



نقش ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین در پیش‌بینی خود تعیین گری و پریشانی روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه منطقه ۱۳ شهر تهران

ترانه محقق^۱، صدیقه احمدی^۲

چکیده

زمینه و هدف: هدف اصلی از این پژوهش تعیین نقش ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین در پیش‌بینی خود تعیین گری و پریشانی روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه منطقه ۱۳ شهر تهران است. **مواد و روش‌ها:** این پژوهش بر اساس هدف، از پژوهش‌های کاربردی محسوب می‌شود و از حیث شیوه گردآوری داده‌ها، پژوهشی توصیفی پیمایشی از نوع تحلیل همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را ۲۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه منطقه ۱۳ شهر تهران، مشغول به تحصیل در سال ۱۴۰۲، که به‌طور تصادفی انتخاب‌شده‌اند، تشکیل می‌دهند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از روش میدانی به کمک پرسشنامه بر اساس مقیاس‌های ارضای نیازهای بنیادین گنیه (۲۰۰۳)، پریشانی روان‌شناختی کسلر و همکاران (۲۰۰۲) و آزمون ارضای نیازهای اساسی خود تعیین گری گاردیا دسی و رایان (۲۰۰۰) استفاده شد. جهت آزمون فرضیه‌های پژوهش، آزمون همبستگی و تحلیل رگرسیون از نرم‌افزار SPSS23 استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان می‌دهد ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین با سطح معناداری (۰,۳۶۴) پریشانی روان‌شناختی نوجوانان را پیش‌بینی می‌کند. همچنین، ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین با سطح معناداری (۰,۲۷۶) خود تعیین گری نوجوانان را پیش‌بینی می‌کند. بنابراین، اطمینان از اینکه نوجوانان به‌درستی حمایت‌شده و نیازهای بنیادین آن‌ها رعایت شده است، می‌تواند به تقویت خود تعیین گری و رشد روانی سالم آن‌ها کمک کند. **نتیجه‌گیری:** ارضای نیازهای نوجوانان شرایط لازم را برای رشد و بالندگی و بهزیستی شخص فراهم می‌آورد و زیربنای گسترده و وسیعی از رفتارها را تبیین می‌کند. مقیاس ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین روان‌شناختی یک ابزار معتبر برای استفاده در جامعه ایران است.

کلید واژه‌ها: نیازهای بنیادین، خود تعیین گری، پریشانی روان‌شناختی، دانش‌آموزان دختر، مقطع متوسطه منطقه ۱۳ شهر تهران

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران
^۲ استادیار، گروه آموزشی مشاوره دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

مقدمه

نیازها تنها عامل محرک رفتار هستند، اما برخی این توضیح را کافی نمی‌دانند و معتقدند نیاز به‌تنهایی نمی‌تواند عامل فعالیت انسان باشد؛ زیرا نیاز نوعی کمبود است. چیزی که می‌تواند عامل فعالیت و نیروی انگیزشی انسان باشد، نیاز است. وقتی انسان در خود به چیزی احساس نیاز کند و بداند که داشتن آن در بقای او نقش دارد یا نوعی ارزش محسوب می‌شود، برای رسیدن به آن تلاش می‌کند. شناخت نیازهای بنیادین نوجوانان به‌عنوان عواملی زیربنایی که رفتار و پاسخ‌دهی فرد را به محیط تعیین می‌کند، موضوعی تأمل‌برانگیز است. ارضای نیازهای نوجوانان شرایط لازم را برای رشد و بالندگی و بهزیستی شخص فراهم می‌آورد و زیربنای گسترده و وسیعی از رفتارها را تبیین می‌کند (نظام زاده و همکاران، ۱۴۰۰). نوجوانی گذر از وابستگی دوران کودکی به سوی استقلال یا وابستگی متقابل دوران بزرگسالی است. این دوره زمان بحرانی برای رشد و بروز خود تعیین‌گری است. در این مرحله مهم از زندگی، نوجوانان با نگرانی‌ها و چالش‌های جسمانی، روانی، فکری و احساسی مانند جست‌وجو برای کشف هویت خود، کشف نقش‌های جدید، ورود به دبیرستان و بعدازآن ورود به کار و دنیای بزرگسالی مواجه هستند. کسب استقلال و خودمختاری، تنظیم اهداف شخصی، برنامه‌ریزی کسب ارزش‌ها و اخلاقیات از تکالیفی هستند که نوجوانان باید در طی دوران رشد به آن‌ها دست یابند (هیو و تساگ^۱، ۲۰۱۲). خود تعیین‌گری را می‌توان توانایی شناسایی و دستیابی به اهداف بر اساس شناخت و ارزش‌های خود تعریف کرد که همه نوجوانان در مسیر رشد و تکامل خود با آن روبرو هستند (فیلد، هافمن و پاسچ^۲، ۲۰۰۴). به نقل از حجتی عابد، شفارودی، فهیمی، زارعیان، پرند و کرمعلی، (۱۳۹۸). در نظریه خود تعیینی، نیازها به‌عنوان نیازهای روان‌شناختی فطری تعریف می‌شوند. نیازهای اساسی روان‌شناختی ذکرشده در نظریه خود تعیینی برای رشد شخصی، یکپارچگی و بهزیستی ذهنی ضروری است. علاوه بر این، نیاز برای بقا، توسعه و سلامت ضروری است. تنوع در ارضای نیاز برای خودانگیختگی، سازگاری و ادغام مهم است. بنابراین این نیازها نه تنها تحت تأثیر تجربیات خود، بلکه تحت تأثیر عوامل محیطی قرار می‌گیرند. نیازهای زیستی نیازهای طبیعی فرد هستند. از سوی دیگر نیازهای روانی برای ادامه تعامل فرد با یکشی ضروری است

با توجه به آنچه ذکر شد، می‌توان دریافت که ارضای نیازهای بنیادین نوجوانان از عوامل مهم و بنیادی در ثبات و تضمین آینده تحصیلی و شغلی آنان در بزرگسالی است و برخی عوامل همانند پریشانی روان‌شناختی و شناخت خود تعیین‌گری در نوجوانان می‌تواند نیازهای بنیادین آن‌ها را پیش‌بینی کرده و منجر به رضایت آن‌ها شود. S لازم است که مسائل این قشر جدی تلقی شده و مورد رسیدگی قرار گیرد، زیرا ناکامی و عدم ارضای نیازهای بنیادین آن‌ها باعث ایجاد مشکلات بیشتر خواهد شد. شناخت خود تعیین‌گری و پریشانی روان‌شناختی در نوجوانان می‌تواند نقش مؤثری در بهبود عزت‌نفس آنان، افزایش یادگیری مهارت‌ها و تداوم بقای خانواده ایفا کند. همان‌طور که در تحقیقات قبلی نشان داده‌شده است تاکنون تحقیق جامعی در داخل کشور به بررسی خود تعیین‌گری و ارتباط با پریشانی روان‌شناختی نوجوانان و توجه به اهمیت نیازهای بنیادین در این قشر نپرداخته است. از این‌رو با توجه به خلأ پژوهشی در این زمینه و اینکه اکثر مطالعات بیان‌شده اهمیت ارضای نیازهای بنیادین در نوجوانان را نشان می‌دهد، سؤال اساسی تحقیق این است که آیا خودتعیین‌گری و پریشانی روان‌شناختی نوجوانان بر اساس ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین قابل پیش‌بینی است؟

۲- پیشینه تحقیق

مطالعات بسیاری به بررسی رابطه توانش‌های خود تعیین‌گری با رفتارهای هنجارگریزی تحصیلی و درگیری تحصیلی پرداخته‌اند. اما پژوهشی که به بررسی و پیش‌بینی خود تعیین‌گری و پریشانی روان‌شناختی دانش‌آموزان پرداخته باشد، مغفول مانده است. تاکنون تحقیقات اندکی در رابطه با تعیین ارتباط بین ارضای نیازهای بنیادین روانی و متغیرهای روان‌شناختی صورت گرفته است. در بهترین این تحقیقات، پژوهش انجی جوهان، نومانیز، دسی، رایان^۳ (۲۰۱۲) نشان از این داشت که ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی با سلامت روان افراد ارتباط مثبت دارد و می‌تواند آن را پیش‌بینی کند.

