فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۱، شماره ۲۵، تابستان ۱۴۰۳

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)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

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 به‌سوی استقلال یا وابستگی متقابل دوران بزرگ‌سالی است. این دوره زمان بحرانی برای رشد و بروز خود تعیین گری 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[1]، ۲۰۱۲). خود تعیین گری 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 روبه‌رو هستند (فیلد،هافمن و پاسچ[2]،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، نیـاز بـرای بقا، توسعه و سلامت ضروری است. تنوع در ارضای نیاز برای خودانگیختگی، سازگاری و ادغام مهم است. بنابراین این نیازها نه‌تنها 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 تعیین گری در نوجوانان می‌تواند نیازهای بنیادین آن‌ها را پیش‌بینی کرده و منجر به رضایت آن‌ها شود. Sلازم 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 تعیین گری 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 تعیین گری و ارتباط با پریشانی روان‌شناختی نوجوانان و توجه به اهمیت نیازهای بنیادین در این قشر نپرداخته است. ازاین‌رو 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 توانش های خود تعیین گری با رفتارهای هنجارگریزی تحصیلی و درگیری تحصیلی پرداخته‌اند. اما پژوهشی که به بررسی و پیش‌بینی خود تعیین گری 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 مهترین این تحقیقات، پژوهش انجی جوهان، نومانیز، دسی، رایان[3] (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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

ساییک و کارئویک[1] (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[2] (۲۰۱۹) نیز به ارتباط نیازهای بنیادین در نوجوانان و اهمیت توجه به خود تعیین گری در آنان پرداختند و بیان می‌کنند که نوجوانان چندین نیاز اساسی دارند که باید در دوران بلوغ به آن‌ها پاسخ داده شود تا درنهایت این بچه‌ها بتوانند به بزرگ‌سالانی سالم و متعادل تبدیل شوند. آتن، هرت، گارسیا و ازما[3] (۲۰۲۲) در پژوهش خود با عنوان ارضای نیاز بنیادین روان‌شناختی و انگیزه خودمختاری بر اساس نظریه خود تعیین گری 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 خود تعیین گری بر نیازهای روان‌شناختی بنیادی دانش‌آموزان با مشکلات رفتاری برونی‌سازی شده پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های خود تعیین گری اثر مثبتی بر نیاز به خودمختاری، ارتباط و شایستگی دانش‌آموزان دارد. به‌طورکلی یافته‌های پژوهش از نظریه خود تعیین گری حمایت کردند و نشان دادند که آموزش مهارت‌های خود تعیین گری اثر مثبتی بر برآورده شدن نیازهای روان‌شناختی بنیادی دانش‌آموزان دارند. نظام زاده و همکاران (۱۴۰۰)، اشاره به پریشانی روان‌شناختی و تحمل پریشانی به‌عنوان پیش‌بینی کننده‌ی گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان داشتند. نیازهای بنیادین نوجوانان حتماً باید توسط والدین و سپس توسط جامعه موردتوجه قرار بگیرد. والدین همان‌قدر 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 ناملایمت های زندگی قرار بگیرند.

۳-مفهوم شناسی

۳-۱نوجوانی

نوجوانی[4]، 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).

۳-۲نیازهای بنیادین

نیازها «الگوهایی هستند که می‌توانند بیولوژیکی، فیزیکی و روانی باشند که بااحساس 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 روان درستی افراد ضروری هستند (دسی و رایان[5]، ۲۰۱۱). یکی از رویکردهای انگیزشی که در سال‌های اخیر توجه زیادی به خود جلب کرده، نظریه خودتعیین‌گری[6] است که توسط دسی و رایان (۲۰۰۲-۱۹۸۵) مطرح‌شده است.

---

[1] Saeki, Quirk
[2] Chu, Zhang
[3] Autin, Herdt, Garcia, Ezema
[4] adolescent
[5] Deci, Ryan
[6] Self Determination

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

درصورتی‌که 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[1]، 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 محجوب، ۱۳۹۹).

