیعی ایرانی (۱۳۸۷)، صادقی (۱۳۸۸)، صدیقی / رفعی و همکاران (۱۳۹۱)، جبین ال. ایرلند و همکاران (۲۰۰۵)، زرقونا نسیم و روحی خلید (۲۰۱۰)، که نشان دادند رابطه مثبت و معناداری بین شیوه مقابله مسئله مدار و بهزیستی روانشناختی وجود دارد با نتایج این فرضیه هماهنگ می‌باشد. ساموئل آریبی و همکاران (۱۹۹۹)، پار و همکاران (۲۰۱۰)، ماریلین ایوو و همکاران (۲۰۱۳) و رابرتز و همکاران (۲۰۱۴) نیز در پژوهش‌های خود دریافتند که بین شیوه مقابله مسئله مدار و رشد بهزیستی روانشناختی در آزمودنی‌ها ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. تاشک و همکاران (۱۳۹۲)، کمالی ایگلی و حسنی (۲۰۱۲)، ملکنیا و کهرضایی (۲۰۱۵) نیز در مطالعات خود

به این نتیجه رسیدند که بین شیوه مقابله مسئله مدار و بهزیستی ارتباط مثبت و معنادار و بین شیوه هیجان مدار و بهزیستی و سلامت روانشناختی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد.

○ تفکر خلاق نقش مهمی در بهزیستی روانشناختی دانشجویان دارد، بنابراین رشد و تقویت تفکر خلاق در دانشجویان از طریق برگزاری کارگاه‌ها و جلسات مناسب در این زمینه و همچنین آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مناسب با استرس، می‌تواند کارگشا و مؤثر باشد.



یادداشت‌ها

- | | |
|--|---|
| 1. Dayner | 2. Jahuda |
| 3. Russell, B. | 4. Vleioras |
| 5. Bosma | 6. creative thinking |
| 7. stress coping style | 8. Lazarus |
| 9. Folkman | 10. Ryff Psychological Well-being Questionnaire |
| 11. Torans Creative Thinking Questionnaire | 12. Coping with Stress Style Questionnaire |

● منابع

آقایوسفی، علیرضا؛ شریف، نسیم. (۱۳۸۸). «رابطه سبک‌های تفکر با بهزیستی شخصی در دانش‌آموزان دختر متوسطه و پیش‌دانشگاهی شمال شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۷». *مجله مطالعات روانشناختی دانشگاه الزهراء*، ۶ (۴).

باباپورخیرالدین، جلیل؛ رسولزاده طباطبایی، کاظم؛ اژه‌ای، جواد؛ فتیحی آشتیانی، علی. (۱۳۸۹). «بررسی رابطه بین شیوه‌های حل مسئله و سلامت روانشناختی دانشجویان». *مجله روانشناسی*، ۲۵، ۱۶-۳.

بشارت، محمدعلی؛ صحرائی، مهدی؛ رستمی، رضا (۱۳۸۹). «مقایسه سبک‌های مقابله با استرس بیماران مبتلا به سوء مصرف مواد افیونی و افراد عادی». *مجله روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران*، ۴۰ (۲)، ۳۷-۵۳.

بیوکی، زهره. (۱۳۷۶). *هنجاریابی آزمون تفکر خلاق تورنس برای دانش‌آموزان مدارس راهنمایی شهر تهران*. پایان‌نامه کارشناس ارشد. دانشگاه تربیت معلم، تهران.

پیرخائفی، علیرضا. (۱۳۹۱). «ارتباط مولفه‌های فراشناختی خلاقیت با سلامت روان در دانشجویان». *فصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی*، ۱ (۲)، ۲۵-۳۰.

پیوسته گر، مهرانگیز؛ دستجردی، الهام؛ دهشیری، غلامرضا. (۱۳۸۹). «رابطه خلاقیت و بهزیستی ذهنی در

دانشجویان». *مجله علوم رفتاری*، ۱۳، ۲۰۷، ۲۱۴.

