

ارتباط بین ادراکات از حمایت استقلالی والدین با شاخص‌های بهزیستی دانشجویان پسر ورزشکار: با رویکرد تئوری خود-مختاری

بهزاد بهزادنیا^۱، مالک احمدی^۲، محمد کشتی‌دار^۳

تاریخ دریافت: ۹۲/۱/۱۷

تاریخ پذیرش: ۹۲/۴/۳۱

چکیده

بر اساس تئوری خود-مختاری (دسی و ریان، ۱۹۸۵، ۲۰۰۰)، هدف از پژوهش حاضر، مطالعه تاثیر ادراکات از حمایت استقلالی والدین بر رضایتمندی از نیازهای اساسی و شاخص‌های بهزیستی در دانشجویان پسر ورزشکار بود. همچنین فرض نقش واسطه‌ای نیازهای اساسی مورد آزمون قرار گرفت. ۴۴۰ دانشجوی ورزشکار شرکت کننده در یازدهمین المپیاد ورزشی دانشجویان به شکل تصادفی انتخاب شدند. از مقیاس‌های ادراکات از حمایت استقلالی والدین (گرونلیک، دسی و ریان، ۱۹۹۷)، خشنودی از نیازهای اساسی در ورزش (جوهان، لانسداله و هادگ، ۲۰۱۰)، سرزندگی ذهنی (ریان و فردریک، ۱۹۹۷) و عاطفه مثبت و منفی (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸) استفاده شد. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که حمایت استقلال طلبانه با نیازهای اساسی و شاخص‌های بهزیستی ارتباط معناداری دارد. نتایج آزمون رگرسیون بر اساس مدل چند واسطه‌ای، نشان داد که نیاز برای حس استقلال و شایستگی نقش واسطه‌ای مثبت و نیاز برای حس وابستگی نقش واسطه‌ای منفی در ارتباط بین حمایت استقلال طلبانه والدین با شاخص‌های فضیلت‌گرا و لذت‌گرای بهزیستی می‌باشند. در کل، نتایج بیانگر اهمیت نقش ادراکات از حمایت استقلالی والدین در رضایتمندی از نیازها و بهزیستی دانشجویان ورزشکار می‌باشد.

واژگان کلیدی: حمایت استقلال طلبانه والدین، نیازهای اساسی روانشناختی، بهزیستی لذت‌گرا، تئوری خود-مختاری.

۱. دانشجوی رفتار حرکتی دانشگاه ارومیه (نویسنده مسئول)

Email: behzadnia_behzad@yahoo.com

۲. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، گروه تربیت بدنی، آذربایجان غربی

۳. دانشیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه بیرجند

مقدمه

در طول دهه‌های اخیر، تمرکز مطالعات و تحقیقات در زمینه درک و مفهوم سازی جنبه‌های روان‌شناسی مثبت نگر^۱ از جمله بهزیستی و همچنین یافتن شیوه‌های دستیابی به آنها، دلایل ایجاد و نیز تداوم این ویژگی‌ها، به‌طور فزاینده‌ای رو به رشد است (لینلی و جوزف، ۲۰۰۴ و سلیگمن، ۲۰۰۶). در همین راستا، دیدگاه‌ها و نظریات گوناگونی در رابطه با عوامل مرتبط بهزیستی^۲ به وجود آمده است. از دیدگاه ریان و دسی (۲۰۰۲) دو رویکرد اصلی در تعریف بهزیستی وجود دارد: لذت‌گرایی^۳ و فضیلت‌گرایی^۴. تعدادی از محققان بهزیستی را با خوشی لذت‌گرایانه^۵ یا شادکامی^۶ برابر می‌دانند. برابر دانستن بهزیستی با خوشی لذت‌گرایانه یا شادکامی پیشینه‌ای طولانی دارد. در دیدگاه لذت‌گرایی ارسطو، فرض بر آن است که زندگی آرمانی به معنای زندگی همراه با شادی و لذت با اجتناب از افسردگی و ناراحتی می‌باشد. در این رویکرد هدف زندگی کسب حداکثر لذت می‌باشد. این رویکرد، بهزیستی لذت‌گرا^۷ نامیده می‌شود. شاخص‌های بهزیستی لذت‌گرا بیشتر بر روی افزایش شادکامی از طریق وجود عواطف مثبت و حذف عاطفه منفی تمرکز کرده است. در مقابل تعدادی از روان‌شناسان از جمله ریف (۱۹۸۹)، با وجود ماهیت جذاب بهزیستی لذت‌گرا، بر روی بهزیستی فضیلت‌گرا^۸ تاکید دارند. دیدگاه فضیلت‌گرایی حاکی از آن است که زندگی آرمانی به معنای شکوفاسازی توانمندی‌های انسانی است. نظریات مبتنی بر ارضاء امیال، به رغم ایجاد لذت، همواره بهزیستی را در پی ندارد و در نتیجه، بهزیستی نمی‌تواند صرفاً به معنای تجربه لذت باشد (ریان و دسی، ۲۰۰۱). تعدادی از روان‌شناسان در تعریف بهزیستی این موضع‌گیری، یعنی بهزیستی فضیلت‌گرا را برگزیده‌اند و در حال اجرای پژوهش‌هایی در حوزه بهزیستی بر اساس آموزه‌های سنت فضیلت‌گرایی هستند. این دیدگاه شامل یک درک کاملتری از سلامت روانشناختی مثبت است. ریف (۱۹۸۹)، به تفاوت‌های بهزیستی ذهنی و بهزیستی روانشناختی (که نظریه پردازان فضیلت‌گرا طرفدار دومی هستند) اشاره می‌کند. به‌طور کلی، روان‌شناسان بین بهزیستی لذت‌گرا و فضیلت‌گرا فرق گذاشته و درباره تفاوت‌های آن بحث کرده‌اند (کاشدان، بیسواز و کینگ، ۲۰۰۸، ریان و

