

Creativity and Mental Health; A Systematic Review of Research Related to Depression, Anxiety, and Psychological Well-Being

Elham Majidi^{1✉} | Ali Rahimi²

1. PhD student in General Psychology, Islamic Azad University, Nayin Branch, Isfahan, Iran. Email: elhammajidi847@gmail.com
2. Associate Professor, Farhangian University of Isfahan, Isfahan, Iran. Email: rahimiali989@gmail.com

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article	The present study aimed to systematically review studies related to creativity and mental health, focusing on depression, anxiety, and psychological well-being. This study is applied in terms of its purpose and is descriptive in terms of its nature and objectives. It is based on the documentary data collection method; because it has been analyzed by reviewing the literature of previous studies on the subject under study and the results of research in this field using the systematic review method, taking into account the paradigm funnel. This study examines 23 articles between 2020 and 2025 using the systematic review method. The data analysis method is the integration of findings using the paradigm funnel technique, which categorizes and analyzes the selected articles at four levels. The overall results showed that the majority of studies focused on empirical evidence and mechanistic analyses and predominantly reported the positive effects of creativity and creative activities on reducing depression and anxiety and improving psychological well-being. Research also suggests that the role of creativity is often explained through psychological mediator variables such as resilience, social support, and emotion regulation. In contrast, the contribution of in-depth conceptual and ontological research is more limited, indicating a theoretical gap in the fundamental explanation of the relationship between creativity and mental health. The findings of this review emphasize the need to move from a focus solely on the effectiveness of creative interventions toward the development of more coherent theoretical frameworks.
Article history:	
Received: 28 October 2025	
Received in revised form: 3 December 2025	
Accepted: 17 December 2025	
Published online: 21 December 2025	
Keywords: Creativity, Mental Health, Depression, Anxiety, Psychological Well-Being.	

Cite this article: Majidi, Elham., & Rahimi, Ali. (2025). Creativity and mental health; a systematic review of research related to depression, anxiety, and psychological well-being. *Journal of Creative and Effective Education*, 1 (3), 97-112.

DOI: 10.22111/cee.2026.54503.1018



© The Author(s). Majidi, Elham & Rahimi, Ali.

Publisher: University of Sistan and Baluchestan.

خلاقیت و سلامت روان؛ مرور نظام‌مند پژوهش‌های مرتبط با افسردگی، اضطراب و بهزیستی روانشناختی

الهام مجیدی^۱ | علی رحیمی^۲

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ناین، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول) رایانامه: elhammajidi847@gmail.com

۲. دانشیار دانشگاه فرهنگیان اصفهان، اصفهان، ایران. رایانامه: rahimiali989@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۸/۶ تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۹/۱۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۹/۲۶ تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۹/۳۰ واژه‌های کلیدی: خلاقیت، سلامت روان، افسردگی، اضطراب، بهزیستی روانشناختی.	پژوهش حاضر با هدف مرور نظام‌مند مطالعات مرتبط با خلاقیت و سلامت روان، با تمرکز بر افسردگی، اضطراب و بهزیستی روانشناختی انجام شده است. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی بوده و به لحاظ ماهیت و اهداف تحقیق از نوع توصیفی است. براساس روش جمع‌آوری داده اسنادی است؛ چرا که با بررسی ادبیات مطالعات پیشین در موضوع مورد مطالعه و نتایج تحقیقات این زمینه با روش مرور نظام‌مند با در نظر گرفتن قیف پارادایم تحلیل شده است. این مطالعه ۲۳ مقاله را بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵ را با استفاده از روش مرور سیستماتیک مورد بررسی قرار می‌دهد. روش تحلیل داده‌ها، تلفیق یافته‌ها با استفاده از تکنیک قیف پارادایم است که مقالات منتخب را در چهار سطح دسته‌بندی و تجزیه و تحلیل می‌کند. نتایج کلی نشان داد که بخش عمده مطالعات بر شواهد تجربی و تحلیل‌های مکانیزمی متمرکز بوده و به طور غالب، اثرات مثبت خلاقیت و فعالیت‌های خلاقانه بر کاهش افسردگی و اضطراب و ارتقای بهزیستی روانشناختی را گزارش کرده‌اند. همچنین پژوهش‌ها حاکی از آن است که نقش خلاقیت اغلب از طریق متغیرهای میانجی روانشناختی مانند تاب‌آوری، حمایت اجتماعی و تنظیم هیجان تبیین می‌شود. در مقابل، سهم پژوهش‌های عمیق مفهومی و هستی‌شناختی محدودتر است که نشان‌دهنده وجود خلأ نظری در تبیین بنیادین رابطه خلاقیت و سلامت روان است. یافته‌های این مرور بر ضرورت حرکت از تمرکز صرف بر اثربخشی مداخلات خلاقانه به سمت توسعه چارچوب‌های نظری منسجم‌تر تاکید دارد.

استناد: مجیدی، الهام؛ رحیمی، علی. (۱۴۰۴). خلاقیت و سلامت روان؛ مرور نظام‌مند پژوهش‌های مرتبط با افسردگی، اضطراب و بهزیستی روانشناختی. آموزش خلاق و اثربخش، ۱ (۳)، ۹۷-۱۱۲.

DOI: 10.22111/cee.2026.54503.1018



ناشر: دانشگاه سیستان و بلوچستان.

© نویسندگان. مجیدی، الهام؛ رحیمی، علی.

۱- مقدمه

در دهه های اخیر، سلامت روان به یکی از اولویت های اساسی نظام های بهداشتی و پژوهشی در سراسر جهان تبدیل شده است. افزایش شیوع افسردگی، اضطراب و اختلالات مرتبط با استرس، به ویژه در میان نوجوانان و جوانان، ضرورت بازاندیشی در رویکردهای رایج پیشگیری و مداخله را برجسته کرده است. اگرچه درمان های دارویی و روان درمانی نقش محوری در مدیریت این مشکلات دارند، اما محدودیت هایی همچون دسترسی نابرابر، انگ اجتماعی و پاسخ درمانی ناکافی، پژوهشگران را به جستجوی رویکردهای مکمل و جایگزین سوق داده است. در این میان، توجه به منابع درونی و ظرفیت های روانشناختی افراد، به عنوان راهبردی پایدار برای ارتقای سلامت روان، اهمیت فزاینده ای یافته است (کارور^۱ و همکاران، ۲۰۲۱).

خلاقیت به عنوان یکی از توانمندی های بنیادین انسان، فراتر از تولید آثار هنری یا نوآوری های شناختی، با شیوه های تفکر، احساس و معنا بخشی به تجربه های زندگی پیوند خورده است. خلاقیت امکان بازسازی تجربه، بیان نمادین هیجانات و یافتن راه حل های نوآورانه برای مسائل پیچیده را فراهم می آورد. از این منظر، خلاقیت می تواند بستری برای انعطاف پذیری شناختی و هیجانی ایجاد کند که افراد را در مواجهه با فشارهای روانی و چالش های زندگی یاری می دهد (تان^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). همین ظرفیت چندبعدی سبب شده است که خلاقیت به تدریج به عنوان یک سازه مرتبط با سلامت روان مورد توجه روانشناسان، متخصصان هنر درمانی و پژوهشگران علوم اجتماعی قرار گیرد (ژانگ^۳، ۲۰۲۵؛ آگاک و الکایا^۴، ۲۰۲۵).