¹ Hui EK, Tsang

² Field, Hoffman, Posch

³ Ng Johan, Ntoumanis, Deci, Ryan

سایک و کارنوئیک^۱ (۲۰۱۵) به اهمیت ارضای نیازهای بنیادین بر عملکرد اجتماعی-عاطفی و رفتاری در میان نوجوانان اشاره می‌کنند. آن‌ها مطرح می‌کنند که نیازهای استقلال، شایستگی و ارتباط باید در نوجوانان ارضا شود تا آن‌ها در جامعه عملکرد بهتری داشته باشند. چوو و چانگ^۲ (۲۰۱۹) نیز به ارتباط نیازهای بنیادین در نوجوانان و اهمیت توجه به خود تعیین‌گری در آنان پرداختند و بیان می‌کنند که نوجوانان چندین نیاز اساسی دارند که باید در دوران بلوغ به آن‌ها پاسخ داده شود تا در نهایت این بچه‌ها بتوانند به بزرگسالانی سالم و متعادل تبدیل شوند. آتن، هرت، گارسیا و آزما^۳ (۲۰۲۲) در پژوهش خود با عنوان ارضای نیاز بنیادین روان‌شناختی و انگیزه خودمختاری بر اساس نظریه خودتعیین‌گری پرداختند. همچنین، جناآبادی، پورقاز و شعبانی (۱۳۹۶) به رابطه‌ی معناداری بین خودتعیین‌گری و سازگاری فردی نوجوانان اشاره می‌کنند. نتایج نشان داد که نیاز به ارتباط و نیاز به شایستگی به میزان ۳۳ درصد می‌توانند سازگاری فردی دانش‌آموزان را پیش‌بینی نمایند. بنابراین وقتی نیازهای روانی نوجوانان برآورده می‌شود، آن‌ها به تکالیف درسی توجه بیشتری نموده و به انجام آن‌ها علاقه‌مند خواهند شد. منصور نژاد و همکاران (۱۳۹۸) به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های خودتعیین‌گری بر نیازهای روان‌شناختی بنیادی دانش‌آموزان با مشکلات رفتاری برونی‌سازی شده پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های خودتعیین‌گری اثر مثبتی بر نیاز به خودمختاری، ارتباط و شایستگی دانش‌آموزان دارد. به‌طور کلی یافته‌های پژوهش از نظریه خودتعیین‌گری حمایت کردند و نشان دادند که آموزش مهارت‌های خودتعیین‌گری اثر مثبتی بر برآورده شدن نیازهای روان‌شناختی بنیادی دانش‌آموزان دارند. نظام زاده و همکاران (۱۴۰۰)، اشاره به پریشانی روان‌شناختی و تحمل پریشانی به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌ی گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان داشتند. نیازهای بنیادین نوجوانان حتماً باید توسط والدین و سپس توسط جامعه موردتوجه قرار بگیرد. والدین همان قدر که به فکر تغذیه فرزندشان هستند، باید نیازهای روانی او را بشناسند و برآورده کنند. نوجوانان به دلیل تغییرات هورمونی و جسمی که دارند، نیازهایشان نسبت به سایر سنین شدیدتر احساس می‌شود. بنابراین بیشتر احتمال دارد که در این دوره تحت تأثیر ناملایمت‌های زندگی قرار بگیرند.

۳- مفهوم شناسی

۱-۳ نوجوانی

نوجوانی ۴، مرحله انتقالی بین کودکی و بزرگسالی است که طی آن فرد با مسائل رشدی متفاوت و پیچیده‌ای روبه‌رو می‌شود. صرف‌نظر از دوره نوزادی، در هیچ دوره‌ای از زندگی، تغییراتی به‌اندازه دوره نوجوانی در فرد روی نمی‌دهد. علاوه بر این مسئله که نوجوانی دوره‌ی رشد جسمانی، روانی و اجتماعی است، متأسفانه این دوره می‌تواند زمانی برای به وجود آمدن تهدیدهای متعدد باشد که سلامت و بهزیستی نوجوانان را به مخاطره اندازد و آن‌ها را به سمت رفتارهای پرخطر سوق دهد. در این دوره با ضعیف شدن نظارت والدین و گسترش روابط با گروه‌های مختلف همسالان، فشارهای اجتماعی ایجاد می‌شود (نظام زاده، طیبی، مالکی رستم‌آبادی، اکبری، نامجو، ۱۴۰۰).

۲-۳ نیازهای بنیادین

نیازها «الگوهایی هستند که می‌توانند بیولوژیکی، فیزیکی و روانی باشند که با احساس فقدان عنصری در طبیعت انسان شکل می‌گیرد و از فردی به فرد دیگر متفاوت است». درحالی‌که نیازهای فیزیولوژیکی اولیه هستند، نیازهای ثانویه می‌توانند نیازهای روانی باشند (هرچگانی نژاد، ۱۴۰۲). نیازهای بنیادین به‌عنوان انرژی لازم برای کمک به درگیری فعال با محیط، پرورش توانش‌ها و رشد سالم در نظر گرفته می‌شود. این نیازها به‌صورت فطری در تمامی انسان‌ها وجود دارند و برای خودتنظیمی و روان‌درستی افراد ضروری هستند (دسی و رایان^۴، ۲۰۱۱). یکی از رویکردهای انگیزشی که در سال‌های اخیر توجه زیادی به خود جلب کرده، نظریه خودتعیین‌گری^۵ است که توسط دسی و رایان (۲۰۰۲-۱۹۸۵) مطرح شده است.

¹ Saeki, Quirk

² Chu, Zhang

³ Autin, Herdt, Garcia, Ezema

⁴ adolescent

⁵ Deci, Ryan

⁶ Self Determination

در صورتی که نیازهای بنیادین روان‌شناختی برآورده شوند، احساس اعتماد به خود و حرمت خود در افراد شکل می‌گیرد، اما در صورت ممانعت و عدم برآورده شدن این نیازها، فرد ادراکی شکننده، منفی، بیگانه و انتقادی از خود پرورش خواهد داد (مولیکس و نیکلز^۱، ۲۰۱۳). میزان برآورده شدن نیاز، همبستگی مثبتی با شدت احساسات مثبت دارد و هرچه شدت برآورده شدن نیاز بالاتر باشد میزان احساسات مثبت بالاتر است. همچنین آن‌ها نشان دادند که نیازها مستقل از یکدیگر هستند. بنابراین هر تجربه مثبتی که بر اساس یک نیاز روان‌شناختی برچسب زده می‌شود، قابل دسته‌بندی بر اساس نیازها هستند. به بیانی دیگر تجارب رضایت‌بخش می‌توانند بر اساس نیازهای خاص تفکیک و طبقه‌بندی شوند و این نتیجه فرصت‌های مطالعاتی زیادی برای پژوهشگران بعدی فراهم آورد. تفکیک تجارب بر اساس نیازهای روان‌شناختی می‌تواند رویکردی برای فائق آمدن بر دشواری‌های طراحی تجربه باشد. همچنین مزیت تفکیک تجارب بر اساس نیازها استفاده از پژوهش‌ها و نظریه‌های غنی موجود در رشته روانشناسی را ممکن می‌سازد (سهرابی، یزدانی، رجب‌زاده و محبوب، ۱۳۹۹).

