

## بررسی رابطه شدت نیازهای اساسی در نظریه گلاسر با رضایت از زوجیت،

### سلامت روان و بهزیستی روانی دانشجویان متأهل

محمد اسماعیل ابراهیمی<sup>۲</sup>

فاطمه هفت لنگ<sup>۱</sup>

علی صاحبی<sup>۴</sup>

نرگس زمانی<sup>۳</sup>

پذیرش نهایی: ۱۳۹۷/۱۲/۲۲

دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۸/۱۰

#### چکیده

در این پژوهش با هدف بررسی رابطه شدت نیازهای اساسی در نظریه گلاسر با رضایت از زوجیت، سلامت روان و بهزیستی روانی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان انجام شد. جامعه آماری پژوهش تمام دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ تشکیل دادند. تعداد کل دانشجویان حدود ۱۴۵۰۰ نفر هستند. حجم نمونه ۲۵۰ نفر و روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبتی بود. در این پژوهش برای سنجش نیازهای اساسی از پرسشنامه ۲۸ سؤالی گلاسر، رضایت از زوجیت از پرسشنامه ۱۱۰ سؤالی افروز، سلامت روان از پرسشنامه ۲۸ سؤالی سلامت عمومی گلدبرگ و بهزیستی روانی از پرسشنامه ۸۴ سؤالی ریف، استفاده، و نتایج با استفاده از تحلیل رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان تحلیل شد. نتایج پژوهش حاکی است که بین شدت نیازهای اساسی در نظریه گلاسر با رضایت از زوجیت، سلامت روان و بهزیستی روانی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین رابطه معنی‌داری بین نیازهای اساسی در نظریه گلاسر با ابعاد رضایت از زوجیت، سلامت روان و بهزیستی روانی وجود دارد. مشخص شد که ابعاد نیازهای اساسی گلاسر با رضایت از زوجیت، سلامت روان و بهزیستی روانی دارای رابطه معنی‌داری است که تنها نیاز به آزادی قابلیت پیشگویی در متغیرهای رضایت از زوجیت و سلامت روان را داشت در حالی که ابعاد نیاز به آزادی و نیاز به بقاء، توان پیش‌بینی بهزیستی روانی را دارد. از طرفی هیچ‌گونه ارتباطی بین مشخصات فردی با متغیرهای نیازهای اساسی گلاسر، رضایت از زوجیت، سلامت روان و بهزیستی روانی وجود ندارد.

**کلید واژه‌ها:** نیازهای اساسی در نظریه گلاسر، رضایت از زوجیت، سلامت روان، بهزیستی روانی

۱. ارشد

کارشناسی

۱.

fhhasti7@gmail.com

۲. نویسنده مسئول: استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد همدان. mse58\_2007@yahoo.com

۳. دکتری، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی، واحد همدان.

n.zamani1367@yahoo.com

۴. انشمار گروه واقعیت درمانی، مؤسسه ویلیام گلاسر استرالیا. asahebi@gmail.com

## مقدمه

امروزه سلامتی<sup>۱</sup> دیگر تنها دغدغه دست‌اندرکاران علوم پزشکی نیست؛ بلکه تمامی دانشمندان علوم اجتماعی بویژه جامعه‌شناسان و روانشناسان، به بررسی آن علاقه‌مند هستند (پیروی، حاجبی و پناهی، ۱۳۸۹). با توجه به اینکه انسان موجودی پیچیده، اجتماعی و دارای ابعاد مختلفی است، حیات وی در اثر تعادل نسبی این ابعاد هضم می‌شود و دوام می‌آورد (اکبری‌گلو و حبیب‌پور، ۱۳۸۹). یکی از این ابعاد، سلامت روان است که نظامنامه سازمان بهداشت جهانی آن را این‌گونه تعریف می‌کند: «سلامت روان، حالت کامل آسایش و کامیابی زیستی - روانی و اجتماعی است و صرف نبود بیماری یا معلولیت نیست» (نیسی و شهنی‌یلاق، ۱۳۸۰).