با وجود رشد مطالعات تجربی در زمینه ارتباط خلاقیت و سلامت روان، ادبیات پژوهشی این حوزه از تنوع مفهومی و روش شناختی بالایی برخوردار است. پژوهش ها از بررسی همبستگی های ساده میان خلاقیت و شاخص های سلامت روان گرفته تا طراحی مداخلات هنری و تحلیل سازوکارهای روانشناختی پیچیده را دربر می گیرند. این پراکندگی مفهومی و روش شناختی، اگرچه غنای علمی این حوزه را نشان می دهد، اما در عین حال دستیابی به تصویری منسجم از وضعیت دانش موجود را دشوار می سازد. از اینرو، نیاز به مرورهای نظام مند که بتوانند این بدنه متنوع پژوهشی را سامان دهی و تحلیل کنند، به طور فزاینده ای احساس می شود.

یکی از چالش های اساسی در مرور پژوهش های حوزه خلاقیت و سلامت روان، فقدان چارچوبی است که بتواند مطالعات را بر اساس عمق نظری و نوع پرسش های پژوهشی طبقه بندی کند. بسیاری از مرورها صرفاً بر نوع روش یا جامعه آماری تمرکز دارند و کمتر به سطح تبیین نظری پژوهش ها توجه می کنند. استفاده از کیف پارادایمی به عنوان یک چارچوب تحلیلی، امکان تمایز میان پژوهش های مبتنی بر مشاهده تجربی، تحلیل های مکانیزمی، تبیین های نظری و مفروضات عمیق مفهومی را فراهم می آورد. چنین رویکردی می تواند نشان دهد که دانش موجود در این حوزه بیشتر بر کدام سطوح متمرکز است و چه خلأهایی در سطوح عمیق تر وجود دارد.

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف مرور نظام مند مطالعات مرتبط با خلاقیت و سلامت روان، به ویژه در ارتباط با افسردگی، اضطراب و بهزیستی روانشناختی، طراحی شده است. تمرکز اصلی این پژوهش بر سازمان دهی و تحلیل

¹. Carver

². Tan

³. Zhang

⁴. Ağaç & Alkaya

مقالات منتخب در چارچوب کیف پارادایمی است تا تصویری ساختارمند از وضعیت پژوهش ها ارائه شود. این رویکرد می تواند زمینه را برای درک دقیق تر مسیرهای پژوهشی طی شده و شناسایی جهت گیری های آینده فراهم سازد و به پژوهشگران و متخصصان سلامت روان کمک کند تا بر مبنای شواهد موجود، چارچوب های نظری و مداخلات اثربخش تری را توسعه دهند.

۲- مبانی نظری و پیشینه تحقیق

خلاقیت

خلاقیت به طور سنتی به عنوان توانایی تولید ایده ها، راه حل ها یا محصولات نو و ارزشمند تعریف شده است، اما در رویکردهای معاصر، این مفهوم فراتر از نوآوری شناختی صرف در نظر گرفته می شود. خلاقیت فرآیندی چندبعدی است که ابعاد شناختی، هیجانی، انگیزشی و اجتماعی را در بر می گیرد و در تعامل پویا با زمینه های فرهنگی و فردی شکل میگیرد. از این منظر، خلاقیت نه تنها در تولید آثار هنری یا علمی، بلکه در شیوه های مواجهه با مسائل زندگی روزمره، تنظیم هیجان و بازسازی تجربه های دشوار نیز متجلی می شود. همین ویژگی ها سبب شده است که خلاقیت به عنوان یک منبع روانشناختی بالقوه برای سازگاری و رشد فردی مورد توجه قرار گیرد (تانگ^۱ و همکاران، ۲۰۲۱).

در حوزه سلامت روان، خلاقیت به عنوان ظرفیتی برای بیان نمادین هیجانات، معنا بخشی به تجربه های استرس زا و افزایش انعطاف پذیری شناختی مطرح می شود. فعالیت های خلاقانه می توانند امکان فاصله گیری روانشناختی از تجربه های منفی و بازتعریف آنها در قالبی قابل تحمل تر را فراهم کنند (تان و همکاران، ۲۰۲۱). از اینرو، خلاقیت نه صرفاً یک ویژگی فردی ثابت، بلکه فرآیندی پویا و قابل پرورش تلقی می شود که می تواند در مسیر ارتقای سلامت روان و پیشگیری از آسیب های روانشناختی نقش ایفا کند (دهقان^۲، ۲۰۲۳).

سلامت روان

سلامت روان مفهومی فراتر از نبود اختلالات روانی است و شامل تجربه مثبت از خود، روابط رضایت بخش، احساس معنا در زندگی و توانایی سازگاری موثر با چالش ها می شود. سازمان جهانی بهداشت سلامت روان را حالتی از بهزیستی تعریف می کند که در آن فرد توانایی های خود را می شناسد، می تواند با استرس های عادی زندگی کنار بیاید، به طور مولد کار کند و در جامعه مشارکت داشته باشد. این تعریف بر ماهیت پویا و چندبعدی سلامت روان تاکید دارد و آن را در تعامل مستمر با عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی می داند (کارور و همکاران، ۲۰۲۱).

در رویکردهای نوین، سلامت روان نه یک وضعیت ایستا، بلکه فرآیندی مداوم از تنظیم هیجان، معنا بخشی و رشد روانشناختی تلقی می شود. این نگاه سبب شده است که پژوهش ها از تمرکز صرف بر آسیب شناسی روانی فاصله گرفته و به شناسایی منابع تقویت کننده سلامت روان، از جمله خلاقیت، تاب اوری و بهزیستی روانشناختی، بپردازند. چنین رویکردی زمینه را برای مداخلات پیشگیرانه و ارتقایی در کنار درمان های بالینی فراهم می کند (ژانگ، ۲۰۲۵).

¹. Tang

². Dehghan

افسردگی

افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات روانشناختی است که با علائمی همچون خلق پایین، کاهش علاقه و لذت، احساس ناامیدی، خستگی و اختلال در عملکرد شناختی و اجتماعی مشخص می شود. این اختلال می تواند به صورت خفیف تا شدید بروز یابد و تاثیرات گسترده ای بر کیفیت زندگی فرد، روابط بین فردی و عملکرد شغلی یا تحصیلی داشته باشد. افسردگی نه تنها یک پدیده بالینی، بلکه تجربه ای پیچیده و چندلایه است که تحت تاثیر عوامل زیستی، روانشناختی و اجتماعی شکل می گیرد (ژی^۱ و همکاران، ۲۰۲۰).

در ادبیات معاصر، افسردگی صرفاً به عنوان یک حالت منفی در نظر گرفته نمی شود، بلکه برخی پژوهش ها به بررسی رابطه پیچیده آن با فرایندهای خلاقانه پرداخته اند. از یک سو، افسردگی می تواند با کاهش انگیزش و انعطاف شناختی همراه باشد و از سوی دیگر، در برخی شرایط، تجربه هیجانات منفی ممکن است به بازاندیشی عمیق تر و تولید معنا منجر شود. این پیچیدگی، ضرورت بررسی دقیق و چندبعدی رابطه افسردگی و خلاقیت را برجسته می سازد (ژو^۲ و همکاران، ۲۰۲۵).