۳-۳ خود تعیین گری

خودتعیین‌گری عبارت است از هرگونه تلاش مستقل و تحت کنترل عوامل درونی فرد که در جهت تغییر فعالیت، فکر و احساس وی صورت گیرد و مستلزم داشتن هدف خاص، حمایت خود و تغییر پاسخ به‌منظور دستیابی به استانداردها است (گوآی^۲، ۲۰۲۲). خودتعیین‌گری، ترکیبی از مهارت‌ها، دانش و باورهایی است که فرد را قادر به درگیر شدن در هدف‌گذاری، خودتنظیمی و رفتارهای خودمختار ساخته، توانایی افراد را برای کنترل زندگی خود و بر عهده گرفتن نقش یک بزرگسال موفق افزایش می‌دهد (وهیمیر^۳، ۲۰۱۴). خودتعیین‌گری به زبان ساده، یعنی قدرت تعیین و اختیار توسط فرد (دهناد، ۱۴۰۰). این عامل انگیزشی مهم، به مجموعه مهارت‌هایی اشاره دارد که به افراد در اولویت‌گذاری خواسته‌ها و نیازهایشان کمک می‌کند (ملاپراهیم لو و زارعی، ۱۴۰۰). اندیشه اصلی این نظریه این است که نوع یا کیفیت انگیزش فرد در مقایسه با مقدار انگیزه، اهمیت بیش‌تری در پیش‌بینی پیامدهایی نظیر بهزیستی و سلامت روان‌شناختی، عملکرد اثربخش، حل مسئله شناختی و یادگیری عمیق یا مفهومی دارد (موسوی و قلی‌نسب فوجه بیگلو، ۱۳۹۸). طبق نظریه خودتعیین‌گری، رفتار سالم، انگیزه دنبال کردن و درگیر شدن برای اهداف و تلاش برای حذف موانع و رسیدن به هدف در گروه برآوردن نیازهای بنیادین خودمختاری^۴، شایستگی^۵ و ارتباط^۶ می‌باشد (عشق‌آبادی، رضایی، طالع‌پسند، ۱۴۰۰). خودتعیین‌گری از مفاهیم مهم برگرفته‌شده از رویکرد انسان‌گرایانه است که نقش مهمی در بهزیستی روان‌شناختی فرد ایفا می‌نماید. اینکه چه عوامل و یا انگیزش‌های درونی و بیرونی به تقویت و یا بازداری خودتعیین‌گری می‌پردازند، از جنبه‌های مورد توجه روانشناسان در حیطه‌های متفاوت است. رویکرد خودتعیین‌گری انسان‌ها را موجوداتی مثبت می‌داند که به‌صورت بالقوه دارای ظرفیتی برای رشد و توسعه هستند، آن‌ها تمایل دارند در فعالیت‌هایی که به آن علاقه‌مند هستند و در رشد توانایی‌های فردی آن‌ها مفید است، شرکت کنند. در پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های خودتعیین‌گری بر پریشانی اخلاقی و تاب‌آوری مراقبین اصلی بیماران روانی مزمن مورد بررسی قرار گرفت.

۳-۴ پریشانی روان‌شناختی

اصطلاحی است که به توصیف روان‌آسیب‌شناسی عمومی فرد^۷ با مجموعه‌ای از نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس ادراک شده می‌پردازد (کسلر، بارکر، کالپی، استین^۸، ۲۰۰۳ به نقل از یعقوبی، ۱۳۹۴). پریشانی روان‌شناختی^۹ نیز از عواملی است که می‌تواند به‌عنوان پیامد طبیعی ناکامی در نیازهای بنیادین مطرح شود. پریشانی^{۱۰} سازه‌ای متداول در پژوهش‌های

¹ Molix, Nichols

² Guay

³ Wehmeyer

⁴ autonomy

⁵ competency

⁶ relation

⁷ general psychopathology

⁸ Kessler, Barker, Colpe, Epstein

⁹ Psychological Distress

¹⁰ Distress

مربوط به بی‌نظمی عاطفی^۱ است که به صورت سازه‌ای فرا هیجانی و به‌عنوان قابلیت فرد برای تجربه و مقاومت در برابر حالت‌های هیجانی منفی بیان شده است. این سازه که ممکن است در نتیجه فرآیندهای شناختی و یا فیزیکی در فرد ایجاد شود، به‌صورت حالتی هیجانی است که اغلب با تمایلات عملی برای کاهش اثرهای منفی حاصل از تجربه هیجانی مشخص می‌شود (نظام زاده، طیبی، مالکی، اکبری و نامجو، ۱۴۰۰). پریشانی روان‌شناختی یک اصطلاح کلی برای توصیف احساسات ناخوشایند است، به‌عبارت‌دیگر، آن یک ناراحتی روانی است که با فعالیت‌های فرد بازندگی روزانه تداخل دارد. (بریجانیکس و سیجبراندیج و هایبرز، ۲۰۲۰). بنابراین افزایش سریع جمعیت واجب‌التعلیم این کشورها، بخش عمده‌ای از درآمد ملی آن‌ها را می‌بلعد. افت تحصیلی یک مشکل چندبعدی و شایع در نظام آموزشی است که باعث اتلاف هزینه، سرخوردگی و از دست دادن روحیه و رفتارهای منفی اجتماعی در دانش‌آموزان می‌شود (امامی میبیدی و همکاران، ۱۴۰۲). یکی از مسائل مهم در زمینه مطالعه افت تحصیلی دانش‌آموزان، توجه به نیازهای بنیادین روان‌شناختی در بین آن‌هاست، چراکه بر اساس مطالعات انجام‌شده (آقا بابایی کجائی و همکاران، ۱۴۰۲)، عوامل روان‌شناختی در افت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر بسزایی دارند.

۴- روش‌شناسی

این پژوهش از نوع کاربردی بوده و برای اجرای آن از روش همبستگی استفاده شده است. از آنجایی که موضوع این پژوهش بررسی ارتباط بین چند متغیر است، روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی انتخاب گردیده است. این پژوهش بر اساس هدف از پژوهش‌های کاربردی محسوب می‌شود و از حیث شیوه گردآوری داده‌ها، پژوهشی توصیفی پیمایشی از نوع تحلیل همبستگی است که در آن، رابطه میان متغیرها بر اساس هدف پژوهش تحلیل می‌شود. برای گردآوری اطلاعات در زمینه مبانی نظری و ادبیات موضوع از منابع کتابخانه‌ای، مقالات، کتاب‌های موردنیاز و نیز از پایگاه‌های اطلاعات علمی و مجله‌های الکترونیکی و برای جمع‌آوری داده‌ها، از روش میدانی به کمک پرسشنامه استفاده شد. جامعه آماری به‌کل گروه افراد، وقایع یا چیزهایی اشاره دارد که محقق می‌خواهد به تحقیق درباره آن‌ها بپردازد. معمولاً دره پژوهش، جامعه موردبررسی یک جامعه آماری است که پژوهشگر مایل است درباره صفت (صفت‌ها) متغیر واحدهای آن به مطالعه بپردازد (سرمد و همکاران، ۱۳۹۱). جامعه آماری پژوهش را ۲۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه منطقه ۱۳ شهر تهران، مشغول به تحصیل در سال ۱۴۰۲، که به‌طور تصادفی انتخاب‌شده‌اند، تشکیل می‌دهند. در محاسبه تعداد نمونه از فرمول کوکران، به شرح زیر استفاده شده است:

$$n = \frac{Nt^2pq}{Nd^2 + t^2pq}$$

در فرمول فوق معمولاً حداکثر اشتباه مجاز (d) معادل ۰،۰۵، ضریب اطمینان ۰،۹۵، مقدار t ۱،۹۶، و مقادیر p و q (نسبتی از جمعیت فاقد صفت معین) نیز هرکدام معادل ۰،۵ و حجم جامعه N در نظر گرفته می‌شود و درنهایت بر اساس این فرمول ۲۳۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب می‌شوند.

ابزار گردآوری داده‌ها به شرح ذیل است:

الف) مقیاس ارضای نیازهای بنیادین

معرفی ابزار: این مقیاس توسط گنیه^۳ (۲۰۰۳) شناخته‌شده است که شامل ۲۱ گویه به‌صورت لیکرت هفت‌درجه‌ای است و ارضای نیازهای روان‌شناختی را در سطح عمومی اندازه‌گیری می‌کند. گویه‌های آزمون سه زیرمقیاس خودمختاری، شایستگی و ارتباط را می‌سنجد.

شیوه نمره‌گذاری: در قالب طیف ۷ لیکرت از نمره یک (اصلاً درست نیست) تا نمره هفت (کاملاً درست است) است. نمره بالاتر در هر مقیاس بیانگر سطح بالاتر ارضای آن نیاز می‌باشد.

¹ Affect dysregulation

² Bruijniks, Sijbrandij, Huibers

³ Gagne

روایی و اعتبار: در ایران این مقیاس در نمونه‌های مدیران و دانشجویان ایرانی اجرا شده و از درستی و قابلیت اعتماد مطلوبی برخوردار است. به طوری که آلفای آن بین ۰,۷۴ تا ۰,۷۹ در نوسان است (صالحی، قمرانی و صالحی، ۱۳۹۲). ضرایب آلفای کرونباخ نمره زیر مقیاس‌های خودمختاری، شایستگی و تعلق برای جمعیت عمومی به ترتیب ۰,۸۷، ۰,۸۹ و ۰,۹۲ گزارش شده است (بشارت، ۱۳۹۲). اعتبار روایی این پرسشنامه نیز در پژوهش اخلاقی نوشری و همکاران (۱۳۹۹) با استفاده از نظرات متخصصان مورد تأیید قرار گرفت، قابلیت اعتماد با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰,۸۷ به دست آمد.