-
1. Positive Psychology
 2. Well-being
 3. Hedonism
 4. Eudaimonism
 5. Hedonic pleasure
 6. Happiness
 7. Hedonic well-being
 8. Eudaimonic well-being

هوتا، ۲۰۰۹؛ ریان، هوتا و دسی، ۲۰۰۸، هوتا و ، ۲۰۱۰). تعدادی از محققین از جمله کاهنمان (۱۹۹۹؛ کاهنمان، دینر و شوراز، ۱۹۹۹) بهزیستی لذت گرا را مورد بررسی قرار داده و نشان دادند که بهزیستی شامل لذت‌های آنی افراد می‌باشد. در مقابل تعدادی از محققین از جمله ریف (۱۹۸۹، ریف و کیز، ۱۹۹۵)، بهزادینیا و همکاران (۲۰۱۳) و واترمن (۱۹۹۳) بهزیستی را شامل به کار بستن توانمندی‌ها بر اساس توسعه پتانسیل‌های درونی و همچنین رشد فردی می‌دانند. از دیدگاه هوتا و ریان (۲۰۱۰) بهزیستی لذت گرا بیشتر برای دوره های کوتاه مدت سودمند است، در حالی که بهزیستی فضیلت گرا برای دوره های بلند، بیشتر از سه ماه، سودمند است. ریف (۱۹۸۹)، بر این عقیده است که بعضی از جنبه ها مانند: تحقق هدف های فردی، متضمن تلاش بسیار و قانونمندی است؛ که این امر حتی ممکن است در تعارض کامل با شادکامی کوتاه مدت باشد. بنابراین، بهزیستی را نباید ساده نگرانه، معادل با تجربه بیشتر لذت در مقابل افسردگی دانست؛ در عوض بهزیستی در بر گیرنده تلاش برای کمال و تحقق نیروهای بالقوه واقعی فرد است.

فرآیندهای موثر در رشد شخصیت انسان، از نیاز او به انسان های دیگر نشأت می‌گیرد، که در خردسالی با وجود پدر و مادر سرچشمه گرفته و در سال‌های بعد، با وجود همسر، فرزندان، دوستان، آشنایان و سایر افراد در اجتماع سیراب می‌شود. ارضای این نیاز است که بهزیستی انسان را در تمام سنین می‌تواند تامین کند (معانی، شاپوریان و حجت، ۱۳۷۹، ص ۹۹-۱۰۰). بر طبق نتایج تحقیقات نشان داده شده است که بهزیستی انسان تحت تاثیر شرایطی و محیط‌های زندگی فرد بوده و در گرو تعاملات فرد در زندگی است (بهزادینیا، کشتی دار و امامی، ۲۰۱۳)، که در این میان نشان داده شده است که والدین نقش مهمی را می‌توانند در این امر ایفا کنند (ریان و دسی، ۲۰۰۱؛ روس و همکاران، ۲۰۰۹). خانواده یک متغیر اجتماعی و محیطی مهم می‌باشد که اثر تعیین کننده‌ای در فرایندهای سلامت و بهزیستی انسان دارد که ادراکات افراد از این شرایط محیطی نیز مهم و اساسی می‌باشد.

توسعه بهزیستی و سلامتی افراد بر طبق تئوری خود - مختاری (دسی و ریان، ۲۰۰۲) وابسته به تکامل و ارضاء سه نیاز اساسی روان‌شناختی (استقلال^۱، شایستگی^۲، وابستگی^۳) است. شایستگی، تمایل افراد به تعامل موثر با محیط و رخ دادن نتایج مورد دلخواه فرد است و در مورد احساس کارایی که فرد نسبت به محیط دارد می‌باشد. استقلال درونی، به عنوان تمایل

-
1. Autonomy
 2. Competency
 3. Relatedness

برای خودابتنکاری در تنظیم رفتار افراد و در رابطه با احساس انتخاب و اراده در انتخاب توصیف می‌شود. وابستگی، نیاز به احساس ارتباط و پذیرش از طرف نزدیکان (مانند والدین، معلمین، و همسالان) است و همچنین احساس یک پیوند معنادار و نگرانی درباره دیگران می‌باشد (دسی و ریان، ۲۰۰۲). در نظریه خود-مختاری، شرایطی که تسهیل کننده و موجب بهبود رضایت از زندگی در محیط‌های متعدد خانه، مدرسه و جامعه می‌باشد، مورد بررسی قرار می‌گیرد (دسی و ریان، ۲۰۰۲). دسی و ریان (۲۰۰۲)، ادعا کردند که رضایتمندی از این نیازها شرایط خاصی را بوجود می‌آورد که باعث ارتقای بهزیستی می‌شود. ویلسون^۱ و همکاران (۲۰۰۶)، ارتباط بین ادراک از شایستگی، استقلال و وابستگی و شاخص‌های بهزیستی به عنوان یک ارزیابی اولیه از عملکرد نیازهای روان‌شناختی اساسی در زمینه‌های تمرین از دیدگاه تئوری خود-مختاری را بررسی کردند و نتایج نشان داد که، محیط یا فعالیت‌های که باعث رضایتمندی از نیازهای پایه‌ای می‌شود از بهزیستی حمایت، و در مقابل زمینه‌هایی که باعث جلوگیری از رضایتمندی نیاز پایه می‌شود، باعث جلوگیری از بهزیستی می‌شود. به طور کلی تئوری خود-مختاری یک چهارچوب روان‌شناختی مشهور در حوزه مطالعه مربوط به رفتار افراد است، اساس روی اینکه انسانها انگیزش ذاتی به طرف رشد و سلامتی دارند، یک فرایندی است که بوسیله محیط‌های اجتماعی می‌تواند پرورانده و یا نادیده گرفته شود (دسی و ریان، ۲۰۰۲). تکمیل و ارضای نیازهای روان‌شناختی تأثیری روی رشد فردی، تعدیل روانی-اجتماعی، احساس کمال و بهزیستی دارد. در چهارچوب تئوری خود-مختاری، یکی از اهداف کشف ارتباط بین ادراکات افراد از حمایت از استقلالی، که توسط والدین و مربی و یا همسالان می‌تواند ایجاد شود؛ و لذت/علاقه و ملالتشان، به علاوه نقش میانجی‌گر رضایتمندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی، بهزیستی و انگیزش خود-مختاری در ارتباطات درونی است. به طور کلی تئوری خود مختاری از زمینه‌های اجتماعی (مثال: خلق جو انگیزشی توسط مربی، والدین و همسالان) که می‌تواند در نیازهای روان‌شناختی و بهزیستی تأثیر مثبتی داشته باشد، حمایت می‌کند (دسی و ریان، ۱۹۸۵، ریان و دسی، ۲۰۰۰). در همین راستا جو انگیزشی تحت شرایط مربی، والدین و همسالان می‌تواند باشد، که باعث ارتقا حمایت استقلالی فرد شده، اما به ندرت در تحقیقات مشاهده می‌شود که ادراکات از حمایت استقلالی والدین مورد آزمون و رابطه آن را با بهزیستی مورد بررسی قرار دهند.