۳-۳خود 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[2]، ۲۰۲۲). خودتعیین‌گری، ترکیبی از مهارت‌ها، دانش و باورهایی است که فرد را قادر به درگیرشدن 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[3]، ۲۰۱۴). خود تعیین گری 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 (ملاابراهیم 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 قلی نسب فوجه بیگلو، ۱۳۹۸). طبق نظریه خود تعیین گری، رفتار سالم، انگیزه دنبال کردن و درگیرشدن برای اهداف و تلاش برای حذف موانع و رسیدن به هدف در گروه برآوردن نیازهای بنیادین خودمختاری[4]، شایستگی[5] و ارتباط[6] می‌باشد (عشق‌آبادی، رضایی، طالع پسند، ۱۴۰۰). خود تعیین گری 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 خود تعیین گری می‌پردازند، از جنبه‌های موردتوجه 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 موردبررسی قرار گرفت.

۳-۴پریشانی روان‌شناختی

اصطلاحی است که به توصیف روان آسیب‌شناسی عمومی فرد[7] با مجموعه‌ای از نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس ادراک‌شده می‌پردازد (کسلر، بارکر، کالپی، استین[8]، ۲۰۰۳ به نقل از یعقوبی، ۱۳۹۴).پریشانی روان‌شناختی[9] نیز از عواملی است که می‌تواند به‌عنوان پیامد طبیعی ناکامی در نیازهای بنیادین مطرح شود. پریشانی[10] 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

مربوط به بی‌نظمی عاطفی[1] است که به‌صورت سازه‌ای فرا هیجانی و به‌عنوان قابلیت فرد برای تجربه و مقاومت در برابر حالت‌های هیجانی منفی بیان‌شده است. این سازه که ممکن است درنتیجه 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، آن‌یک ناراحتی روانی است که با فعالیت‌های فرد بازندگی روزانه تداخل دارد. (بریجانیکس و سیجبراندیج و هایبرز[2]، ۲۰۲۰). بنابراین افزایش سریع جمعیت واجب التعلیم 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 میبدی 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 استفاده‌شده است. ازآنجایی‌که 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 استفاده‌شده 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 **p**(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[3] (۲۰۰۳) شناخته‌شده است که شامل ۲۱ گویه به‌صورت لیکرت هفت‌درجه‌ای است و ارضای نیازهای روان‌شناختی را در سطح عمومی اندازه‌گیری می‌کند. گویه های 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

روایی و اعتبار: در ایران این مقیاس در نمونه‌های مدیران و دانشجویان ایرانی اجراشده و از درستی و قابلیت اعتماد مطلوبی برخوردار است. به‌طوری‌که 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 گزارش‌شده است (بشارت، ۱۳۹۲).اعتبار روایی این پرسشنامه نیز در پژوهش اخلاقی نوشری و همکاران (۱۳۹۹) با استفاده از نظرات متخصصان مورد تائید قرار گرفت، قابلیت اعتماد با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰,۸۷ به دست آمد.

ب) پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی کسلر[1](k-10)

معرفی ابزار: پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی توسط کسلر[2] و همکاران (۲۰۰۲) به‌منظور سنجش اختلالات روانی طراحی و تدوین‌شده 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 (بریجانیکس و سیجبراندیج و هایبرز[3]، 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 (رمضانی و بختیاری، ۱۳۹۷).

روایی و اعتبار: در داخل ایران برای بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده‌شده است که ضریب۰,۹۵ و ضریب ۰,۸۵ گزارش‌شده 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 تائید قرارگرفته است. روایی ملاکی این پرسشنامه نیز از طریق محاسبه نقطه برش آن‌که بازتابی از همبستگی‌اش با متغیر ملاک فرم مصاحبه تشخیصی بین‌المللی مرکب[4] می‌باشد، تائید می‌شود که نقطه برش آن نیز ۸ اعلام‌شده است. نتایج تحلیل عاملی تأییدی انجام‌شده، تائید 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[5] (۲۰۱۹) ۰,۹۳ گزارش شد. همچنین مطالعه رامرئو، مارین و گوزمان-پارا [6] (۲۰۲۱) نشان داده است که این پرسشنامه از پایایی بالایی برخوردار است و ضریب ۰,۹۳ گزارش‌شده است.