(ب) پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی کسلر^۱ (k-10)

معرفی ابزار: پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی توسط کسلر^۲ و همکاران (۲۰۰۲) به منظور سنجش اختلالات روانی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه شامل ۱۰ سؤال است.

شیوه نمره‌گذاری: نمره‌گذاری پرسشنامه در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای می‌باشد به این صورت که به هیچ‌وقت نمره ۱، اوقات محدودی نمره ۲، گاهی اوقات نمره ۳، اکثر اوقات نمره ۴ و تمام اوقات نمره ۵ تعلق می‌گیرد (بريجانیکس و سیجبراندیچ و هایبرز^۳، ۲۰۲۰). نمره ۱۰ تا ۱۵ نشان‌دهنده پریشانی پایین، ۱۶ تا ۲۱ پریشانی متوسط، ۲۲ تا ۲۹ پریشانی بالا و ۳۰ تا ۵۰ پریشانی خیلی بالا می‌باشد (رضانی و بختیاری، ۱۳۹۷).

روایی و اعتبار: در داخل ایران برای بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰,۹۵ و ضریب ۰,۸۵ گزارش شده است (یوسفان، احدی و مجمناری، ۱۳۹۸). همچنین، یعقوبی (۱۳۹۴) برای بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده و ضریب ۰,۸۸ محاسبه و روایی محتوایی مورد تأیید قرار گرفته است. روایی ملاکی این پرسشنامه نیز از طریق محاسبه نقطه برش آن که بازتابی از همبستگی‌اش با متغیر ملاک فرم مصاحبه تشخیصی بین‌المللی مرکب^۴ می‌باشد، تأیید می‌شود که نقطه برش آن نیز ۸ اعلام شده است. نتایج تحلیل عاملی تأییدی انجام شده، تأیید کننده تک عاملی بودن پرسشنامه **K-10** می‌باشد و مقادیر بار عاملی اصلی بین ۰,۶۵ تا ۰,۸۴ به دست آمد.

همچنین در پژوهش سعیدی فرد و همکاران (۱۴۰۰) نیز برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب ۰,۷۳ به دست آمد.

در بررسی‌های خارج از کشور پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ در پژوهش اوسامیکا و اوجاسانایا^۵ (۲۰۱۹) ۰,۹۳ گزارش شد. همچنین مطالعه رامرنو، مارین و گوزمان-پارا^۶ (۲۰۲۱) نشان داده است که این پرسشنامه از پایایی بالایی برخوردار است و ضریب ۰,۹۳ گزارش شده است.

ضریب پایایی پرسشنامه

پرسشنامه	ضریب پایایی (آلفای کرونباخ)
پریشانی روان‌شناختی	۰/۹۳

با توجه به تنوع متغیرهای مورد مطالعه و بر اساس داده‌های به دست آمده از اندازه‌گیری آن‌ها به منظور تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در قسمت آمار توصیفی شاخص‌های مرکزی و پراکندگی (شامل جداول فراوانی، کمترین و بیشترین نمره، میانگین و انحراف معیار) در جداول خاص گنجانده می‌شود. جهت آزمون فرضیه‌های پژوهش از آمار استنباطی (شامل آزمون همبستگی و تحلیل رگرسیون) به کمک نرم‌افزار **SPSS23** بهره گرفته شد.

۴- یافته‌های تحقیق

اهمیت روزافزون تجزیه و تحلیل داده‌ها در تحقیقات علمی، باعث توجه هر چه بیشتر جامعه علمی به این مقوله شده است. همان‌گونه که یک پژوهش علمی بدون مروری بر ادبیات موضوع و کنکاش در نظریه‌ها، ناقص می‌ماند، اضافه نمودن تحقیق میدانی به تئوری‌های مطالعه شده جلوه‌ی دیگری به پژوهش داده و به اعتبار آن افزوده می‌شود. در این راستا، داده‌هایی که

¹ Kessler RC, Barker PR, Colpe LJ, Epstein

² Kessler

³ Bruijniks SJ, Sijbrandij M, Huibers

⁴ Composite International Diagnostic Interview (CIDI)

⁵ Osamika B, Ojasanya

⁶ Romero M, Marín E, Guzmán-Parra

محقق از اعضای نمونه‌ی آماری تحقیق خود جمع‌آوری می‌نماید، احتیاج به تحلیل دارند تا تفسیر یافته‌ها و تعمیم نتایج میسر گردد. پژوهشگر پس از این که روش تحقیق خود را مشخص و با استفاده از ابزارهای مناسب، داده‌های موردنیاز را برای آزمون فرضیه‌های خود جمع‌آوری کرد، گام بعدی این است که با بهره‌گیری از فنون آماری مناسبی که با روش تحقیق، نوع متغیرها و ... سازگار باشد، داده‌های جمع‌آوری شده را دسته‌بندی و تجزیه و تحلیل نموده و در نهایت فرضیه‌هایی را که تا این مرحله او را در تحقیق هدایت کرده‌اند در بوته‌ی آزمون قرار دهد. تجزیه و تحلیل اطلاعات به‌عنوان مرحله‌ای علمی از پایه‌های اساسی هر پژوهشی علمی به شمار می‌رود که به‌وسیله‌ی آن کلیه‌ی فعالیت‌های پژوهش تا رسیدن به نتیجه، کنترل و هدایت می‌شوند. در این فصل نیز ابتدا به توصیف داده‌های پژوهشی پرداخته و سپس آزمون فرضیه‌ها می‌پردازیم.

۱-۴-۱ توصیف داده‌های پژوهشی

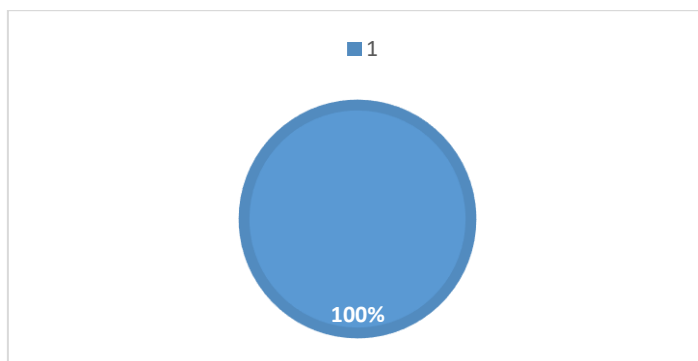
همان‌طور که در قسمت مقدمه گفته شد در این بخش برخی از ویژگی‌های فردی گروه نمونه موردبررسی قرار می‌گیرد. این ویژگی‌ها در قالب آمارهای توصیفی که از طریق پرسشنامه جمع‌آوری گردیده‌اند، موردبررسی قرار می‌گیرد.

۱-۴-۱ جنسیت

نتایج وضعیت جنسیت در جدول و نمودار ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱ توزیع جنسیت

جنسیت	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تجمعی
دختر	۲۳۰	۱۰۰	۱۰۰
مجموع	۲۳۰	۱۰۰	



نمودار ۱ توزیع جنسیت

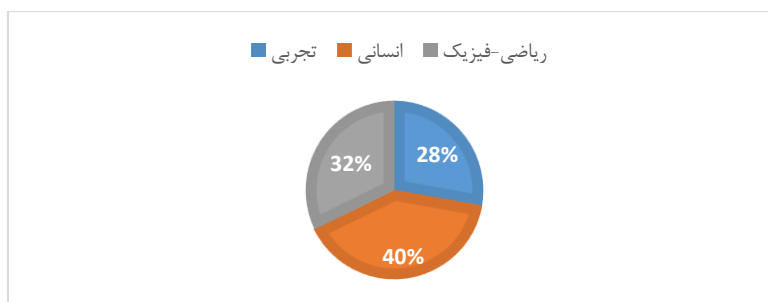
بر اساس اطلاعات جمع‌آوری شده از پرسشنامه، فراوانی آزمودنی‌ها برحسب جنسیت پاسخ‌دهندگان مطابق جدول و نمودار (۲-۴) مشاهده می‌شود. کلیه پاسخ‌دهندگان را نوجوانان دختر شهر تهران که مشغول به تحصیل در سال ۱۴۰۲ هستند، تشکیل می‌دهند.