هدف اصلی از تئوری خود-مختاری اندیشه‌ای است که رضایتمندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی، پایه پیشرفت نرم‌های درونی فرهنگی و ارزش‌هایی در ارتباط با یک

خود-ساختاری است (دسی و ریان، ۱۹۸۵، ۲۰۰۰؛ ریان، ۱۹۹۵). مفهوم تئوری خود-مختاری بررسی نیازهای جامع و ذاتی بودن این نیروهای روان‌شناختی در تاثیر مثبتشان روی بهزیستی است (دسی و ریان، ۲۰۰۲). اندیشه بهزیستی، از یک دیدگاه تئوری خود-مختاری (دسی و ریان، ۱۹۸۵، ۲۰۰۲) تمرکز منحصر به اصول لذت‌گرایی که محدود به تمرکز آن به پیگیری لذت (خوشی) و شادکامی یا جلوگیری از درد نیست (ریان و دسی، ۲۰۰۱). در مقابل، تمرکز تئوری خود-مختاری روی بهزیستی فضیلت‌گرا، که مرتبط با عملکرد ارگانیسمی و خود-شکوفایی است و زمانی که زمینه‌های اجتماعی رضایتمندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی را تسهیل می‌کند جلوه پیدا می‌کند (ریان و دسی، ۲۰۰۱).

دسی و ریان (۲۰۰۰) پیشنهاد کردند که حمایت‌ها برای شایستگی و وابستگی جزء درونی از تنظیم رفتاری رو تسهیل کند، اما برای تنظیم بیشتر درونی (باطن)، حمایت برای استقلال ضروری می‌باشد. رین بوت و دودا (۲۰۰۶)، نشان دادند که مشارکت افراد در محیط‌های ورزشی با انجام تکالیف ورزشی موجب تسهیل بهزیستی ورزشکار شده و یک افزایش مشارکت در تکالیف ورزشی و افزایش رضایتمندی از نیازها برای استقلال و شایستگی در نوجوانان ایجاد می‌کند. شرایط و محیط‌های موجود در فصل تمرین می‌تواند در رابطه با بهزیستی ورزشکاران تلقی شود. آلوارز و همکاران (۲۰۰۹)، روابط زنجیره‌ای بین حمایت استقلالی، رضایتمندی نیازهای روان‌شناختی، انگیزش خود-مختاری و لذت/ ملالت را با فرضیه نقش میانجی‌گر رضایتمندی نیازهای روان‌شناختی و انگیزش خود-مختاری بررسی کردند و نتایج نشان داد که میانجی‌گر کلی در مورد رضایتمندی نیازهای روان‌شناختی در ارتباط بین حمایت از استقلال و انگیزش خود-مختاری حمایت و میانجی‌گر جزئی برای انگیزش خود-مختاری در ارتباط بین رضایتمندی از نیازهای روان‌شناختی و لذت (مثبت) و ملامت (منفی) بود. ولی آیا حمایت استقلالی والدین نیز به مثال مربی می‌تواند در ارتباط با نیازهای اساسی و بهزیستی باشد؟ به هر حال، درک ارتباط بین زمینه‌های محیطی- خانوادگی می‌تواند یک گام مهم در ارتقاء سلامت باشد. به طور کلی، و بر اساس دیدگاه تئوری خود-مختاری، هدف از مطالعه حاضر بررسی رابطه بین ادراکات از حمایت استقلالی والدین و شاخص‌های لذت‌گرا و فضیلت‌گرای بهزیستی با نقش میانجی‌گر نیازهای اساسی روان‌شناختی در دانشجویان می‌باشد.

روش پژوهش

روش تحقیق حاضر از نوع توصیفی- همبستگی، بر اساس رگرسیون (مدل‌های چند واسطه‌ای)^۱

1. Multiple mediation models

بود. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل تعداد ۲۲۸۶ ورزشکار (رشته های تیمی: ۱۰۸۸ نفر و رشته های انفرادی: ۱۱۹۸ نفر) شرکت کننده در یازدهمین المپιάد فرهنگی ورزشی دانشجویان در دانشگاه ارومیه بود. بر اساس جدول گرجسی و مورگان تعداد ۴۴۳ (تعداد بیشتری جهت جلوگیری از ریزش آزمودنی‌ها انتخاب شدند) نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند.