تاشک، مهرانگیز؛ بهرامی، هادی؛ کیامنش، علیرضا. (۱۳۹۳). «نقش صفات شخصیتی، سبک‌های مقابله‌ای و حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی». *مجله پژوهش‌های روانشناسی-اجتماعی*، ۴، (۱۴).

تقی‌لو، صادق؛ گراوند، فریبرز؛ پاییزی، مریم؛ مولایی، محمد؛ عبدالله‌پور، محمد؛ اکبری، هادی. (۱۳۸۷). «ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا». *تازه‌های علوم شناختی*، ۱۰، (۳)، ۲۲-۳۳.

تجرّد، افروز؛ فاضل، امین‌الله؛ قاسمی، فرشید. (۱۳۹۳). «بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های تفکر خلاق و نقاد در بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان». *مجله تفکر و کودک*، ۵، (۹)، ۲۱-۳۸.

جراحی، حسن. (۱۳۹۳). «بررسی رابطه بین خلاقیت و شیوه‌های مقابله با استرس در دانش‌آموزان دوره متوسط اول». پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.

حسینی، افضل‌السادات. (۱۳۷۸). «ماهیت خلاقیت و شیوه‌های پرورش آن». تهران: انتشارات آستان قدس رضوی. ۵۰-۲۹.

خسروی، زهره؛ آقاجانی، مریم. (۱۳۸۲). «بررسی رابطه بین سلامت روان، منبع کنترل و شیوه مقابله‌ای دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع شهر تهران». *مطالعات اجتماعی، روانشناختی زنان*، ۱، ۱۹-۵۴.

داوری، رحیم. (۱۳۸۶). «رابطه خلاقیت و هوش هیجانی با سبک‌های کنار آمدن با استرس». *مجله اندیشه و رفتار*، ۲، (۶).

دائمی، حمیدرضا، مقیمی بارفروش، سیده فاطمه. (۱۳۸۳). «هنجاریابی آزمون خلاقیت». *تازه‌های علوم شناختی*، ۶، (۳ و ۴).

سروقد، سیروس؛ رضایی، آذرمیدخت؛ فدایی دولت، ایوب. (۱۳۹۳). «رابطه ویژگی‌های شخصیتی با راهبردهای مقابله‌ای و بهزیستی ذهنی معلمان». پایان‌نامه کارشناسی ارشد.

شکری، امید؛ کدیور، پروین؛ زین‌آبادی، حسن‌رضا؛ گراوند، فریبرز؛ غنایی، زیبا؛ نقش، زهرا؛ طرخان، رضاعلی. (۱۳۸۸). «روابط بین نوروگرای، سبک‌های مقابله، تنشگرهای تحصیلی، واکنش به تنشگرها و بهزیستی ذهنی». *مجله روانشناسی*، ۱، (۴۹)، ۳۶-۵۳.

صادقی، سمیه. (۱۳۸۸). «بررسی ارتباط خوش‌بینی با بهزیستی روانشناختی و سبک‌های مقابله‌ای در دانشجویان». پایان‌نامه کارشناسی ارشد.