اضطراب

اضطراب به عنوان حالتی از نگرانی، تنش و برانگیختگی هیجانی تعریف می شود که معمولاً در پاسخ به تهدیدهای واقعی یا ادراک شده بروز می کند. اگرچه اضطراب در سطحی متعادل می تواند کارکردی سازگارانه داشته باشد، اما تداوم یا شدت بیش از حد آن می تواند به اختلال در عملکرد روانشناختی و اجتماعی منجر شود. اختلالات اضطرابی از شایع ترین مشکلات سلامت روان هستند و تاثیرات قابل توجهی بر کیفیت زندگی افراد دارند (دهقان، ۲۰۲۳). در ارتباط با خلاقیت، اضطراب می تواند نقش دوگانه ای ایفا کند. سطوح بالای اضطراب معمولاً با محدود شدن دامنه توجه و کاهش تفکر واگرا همراه است، در حالی که کاهش اضطراب از طریق فعالیت های خلاقانه می تواند به افزایش احساس کنترل و آرامش روانی منجر شود (کارور و همکاران، ۲۰۲۱). از اینرو، بررسی نقش خلاقیت در تنظیم اضطراب، یکی از محورهای مهم پژوهش های حوزه سلامت روان محسوب می شود.

بهزیستی روانشناختی

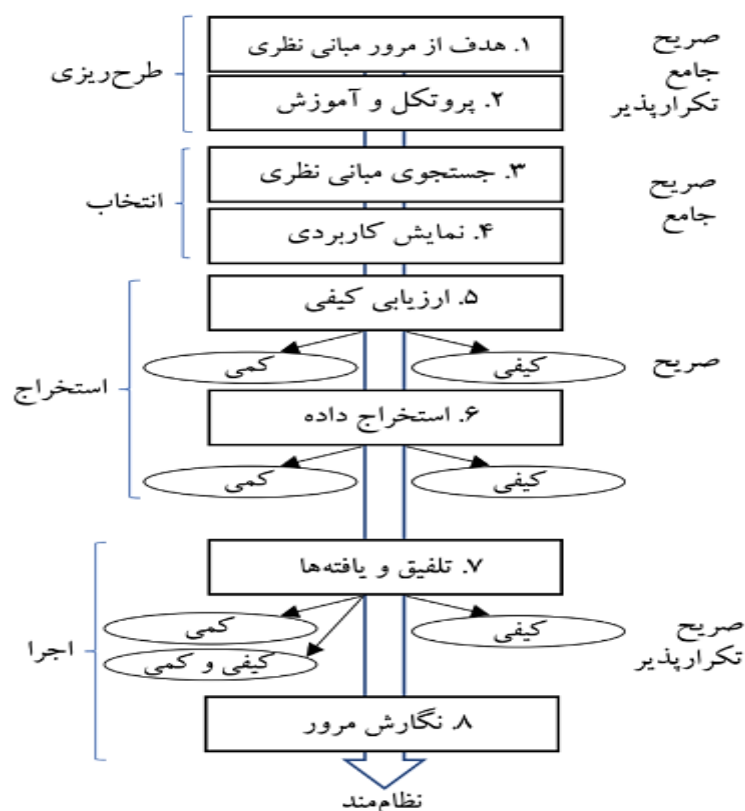
بهزیستی روانشناختی مفهومی مثبت نگر است که بر تجربه رضایت از زندگی، احساس معنا، رشد فردی، خودپذیری و روابط مثبت با دیگران تاکید دارد. این مفهوم ریشه در رویکردهای انسان گرایانه و مثبت نگر دارد و سلامت روان را نه صرفاً در نبود نشانه های آسیب شناسی، بلکه در حضور ویژگی های مثبت روانشناختی می داند. بهزیستی روانشناختی بازتابی از کیفیت تجربه زیسته فرد و نحوه مواجهه او با خود و جهان پیرامون است (کارور و همکاران، ۲۰۲۱). خلاقیت به عنوان یکی از مولفه های بالقوه ارتقا دهنده بهزیستی روانشناختی مطرح می شود، زیرا امکان بیان خود، تجربه جریان، احساس شایستگی و معنا بخشی را فراهم می آورد. فعالیت های خلاقانه می توانند به افراد کمک کنند تا احساس هدفمندی و رضایت درونی بیشتری را تجربه کنند و روابط عمیق تری با دیگران برقرار سازند. از این منظر، بهزیستی روانشناختی پلی میان سلامت روان و رشد فردی محسوب می شود.

^۱. Xie

^۲. Zhou

۳- روش‌شناسی و داده‌های تحقیق

این پژوهش از نظر هدف، در زمره پژوهش‌های کاربردی جای می‌گیرد. در این نوع پژوهش‌ها، هدف کشف دانش تازه‌ای است که کاربرد مشخصی را درباره فرآورده یا فرآیندی در واقعیت دنبال می‌کند. به لحاظ ماهیت و اهداف تحقیق از نوع توصیفی است. براساس روش جمع‌آوری داده اسنادی است؛ چرا که با بررسی ادبیات مطالعات پیشین مرتبط با خلاقیت و سلامت روان در حوزه روانشناختی استفاده شده و نتایج تحقیقات این زمینه با روش مرور نظام‌مند با در نظر گرفتن قیف پارادایم تحلیل شده است. مرور نظام‌مند، مبانی نظری یکی از فنون اثربخش برای شناسایی شکاف‌های پژوهش از طریق فرایند روش شناختی است (کازی^۱، ۲۰۱۷). هدف اصلی این روش کمک به پژوهشگران و فعالان برای کسب درک بهتر نسبت به توسعه‌های صورت گرفته درون یک رشته پژوهشی است. اگرچه پژوهشگران، فرایندهای متفاوتی برای انجام مرور نظام‌مند معرفی کرده‌اند. اما به طور کلی، مبانی این فرایندها مشابه یکدیگر است. اوکولی و اسکاگرام^۲ (۲۰۱۵) پس از بررسی روش‌های مختلف مرور نظام‌مند در حوزه سیستم‌های اطلاعاتی، فرایندی هشت مرحله‌ای برای مرور نظام‌مند مبانی نظری توسعه دادند که در این پژوهش از این روش بهره گرفته می‌شود:



شکل ۱. مدل هشت مرحله‌ای مرور نظام‌مند (اوکولی و اسکاگرام، ۲۰۱۵)

^۱. Qazi

^۲. Okoli & Schabram

در جدول ۱، گام های عملیاتی مدل هشت مرحله ای مورد استفاده در این پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱. گام های عملیاتی مرور نظام مند مورد استفاده در پژوهش حاضر