کامیابی زیستی - روانی و یا به تعبیری بهزیستی روانی، ترجمان احساسات مثبت و رضایتمندی عمومی از زندگی خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده، زوجیت، تحصیل و شغل است و واجد دو مؤلفه شناختی و هیجانی است. مؤلفه شناختی بیانگر رضایتمندی فرد از زندگی و ارزیابی او از جنبه‌های مختلف زندگی است و مؤلفه‌های هیجانی، ترجمان حضور نسبی عواطف مثبت و نبود هیجان منفی است (ترخان، ۱۳۹۰). سلامتی در حوزه‌های مختلف زندگی از جمله حوزه خانواده بر زندگی زناشویی افراد نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. هرچه رضایت زوجیت فرد بیشتر باشد از سلامت روانی بیشتری بهره می‌برد. هم‌چنین از سوی دیگر کامیابی در زمینه مسائل زندگی و از جمله بهزیستی روانی می‌تواند میزان روابط اجتماعی فرد از جمله روابط زناشویی او را تحت تأثیر قرار دهد و سبب شود که سلامت روانی وی ارتقا یابد. نظریه‌ها و پژوهش‌های متعدد، نقش و نفوذ خانواده را در شکل‌گیری مفاهیم سلامت و بیماری و الگوی رفتار بهنجار و نابهنجار تأیید کرده است. بر این اساس خانواده سالم واحد اصلی و نخستین سلامت روان شناخته شده است. بدون تردید ارتقای سلامت روان خانواده، اثربخشی قابل توجهی در سلامت روان و نشاط و پویایی یکایک اعضای خانواده دارد. در خانواده سالم رضایت از زوجیت والدین زیاد است و بر تمامی ابعاد زندگی زوجین و فرزندان آنها اثر می‌گذارد. رضایت از زوجیت نشانگر استحکام و کارایی نظام خانواده است. خانواده سالم از پیوندهای آگاهانه و ارتباطات سالم و بالنده زوجین شکل می‌گیرد (خوشنویسیان، ۱۳۹۰). رضایت از زوجیت ارزیابی ذهنی و احساس فرد در مورد رابطه زناشویی اوست. رضایت از زوجیت مفهومی گسترده و چند بعدی است که عوامل مختلفی از جمله

عوامل شخصیتی در آن دخیل و تأثیرگذار است. این مفهوم، بخش وسیعی از پژوهشها در زمینه زناشویی را به خود اختصاص داده است (قادیر، داسیلوا، پرینس و کان، ۲۰۱۱).

افراد برای ارضای نیازهای اساسی خود ازدواج می‌کنند. اگر افراد متأهل درک کنند که تحت تأثیر پنج نیاز اساسی خود هستند و نظریه گلاسر را به کار گیرند و از ابتدای زندگی مشترکشان برای ارضای نیازهای اساسی تلاش کنند در بهبود روابط زناشویی و نتیجتاً رضایت از زوجیت آنها پیشرفت چشمگیری ایجاد خواهد شد. هم‌چنین ارضای نیازهای اساسی زمینه‌ساز ارتقای روابط و تعاملات اجتماعی از جمله مسائل زناشویی و در نهایت رضایت از زوجیت خواهد شد و هم‌چنین باعث می‌شود که سلامت روانی فرد افزایش، و کامیابی در مسائل زندگی از جمله بهزیستی روانی ارتقا یابد (گلاسر، ۲۰۰۵؛ فرخ زاد، ۱۳۹۱).

در همین چارچوب پژوهشهای فرحبخش و قنبری هاشم‌آبادی (۱۳۸۵)، ابراهیمی (۱۳۸۷)، شعاع‌کاظمی و جعفری هرندی (۱۳۸۹)، جعفری هرندی (۱۳۹۳)، مرادی و همکاران (۱۳۹۳)، هاروی و رتر (۲۰۰۹)، براون و استوارت (۲۰۱۰)، لوید (۲۰۱۱)، شلدون و نمیک (۲۰۱۴) و چن و چانگ (۲۰۱۵) نشان داد که هرچه نیازهای اساسی نزد افراد بیشتر مورد توجه قرار گیرد، سطح کیفی زندگی آنان هم از حیث فردی و هم از حیث اجتماعی افزایش می‌یابد که این امر می‌تواند بر جنبه‌های روانشناختی آنان اثر مثبتی بگذارد به طوری که ارضای این نیازها، باعث افزایش سطح کیفی زندگی زناشویی و در نتیجه افزایش رضایت از همسر می‌شود و هم‌چنین نشانه‌های بهداشت روانی و مسائل بهزیستی روانی آنان ارتقا می‌یابد.