۲-۴-۱ رشته تحصیلی

نتایج وضعیت رشته تحصیلی در جدول و نمودار ۲-۴ نشان داده شده است.

جدول (۲) توزیع رشته تحصیلی

رشته تحصیلی	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تجمعی
تجربی	۶۴	۲۷,۸۲	۲۷,۸۲
انسانی	۹۲	۴۰	۶۷,۸۲
ریاضی-فیزیک	۷۴	۳۲,۱۷	۱۰۰
مجموع	۲۳۰	۱۰۰	



نمودار (۲) توزیع رشته تحصیلی

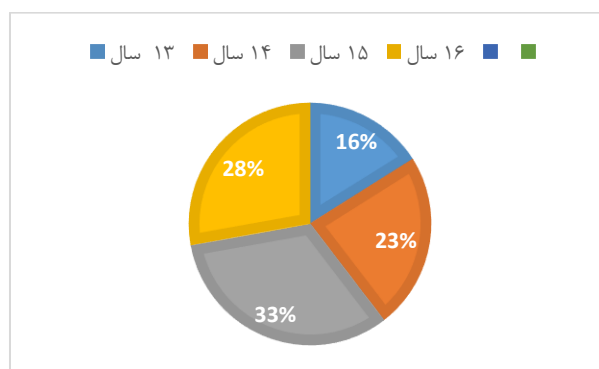
بر اساس اطلاعات جمع‌آوری شده از پرسشنامه، فراوانی آزمودنی‌ها برحسب رشته تحصیلی پاسخ‌دهندگان مطابق جدول و نمودار (۲) مشاهده می‌شود، که بیشترین فراوانی مربوط به پاسخ‌دهندگان با رشته تحصیلی انسانی (۴۰) درصد و کمترین فراوانی مربوط به پاسخ‌دهندگان با رشته تحصیلی تجربی با (۲۷) درصد است.

۱-۴-۳ سن پاسخ‌دهندگان

نتایج وضعیت سنی در جدول و نمودار ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳ توزیع سنی پاسخ‌دهندگان

رده سنی	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تجمعی
۱۳ سال	۳۷	۱۶,۰۸	۱۶,۰۸
۱۴ سال	۵۴	۲۳,۴۷	۳۹,۵۶
۱۵ سال	۷۵	۳۲,۶۰	۷۲,۱۷
۱۶ سال	۶۴	۲۷,۸۲	۱۰۰
مجموع	۲۳۰	۱۰۰	



نمودار ۳ توزیع سن پاسخ‌دهندگان

همان‌طور که مطابق جدول و نمودار ۳ مشاهده می‌شود بر اساس اطلاعات جمع‌آوری شده از پرسشنامه، فراوانی آزمودنی‌ها برحسب سن پاسخ‌دهندگان بیشترین فراوانی مربوط به پاسخ‌دهندگان دارای سن ۱۵ با (۳۲) درصد و کمترین فراوانی مربوط به پاسخ‌دهندگان دارای سن ۱۳ با (۱۶) درصد است.

۴-۲ آمار استنباطی

۴-۲-۱. بررسی نرمال یا غیر نرمال بودن داده‌ها

به منظور مشخص شدن نوع آزمون مورد استفاده برای فرضیه‌های تحقیق ابتدا به بررسی نرمال یا غیر نرمال بودن داده‌های مربوط به فرضیه‌ها از طریق آزمون کولموگروف پرداخته شده است. بنابراین فرضیه‌ها به شکل زیر خواهد بود:

H_0 : توزیع مشاهدات از توزیع نرمال پیروی می‌کند.
 H_1 : توزیع مشاهدات از توزیع نرمال پیروی نمی‌کند.

مقدار آماره آزمون در مورد متغیرهای ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین، پریشانی روان‌شناختی و خودتعیین‌گری نوجوانان در سطح خطای ۵ درصد بیشتر از مقدار بحرانی است. بنابراین فرضیه صفر، یعنی نرمال بودن داده‌ها تأیید می‌شود. لذا با توجه به نرمال بودن توزیع متغیر می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد. نتایج حاصل از آزمون کولموگروف-اسیمرنوف در جدول زیر ارائه گردیده است.

جدول ۴ نتایج حاصل از آزمون کولموگروف-اسیمرنوف

ردیف	متغیر	مقادیر آماره Z	مقادیر معناداری
۱	ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین	۰/۰۵۷	۰/۰۵۷
۲	پریشانی روان‌شناختی	۰/۰۸۶	۰/۱۴۱
۳	خودتعیین‌گری	۰/۰۷۵	۰/۰۹۵

نتایج به‌دست‌آمده از این آزمون در سطح معناداری نشان می‌دهد که توزیع داده‌های مربوطه به‌تمامی متغیرهای تحقیق در سطح اطمینان ۹۵ درصد نرمال بوده و امکان استفاده از آزمون‌های پارامتریک وجود دارد.

۲-۲-۴. بررسی روابط بین متغیرهای تحقیق. آزمون ضریب همبستگی پیرسون

ضریب همبستگی بهترین معیار تشخیص وجود یا عدم وجود ارتباط میان دو یا چند متغیر و بیان شدت یا ضعف آن است. اگر همبستگی فقط بین دو متغیر باشد آن را همبستگی ساده و اگر بین بیش از دو متغیر باشد به همبستگی چند متغیره معروف است. در این تحقیق به علت نرمال بودن داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

جدول ۵ ارتباط بین ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین نوجوانان با پریشانی روان‌شناختی و خودتعیین‌گری

ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین	
ضریب پیرسون	۰/۴۲۰**
سطح معناداری	۰/۰۰۰
پریشانی روان‌شناختی	
ضریب پیرسون	۰/۳۹۸
سطح معناداری	۰/۰۰۰
خودتعیین‌گری	
ضریب پیرسون	۰/۳۹۸
سطح معناداری	۰/۰۰۰

نتایج این محاسبات از طریق خروجی نرم‌افزار SPSS نشان می‌دهد که بین ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین نوجوانان با پریشانی روان‌شناختی و خودتعیین‌گری رابطه معناداری وجود دارد. میزان ضریب همبستگی (۰/۴۲۰**) و (۰/۳۹۸**) به‌دست‌آمده با فراوانی ۲۳۰ در سطح آلفای ۰/۰۵ معنادار است.

فرضیه اصلی: ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین نوجوانان، پریشانی روان‌شناختی و خودتعیین‌گری آنان را پیش‌بینی می‌کند.

جدول ۴ ضرایب ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین نوجوانان در پیش‌بینی پریشانی روان‌شناختی و خودتعیین‌گری

متغیر واردشده	مدل	B	SE	Beta	t	Sig
عرض از مبدأ		۰/۸۶۶	۰/۴۱۲		۲/۱۰۰	۰/۰۳۹
ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین	ضریب متغیر	۰/۳۶۴	۰/۱۲۵	۰/۳۱۵	۲/۹۰۳	۰/۰۰۵
ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین	ضریب متغیر	۰/۲۶۷	۰/۰۹۰	۰/۳۲۱	۲/۹۵۸	۰/۰۰۴

نتایج جدول ۴-۵ حاکی از آن است که ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین پیش‌بینی کننده‌ی معنادار پریشانی روان‌شناختی و خود تعیین‌گری است. بر پایه مدل رگرسیونی بالا می‌توان بیان داشت که با افزایش یک واحد در ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین به اندازه ۰/۳۶۴ بر میزان پریشانی روان‌شناختی و ۰/۲۶۷ واحد بر میزان خود تعیین‌گری افزوده خواهد شد. فرضیه فرعی یک. ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین، پریشانی روان‌شناختی نوجوانان را پیش‌بینی می‌کند.