جهت انجام این پژوهش از چند پرسشنامه استفاده شد که عبارتند از:

فرم ثبت اطلاعات جمعیت‌شناختی برای ثبت کردن اطلاعات اولیه. این پرسشنامه اطلاعاتی درباره سن، سابقه ورزشی، سابقه بیماری و رشته تحصیلی بدست آمد.

مقیاس ادراکات از حمایت استقلالی والدین برای دانشجویان دانشگاه (گرونلیک، دسی و ریان، ۱۹۹۷)، که دو بعد حمایت استقلالی توسط مادر و حمایت استقلالی توسط پدر (حمایت استقلال طلبانه به عنوان ارتقاء استقلال) به تعداد ۹ سؤال برای هر فاکتور بود، که بر اساس امتیازدهی لیکرت (۱-۷) می‌باشد. همچنین پرسشنامه حاضر در کشور توسط کاشکی و همکاران (۱۳۸۸) مورد تایید قرار گرفته است، که اعتبار قابل قبولی را گزارش کرده بودند. نتایج آلفای کرونباخ نیز در پژوهش حاضر برای حمایت مادر $= 0/۸۳$ و حمایت پدر $= 0/۸۹$ بدست آمد.

برای ارزیابی نیازهای اساسی روان‌شناختی، از ابزار جوهان و همکاران (۲۰۱۰) استفاده که سه خرده مقیاس استقلال، شایستگی و وابستگی را ارزیابی و شامل ۲۱ سؤال (لیکرت ۱-۷) می‌باشد، استفاده شد. این پرسشنامه در تحقیقات مختلف در خارج از کشور مورد استفاده قرار گرفته است، و همچنین در داخل کشور در نمونه‌های ایرانی اجرا شده و از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار بوده است (احمدی، نمازی زاده و مختاری، ۱۳۹۱، احمدی، ۱۳۹۰). نتایج آلفای کرونباخ نیز در پژوهش حاضر برای احساس استقلال $= 0/۸۰$ ، شایستگی $= 0/۷۶$ و وابستگی $= 0/۷۹$ گزارش شد.

برای بررسی بهزیستی از دو مقیاس سرزندگی ذهنی و عواطف مثبت و منفی استفاده خواهد شد.

- برای بررسی سرزندگی ذهنی از مقیاس سرزندگی ذهنی ریان و فردریک (۱۹۹۷) استفاده شد که این مقیاس انرژی و شور و اشتیاق برای زندگی را به منزله یک صفت مورد سنجش قرار می‌دهد. این مقیاس دارای ۷ سؤال (لیکرت ۱-۷) می‌باشد. در بسیاری از منابع برای ارزیابی بهزیستی از مقیاس سرزندگی ذهنی استفاده کرده‌اند، که با توجه به مفهوم آن نیز قابل استفاده می‌باشد. این پرسشنامه در منابع خارجی زیادی استفاده و از اعتبار بالایی برخوردار بوده است، همچنین در داخل کشور در سال ۱۳۸۲، خانم

ابوالقاسمی ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۵ گزارش کرده بود. نتایج آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۵ = گزارش شد.

- همچنین برای بررسی جنبه‌های منفی و مثبت از مقیاس عاطفه مثبت و منفی واتسون و همکاران (۱۹۸۸) استفاده می‌شود. این مقیاس شامل ۲۰ سؤال (لیکرت ۱-۵) که ۱۰ سؤال آن مربوط به عاطفه مثبت و ۱۰ سؤال آن مربوط به عاطفه منفی می‌باشد. این پرسشنامه در کشور توسط بخشی پور و دژکام (۱۳۸۶) مورد تایید قرار گرفته است. نتایج آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای عاطفه مثبت ۰/۶۸ = و عاطفه منفی ۰/۸۲ = گزارش شد.

نحوه جمع آوری داده ها به این صورت بود که، در ابتدا در مورد پرسشنامه‌ها توضیحاتی به دانشجویان داده شد، سپس ۴۵ دقیقه وقت داده شد و در این زمان محققین در کنار دانشجویان قرار گرفته و به سئوالات آنها پاسخ داد. همچنین در مورد پرسشنامه حمایت استقلال طلبانه والدین از دانشجویانی که پدر و یا مادر نداشتند، خواسته شد که ناپدری، نامادری و یا هر کس دیگری که در این نقش برای آنها بوده را تصور کرده، و بر اساس رفتار و برخوردهای موجود به سئوالات پرسشنامه ادراکات از حمایت استقلال طلبانه والدین پاسخ دهند.

ضابطه تصمیم گیری برای آزمودن فرضیه‌ها در حد آلفای ($p < 0.05$) در نظر گرفته شد. کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم افزار PASW (نسخه ۱۹ نرم افزار SPSS) انجام شد.