توجه نکردن به نیازهای اساسی می‌تواند سطح سلامت روحی و روانی افراد جامعه و بویژه افراد متأهل را به دلیل مسئولیتهای بسیار زندگی، کاهش دهد و نیز سبب شود که فرد احساس مثبتی نسبت به زندگی زناشویی خویش نداشته باشد و باعث شود که سطح سلامت روانی و به عبارتی بهزیستی روانی آنان تنزل یابد که نتیجه این است که بنیان خانواده به‌عنوان پایه و اساس جامعه سالم از هم فرو می‌پاشد و رفته رفته آمار طلاق و مشکلات روحی و روانی در جامعه افزایش می‌یابد. بنابراین افزایش درگیریها، اختلاف‌های زوجین و زیاد شدن آمار طلاق عاطفی و قانونی ضرورت بررسی عوامل مؤثر بر استحکام خانواده را آشکار می‌سازد. عوامل مختلفی در این زمینه مؤثر است که می‌تواند آمار جداییها و اختلافات را کاهش دهد؛ از جمله این عوامل رضایت

از زوجیت، سلامت روانی و بهزیستی روانی زوجین است که می‌تواند محیط خانواده را به کانون گرم و صمیمی مبدل سازد. پژوهشها، متغیرهای پیش‌بینی‌کننده زیادی را در زمینه رضایت از زوجیت، سلامت‌روان و بهزیستی روانی زوجین مطرح کرده است، اما در این پژوهش، متغیری که کمتر در تحقیقات گذشته مورد بررسی قرار گرفته، مطرح است و به بررسی رابطه نیازهای اساسی نظریه گلاسر با رضایت از زوجیت، سلامت‌روان و بهزیستی در دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان می‌پردازد. اهمیت پژوهش در این است که در صورت تأیید رابطه مثبت نیازهای اساسی گلاسر با رضایت از زوجیت، سلامت‌روان و بهزیستی روانی زوجین می‌توان به روان‌درمانها و مشاوران برای کاهش و درمان مشکلات روانی بیش از پیش امیدوار بود. هم‌چنین این پژوهش می‌تواند با ارائه داده‌های نظری و عملی در این حوزه، که کمتر مورد بررسی بوده است راهگشای مطالعاتی از این دست در جهت تبیین رابطه باشد.

به‌طور کلی رضایت از زوجیت زیر بنای نظام خانواده، و در زمره پیچیده‌ترین روابط انسانی است. حال چنانچه انتخاب همسر بر پایه شناخت و به‌کارگیری معیارهای حساب‌شده و عمیقتری صورت گیرد، احتمال اینکه زندگی در مسیر سازنده‌تری بیفتد، بیشتر است و آگاهی از این عوامل در زوجین می‌تواند باعث دقت در انتخاب صحیح شود که باعث می‌شود بتوانند زندگی سالم، راحت و آرامی را برای خود و فرزندان تشکیل دهند؛ به این دلیل بررسی عواملی که می‌تواند رضایت از زوجیت، سلامت‌روان و بهزیستی روانی خانواده را تداوم بخشد، دغدغه اصلی این پژوهش است. باید اذعان کرد که تا کنون تحقیقات زیادی در زمینه بررسی عوامل تأثیرگذار بر رضایت از زوجیت، سلامت‌روان و بهزیستی روانی صورت گرفته است؛ اما کمتر رابطه نیازهای اساسی گلاسر با این عوامل مورد بررسی قرار گرفته است. در واقع بیشتر تحقیقات نشان‌دهنده این بود که با آموزش مهارت‌های ارتباطی، مشاوره پیش از ازدواج، آموزش مهارت‌های زندگی و روشهای درمانی مختلف می‌توان رضایت زوجین، سلامت‌روان و بهزیستی روانی خانواده را افزایش داد. بنابراین در این تحقیقات رابطه نیازهای اساسی گلاسر بر این متغیرها مورد غفلت قرار گرفته است. پس محقق با توجه به کمبود پژوهش در این حوزه درصدد یافتن پاسخ مناسبی برای سؤال پژوهش است که آیا سطوح نیازها و میزان ارضای نیازهای اساسی در نظریه گلاسر با رضایت از زوجیت، سلامت‌روان و بهزیستی روانی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان رابطه معنی‌داری دارد یا خیر.