ضریب پایایی پرسشنامه

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

با توجه به تنوع متغیرهای موردمطالعه و بر اساس داده‌های به‌دست‌آمده از اندازه‌گیری آن‌ها به‌منظور تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده‌شده 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 تجزیه‌وتحلیل 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

محقق از اعضای نمونه‌ی آماری تحقیق خود جمع‌آوری می‌نماید، احتیاج به تحلیل دارند تا تفسیر یافته‌ها و تعمیم نتایج میسر گردد. پژوهشگر پس از این‌که 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 جمع‌آوری‌شده را دسته‌بندی و تجزیه‌وتحلیل نموده و درنهایت فرضیه‌هایی را که تا این مرحله او را در تحقیق هدایت کرده‌اند در بوته‌ی آزمون قرار دهد. تجزیه‌وتحلیل 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.

۱-۴توصیف داده‌های پژوهشی

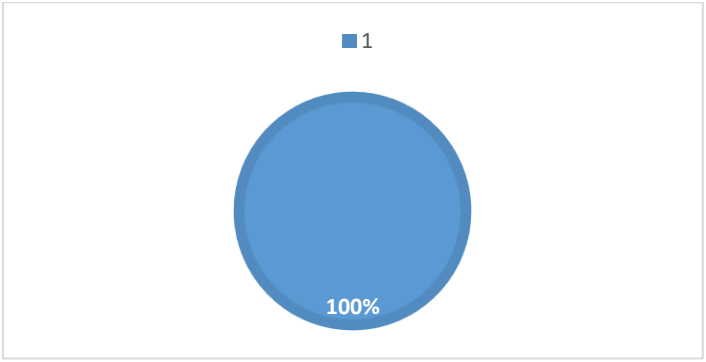
همان‌طور که در قسمت مقدمه گفته شد در این بخش برخی از ویژگی‌های فردی گروه نمونه موردبررسی قرار می‌گیرد. این ویژگی‌ها در قالب آمارهای توصیفی که از طریق پرسشنامه جمع‌آوری گردیده‌اند، موردبررسی قرار می‌گیرد.

۱-۴-۱جنسیت

نتایج وضعیت جنسیت در جدول و نمودار ۱نشان داده‌شده است.

جدول۱ توزیع جنسیت

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



نمودار ۱توزیع جنسیت

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

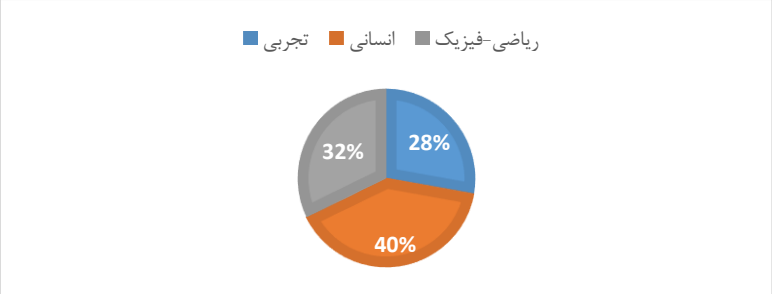
۱-۴-۲ رشته تحصیلی

نتایج وضعیت رشته تحصیلی در جدول و نمودار ۴-۲-۲ نشان داده‌شده 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	

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]



نمودار (۲) توزیع رشته تحصیلی

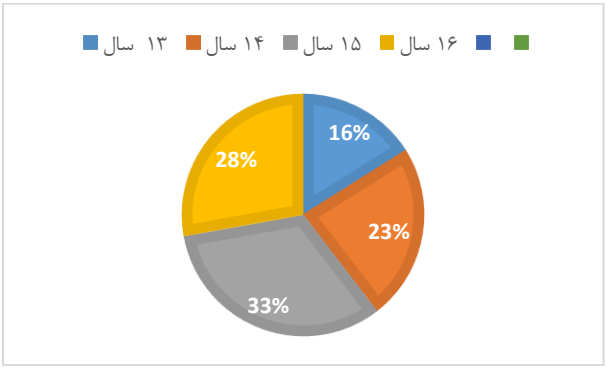
بر اساس اطلاعات جمع‌آوری‌شده از پرسشنامه، فراوانی آزمودنی‌ها برحسب رشته تحصیلی پاسخ‌دهندگان مطابق جدول و نمودار (۲) مشاهده می‌شود، که بیشترین فراوانی مربوط به پاسخ‌دهندگان با رشته تحصیلی انسانی (۴۰) درصد و کمترین فراوانی مربوط پاسخ‌دهندگان با رشته تحصیلی تجربی با (۲۷) درصد است.