مراحل کلی	گام های فرایند	اقدامات صورت گرفته در پژوهش حاضر
طرح ریزی	۱. هدف از مرور نظام مند	- مرور نظام مند ادبیات موجود خلاقیت و سلامت روان در حوزه روانشناختی مورد نظر - بررسی مطالعات انجام شده و شناسایی شکاف های پژوهشی موجود
	۲. پروتکل و آموزش	- انتخاب کلمات کلیدی مناسب - بکارگیری نظرات خبرگان جهت ارزیابی مقاله ها و گزینش آنها - ارزیابی و تحلیل مقاله ها
انتخاب	۳. جستجوی مبانی نظری	جستجوی پایگاه استنادی اسکوپوس^۱، الزویر^۲، اشپرنگر^۳ و ... به منظور بررسی پژوهش های در حوزه مورد نظر
	۴. نمایش کاربردی	شناسایی و انتخاب مقالات نهایی (۲۳ مقاله) و حذف مقالات و پژوهش های نامرتبط و تکراری
استخراج	۵. ارزیابی کیفی	استفاده از ابزار CASP برای ارزیابی کیفی مقاله ها؛ مقالات انتخابی با استفاده از ده معیار ابزار روش شناسی پژوهش، طرح پژوهش، استراتژی بکارگیری، گردآوری داده ها، رابطه محقق و مشارکت کننده، دقت، بیان یافته ها، ارزش پژوهش و مسائل اخلاقی برای سنجش کیفی تحلیل شدند.
	۶. استخراج داده	- استخراج داده ها از مقاله ها بر اساس مقوله های پژوهش - استخراج داده ها از مقاله ها بر اساس سوالات مطرح شده توسط محقق
اجرا	۷. تلفیق و یافته ها	طبقه بندی مقاله ها بر اساس سطوح کیف پارادایمی
	۸. نگارش و مرور	- گزارش دقیق فرایند مرور نظام مند - گزارش نتایج و یافته های پژوهش

در این پژوهش از رویکرد کیف پارادایمی به منظور دسته بندی، تجزیه و تحلیل و تلفیق محتوای مقاله های منتخب استفاده شده است. کیف پارادایمی روشی است که در تحلیل ادبیات مبتنی بر مدل پارادایمی (کوهن^۴، ۱۹۹۶) استفاده می شود (جدول ۲). این روش، چارچوبی را جهت دسته بندی پژوهش ها بر پایه اهداف در چهار سطح مختلف فراهم می کند: (۱) مشاهدات تجربی، (۲) روش های تحلیلی، (۳) نظریه خاص و (۴) فرضیه های عمیق (نایرن^۵ و همکاران، ۲۰۰۷).

جدول ۲. سطوح کیف پارادایمی

سطح	تمرکز پژوهش	سوال مطرح شده توسط نویسنده	فرایند پژوهش
سطح ۱	مشاهدات تجربی	ماهیت مشاهدات چیست؟	تولید داده
سطح ۲	روش های تحلیلی	آیا مکانیزم هایی وجود دارند که طبق آنها داده ها نشان دهنده صحت نظریه باشند؟	مرتب سازی، سازماندهی و دستکاری داده ها
سطح ۳	نظریه خاص	آیا نظریه های ما صحیح هستند؟	تفسیر مکانیزم های نظری مولد و گزاره های تجربی مرتبط

^۱. Scopus

^۲. Elsevier

^۳. Springer

^۴. Kuhn

^۵. Nairn

سطح ۴	فرضیه های عمیق	آیا هسته اصلی مفروضات متافیزیکی ما درست و مناسب هستند؟	تحقیق در رابطه با مفاهیم پایه هستی شناسی، معرفت شناسی و روش شناسی و ارزش شناسی
-------	----------------	--	--

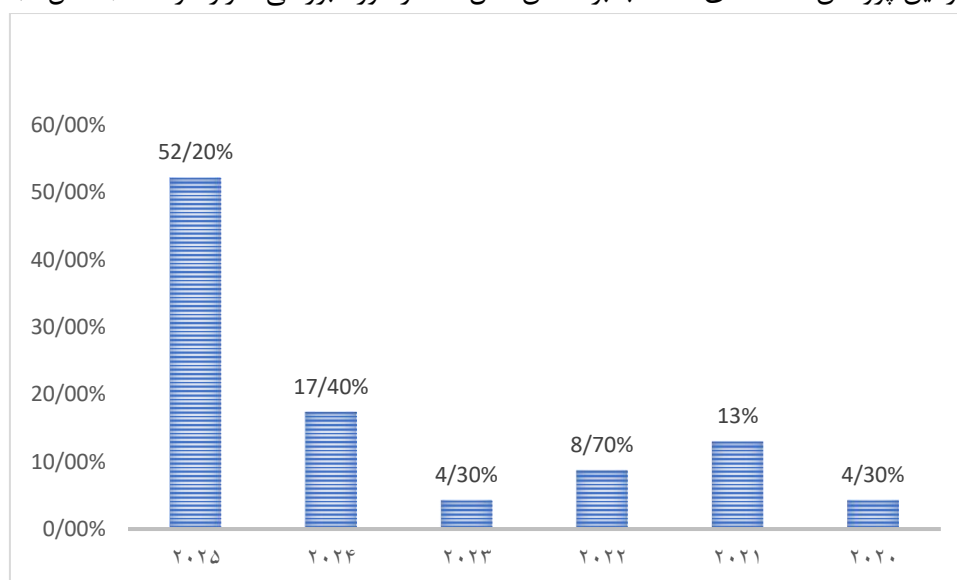
سطح ۱ کیف نمایانگر آن دسته از مقالاتی است که برای تجزیه و تحلیل و شناسایی شکاف ها در ادبیات موجود از مشاهدات تجربی استفاده می کنند. هدف اصلی این مقالات تعیین واقعیت قابل توجه است. سطح ۲ متشکل از مقالاتی است که در وهله اول به روش های تحلیلی پرداخته و سعی می کنند دیدگاه های جاری در مورد روش شناسی را تحلیل نمایند. سطح ۳ شامل مقالاتی است که نظریه های خاص را بررسی می کنند و نویسندگانی را که در ساخت نظریه مشارکت داشته اند، مشخص می کند و سطح ۴ نشان دهنده مقالاتی است که فرضیه های هستی شناختی، معرفت شناختی، روش شناختی و بدیهیات اصلی را به چالش می کشند و با پیش فرض هایی که در مورد موضوع مورد تحقیق بیان شده، مقابله می کنند (بریزیل^۱، ۲۰۰۹).

در ادامه، نتایج و یافته های حاصل از تحلیل مقاله های منتخب با بهره گیری از رویکرد کیف پارادایمی ارائه می گردد.

۴- تجزیه و تحلیل نتایج

در این بخش، نتایج و یافته های حاصل از تجزیه و تحلیل مقاله های انتخاب شده ارائه می شود. پس از بررسی های انجام شده و غربالگری، تعداد ۲۳ مقاله که بین سال های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵ در نشریه های معتبر بین المللی منتشر شده بود، برای تجزیه و تحلیل محتوا انتخاب شد. در ادامه، یافته های توصیفی به دست آمده از تحلیل مقاله های منتخب تشریح می شود.

در گام اول، در این پژوهش مقاله های منتخب بر اساس سال انتشار مورد بررسی قرار گرفت (شکل ۲).



شکل ۲. فراوانی پژوهش های انجام شده در سال های ۲۰۲۰-۲۰۲۵

^۱. Breazeale

بررسی زمانی مقاله های منتخب نشان می دهد که پژوهش های مرتبط با خلاقیت و سلامت روان در سال های اخیر رشد قابل توجهی داشته اند و این حوزه به طور مشخص در مسیر گسترش و تثبیت علمی قرار گرفته است. توزیع مقالات بر حسب سال انتشار حاکی از آن است که بیشترین سهم تولید علمی به سال های بسیار اخیر اختصاص دارد که نشان دهنده افزایش حساسیت علمی و کاربردی نسبت به نقش خلاقیت در مواجهه با چالش های سلامت روان است.