## روش

روش تحقیق توصیفی و همبستگی، و از لحاظ شیوه گردآوری داده‌ها تحقیق میدانی است. جامعه آماری پژوهش را تمام دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان تشکیل دادند که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ مشغول به تحصیل بودند که تعداد کل آنان حدوداً ۱۴۵۰۰ نفر بود که براساس بررسی در پرونده‌های ثبت‌نامی دانشکده‌ها (علوم انسانی، علوم پایه، فنی مهندسی، هنر، معماری) افراد متأهل شناسایی و ۲۵۰ نفر به صورت نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبتی از بین دانشجویان این دانشکده‌ها انتخاب شدند و به سؤالات پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند.

پرسشنامه نیازهای اساسی گلاسر: این مقیاس دارای هفت عنوان برای پنج نیاز اساسی شامل نیاز به بقا، عشق و تعلق، قدرت، آزادی و تفریح است و هر یک از عنوانها بر اساس مقیاس لیکرتی (بسیار کم=۱، کم=۲، متوسط=۳، زیاد=۴ و بسیار زیاد=۵) است. بنابراین به هر یک از سؤالها نمره ۱ تا ۵ اختصاص می‌یابد و نمره هر یک از خرده مقیاسها از ۷ تا ۳۵ در نوسان است که ۷ به معنای عدم ارضای نیاز و ۳۵ به معنای ارضاشدن نیاز است (برنز و همکاران، ۲۰۰۶). ضریب آلفای کرونباخ برای ۳۵ عنوان مقیاس ۰/۹۲ گزارش گردید و برای خرده مقیاسها به ترتیب عبارت است از: ۰/۷۱ برای بقا، ۰/۶۹ برای عشق و تعلق، ۰/۶۹ برای قدرت، ۰/۷۵ برای آزادی و ۰/۷۱ برای تفریح. پایایی بازآزمایی برای کل آزمون ۰/۸۱ و برای خرده مقیاسها به ترتیب عبارت است از: ۰/۴۴ برای بقاء، ۰/۴۸ برای عشق و تعلق، ۰/۶۱ برای قدرت، ۰/۶۴ برای آزادی و ۰/۶۴ برای تفریح (فتیحی، رضاپور و یاقوتی آذر، ۱۳۸۹). میزان پایایی پرسشنامه نیازهای اساسی گلاسر در این پژوهش با روش ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹ به دست آمد که نشان می‌دهد این پرسشنامه از پایایی مورد قبولی برخوردار است و امکان تعمیم‌پذیری را در جامعه مورد مطالعه دارد.

پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ: پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (که پاره‌ای از عوامل سلامت روان را می‌سنجد) ۲۸ سؤال دارد و به بررسی سلامت عمومی در چهار بعد نشانه‌های جسمانی، عدم اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و عدم افسردگی می‌پردازد. البته لازم به ذکر است که روش نمره‌گذاری به صورت خیلی کم=۱، کم=۲، متوسط=۳، زیاد=۴ و خیلی زیاد=۵ است. این پرسشنامه با مقیاس پنج‌گزینه‌ای لیکرت نمره‌گذاری شده است به طوری که نمره ۲۸ کمترین میزان سلامت روان و نمره ۱۴۰ نشان‌دهنده بیشترین میزان سلامت روان است. تقوی (۲۰۰۱) در پژوهشی میزان پایایی پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹ و

میزان روایی آن را با روش محتوایی ۰/۷۸ به دست آورد. میزان پایایی پرسشنامه سلامت روان در این پژوهش با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹ به دست آمد که نشان‌دهنده این است که پرسشنامه سلامت روان در نمونه مورد مطالعه از پایایی مورد قبولی برخوردار است. میزان پایایی پرسشنامه سلامت روان در این پژوهش با روش ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۷ به دست آمد که نشان می‌دهد، این پرسشنامه از پایایی مورد قبولی برخوردار است و امکان تعمیم‌پذیری را در جامعه مورد مطالعه دارد.