نتایج

سن آزمودنی های تحقیق در دامنه بین ۱۹ الی ۲۶ سال با میانگین $21/94 \pm 4/6$ سال بود. میانگین و انحراف استاندارد حاصل از نتایج پرسشنامه ها در جدول ۱، نشان داده شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تحقیق

حمایت پدر	حمایت مادر	استقلال	شایستگی	وابستگی	سرزندگی	عاطفه مثبت	عاطفه منفی
۶/۸۸	۶/۷۲	۶/۷۸	۶/۷۹	۱/۶۰	۶/۷۹	۳/۹۴	۱/۶۳
۰/۳۷	۰/۴۰	۰/۳۷	۰/۲۸	۰/۴۷	۰/۲۹	۰/۶۲	۰/۶۰

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که حمایت استقلال طلبانه والدین با نیاز برای استقلال و شایستگی ارتباط مثبت و با نیاز برای وابستگی ارتباط منفی داشتند. نتایج این آزمون همچنین نشان داد که حمایت استقلال طلبانه والدین با سرزندگی ذهنی (شاخص

فضیلت گرا) و عاطفه منفی (شاخص لذت گرا) ارتباط مثبت و با عاطفه منفی (شاخص لذت گرا) ارتباط منفی داشتند. نتایج نشان داد که نیاز برای استقلال و شایستگی ارتباط مثبتی با سرزندگی ذهنی و عاطفه مثبت، و ارتباط منفی با عاطفه منفی داشتند. نیاز برای وابستگی ارتباط منفی با سرزندگی ذهنی و عاطفه مثبت و ارتباط مثبتی با عاطفه منفی داشتند. نتایج همبستگی پیرسون در جدول ۲، نشان داده شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
								۱. حمایت پدر
							۰/۱۹۶**	۲. حمایت مادر
					۰/۱۷۰**		۰/۷۴۱**	۳. استقلال
				۰/۵۰۲**	۰/۳۴۷**		۰/۴۹۰**	۴. شایستگی
			۰/۰۳۲	۰/۰۹۹	۰/۴۸۳**		۰/۰۹۱	۵. وابستگی
		۰/۴۸۸**	۰/۳۸۲**	۰/۴۷۰**	۰/۵۶۹**		۰/۲۷۳**	۶. عاطفه منفی
	۰/۰۷۴	۰/۰۵۵	۰/۱۵۱**	۰/۰۷۴	۰/۳۴۹**		۰/۰۲۰	۷. عاطفه مثبت
۰/۴۳۷**	۰/۴۷۸**	۰/۲۸۰**	۰/۴۰۶**	۰/۴۷۱**	۰/۵۱۲**		۰/۴۱۲**	۸. سرزندگی

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

در ادامه با توجه به معناداری ارتباط بین تعدادی از متغیرهای پژوهش، بر اساس فرضیات رگرسیون، مدل میانجی (به صورت غیرمستقیم) جهت بررسی اثرات متغیرهای مستقل (حمایت پدر و مادر) بر متغیرهای وابسته (سرزندگی ذهنی، عاطفه مثبت و منفی) با نقش میانجی‌گر نیازهای اساسی برای استقلال، شایستگی و وابستگی مورد بررسی قرار گرفت (های، ۲۰۰۸؛ پریچر و های، ۲۰۰۸)؛ که خلاصه‌ای از مدل در جدول ۳، گزارش شده است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

جدول ۳. خلاصه نتایج مدل های چند میانجی در متغیرهای پژوهش

متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته	R-sq	Adj R-sq	F	df1	df2	p
حمایت پدر	استقلال شایستگی	عاطفه منفی	۰/۲۷۱۳	۰/۲۶۶۳	۵۴/۴۶	۳/۰۰۰۰	۴۳۹/۰۰۰۰	۰/۰۰۰۱
حمایت پدر	استقلال شایستگی وابستگی	سرزندگی	۰/۳۶۹۵	۰/۳۶۳۷	۶۴/۱۷	۴/۰۰۰۰	۴۳۸/۰۰۰۰	۰/۰۰۰۱
حمایت مادر	استقلال شایستگی وابستگی	عاطفه منفی	۰/۵۸۱۹	۰/۵۷۸۱	۱۵۲/۳۹	۴/۰۰۰۰	۴۳۸/۰۰۰۰	۰/۰۰۰۱
حمایت مادر	شایستگی	عاطفه مثبت	۰/۱۲۳۱	۰/۱۱۹۱	۳۰/۸۷	۴/۰۰۰۰	۴۴۰/۰۰۰۰	۰/۰۰۰۱
حمایت مادر	استقلال شایستگی وابستگی	سرزندگی	۰/۴۳۵۷	۰/۴۳۰۸	۸۴/۵۳	۴/۰۰۰۰	۴۳۸/۰۰۰۰	۰/۰۰۰۱

نتایج مدل های میانجی گر مورد بررسی، نشان داد که نیازهای استقلال و شایستگی میانجی - گره های معنادار و منفی در آزمون اثرات غیرمستقیم حمایت پدر بر عاطفی منفی می باشند. همچنین نتایج آزمون های تئوری نرمال بودن برای اثرات غیر مستقیم^۱ اثر منفی ($Z = -۹/۷۷$) اثر کلی = $۱/۱۸۰$) و به صورت کلی را در مدل مسیر نشان داد.

سه نیاز روان شناختی واسطه گر معنادار در آزمون اثرات غیرمستقیم حمایت پدر بر سرزندگی ذهنی می باشند. همچنین نتایج آزمون های تئوری نرمال بودن برای اثرات غیر مستقیم اثر مثبت ($Z = ۶/۴۶$) اثر کلی = $۰/۳۴۲۲$) و به صورت کلی را در این مدل مسیر نشان داد، البته اثر مستقیم احساس وابستگی در این مسیر به صورت منفی می باشد ($Z = -۱/۸۸$) اثر کلی = $۰/۰۳۳$). سه نیاز روان شناختی نقش واسطه ای معنادار و منفی، در مدل مسیر اثرات غیر مستقیم حمایت مادر بر عاطفه منفی می باشند. همچنین نتایج آزمون های تئوری نرمال بودن برای اثرات غیر مستقیم اثر منفی ($Z = -۸/۷۹$) اثر کلی = $-۰/۴۸۴۱$) و به صورت کلی را در مدل مسیر نشان داد.