۱-۴-۳سن پاسخ‌دهندگان

نتایج وضعیت سنی در جدول و نمودار ۳ نشان داده‌شده 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 جمع‌آوری‌شده از پرسشنامه، فراوانی آزمودنی‌ها برحسب سن پاسخ‌دهندگان بیشترین فراوانی مربوط به پاسخ‌دهندگان دارای سن ۱۵ با (۳۲) درصد و کمترین فراوانی مربوط پاسخ‌دهندگان دارای سن ۱۳ سال با (۱۶) درصد است.

۲-۴ آمار استنباطی

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

به‌منظور مشخص شدن نوع آزمون مورداستفاده برای فرضیه‌های تحقیق ابتدا به بررسی نرمال یا غیر نرمال بودن داده‌های مربوط به فرضیه‌ها از طریق آزمون کولموگروف پرداخته‌شده است. بنابراین فرضیه‌ها به شکل زیر خواهد بود:

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

Ho: توزیع مشاهدات از توزیع نرمال پیروی می‌کند.
H1: 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 تائید می‌شود. لذا با توجه به نرمال بودن توزیع متغیر می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد. نتایج حاصل از آزمون کولموگروف- اسیمرئوف در جدول زیر ارائه گردیده است.

جدول ۴ نتایج حاصل از آزمون کولموگروف- اسیمرئوف

ردیف	متغیر	مقادیر آماره‌ی 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.

۴-۲-۲. 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 استفاده‌شده است.

جدول ۵ ارتباط بین ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین نوجوانان با پریشانی روان‌شناختی و خود تعیین گری

		ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین
پریشانی روان‌شناختی	ضریب پیرسون	۰/۴۲۰**
	سطح معناداری	۰/۰۰۰
خود تعیین گری	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 خود تعیین گری 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 خود تعیین گری آنان را پیش‌بینی می‌کند.

جدول ۴ ۶ضرایب ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین نوجوانان در پیش‌بینی پریشانی روان‌شناختی و خود تعیین گری

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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

نتایج جدول ۴-۵ حاکی از آن است که ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین پیش‌بینی کننده‌ی معنادار پریشانی روان‌شناختی و خود تعیین گری است. بر پایه مدل رگرسیونی بالا می‌توان بیان داشت که با افزایش یک واحد در ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین به‌اندازه ۰/۳۶۴ بر میزان پریشانی روان‌شناختی و ۰/۲۶۷ واحد بر میزان خود تعیین گری 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 واردشده	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 تعیین گری نوجوانان را پیش‌بینی می‌کند.

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

متغیر واردشده	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 تعیین گری 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 تائید می‌شود که با پژوهش‌های (توکلی و همکاران، ۱۴۰۱، نظام زاده و همکاران، ۱۴۰۰، منصور نژاد و همکاران، ۱۳۹۷، گوای، ۲۰۲۲، کیان و همکاران، ۲۰۲۲) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، طبق تئوری خود تعیین گری، 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 افزایی 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 افزایی و تحقق هدف‌ها، و توسعه استراتژی‌های مقابله با استرس ممکن است بهبود قابل‌توجه در کیفیت زندگی روان‌شناختی فرد داشته باشد.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

در راستای پژوهش حاضر، پژوهش مازوتی[1] (۲۰۱۰) نشان داد، آموزش مهارت‌های خود تعیین گری به دانش‌آموزان با اختلالات عاطفی موجب بهبود پذیرش اجتماعی و کاهش سطوح رفتار ناهنجار در آنان می‌شود. همچنین پژوهش کوک و همکاران[2] (۲۰۱۷) نشان داد که مداخلات خود بازنگری که از اجزا کلیدی خود تعیین گری است، باعث بهبود روابط دانش‌آموزان با مشکلات عاطفی-رفتاری با سایر همنوعانشان می‌شود. به‌علاوه، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مداخلات خود بازنگری 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 تعیین گری رو پیش‌بینی می‌کنند. بنابراین فرضیه دوم تائید می‌شود و می‌توان گفت که ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین، خود تعیین گری نوجوانان را پیش‌بینی می‌کند؛ که این یافته با نتایج پژوهش‌های (کیان و همکاران، ۲۰۲۲، آتن و همکاران، ۲۰۲۲، میلز، آنتونی، نوور[3]، ۲۰۲۱، پاک شیر و همکاران، ۱۴۰۲) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که، بر اساس نظریه خود تعیین گری، برآورده شدن نیازهای روان‌شناختی اساسی تحت تأثیر محیط زندگی فرد قرار دارد. نظریه خود تعیین گری 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[4] و همکاران، ۲۰۲۰). هنگامی‌که محیط اجتماعی شرایط مناسب را برای افراد فراهم کند، می‌تواند ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی افراد را در پی داشته باشد. نظریه خود تعیین گری 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 تعیین گری 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 تعیین گری بر اساس ارضای نیازهای بنیادین می‌تواند به بهبود زندگی افراد و جوامع کمک کند. وقتی‌که