در سال ۲۰۲۵، تعداد ۱۲ مقاله منتشر شده است که حدود ۵۲/۲ درصد از کل مقالات بررسی شده را شامل می شود. تمرکز بیش از نیمی از مطالعات در یک سال بیانگر جهش چشمگیر پژوهشی در این حوزه است. این افزایش را می توان در پی تشدید پیامدهای روانشناختی ناشی از فشارهای اجتماعی، تحصیلی و شغلی و همچنین افزایش گرایش به رویکردهای مکمل و غیر دارویی در سلامت روان تبیین کرد. در این سال، پژوهش ها از سطح توصیف صرف فراتر رفته و شامل مداخلات تجربی، تحلیل های پیشرفته و مرورهای نظام مند شده اند که نشان دهنده بلوغ نسبی حوزه است. در سال ۲۰۲۴، تعداد ۴ مقاله منتشر شده است که معادل ۱۷/۴ درصد از کل مقالات را تشکیل می دهد. این سال را می توان دوره تقویت زیرساخت های پژوهشی دانست که در آن توجه به خلاقیت به عنوان یک عامل ارتقا دهنده بهزیستی روانشناختی به طور جدی مطرح شده است. مطالعات این دوره اغلب بر گروه های خاص مانند نوجوانان و جمعیت عمومی تمرکز داشته و نقش خلاقیت را در ارتقای کیفیت زندگی و سلامت روان برجسته کرده اند. این روند، زمینه ساز افزایش چشمگیر تولید علمی در سال بعد بوده است.

در سال ۲۰۲۱، ۳ مقاله معادل ۱۳ درصد از کل مقالات منتشر شده است. پژوهش های این دوره عمدتاً در بستر شرایط ناشی از همه گیری کووید ۱۹ شکل گرفته اند و به بررسی نقش خلاقیت و فعالیت های خلاقانه در کاهش استرس، حفظ بهزیستی و سازگاری روانشناختی پرداخته اند. این مطالعات را می توان از نخستین تلاش های منسجم برای پیوند دادن خلاقیت با سلامت روان در شرایط بحرانی دانست که نقش مهمی در جهت دهی پژوهش های بعدی ایفا کرده اند.

در سال ۲۰۲۲، تعداد ۲ مقاله منتشر شده است که حدود ۸/۷ درصد از کل مقالات را شامل می شود. تمرکز اصلی پژوهش های این سال بر مرور نظام مند و تبیین مفهومی رابطه خلاقیت و سلامت روان بوده است. این مطالعات با سامان دهی یافته های پیشین، نقش مهمی در شکل گیری چارچوب های نظری اولیه و شفاف سازی مفاهیم کلیدی ایفا کرده اند و بستر لازم را برای توسعه پژوهش های تجربی و تحلیلی در سال های بعد فراهم ساخته اند. در سال های ۲۰۲۳ و ۲۰۲۰، هر یک ۱ مقاله منتشر شده است که هر کدام حدود ۴/۳ درصد از کل مقالات را تشکیل میدهند. این مقالات را می توان مطالعات پایه ای این حوزه دانست که در مراحل اولیه توجه پژوهشگران به نقش خلاقیت در سلامت روان قرار دارند. اگرچه سهم عددی آن ها محدود است، اما از نظر تاریخی نقش آغازگر داشته و مسیر پژوهش های گسترده تر سال های بعد را هموار کرده اند.

در مجموع، تحلیل توزیع زمانی مقالات نشان می دهد که بیش از ۶۹ درصد پژوهش ها در فاصله سال های ۲۰۲۴ تا ۲۰۲۵ منتشر شده اند. این الگو به روشنی بیانگر آن است که خلاقیت و سلامت روان به یک حوزه نوظهور، پویا و دارای اهمیت فزاینده علمی و اجتماعی تبدیل شده است. افزایش شتاب انتشار مقالات نشان می دهد که پژوهشگران و نظام های سلامت به تدریج به محدودیت های رویکردهای سنتی پی برده و به دنبال راهکارهای انسان محور، پیشگیرانه و

مبتنی بر ظرفیت های درونی افراد هستند. در چنین شرایطی، انجام مرورهای نظام مند و تحلیل های ساختارمند، برای سامان دهی دانش موجود، شناسایی خلأهای پژوهشی و هدایت مسیر مطالعات آینده، ضرورتی انکارناپذیر محسوب میشود.

در گام بعد، از روش کیف پارادایمی به منظور طبقه بندی مقاله های گزینش شده در چهار سطح مختلف استفاده شده است. مقالات اختصاص داده شده به هر سطح کیف در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. طبقه بندی مقاله های منتخب بر مبنای کیف پارادایمی (۲۳ مقاله)

نویسنده و سال	سطح کیف پارادایم	متغیرهای مورد بررسی	جامعه هدف تحقیق	مجله تحقیق
Agres & Chen (2025)	سطح ۱	هنرهای نمایشی افسردگی اضطراب کیفیت زندگی خلاقیت	دانشجویان دانشگاه	BMC Public Health
Cleary <i>et al.</i> (2025)	سطح ۳	سرگرمی افسردگی اضطراب استرس بهزیستی	مرور دامنه ای پژوهش ها	Issues in Mental Health Nursing
Zhou <i>et al.</i> (2025)	سطح ۲	استرس ادراک شده خلاقیت افسردگی بهزیستی ذهنی	بزرگسالان	Humanities and Social Sciences Communications
Bukhave <i>et al.</i> (2025)	سطح ۳	مداخلات مبتنی بر صنایع دستی افسردگی اضطراب بهزیستی	مرور نظام مند پژوهش ها	Australian Occupational Therapy Journal
Taniguchi <i>et al.</i> (2025)	سطح ۴	رشد شخصی هویت خلاق معنا بخشی تجربه زیسته	نوجوانان مبتلا به افسردگی	Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health
Gocen & Ozturk (2025)	سطح ۱	فعالیت هنری درمانی اضطراب بهزیستی روانشناختی	نوجوانان مبتلا به دیابت نوع یک	European Journal of Pediatrics
Quinn <i>et al.</i> (2025)	سطح ۳	مداخلات هنری گروهی افسردگی اضطراب	سالمندان بالای ۵۵ سال	Nature Mental Health
Monaco <i>et al.</i> (2025)	سطح ۱	هنر درمانی اضطراب حالت اضطراب صفت	نوجوانان مبتلا به اختلال خوردن	Journal of Clinical Medicine
Henriksen & Sawyer (2025)	سطح ۴	درگیری خلاق بهزیستی تاب آوری معنا	تحلیل مفهومی	Journal of Creative Behavior
Bellaiche <i>et al.</i> (2025)	سطح ۲	خلاقیت افسردگی تنظیم هیجان تفکر واگرا	بزرگسالان	Scientific Reports
Cullen <i>et al.</i> (2024)	سطح ۱	مداخله خلاقیت افسردگی اضطراب بهزیستی	نوجوانان	Child Psychiatry and Human Development
Keyes <i>et al.</i> (2024)	سطح ۱	فعالیت هنری بهزیستی ذهنی تنهایی	بزرگسالان	Frontiers in Public Health
Ramadan <i>et al.</i> (2024)	سطح ۴	هنر درمانی سلامت روان	نوجوانان پناهجو	Arts and Health