احساس نیاز برای شایستگی میانجی گر مثبت و معناداری در مدل مسیر اثرات غیرمستقیم

1. Normal Theory Tests for Indirect Effects

حمایت مادر بر عاطفه مثبت می‌باشد. نتایج آزمون‌های تئوری نرمال بودن برای اثرات غیر مستقیم در این مسیر معنادار نبود ($p=0/47$; $Z=0/71$; اثر کلی $=0/029$). سه نیاز روان‌شناختی میانجی‌گرهای معنادار در مدل مسیر اثرات غیرمستقیم حمایت مادر بر سرزندگی ذهنی می‌باشند. همچنین نتایج آزمون‌های تئوری نرمال بودن برای اثرات غیر مستقیم اثر مثبت ($Z=5/28$; اثر کلی $=0/135$) و به صورت کلی را در این مدل نشان می‌دهد.

بحث و نتیجه گیری

بهبودی چیست؟ راه‌های رسیدن به آن و همچنین عوامل اثر گذار بر آن همواره زمینه ساز تحقیقات بسیاری در سالهای اخیر بوده است. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که حمایت استقلال طلبانه والدین (هم پدر و هم مادر) با نیاز برای استقلال و شایستگی ارتباط مثبت داشتند. به طور کلی، و به هر حال، این یافته با دیدگاه‌های تئوری خودمختاری همراستا می‌باشد. از طرف دیگر بر اساس یافته‌های اورنلاس، پریبرا و آیالا (۲۰۰۷)، که به شکل‌گیری استقلال فرد در مراحل اولیه توسط والدین اشاره کرده بود، می‌توان در این تحقیق ارتباط بین حمایت استقلالی پدر و مادر را با استقلال درونی را چنین نشان داد که یکی از دلایل احتمالی نتیجه فوق می‌تواند حمایت از استقلال فرزندان توسط خانواده باشد، که البته نباید غافل از دامنه سنی آزمودنی‌ها و همچنین دانشجو بودن آنها بود که می‌تواند به شکلی احتمالی نتایج (بخصوص در رابطه با احساس استقلال) را تحت تاثیر قرار داده باشد، که این عدم کنترل یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌باشد و پیشنهاد می‌شود استقلال درونی را در پژوهش‌های آینده به عنوان احساس درونی از استقلال و خود-مختاری بررسی و در نتایج اثر آن را تعدیل شود. از دیگر دلایل می‌توان بر اساس نظریات دسی و ریان (۱۹۸۵، ۲۰۰۰) و همچنین ریف (۱۹۸۹)، به استقلال درونی ناشی از محیط‌های خانوادگی اشاره و اینکه این محیط‌ها می‌توانند شکل دهنده و تعیین کننده استقلال افراد در وهله اول باشند. از دیدگاه مازلو (۱۹۷۰) نیاز برای استقلال جزء یکی از نیازهای اساسی انسان قرار دارد و در سطوح چهارم نیازها قرار گرفته، و اشاره به این کرده که نیازها جزء آرزوهای همیشگی افراد بوده و انسان‌ها همواره برای رسیدن به آنها همواره تلاش می‌کند، از این رو بر اساس تحقیق نشان داده شده که والدین می‌توانند در استقلال افراد تاثیر داشته باشد و یکی از عواملی است که می‌تواند اثرگذار و سازنده در این مدل باشد.

نتایج همچنین نشان داد که حمایت استقلال طلبانه مادر ارتباط منفی با احساس نیاز برای وابستگی دارد، اما ارتباطی بین حمایت پدر با احساس وابستگی مشاهده نشد. نتیجه جالبی

مشاهده شده، که البته نشان از وابستگی منفی در بین تعامل و نزدیکی فرزند با مادر را نشان می‌دهد، به هر حال این نتیجه نیز از دیدگاه‌های تئوری خود-مختاری حمایت می‌کند. تئوری خود-مختاری نیز احساس وابستگی را به عنوان شاخصی منفی در ارتباطات و اثرات ناشی از عوامل زمینه‌ای اجتماعی (و همچنین والدین) مطرح می‌کند. البته دیدگاه فوق به صورت کلی این مطلب را بیان کرده و نتیجه تحقیق حاضر به صورت جزئی تر به این مهم رسیده است.

حمایت استقلالی والدین، هم پدر و هم مادر، با سرزندگی ذهنی یعنی شاخص فضیلت‌گرای بهزیستی ارتباط مثبت و معناداری داشتند. همچنین حمایت پدر و مادر با عاطفه منفی یعنی یکی از شاخص‌های لذت‌گرای بهزیستی ارتباطی منفی داشت. حمایت مادر با عاطفه مثبت (یکی دیگر از شاخص‌های لذت‌گرای بهزیستی) ارتباط مثبتی داشت. به طور کلی، نتیجه فوق با نتایج لکس و همکاران (۲۰۰۹)، که ارتباط مثبتی بین حمایت استقلالی والدین با بهزیستی را نشان داده بودند، همراستا می‌باشد. همچنین از دیدگاه تئوری خود-مختاری که با حمایت استقلال طلبانه به عنوان مستقل بودن فرد (استینبرگ و سیلک، ۲۰۰۲) در نتیجه عوامل تعیین کننده -زمینه‌ای اجتماعی همراستا است. ریان، دسی و گروندلیک (۱۹۹۵) خاطر نشان کردند که حمایت استقلال طلبانه می‌تواند پیش بینی قوی از بهزیستی باشد (گرونلیک، ریان و دسی، ۱۹۹۱؛ گرونلیک، ۲۰۰۳). بنابراین بر اساس این دیدگاه‌ها و همچنین نتیجه حاضر می‌توان چنین تفسیر نمود که والدین امکان حق انتخاب را ایجاد و حداقل میزان تجربه شده اظهار قدرت و کنترل را به فرزندان دادند، و همچنین به فرزندانشان برای کشف و جستجو کمک کرده تا علائق و ارزش‌های شخصی آنها بصورت قانون درآید، که این بحث می‌تواند اثر احتمالی این حمایت بر بهزیستی در دانشجویان بوده باشد. اما بحث در مورد اثرات این نوع حمایت بر دو نوع بهزیستی لذت‌گرا و فضیلت‌گرا، زمینه تحقیقات جدید بوده و هنوز دارای ضعف‌ها و کمبود-هایی در ادبیات موجود در این حیطه می‌باشد.