جدول ۷ نتایج آزمون رگرسیون چندگانه مربوط به متغیر پیش‌بین ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین

متغیر وارد شده	مدل	B	SE	Beta	t	Sig
ثابت	عرض از مبدأ	۰/۱۰۸	۰/۰۶۵		۳/۲۹۰	۰/۰۰۰
خودمختاری	ضریب متغیر	۰/۲۰۶	۰/۰۲۸	۰/۲۲۱	۷/۲۵۷	۰/۰۰۰
شایستگی	ضریب متغیر	۰/۱۰۷	۰/۰۱۹	۰/۱۰۲	۳/۱۱۵	۰/۰۰۱
ارتباط	ضریب متغیر	۰/۱۵۵	۰/۰۲۷	۰/۱۸۸	۵/۶۴۴	۰/۰۰۰

ضریب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد که خودمختاری با مقدار بتای (۰/۲۲۱)، شایستگی با مقدار بتای (۰/۱۰۲) و ارتباط با مقدار بتای (۰/۱۸۸) تغییرات پریشانی روان‌شناختی رو پیش‌بینی می‌کنند. فرضیه فرعی دو. ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین، خود تعیین‌گری نوجوانان را پیش‌بینی می‌کند.

جدول ۸ نتایج آزمون رگرسیون چندگانه مربوط به متغیر پیش‌بین ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین

متغیر وارد شده	مدل	B	SE	Beta	t	Sig
ثابت	عرض از مبدأ	۰/۰۷۴	۰/۰۵۱		۲/۴۴۹	۰/۰۴۹
خودمختاری	ضریب متغیر	۰/۱۲۲	۰/۰۱۶	۰/۱۵۲	۷/۴۵۹	۰/۰۰۰
شایستگی	ضریب متغیر	۰/۱۱۰	۰/۰۱۹	۰/۱۳۶	۵/۷۳۳	۰/۰۰۰
ارتباط	ضریب متغیر	۰/۱۵۰	۰/۰۲۱	۰/۱۷۸	۷/۲۱۰	۰/۰۰۰

ضریب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد که خودمختاری با مقدار بتای (۰/۱۵۲)، شایستگی با مقدار بتای (۰/۱۳۶) و ارتباط با مقدار بتای (۰/۱۷۸) تغییرات خود تعیین‌گری را پیش‌بینی می‌کنند.

نتیجه‌گیری

یافته‌های تحقیق حاکی از آن بود که زیرمقیاس‌های نیازهای بنیادین یعنی، خودمختاری با مقدار بتای (۰/۲۲۱)، شایستگی با مقدار بتای (۰/۱۰۲) و ارتباط با مقدار بتای (۰/۱۸۸) تغییرات پریشانی روان‌شناختی رو پیش‌بینی می‌کنند. بنابراین این فرضیه تأیید می‌شود که با پژوهش‌های (توکلی و همکاران، ۱۴۰۱، نظام زاده و همکاران، ۱۴۰۰، منصور نژاد و همکاران، ۱۳۹۷، گوی، ۲۰۲۲، کیان و همکاران، ۲۰۲۲) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، طبق تئوری خود تعیین‌گری، خودمختاری و شایستگی و ارتباط به‌عنوان سه عنصر کلیدی رشد سلامت روانی بشمار می‌رود. این سه نیاز روان‌شناختی (خودمختاری، شایستگی و ارتباط) به‌عنوان خوراک تجربی برای رشد و کارکرد بهینه محسوب می‌شود (رایان و همکاران، ۲۰۱۷). پریشانی روان‌شناختی به طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های روانی هوشیار و ناهشیار با نشانه‌های غم و بی‌قراری اطلاق می‌شود که جزء لاینفک تجارب انسانی و سطوح پایین آن برای فعالیت انسان ضروری است. اما با افزایش ناراحتی تجربه‌شده، این پریشانی برای فرد آزاردهنده و آسیب‌زاست. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که عدم ارضای نیازهای بنیادین مثل نیاز به عشق و تعلق، احترام و تقدیر، و خود افزایشی می‌تواند باعث پریشانی روان‌شناختی شود. درواقع، پرسش‌نامه‌های مختلف برای سنجش سطح پریشانی روان‌شناختی معمولاً شامل بخش‌های مربوط به این نیازهای بنیادین است. ارضای نیازهای اساسی مهم است و می‌تواند به پیشگیری و مدیریت پریشانی روان‌شناختی کمک کند. افزایش آگاهی درباره نیازهای بنیادین، تقویت روابط اجتماعی، ترویج خود افزایشی و تحقق هدف‌ها، و توسعه استراتژی‌های مقابله با استرس ممکن است بهبود قابل توجه در کیفیت زندگی روان‌شناختی فرد داشته باشد.

در راستای پژوهش حاضر، پژوهش مازوتی^۱ (۲۰۱۰) نشان داد، آموزش مهارت‌های خود تعیین‌گری به دانش‌آموزان با اختلالات عاطفی موجب بهبود پذیرش اجتماعی و کاهش سطوح رفتار ناهنجار در آنان می‌شود. همچنین پژوهش کوک و همکاران^۲ (۲۰۱۷) نشان داد که مداخلات خود‌بازنگری که از اجزا کلیدی خود تعیین‌گری است، باعث بهبود روابط دانش‌آموزان با مشکلات عاطفی-رفتاری با سایر هم‌نوعانشان می‌شود. به‌علاوه، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مداخلات خود‌بازنگری و هدف‌گذاری در دانش‌آموزان با مشکلات رفتاری منجر به اثرات مثبتی مانند کنترل خشم‌های کلامی، بهبود تعامل با دیگران، نشستن در جای خود و حتی بهبود مشکلات تحصیلی در آنان می‌شود. ارضا نشدن نیازهای بنیادین مانند عشق و احترام، امنیت و اعتمادبه‌نفس می‌تواند به پریشانی روان‌شناختی نوجوانان منجر شود. برای جلوگیری از این مشکلات، اهمیت دادن به نیازهای بنیادین نوجوانان و ایجاد شرایط مناسب برای ارضای آن‌ها ضروری است. این اقدامات می‌تواند به بهبود روان‌شناختی و عملکرد نوجوانان کمک کرده و آن‌ها را از مشکلات روانی محافظت کند.

درنهایت نتایج نشان می‌دهد که، ارضای نیازهای بنیادین یکی از عوامل مهم در پیش‌بینی پریشانی روان‌شناختی نوجوانان است. اگر نوجوانان نتوانند نیازهای بنیادین خود را برآورده کنند و احساس عشق، امنیت، احترام و تعلق به جامعه و خانواده را تجربه نکنند، ممکن است با مشکلات روان‌شناختی مواجه شوند. اگر نوجوانان احساس عشق و پذیرش از سوی خانواده، دوستان و جامعه نکنند، ممکن است احساس تنهایی، عدم ارزشیابی، افسردگی و اضطراب را تجربه کنند. همچنین، ناتوانی در برقراری روابط سالم و مؤثر با دیگران نیز می‌تواند به مشکلات روان‌شناختی منجر شود. بنابراین، توجه به ارضای نیازهای بنیادین نوجوانان و ایجاد فضاهای حمایت‌کننده برای آن‌ها می‌تواند به پیشگیری از پریشانی روان‌شناختی و بهبود رفتار و روابط آن‌ها کمک کند. از طرف دیگر، نادیده گرفتن این نیازها و عدم توجه به آن‌ها ممکن است باعث تشدید مشکلات روان‌شناختی نوجوانان شود.