- صدیقی ارفعی، فریبرز؛ تمنایی فر، محمدرضا؛ عابدین‌آبادی، عاطفه. (۱۳۹۱). «رابطه جهت‌گیری مذهبی، سبک‌های مقابله و شادکامی در دانشجویان». *مجله روانشناسی و دین*، ۵، (۳)، ۱۶۳-۱۳۵.
- قریشی راد، فخرالسادات. (۱۳۸۹). «اعتباریابی مقیاس مقابله با موقعیتهای استرس-زای اندلر و پارکر». *مجله علوم رفتاری*، ۱۱، ۸-۱.
- کمالی ایگلی، سمیه؛ حسنی، فریبا. (۱۳۹۲). «رابطه راهبردهای مقابله با استرس و هوش هیجانی با سلامت روانی در دانش‌آموزان دختر شرکت‌کننده در کلاس‌های کنکور». پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، تهران مرکز.
- گودرزی، احمد؛ شکری، امید؛ شریفی، مسعود. (۱۳۹۳). «ارزیابی‌های شناختی، راهبردهای مقابله‌ای، خوشبینی و بهزیستی ذهنی». *مجله روانشناسی*، ۷۲، ۳۶۴-۳۴۶.
- میرزایی، قدرت‌اله؛ قلاتاش، عباس. (۱۳۹۳). «اثربخشی رویکرد تلفیقی آموزش هوش هیجانی و تفکر خلاق بر اضطراب امتحان و سبک‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان پسر شهر شیراز». پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- میکائیلی منبع، فرزانه. (۱۳۸۷). «مقایسه بهزیستی روانشناختی مادران با و بدون دانش‌آموزان ابتدایی کم‌توان ذهنی: اثر سبک‌های مقابله‌ای». *مجله کودکان استثنایی*، ۲۷، ۶۸-۵۳.
- نریمانی، محمد؛ رفیق ایرانی، سودابه. (۱۳۸۷). «بررسی ارتباط بین روش‌های مقابله‌ای و سلامت روانی در بیماران تحت درمان با همودیالیز». *مجله اصول بهداشت روانی*، ۳۸، ۱۲۲-۱۱۷.
- نیکنای، مریم؛ دهقانی، فاطمه؛ بوراکی، شهناز؛ کاظم‌نژاد، احسان؛ سلیمانی، ربابه. (۱۳۹۲). «سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی». *مجله پرستاری و مامایی جامع‌نگر*، ۲۴، (۷۴)، ۶۲-۶۸.
- Ahmad Dahir, M. (2014). "Reducing creativity with psychostimulants may debilitate mental health and well-being." *Journal of Creativity in Mental Health*. 9, 1.
- Carson, D. (1993). "Creative thinking and temperament predictors of school aged children coping abilities and responses of stress." *Child Development*. 60, 25-28.
- Compton W.C. (2001). "Towards a tripartite factor structure of mental health subjective well-being. Personal growth and religiosity." *The Journal of Psychology*. 135, 486-500.
- Dagmar A. S., Corry, A. P. Tracey, Ch. Alan L. (2015). "Spirituality and creativity in coping, their association and transformative effect: A qualitative enquiry." *Religions* 2015, 6, 499-526.
- Endler, IvS., Parker, J.D. (1990). "Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation." *Journal of Personality and Social Psychology*. 58, 488-854.

- Jane L. Ireland, J., Bostead R. & A. Ireland. C. (2005). "Coping style and psychological health among adolescent prisoners: A study of young and juvenile offenders." *Journal of Adolescence.*, 28, (3), 411-423.
- Jennifer, J. N. & Bonita C. L. (2010). "Creativity and perceived stress of female music therapists and hobbyists." *Creativity Research Journal*, 9, (1).
- Maleknia N., Kahrazei, F. (2015). "The relationship between stress coping styles and quality of life among patients with breast cancer." *Journal of Midwifery Reproductive Health.*
- Ryff, C. D. & Keys, C.L.D. (1995). The structure of "psychological well-being revisited." *Journal of Personality and Social Psychology.* 69, 719-727.
- 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, 141-166.
- Ryff, C.D, Keys, C.L.M, & Hughes, D.L. (2004). "Psychological well-being."
- Ryff, C.D., Singer, B.H., & Love, G.D. (1998). "Positive health: Connecting well-being with biology." *Philosophical transactions of the royal society of London.* 359, 1383-1394.
- Ryff, C.P. (1989). "Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being." *Journal of Personality and Social Psychology.* 57. 1069-1081.
- Samuel, Aryee, S. Vivienne Luk, V. Alica, Leung. A. & Lo.S. (1999). "Role stressors interrole conflict and well-being: The moderating influence of spousal support and coping behavior among employed parents in Hong Kong." *Journal of Vocational Behavior*, 54, 259-278.
- Zarghuna N., Ruhi Kh. (2010). "Positive thinking in coping with stress and health outcomes literature review". *Journal of Research and Reflections in Education.* 4, 42-61.