هوتا و ریان (۲۰۱۰)، اشاره به زمان هر کدام از این دو نوع بهزیستی کردند و نشان دادند که بهزیستی لذت‌گرا برای دوره‌های کوتاه مدت سودمند است، و بهزیستی فضیلت‌گرا برای دوره‌های بلند مدت و بیشتر از سه ماه سودمند می‌باشد، که اساس در این دیدگاه می‌تواند با توجه نقش والدین در نوع ارتباط مشخص گردد؛ یعنی با توجه به یافته‌های تحقیق نشان داده که حمایت استقلالی والدین با سرزندگی ذهنی ارتباط مثبتی داشته، که نشان دهنده نوع ارتباط والدین و حمایت از استقلال فرزندان بوده که شاخص بهزیستی فضیلت‌گرا شکل می‌گیرد و بر اساس نتایج تحقیق حاضر از شاخص بهزیستی لذت‌گرای فرزندان نیز حمایت می‌کند. به هر حال این ارتباط به صورت قوی تری حاکی از نقش اثر گذار و کامل تر حمایت

استقلال طلبانه والدین از بهزیستی فضیلت‌گرا، به نسبت بهزیستی لذت‌گرا می‌باشد. به طور کلی، بر اساس یافته‌های هوتا و ریان (۲۰۱۰) و نتیجه فوق، این نوع حمایت از طرف والدین بر بهزیستی کلی دانشجویان اثر مثبت و مداومی دارد که هم از دیدگاه‌های لذت‌گرایی و هم فضیلت‌گرایی در رابطه با اثر ادراکات والدین و نقش عوامل تعیین کننده روان‌شناختی - والدین حمایت کرده و این دیدگاه هم به لحاظ ذهنی و هم به لحاظ روانی می‌تواند در بهزیستی فرزندان موثر باشد.

نتیجه فوق می‌تواند بر اساس استقلال فرزندان و حمایت از این استقلال در رشد فردی، یعنی همان بهزیستی ارائه شده توسط ریف (۱۹۸۹) را تایید کند و تاییدی مجدد بر دیدگاه‌های لذت‌گرایی و فضیلت‌گرایی، که بر اساس کسب نهایت لذت و عملکرد بهینه افراد، بنا شده است (ریان و دسی، ۲۰۰۱، ریان، هوتا و دسی، ۲۰۰۸)، اساس یک زندگی خوب^۱ بر اساس تئوری های فضیلت‌گرایانه (واترمن، ۲۰۰۸) و تئوری هویتی فضیلت‌گرایی^۲ (واترمن، شوارتز و کونتی ۲۰۰۸؛ واترمن، ۲۰۰۷، ۲۰۱۰)، و همچنین بهزیستی بهینه^۳ (کیز، شموکتین و ریف ۲۰۰۲) باشد. تئوری هویت بهزیستی بر اساس عملکرد افراد در کسب شرایطی برای یک زندگی خوب و متناسب با نیازهایش می‌باشد، که از دلایل احتمالی این کار می‌تواند شرایطی باشد که خانواده توانسته این شرایط را بر اساس میانجی‌گر نیازهای اساسی بر بهزیستی فرزندان‌شان داشته باشد، که البته این شرایط می‌تواند به شرایط تمرین و ورزش نیز مرتبط باشد. دسی و ریان (۲۰۰۰) نیز نشان دادند که فعالیت بدنی می‌تواند شرایطی را بوجود آورد که باعث ارتقا بهزیستی افراد شود.

دیگر نتایج تحقیق حاضر نشان داد که حمایت استقلال طلبانه از طرف پدر و مادر بر شاخص‌های فضیلت‌گرا و لذت‌گرایی بهزیستی با نقش میانجی‌گر نیازهای اساسی برای استقلال، شایستگی و وابستگی به صورت کلی در میان دانشجویان پسر ورزشکار اثرگذار است. مدل‌های فوق همچنین تایید کننده نظریات در تئوری خود-مختاری و همچنین تئوری نیازهای اساسی می‌باشد، که این یافته‌ها در حیطه دانشجویان ورزشکار به صورت نتایج اولیه، می‌تواند در تحقیقات آینده مورد بحث قرار گیرد.

یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر عدم کنترل شرایط و جوهای حاکم در محیط خانوادگی، تیم‌ها و نحوه ارتباطات هم تیمی‌ها با هم و مربیان دانشجویان بود، که می‌تواند در

-
1. Good Life
 2. Eudaimonic Identity Theory
 3. Optimal Well-being

نتایج اثر داشته و پیشنهاد می‌شود در تحقیقات بعدی مد نظر قرار داده شود. به هر حال، بر اساس دیدگاه‌های بهزیستی، تحقیق حاضر داده‌های اولیه‌ای برای گسترش ادبیات موجود در این زمینه فراهم آورده است که ملزومات آن می‌تواند برای روان‌شناسان ورزش و همچنین تمرین کاربردی و قابل بحث باشد.