همان‌طور که در فرضیه دوم، نیز بیان شد، ضریب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد که خودمختاری با مقدار بتای (۰/۱۵۲)، شایستگی با مقدار بتای (۰/۱۳۶) و ارتباط با مقدار بتای (۰/۱۷۸) تغییرات خود تعیین‌گری رو پیش‌بینی می‌کنند. بنابراین فرضیه دوم تأیید می‌شود و می‌توان گفت که ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین، خود تعیین‌گری نوجوانان را پیش‌بینی می‌کند؛ که این یافته با نتایج پژوهش‌های (کیان و همکاران، ۲۰۲۲، آتن و همکاران، ۲۰۲۲، میلز، آنتونی، نورر^۳، ۲۰۲۱، پاک شیر و همکاران، ۱۴۰۲) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که، بر اساس نظریه خود تعیین‌گری، برآورده شدن نیازهای روان‌شناختی اساسی تحت تأثیر محیط زندگی فرد قرار دارد. نظریه خود تعیین‌گری پیشنهاد می‌کند افراد به‌طور طبیعی تمایل دارند، ارزش‌ها و مقررات اجتماعی گروه‌های خود را درونی کنند. این گرایش با تسهیل ارتباط با دیگران و همچنین احساس شایستگی با توجه به مقررات درونی شده ارتباط دارد. گرچه ارتباط با دیگران لازم است اما فرد باید استقلال لازم نیز داشته باشد. یعنی زمانی را برای انتخاب آزادانه، ارزش‌ها و قوانین خود داشته باشد. در این نظریه فرض می‌شود با توجه به حمایت محیط از استقلال، مردم به‌طور طبیعی به سمت مسئولیت‌ها و استقلال تمایل می‌کنند؛ و با به حداقل رساندن کنترل خارجی به افراد فرصت مشارکت داده می‌شود (سیا، چیو، لی^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). هنگامی که محیط اجتماعی شرایط مناسب را برای افراد فراهم کند، می‌تواند ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی افراد را در پی داشته باشد. نظریه خود تعیین‌گری فرض می‌کند انگیزه درونی به‌وسیله ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی صورت می‌پذیرد. این نیازها به‌صورت فطری در تمامی انسان‌ها وجود دارد و عبارت‌اند از: نیاز به خودمختاری شایستگی و ارتباط. پیش‌بینی خود تعیین‌گری بر اساس نیازهای بنیادین، به معنای شناخت و درک نیازهای اساسی و ابتدایی خود و تعیین اولویت‌های آن‌ها برای رسیدن به رضایت و خوشبختی در زندگی است. این فرآیند به فرد کمک می‌کند تا بهترین تصمیمات را بگیرد و به سمت رشد و توسعه شخصی پیش برود. پیش‌بینی خود تعیین‌گری بر اساس ارضای نیازهای بنیادین می‌تواند به بهبود زندگی افراد و جوامع کمک کند. وقتی که

¹ Mazzotti

² Cook et al

³ Mills, Anthony, Nower

⁴ Xia, Chiu, Lee,

نیازهای بنیادین هر فرد تأمین شود، او قادر خواهد بود تصمیم‌های بهتری برای زندگی خود بگیرد (رایان^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). خود تعیین‌گری یا اعتمادبه‌نفس در نوجوانان به معنای احساس قدرت، اعتماد و اطمینان به خود و توانایی‌های خود است. این مفهوم نشان‌دهنده این است که نوجوان احساس می‌کند که می‌تواند با چالش‌ها و موقعیت‌های مختلفی که در زندگی خود روبرو می‌شود، برخورد کند و آن‌ها را پشت سر بگذارد. خود تعیین‌گری نشان‌دهنده این است که نوجوان از توانایی‌ها، استعدادها و ارزش‌های خود آگاهی دارد و به خود اعتماد دارد.

خود تعیین‌گری در نوجوانان می‌تواند تأثیر بسزایی بر رشد و توسعه شخصیت آن‌ها داشته باشد. نوجوانان با خود تعیین‌گری قوی‌تر، معمولاً عملکرد بهتری در مدرسه دارند، روابط اجتماعی بهتری دارند و به راحتی با چالش‌های زندگی برخورد می‌کنند. تجربه موفقیت در فعالیت‌ها و وظایف مختلف، از جمله درسی، ورزشی یا هنری، می‌تواند باعث افزایش خود تعیین‌گری نوجوان شود. دریافت آموزش مناسب و پشتیبانی از معلمان، مشاوران یا افراد دیگر می‌تواند به تقویت خود تعیین‌گری نوجوان کمک کند. احساس قدرت شخصی و توانایی در مقابله با چالش‌ها و مسائل زندگی، نقش بسزایی در افزایش خود تعیین‌گری دارد.

در نهایت نتایج پژوهش نشان می‌دهد که ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین می‌تواند تأثیر به‌سزایی بر خود تعیین‌گری و رشد روانی نوجوانان داشته باشد. ارضای نیازهای بنیادین، از جمله نیازهای فیزیولوژیکی، امنیتی، اجتماعی و احترام و تقدیر، نقش بسزایی در خود تعیین‌گری افراد نیز دارد. زیرا وقتی که نیازهای بنیادین فرد برطرف شوند، او قادر است بهترین نسخه خود را ارائه دهد و بهترین تصمیمات را بگیرد. ارضای نیازهای بنیادین، زمینه‌ساز خود تعیین‌گری و اعتمادبه‌نفس فرد است. اگر نوجوانان نتوانند نیازهای بنیادین خود را برآورده کنند، ممکن است احساس ناکامی، بی‌ارزشی، استرس و اضطراب را تجربه کنند که موجب کاهش اعتمادبه‌نفس و خود تعیین‌گری آن‌ها می‌شود. زمانی که نوجوانان احساس می‌کنند که نیازهای بنیادینشان تأمین شده است، احتمال اینکه بهترین تصمیم‌ها را بگیرند و به شکل مستقل‌تری عمل کنند، افزایش می‌یابد. بنابراین، اطمینان از اینکه نوجوانان به‌درستی حمایت‌شده و نیازهای بنیادین آن‌ها رعایت شده است، می‌تواند به تقویت خود تعیین‌گری و رشد روانی سالم آن‌ها کمک کند.

از طرفی می‌توان گفت که آموزش توانش‌های خود تعیین‌گری می‌تواند به‌منظور کاهش رفتارهای هنجار گریز و افزایش درگیری تحصیلی در محیط‌های آموزشی مورد استفاده قرار گیرد. به لحاظ کاربردی، می‌توان آموزش توانش‌های خود تعیین‌گری را در برنامه درسی مدنظر قرارداد و محتوای کتاب‌های درسی را بر اساس گام‌های انگیزشی توانش‌های خود تعیین‌گری تدوین نمود.

منابع فارسی

- اخلاقی نوشری، نازیتا، کاکابرای، کیوان، امیری، حسن، افشاری نیا، کریم، (۱۳۹۸). اثربخشی خانواده درمانگری ساختاری بر ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی زوجین ورزشکار، *مجله علوم روان‌شناختی*، ۱۸(۷۷)، ۶۰۹-۶۱۶.
- امامی میبدی، الهام و احدی، بتول و فرح بیجاری، اعظم (۱۴۰۲)، تدوین و آزمون مدل علی عزت‌نفس نوجوانان بر اساس رابطه والد-فرزند و نیازهای بنیادین روان‌شناختی: با میانجی‌گری خود پنداره، نشریه علمی روانشناسی بالینی و شخصیت، ۲۱(۱): ۱۲۰-۱۰۳.
- آقا بابایی کجائی، انسیه و وهابی همابادی، جلال و تقوایی، علیرضا (۱۴۰۲)، اثربخشی گروه‌درمانی معنوی مذهبی بر پریشانی روان‌شناختی در دانش‌آموزان دختر تک سرپرست مقطع اول متوسطه، اولین همایش بین‌المللی و دومین همایش ملی روان‌شناسی و دین، اردبیل.
- بشارت، محمدعلی، (۱۳۹۲). مقیاس ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی: پایایی، روایی و تحلیلی عاملی، *فصلنامه اندازہ‌گیری تربیتی*، ۴(۱۴)، ۱۶۸-۱۴۷.

¹ Ryan

پاک شیر، پامیدا و گودرزی، محمدعلی و تقوی، محمدرضا (۱۴۰۲)، نقش میانجی سبک پاسخ نشخواری در رابطه بین ارضا نیازهای بنیادین روان‌شناختی و بهزیستی ذهنی بر مبنای نظریه خود تعیین گری، سومین همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و فرهنگی، همدان.

جلیلی، فرخ رو، عارفی، مژگان، قمرانی، امیر، منشتی، غلامرضا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش خودتعیین‌گری بر انگیزش و شیفتگی تحصیلی دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان بیرجند. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۶(۳۴)، ۲۷-۵۸.

جنابآبادی، حسین، پورقاز، عبدالوهاب، شعبانی، مهتاب. (۱۳۹۶). بررسی مقایسه‌ای رابطه‌ی نیازهای بنیادی روان‌شناختی خود تعیین گری و سازگاری فردی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی. *روانشناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۶(۳)، ۲۳-۴۵.