[1] Mazzotti
[2] Cook et al
[3] Mills, Anthony, Nower
[4] Xia, Chiu, Lee,

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

نیازهای بنیادین هر فرد تأمین شود، او قادر خواهد بود تصمیم‌های بهتری برای زندگی خود بگیرد (رایان[1] و همکاران، ۲۰۲۲). خود تعیین گری 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 تعیین گری نشان‌دهنده این است که نوجوان از توانایی‌ها، استعدادها و ارزش‌های خودآگاهی دارد و به خود اعتماد دارد.

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

درنهایت نتایج پژوهش نشان می‌دهد که ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین می‌تواند تأثیر به سزایی بر خود تعیین گری و رشد روانی نوجوانان داشته باشد. ارضای نیازهای بنیادین، ازجمله نیازهای فیزیولوژیکی، امنیتی، اجتماعی و احترام و تقدیر، نقش بسزایی در خود تعیین گری افراد نیز دارد. زیرا وقتی‌که نیازهای بنیادین فرد برطرف شوند، او قادر است بهترین نسخه خود را ارائه دهد و بهترین تصمیمات را بگیرد. ارضای نیازهای بنیادین، زمینه‌ساز خود تعیین گری 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 تعیین گری آن‌ها می‌شود. زمانی که نوجوانان احساس می‌کنند که نیازهای بنیادینشان تأمین‌شده 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 تعیین گری و رشد روانی سالم آن‌ها کمک کند.

از طرفی می‌توان گفت که آموزش توانش های خود تعیین گری می‌تواند به‌منظور کاهش رفتارهای هنجار گریز و افزایش درگیری تحصیلی در محیط‌های آموزشی مورداستفاده قرار گیرد. به لحاظ کاربردی، می‌توان آموزش توانش های خود تعیین گری را در برنامه درسی مدنظر قرارداد و محتوای کتاب‌های درسی را بر اساس گام‌های انگیزشی توانش های خود تعیین گری 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 اندازه‌گیری تربیتی*، ۴(۱۴)، ۱۶۸-۱۴۷.

[1] Ryan

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

پاک شیر، پارمیدا 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، منشئی، غلامرضا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش خودتعیین‌گری بر انگیزش و شیفتگی تحصیلی دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان بیرجند. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی, ۱۶(۳۴), ۲۷-۵۸.

جناآبادی، 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، شفارودی، نرگس، فهیمی، ملاحت، زارعیان، آرمین، پرند، 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 *نشریه رویش روانشناسی*، ۱۰(۳): ۱۸۲-۱۷۱.

رمضانی 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، شیخیانی، محمد، امینی، ناصر. (۱۳۹۹). نقش خوش‌بینی در محیط کار با سلامت روان‌شناختی کارکنان بانک رفاه استان بوشهر. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره۵، شماره۱،۵۳.

مرادیان، صلاح و عیسی نژاد، امید، (۱۴۰۲)، بررسی رابطه حمایت خانواده با پریشانی روان‌شناختی با واسطه گری 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 واسطه گری 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*، ۲۶(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 الزهرا، دوره۷(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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

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

یعقوبی، حمید. (۱۳۹۴)**.** ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه۱۰ 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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

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 mentalillness in the general population. Archives ofgeneral 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 SelfDetermination Scale*: *Procedural guidelines*. Arlington, TX: The Arc of the United States.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]

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 Mohaghegh[1], Sedigheh Ahmadi[2],

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)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-10-08]