Journal of Creativity	مرور پژوهش ها	خلاقیت سلامت روان تنظیم هیجان	سطح ۳	Jean Berluiche (2024)
Journal of Happiness and Health	بزرگسالان جوان	تروما نشخوار فکری خلاقیت رشد	سطح ۲	Ahmadi et al. (2025)
Personality and Individual Differences	دانشجویان	شخصیت خودکارآمدی خلاق بهزیستی	سطح ۳	Fino & Sun (2022)
Psychology and Education	مرور نظام مند	خلاقیت سلامت روان	سطح ۳	Niknafs et al. (2022)
Frontiers in Psychology	دانشجویان	افسردگی خلاقیت تاب اوری نشخوار	سطح ۲	Xu et al. (2021)
Frontiers in Psychology	بزرگسالان	خلاقیت هیجانی افسردگی اضطراب	سطح ۲	Zhai et al. (2021)
Frontiers in Psychology	بزرگسالان	فعالیت فراغتی خلاق بهزیستی	سطح ۱	Morse et al. (2021)
Complementary Therapies in Clinical Practice	نوجوانان و بزرگسالان	هنر درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی	سطح ۳	Newland & Bettencourt (2020)

سطح اول: مشاهدات تجربی

تعداد ۸ مقاله در این سطح شناسایی شده است. این سطح شامل تحقیقاتی است که بر مشاهده و مستندسازی معیارها یا رویدادها در یک پارادایم متمرکز است. هدف، شناخت و تصدیق این پدیده به صورت توصیفی است از چیزی است که به عنوان واقعیت شناخته می شود (دایورتی و دجوریک^۱، ۲۰۱۷). این مقالات عمدتاً بر ارزیابی مستقیم اثر مداخلات خلاقانه (هنر درمانی، فعالیت های هنری، صنایع دستی، موسیقی، رقص) بر افسردگی، اضطراب، استرس و بهزیستی روانشناختی تمرکز دارند. ویژگی مشترک آن ها استفاده از طرح های مداخله ای، نیمه تجربی یا کارآزمایی کنترل شده و تولید داده های تجربی اولیه است. جامعه های هدف اغلب نوجوانان، دانشجویان، بیماران و سالمندان هستند. همانگونه که مشاهده می شود و بنابر استعاره کیف پارادایم بیشترین تعداد مقالات در این سطح یا به عبارتی در دهانه کیف است. مقالات در این سطح، ۳۴.۸ درصد از کل مقالات را شامل می شوند.

سطح دوم: روش های تحلیلی

سطح ۲ کیف، نشان دهنده تحقیقاتی است که داده ها را به تئوری ها با استفاده از رویکردهای تحلیلی مرتبط می کنند. استفاده از فنون پیشرفته برای نظم و ساختاردهی و دستکاری تئوری ها از خصوصیات مقالات این سطح است (دایورتی و دجوریک، ۲۰۱۷). مقالات در این سطح ۲۶.۱ درصد از کل مقالات را شامل می شوند (۶ مقاله). مقالات این سطح به بررسی مکانیزم های میانجی و تعدیل گر در رابطه بین خلاقیت و سلامت روان می پردازند؛ از جمله نقش تاب اوری، نشخوار فکری، حمایت اجتماعی، خودکارآمدی هیجانی، افسردگی و بهزیستی ذهنی. این پژوهش ها با استفاده از مدل سازی معادلات ساختاری، تحلیل مسیر و تحلیل شبکه تلاش می کنند روابط علی و ساختاری میان متغیرها را تبیین کنند.

^۱. Daugherty & Djuric

سطح سوم: تئوری های خاص

مقالات این سطح علاوه بر شناخت و تولید داده، به بررسی تئوری هایی خاص نیز اشاره نموده اند. مقالات در این سطح ۲۶.۱ درصد از کل مقالات را شامل می شوند (۶ مقاله). تمرکز این سطح بر ادغام یافته های تجربی در چارچوب نظری مشخص است. این مقالات شامل مرورهای نظام مند، فراتحلیل ها و مقالات نظری هستند که نقش خلاقیت را در سلامت روان بر اساس نظریه هایی مانند نظریه صفات شخصیت، شناخت اجتماعی، هنر درمانی و مداخلات گروهی تبیین می کنند. تاکید اصلی بر اعتبار نظری پیوند خلاقیت و بهزیستی روانشناختی است.

سطح چهارم: فرضیه های عمیق

سطح ۴ قیف مربوط به پژوهش هایی است که فرضیات پایه و پیش فرض های عمیق ایجاد شده در حوزه تحقیق مربوطه مورد بررسی و چالش قرار می گیرد. به عبارت دیگر، مقالات این سطح فرضیات عمیقی را که توسط تحقیقات پیشین ایجاد شده، با پرسش درباره چارچوب پایه، دانش یا روش های مرتبط با ارزش ها و باورهای یک پارادایم مورد بررسی قرار می دهد و به چالش می کشد. مقالات در این سطح ۱۳.۰ درصد از کل مقالات را شامل می شوند (۳ مقاله). این مقالات به مفروضات بنیادین و مفهومی خلاقیت می پردازند و خلاقیت را به عنوان یک شیوه بودن در جهان، چارچوب معنا بخشی و مسیر رشد شخصی تحلیل می کنند. مباحث هستی شناختی، معنا، هویت، تجربه زیسته و نگاه وجودی به سلامت روان در این سطح برجسته است و هدف اصلی تولید چارچوب های مفهومی عمیق است نه آزمون تجربی مستقیم.

جدول ۴. تقسیم بندی مقالات انتخاب شده بر مبنای سطوح قیف پارادایم

مقالات	درصد مقالات	تعداد مقالات	سطوح قیف
Cullen <i>et al.</i> (2024)؛ Agres & Chen (2025)؛ Keyes <i>et al.</i> (2024)؛ Morse <i>et al.</i> (2021)؛ Gocen & Ozturk (2025)؛ Alwledat <i>et al.</i> (2023)؛ Monaco <i>et al.</i> (2025)؛ Xu <i>et al.</i> (2021)	۳۴/۸ درصد	۸	سطح یک: مشاهدات تجربی
Zhai <i>et al.</i> (2021)؛ Zhou <i>et al.</i> (2025)؛ Ahmadi <i>et al.</i> (2025)؛ Bellaiche <i>et al.</i> (2025)؛ Xu <i>et al.</i> (2021)	۲۶/۱ درصد	۶	سطح دو: روش های تحلیلی
Jean Berluche (2024)؛ Niknafs <i>et al.</i> (2022)؛ Fino & Sun (2022) Cleary <i>et al.</i> (2025)؛ Bukhave <i>et al.</i> (2025)؛ Quinn <i>et al.</i> (2025)	۲۶/۱ درصد	۶	سطح سه: تئوریهای خاص
Taniguchi <i>et al.</i> (2025)؛ Henriksen و Sawyer (2025)	۱۳ درصد	۳	سطح چهار: فرضیه های عمیق