منابع

۱. ابوالقاسمی، فرحناز (۱۳۸۲). هنجاریابی عاطفه مثبت و منفی و اعتباریابی همزمان آن با مقیاس سلامت ذهن و سرزندگی در دانشجویان دانشگاه اصفهان. *پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان*.
۲. احمدی، مالک. نمازی‌زاده، مهدی و مختاری، پونه. (۱۳۹۱). جو انگیزشی ادراک شده، خشنودی از نیازهای روانشناختی و انگیزش خودمختاری در ورزش کودکان پسر. *پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*، دوره (۳)، ۲، ۱۲۵-۱۳۹.
۳. احمدی، مالک. (۱۳۹۰). تاثیر جو انگیزشی تبحر محور و عملکرد محور بر انگیزش خودمختاری و یادگیری مهارت‌های پایه والیبال. *پایان نامه دکتری*، دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات.
۴. بخشی پور، عباس و دژکام، محمود. (۱۳۸۴). تحلیل عاملی تاییدی مقیاس عاطفه مثبت و منفی. *مجله روانشناسی*، سال نهم، شماره ۴، ۳۶۵-۳۵۱.
۵. قربانی، نیما (۱۳۸۳). *بازنگری در مبادی معنایی خودشناسی*. معاونت پژوهشی دانشگاه تهران.
۶. کارشکی، حسین، خرازی، سید علینقی، اژه ای، جواد و قاضی طباطبایی، سید محمود. (۱۳۸۸). رابطه ادراکات محیطی خانوادگی باورهای انگیزشی و یادگیری خودتنظیمی: آزمون یک الگوی علی، *مجله روانشناسی*، سال سیزدهم، شماره ۵۰، ۱۹۰-۲۰۵.
۷. معانی، ایرج. شاپو و حجت (۱۳۷۹). *روانشناسی بهزیستی*. انتشارات زرین. تهران.
8. Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12, 138-148.
9. Behzadnia, B., Keshtidar, M., & Emami, F. (2013). Hip-hop dancing and eudaimonic well-being in female students. *Research in Motor Learning and Sport Psychology*, 1; 16-22.
10. Behzadnia, B., Mohammadzadeh. H. Farokhi, A., & Ghasemnejad, R. (2014).

- Effect of participation in aerobic training on psychological well-being of non-athlete student boys. *Zahedan Journal of Research in Medical Science*. 16(9); 64-67.
11. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. New York: *Plenum*.
 12. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
 13. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Handbook of self-determination research. Rochester, NY: *University of Rochester Press*.
 14. Ghorbani, N., & Watson, P. J. (2006). Validity of experiential and reflective self-knowledge scales: Relationship with basic need satisfaction among Iranian factory workers. *Psychological Reports*, 98, 727-733.
 15. Grolnick, W. S. (2003). The psychology of parental control: How well-meant parenting backfires. Mahwah, NJ: *Erlbaum*.
 16. Grolnick, W. S., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family: The self-determination theory perspective. In J. E. Grusec & L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory* (pp. 78-99). London: *Wiley*.
 17. Hayes, A.F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76, 408-420.
 18. Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, 11:735-762.
 19. Johan Y.Y. Ng., Lonsdale. C., & Hodge, K. (2011). The Basic Needs Satisfaction in Sport Scale (BNSSS): Instrument development and initial validity evidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 257-264
 20. Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York: *Russell Sage*.
 21. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: *Russell Sage Foundation*.
 22. Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3, 219-233.
 23. Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.

24. La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.
25. Lokes, N., Gingras, I., Philippe, F. L., Koestner, R., & Fang, J. (2010). Parental Autonomy-Support, Intrinsic Life Goals, and Well-Being among Adolescents in China and North America. *Journal of Youth Adolescence*, 39(8):858-69
26. Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive psychology in practice. New Jersey, John Wiley & Sons, Inc, Hoboken.
27. Maslow, A. H. (1970). Motivation and personality. New York, Harper & Row, 2nd Edition, (First Edition 1954).
28. Ornelas, I. J., Perriera, K. M., & Ayala, G. X. (2007). Parental influence on adolescent physical activity: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4:3.
29. Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891.
30. Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: a longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3):269-86.
31. Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45, 1119-1142.
32. Ryan, R. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
33. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
34. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester.
35. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
36. Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
37. Ryan, R. M., & Huta, V. (2009). Wellness as healthy functioning or wellness as

- happiness: The importance of Eudaimonic Thinking. *Journal of Positive Psychology*, 4, 202–204.
38. Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. In D. Cicchetti, & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Vol. 1. Theory and methods*. (pp. 618-655). New York: Wiley.
 39. Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
 40. Ryff, C. D. & Keyes C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-27.
 41. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or it is explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
 42. Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (3rd Ed. First E, 1990. 2nd Ed, 1998) .*The New York Times Book Review*: Vintage Books.
 43. Steinberg, L., & Silk, J. S. (2002). Parenting adolescents. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Vol. 1. Children and parenting* (2nd ed., pp. 103-133). Mahwah, NJ: Erlbaum.
 44. Waterman, A. S. (1993). Two concept of happiness contrasts of personal expressive (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality & Social Psychology*, 64 (4), 678-691.
 45. Waterman, A. S. (2007). On the importance of distinguishing hedonia and eudaimonia when considering the hedonic treadmill. *American Psychologist*, 62, 612–613
 46. Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41-79.
 47. Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K. & Bede Agocha, V. (2010). The questionnaire for eudaimonic well-Being: psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 41-61.
 48. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality & Social Psychology*, 54, 1063-1169.
 49. Wilson, P. M., Longley, K., Muon, S., Rodgers, W. M., & Murray, T. C. (2006). Examining the contributions of perceived psychological need satisfaction to well-being in Month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395–418.