حجتی عابد، الهه، شفاوردی، نرگس، فهیمی، ملاح، زارعیان، آرمین، پرنده، اکرم، کرمعلی اسماعیلی، سمانه. (۱۳۹۸). ترجمه و تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی «مقیاس خود تعیین گری دانش‌آموز» در نوجوانان، نسخه فارسی. دوره ۲۰، شماره ۴. *حیدری، صغری و جعفری، علیرضا*. (۱۴۰۲). رابطه ناگویی هیجانی و پریشانی روان‌شناختی با ذهن آگاهی در زنان دارای تعارض زناشویی.

دهناد، ویدا (۱۴۰۰). نظریه خود تعیین گری و حلقه ارتباط آن با نظریه هدف‌گذاری نثریه رویش روانشناسی، ۱۰(۳): ۱۸۲-۱۷۱.

رضانی بتول، بختیاری فروغ (۱۳۹۷). اثربخشی روان‌درمانی بر اجتناب شناختی، پریشانی روانی و احساس تنهایی در سالمندان حاضر در خانه‌های سالمندان، *مجله پیری‌شناسی*.

سپهوند، علی و منیر پور، نادر و ضرغام حاجبی، مجید، ۱۴۰۲، مدل درگیری تحصیلی بر اساس سرمایه روان‌شناختی با میانجی‌گری خود تعیین گری. *دست‌آوردهای روان‌شناختی*. ۳۰(۲): ۸۰-۵۹.

سعیدی فرد، طاهره، رسولی، محسن، ایزانلو، بلال، زهراکار، کیانوش، مهرور، عظیم. (۱۴۰۰). نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه مقابله مذهبی با پریشانی روان‌شناختی مادران دارای فرزند مبتلابه سرطان خون، *نشریه پرستاری کودکان*، ۸(۲).

سلطان تبار شهاب‌الدینی، محدثه، جهانگیر، پانته آ، نیکنام، مژگان. (۱۴۰۱). تبیین روابط ساختاری بین نیازهای بنیادین روان‌شناختی و کیفیت زندگی با میانجی‌گری هوش هیجانی در نوجوانان بی‌سرپرست و بد سرپرست. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۲. ۴۱.

صالحی، هاجر، قمرانی، امیر، صالحی، زهرا. (۱۳۹۲). رابطه نیازهای بنیادی روان‌شناختی و سلامت روان جانبازان بیمارستان حضرت امیرالمؤمنین اصفهان. *طب جانباز*. ۶(۲): ۹-۱.

محمدی، فاطمه، شیخانی، محمد، امینی، ناصر. (۱۳۹۹). نقش خوش‌بینی در محیط کار با سلامت روان‌شناختی کارکنان بانک رفاه استان بوشهر. *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، دوره ۵، شماره ۱، ۵۳.

مرادیان، صلاح و عیسی نژاد، امید، (۱۴۰۲)، بررسی رابطه حمایت خانواده با پریشانی روان‌شناختی با واسطه‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دانش‌آموزان متوسطه در کلاس‌های آنلاین. *فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*. ۱۴(۵۱): ۹۷-۱۲۹.

مرادیان، صلاح و عیسی نژاد، امید، ۱۴۰۲، بررسی رابطه حمایت خانواده با پریشانی روان‌شناختی با واسطه‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دانش‌آموزان متوسطه در کلاس‌های آنلاین.

منصور نژاد، زهرا، ملک پور، مختار، قمرانی، امیر، یارمحمدیان، احمد. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های خود تعیین گری بر نیازهای روان‌شناختی بنیادی دانش‌آموزان با مشکلات رفتاری برونی‌سازی شده. *دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۱۶(۱): ۱-۱۶.

موسوی، فاطمه، قلی نسب قوجه بیگلو. (۱۳۹۸). نقش حمایت عاطفی و خود تعیین گری در پیش‌بینی تعارضات زناشویی زنان متأهل. *مطالعات زن و خانواده پژوهشکده زنان دانشگاه الزهراء*، دوره ۷(۱): ۷۱-۵۱.

موسوی، فاطمه، قلی نسب قوجه بیگلو، رقیه. (۱۳۹۸). نقش حمایت عاطفی و خود تعیین گری در پیش‌بینی تعارضات زناشویی زنان متأهل. *مطالعات زن و خانواده*، ۷(۱): ۷۱-۵۱.

نظام زاده بهنام، طیبی صدراله، مالکی رستم‌آبادی مرجان، اکبری حمیدرضا، نامجو فرهاد. (۱۴۰۰). پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر بر اساس درماندگی روان‌شناختی و تحمل پریشانی در نوجوانان بزهکار. *مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان* ۱۴۰۰؛ ۱ (۱): ۲۴۳-۲۵۳

الهام و شریفی، طیبیه و احمدی، رضا، ۱۴۰۱، اثربخشی آموزش مهارت‌های خود تعیین‌گری بر پریشانی اخلاقی و تاب‌آوری مراقبین اصلی بیماران روانی مزمن، فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی، دوره: ۸، شماره ۳.

یعقوبی، حمید. (۱۳۹۴). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه ۱۰ سؤالی پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی کسلر (k-10)، فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۶(۴)، ۴۵-۵۷.

یوسفان زهرا، احدی حسن، مجمناری ع.آدیس. (۱۳۹۸) اثربخشی معنویت درمانی در مورد پریشانی روانی و تاب‌آوری از بیماران تالاسمی. *مجله روانشناسی*، ۱۸(۸۴)، ۹۳.

Reference

- Bruijniks, Sanne JE, Marit Sijbrandij, and Marcus JH Huibers. (2020). The effects of retrieval versus rehearsal of online problem-solving therapy sessions on recall, problem-solving skills and distress in distressed individuals: An experimental study. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. 2020:101485.
- Deci, Edward L., and Richard M. Ryan. (2011). Levels of analysis, regnant causes of behavior and well-being: The role of psychological needs. *Psychological Inquiry*, 22(1), 17-22.
- Kessler, Ronald C., Jennifer Greif Green, Michael J. Gruber, Nancy A. Sampson, Evelyn Bromet, Marius Cuitan, Toshi A. Furukawa et al. (2003). Screening for serious mental illness in the general population. *Archives of general psychiatry*.
- Molix, Lisa A., and Charles P. Nichols. (2013). Satisfaction of basic psychological needs as a mediator of the relationship between community esteem and wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 3(1).
- Osamika, Bamidele, and Taiwo Ojasanya. (2019) Influence of sociodemographic factors, perceived happiness and psychological distress on life satisfaction among civil servants in Ibadan metropolis, Nigeria. *Nigerian Journal of Psychological Research*. 15.
- Wehmeyer, Michael L. (2014). *The Arc's Self-Determination Scale: Procedural guidelines*. Arlington, TX: The Arc of the United States.

The Role of Satisfaction and Failure of Basic Needs in Predicting Self-Determination and Psychological Distress of Female High School Students in District 13 of Tehran.

Taraneh Mohaghegh¹, Sedigheh Ahmadi²,

Abstract

Background & Aims: The main purpose of this research is to determine the role of satisfaction and failure of basic needs in predicting self-determination and psychological distress of female high school students in district 13 of Tehran. **Materials & Methods:** Based on the purpose, this research is considered an applied research, and in terms of the data collection method, it is a descriptive survey research of the correlation analysis type. The statistical population of the research is made up of 230 female high school students in the 13th district of Tehran, studying in 1402, who were randomly selected. Ganye's (2003) basic needs satisfaction, Kessler et al.'s (2002) psychological distress, and the self-determined basic needs satisfaction test of Garia-Desi and Ryan (2000) were used. SPSS23 software was used to test research hypotheses, correlation test and regression analysis. **Results:** The results show that the satisfaction and failure of basic needs with a significant level (0.364) predicts the psychological distress of adolescents. Also, the satisfaction and failure of basic needs with a significant level (0.276) predicts the self-determination of adolescents. Therefore, ensuring that adolescents are properly supported and their basic needs are met can help strengthen their self-determination and healthy psychological development. **Conclusion:** Satisfying the needs of teenagers provides the necessary conditions for the growth and well-being of a person and explains the broad and wide base of behaviors. The scale of satisfaction and failure of basic psychological needs is a valid tool for use in Iranian society.

Keywords: Basic Needs, Self-Determination, Psychological Distress, Female Students, High School Level of District 13 of Tehran City

¹ M A in Clinical Psychology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran

² Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran (Corresponding Author)