۵- نتیجه گیری و پیشنهادهای سیاستی

در پژوهش حاضر با هدف تبیین رابطه خلاقیت و سلامت روان، مجموعه ای از ۲۳ مقاله منتخب با تمرکز بر افسردگی، اضطراب و بهزیستی روانشناختی در چارچوب قیف پارادایمی مورد تحلیل نظام مند قرار گرفت. نتایج نشان داد که خلاقیت نه تنها به عنوان یک توانمندی شناختی یا هنری، بلکه به مثابه یک منبع روانشناختی چندبعدی، در سطوح مختلف تجربه انسانی با سلامت روان در تعامل است. توزیع مقالات در سطوح قیف پارادایمی بیانگر آن است که بدنه پژوهشی این حوزه به طور قابل توجهی بر شواهد تجربی و تبیین های تحلیلی استوار است، در حالی که پژوهش های

عمیق مفهومی و هستی شناختی سهم کمتری دارند. این الگو نشان می دهد که اگرچه اثرات مثبت خلاقیت بر سلامت روان تا حد زیادی اثبات شده است، اما هنوز نیاز به تعمیق مبانی نظری و فلسفی این رابطه احساس می شود. در سطح مشاهدات تجربی، یافته ها به طور منسجم حاکی از آن بودند که مشارکت در فعالیت های خلاقانه، از جمله هنرهای تجسمی، موسیقی، صنایع دستی، رقص و نوشتن خلاق، با کاهش معنادار افسردگی و اضطراب و افزایش بهزیستی روانشناختی همراه است. این اثرات در گروه های مختلف جمعیتی از نوجوانان و دانشجویان گرفته تا سالمندان و بیماران مبتلا به بیماری های مزمن مشاهده شد. چنین نتایجی نشان می دهد که خلاقیت می تواند به عنوان یک مداخله کم هزینه، در دسترس و انعطاف پذیر، مکمل موثری برای رویکردهای درمانی رایج در حوزه سلامت روان باشد. همچنین استمرار اثرات برخی مداخلات خلاقانه در پیگیری های زمانی، بر ظرفیت پایدار خلاقیت در ارتقای سلامت روان تاکید دارد.

در سطح روش های تحلیلی، پژوهش ها فراتر از توصیف همبستگی ها حرکت کرده و به شناسایی مکانیزم های روانشناختی زیربنایی پرداخته اند. نقش متغیرهایی مانند تاب اوری روانشناختی، نشخوار فکری ارادی، حمایت اجتماعی ادراک شده، خودکارآمدی هیجانی و بهزیستی ذهنی به عنوان میانجی یا تعدیل گر، نشان می دهد که خلاقیت از طریق شبکه ای پیچیده از فرایندهای شناختی و هیجانی بر سلامت روان اثر می گذارد. این یافته ها بیانگر آن است که خلاقیت می تواند به افراد کمک کند تا هیجانات منفی را بازپردازش کرده، معناهای جدیدی از تجربه های دشوار بسازند و راهبردهای انعطاف پذیرتری برای مواجهه با استرس به کار گیرند.

در سطح تئوری های خاص، مقالات مرور نظام مند، فراتحلیل و مقالات نظری تلاش کرده اند یافته های پراکنده تجربی را در چارچوب های مفهومی منسجم تبیین کنند. این مطالعات خلاقیت را در پیوند با نظریه های شخصیت، نظریه شناخت اجتماعی، رویکردهای هنر درمانی و مدل های بهزیستی روانشناختی تحلیل کرده اند. نتایج این سطح نشان می دهد که خلاقیت می تواند به عنوان یک سازه چندوجهی، هم پیامد سلامت روان و هم پیش بین آن تلقی شود. چنین نگاهی، از رویکردهای خطی و ساده انگارانه فاصله گرفته و بر تعامل پویا میان ویژگی های فردی، زمینه های اجتماعی و فرایندهای خلاق تاکید می کند.

در سطح فرضیه های عمیق، هرچند تعداد مقالات محدودتر است، اما این پژوهش ها نقش مهمی در گشودن افق های جدید نظری ایفا می کنند. این مطالعات خلاقیت را نه صرفاً به عنوان یک مهارت، بلکه به عنوان شیوه ای از بودن در جهان، منبع معنا بخشی و مسیر رشد شخصی در مواجهه با رنج روانشناختی در نظر می گیرند. تاکید بر تجربه زیسته، هویت خلاق و نگاه وجودی به سلامت روان، نشان می دهد که خلاقیت می تواند بستری برای بازسازی رابطه فرد با خود، دیگران و جهان فراهم آورد. کمبود پژوهش در این سطح، ضرورت توجه بیشتر به ابعاد فلسفی، فرهنگی و ارزشی خلاقیت در سلامت روان را برجسته می سازد.

در مجموع، تحلیل پارادایمی مقالات نشان می دهد که حوزه خلاقیت و سلامت روان از پشتوانه تجربی قابل توجهی برخوردار است، اما برای بلوغ نظری و کاربردی بیشتر، نیازمند پیوند عمیق تر میان داده های تجربی، تبیین های تحلیلی و چارچوب های مفهومی بنیادین است. حرکت از تمرکز صرف بر اثرگذاری مداخلات خلاقانه به سمت درک چرایی و چگونگی این اثرات، می تواند به توسعه مدل های جامع تر و مداخلات اثربخش تر در حوزه سلامت روان منجر

شود. چنین رویکردی، امکان بومی سازی مداخلات خلاقانه و انطباق آن ها با زمینه های فرهنگی و اجتماعی مختلف را نیز فراهم می کند.

بر اساس یافته های این پژوهش، پیشنهاد می شود برنامه های مبتنی بر فعالیت های خلاقانه به طور نظام مند در مدارس، دانشگاه ها، مراکز درمانی و مراکز سلامت جامعه ادغام شوند. متخصصان سلامت روان می توانند از هنر درمانی و فعالیت های خلاق به عنوان مداخلات مکمل برای کاهش افسردگی و اضطراب و ارتقای بهزیستی روانشناختی بهره بگیرند. سیاست گذاران حوزه سلامت نیز می توانند با حمایت از برنامه های هنری و خلاقانه در سطح جامعه، به پیشگیری اولیه از مشکلات روانشناختی کمک کنند. همچنین توصیه می شود پژوهشگران آینده با طراحی مطالعات طولی، بین فرهنگی و مبتنی بر رویکردهای کیفی عمیق، به تبیین مفروضات نظری و مکانیزم های بنیادین نقش خلاقیت در سلامت روان بپردازند تا زمینه برای مداخلات پایدارتر و مبتنی بر شواهد قوی تر فراهم شود. از محدودیت های این پژوهش تعداد محدود مقالات بررسی شده است که در آینده و با رشد تحقیقات در این زمینه می توان تحقیقات جامع تری را انجام داد.

References:

- Ağaç, M., & Alkaya, S. A. (2025). A creative approach to enhancing nurses' mental health: art therapy. *Journal of Gazi University Health Sciences Institute*, 7(2), 69-77. <https://doi.org/10.59124/guhes.1691384>
- Agres, K. R., & Chen, Y. (2025). The impact of performing arts on mental health, social connection, and creativity in university students: a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 25(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22552-3>
- Ahmadi, A., Prosek, E. A., Malcom, E., & Shaikh, S. (2025). Paths to well-Being: Trauma, rumination, creativity, and growth. *Journal of Happiness and Health*, 5(2), 75-91. <https://doi.org/10.47602/johah.v5i2.127>
- Alwledat, K., Al-Amer, R., Ali, A. M., Abuzied, Y., Adnan Khudeir, F., Alzahrani, N. S., ... & Dehghan, M. (2023). Creative art therapy for improving depression, anxiety, and stress in patients with stroke: A quasi-interventional study. *SAGE open nursing*, 9, 23779608231160473. <https://doi.org/10.1177/23779608231160473>
- Bellaiche, L., Faul, L., & LaBar, K. S. (2025). Creative and depressive profiles shape divergent thinking in emotion regulation idea generation. *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-32365-4>
- Breazeale, M. (2009). Word of mouse-An assessment of electronic word-of-mouth research. *International Journal of Market Research*, 51(3), 1-19. <https://doi.org/10.1177/147078530905100307>
- Bukhave, E. B., Creek, J., Linstad, A. K., & Frandsen, T. F. (2025). The effects of crafts-based interventions on mental health and well-being: A systematic review. *Australian occupational therapy journal*, 72(1), e70001. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.70001>
- Carver, K., Ismail, H., Reed, C., Hayes, J., Alsaif, H., Villanueva, M., & Sass, S. M. (2021). High Levels of Anxiety and Psychological Well-Being in College Students: A Dual Factor Model of Mental Health Approach. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i1.242>
- Cleary, M., Le Lagadec, D., Thapa, D. K., & Kornhaber, R. (2025). Exploring the Impact of Hobbies on Mental Health and Well-Being: A Scoping Review. *Issues in Mental Health Nursing*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/01612840.2025.2512006>
- Cullen, K. R., DiMaggio-Potter, M. E., Klimes-Dougan, B., Bernstein, G. A., Koutstaal, W., Reigstad, K., ... & Taniguchi, Y. (2024). The impact of a Creativity Camp intervention on depression and well-being in adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01766-3>
- Daugherty, T., & Djuric, V. (2017). A Systematic Analysis of Interactive Advertising Research through a Paradigm Funnel. *Digital Advertising: Theory and Research*, 45. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315623252-4/systematic-analysis-interactive-advertising-research-paradigm-funnel-terry-daugherty-vanja-djuric>

- Fino, E., & Sun, S. (2022). "Let us create!": The mediating role of creative self-efficacy between personality and mental well-being in university students. *Personality and Individual Differences*, 188, 111444. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111444>
- Gocen, O., & Ozturk, C. S. (2025). The effect of therapeutic artistic activities on anxiety and psychological well-being in adolescents with type 1 diabetes: a randomized controlled study. *European Journal of Pediatrics*, 184(7), 386. <https://doi.org/10.1007/s00431-025-06237-y>
- Henriksen, D., & Sawyer, R. K. (2025). Creative Engagement for Well-Being: Implications for Growth and Learning. *The Journal of Creative Behavior*, 59(3), e70047. <https://doi.org/10.1002/jocb.70047>
- Jean-Berluce, D. (2024). Creative expression and mental health. *Journal of Creativity*, 34(2), 100083. <https://doi.org/10.1016/j.joc.2024.100083>
- Keyes, H., Gradidge, S., Forwood, S. E., Gibson, N., Harvey, A., Kis, E., ... & Zawisza, M. (2024). Creating arts and crafting positively predicts subjective wellbeing. *Frontiers in Public Health*, 12, 1417997. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1417997>
- Kuhn, T. S. (1997). *The structure of scientific revolutions* (Vol. 962). Chicago: University of Chicago press. ISBN 0-226-45808-3
- Monaco, F., Vignapiano, A., Landi, S., Panarello, E., Di Gruttola, B., Gammella, N., ... & Steardo Jr, L. (2025). Reducing State and Trait Anxiety Through Art Therapy in Adolescents with Eating Disorders: Results from a Pilot Repeated-Measures Study. *Journal of Clinical Medicine*, 14(15), 5298. <https://doi.org/10.3390/jcm14155298>
- Morse, K. F., Fine, P. A., & Friedlander, K. J. (2021). Creativity and leisure during COVID-19: Examining the relationship between leisure activities, motivations, and psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 12, 609967. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.609967>
- Nairn, A., Berthon, P., & Money, A. (2007). Learning from giants-exploring, classifying and analysing existing knowledge on market research. *International Journal of Market Research*, 49(2), 257-274. <https://doi.org/10.1177/147078530704900208>
- Newland, P., & Bettencourt, B. A. (2020). Effectiveness of mindfulness-based art therapy for symptoms of anxiety, depression, and fatigue: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 41, 101246. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101246>
- Niknafs, A., Lavasani, M. G., Banijamali, S. S., & Afrooz, G. (2022). Investigating the relationship between Creativity and Mental health: A Systematic Review. *Psychology and Education*, 59(2), 1111-1122. ISSN: 1553-6939
- Qazi, A. (2017). Supply chain risk management, exploring an integrated process for managing interdependent risks and risk mitigation strategies. 10.48730/n30r-3b35
- Okoli, C., & Schabram, K. (2015). A guide to conducting a systematic literature review of information systems research. <http://sprouts.aisnet.org/10-26>
- Quinn, E. A., Millard, E., & Jones, J. M. (2025). Group arts interventions for depression and anxiety among older adults: a systematic review and meta-analysis. *Nature Mental Health*, 1-13. <https://doi.org/10.1038/s44220-024-00368-1>
- Ramadan, M., Hadfield, K., Ryan, M., Cai, P., Bosqui, T., & Nolan, A. (2024). The use of creative art therapy to address the mental health of refugee adolescents: a systematic review. *Arts & Health*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/17533015.2024.2395896>
- Tan, C. Y., Chuah, C. Q., Lee, S. T., & Tan, C. S. (2021). Being creative makes you happier: The positive effect of creativity on subjective well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7244. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147244>
- Tang, M., Hofreiter, S., Reiter-Palmon, R., Bai, X., & Murugavel, V. (2021). Creativity as a means to well-being in times of COVID-19 pandemic: Results of a cross-cultural study. *Frontiers in Psychology*, 12, 601389. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.601389>
- Taniguchi, Y., Costa, O., Ortega, A., Hayee, S., Friedman, J., DiMaggio-Potter, M. E., ... & Cullen, K. R. (2025). Personal growth through navigating the world as an artist: a qualitative study of the impact of creativity camp on adolescents with depression. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00893-6>

- Xie, J., Liu, M., Zhong, Z., Zhang, Q., Zhou, J., Wang, L., ... & Cheng, A. S. (2020). Relationships among character strengths, self-efficacy, social support, depression, and psychological well-being of hospital nurses. *Asian Nursing Research*, 14(3), 150-157. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.06.002>
- Xu, Y., Shao, J., Zeng, W., Wu, X., Huang, D., Zeng, Y., & Wu, J. (2021). Depression and creativity during COVID-19: psychological resilience as a mediator and deliberate rumination as a moderator. *Frontiers in psychology*, 12, 665961. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.665961>
- Zhang, Y. (2025). Impact of arts activities on psychological well-being: Emotional intelligence as mediator and perceived stress as moderator. *Acta psychologica*, 254, 104865. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104865>
- Zhai, H. K., Li, Q., Hu, Y. X., Cui, Y. X., Wei, X. W., & Zhou, X. (2021). Emotional creativity improves posttraumatic growth and mental health during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 12, 600798. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.600798>
- Zhou, S., Guan, Q., Zhou, W., & Jiang, T. (2025). Perceived stress and creativity: the roles of subjective well-being and depression. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1-12. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05263-3>