پرسشنامه رضایت از زوجیت: برای اندازه‌گیری میزان رضایت از زوجیت در این پژوهش از ابزار رضایت از زوجیت افروز استفاده شد. این پرسشنامه توسط افروز (۱۳۸۷) طراحی شده است که دارای فرم بلند، فرم کوتاه و فرم بازنگری شده است که در این پژوهش از فرم بلند آن (۱۱۰ سؤال) بهره گرفته می‌شود. این پرسشنامه دارای ده بعد مطلوب‌اندیشی همسران، رضایت زناشویی، رفتارهای شخصی، رفتارهای ارتباطی، روش مسئله، امور مالی و فعالیتهای اقتصادی، احساسات و رفتار دینی، روش فرزندپروری، اوقات فراغت و چگونگی تعامل است. پرسشنامه به صورت طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم=۱، مخالفم=۲، نظری ندارم=۳، موافقم=۴ و کاملاً موافقم=۵) نمره‌گذاری شده است. ضرایب پایایی و روایی این آزمون در این پژوهش افروز (۱۳۸۷) به ترتیب ۰/۹۹ و ۰/۸۷ محاسبه شده است. میزان پایایی پرسشنامه رضایت از زوجیت در این پژوهش با روش ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۹ به دست آمد که نشان می‌دهد این پرسشنامه از پایایی مورد قبولی برخوردار است و امکان تعمیم‌پذیری را در جامعه مورد مطالعه دارد.

پرسشنامه بهزیستی روانی: در این پژوهش متغیر بهزیستی روانی توسط پرسشنامه ریف (۲۰۰۶؛ به نقل از میکائلی‌منیع، ۱۳۸۹) مورد سنجش قرار می‌گیرد. این پرسشنامه ۸۴ سؤال شش‌گزینه‌ای دارد که دارای شش عامل پذیرش خود، ارتباط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط، خودمختاری، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی است. طریقه نمره‌گذاری سؤالهای این پرسشنامه براساس طیف شش‌گزینه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم=۱، تاحدی مخالفم=۲، مخالفم=۳، موافقم=۴، تاحدی موافقم=۵ و کاملاً موافقم=۶) است. آلفای کرونباخ در مطالعه ریف (۲۰۰۶) برای پذیرش خود (۰/۹۳)، ارتباط مثبت با دیگران (۰/۹۱)، تسلط بر محیط (۰/۹)، خودمختاری (۰/۸۶)، هدفمندی در زندگی (۰/۹) و رشد شخصی (۰/۸۷) است. میزان پایایی پرسشنامه بهزیستی روانی در این پژوهش با روش ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۲ به دست آمد که نشان می‌دهد این پرسشنامه از پایایی مورد قبولی برخوردار است و امکان تعمیم‌پذیری را در جامعه مورد مطالعه دارد. نتایج با

استفاده از تحلیل رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان تحلیل شد.

### یافته‌ها

فرضیه اصلی پژوهش: بین شدت نیازهای اساسی در نظریه گلاسر با رضایت از زوجیت، سلامت روان و بهزیستی روانی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان رابطه معنی داری وجود دارد.

به منظور بررسی فرضیه اصلی پژوهش از تحلیل همبستگی پیرسون<sup>۱</sup> استفاده می‌شود. جدول شماره ۱ ضرایب همبستگی بین نیازهای اساسی در نظریه گلاسر را با رضایت از زوجیت، سلامت روان و بهزیستی روانی نشان می‌دهد.

جدول ۱: بررسی میزان همبستگی متغیرها در فرضیه اصلی پژوهش

متغیرها	نیازهای اساسی گلاسر	رضایت از زوجیت	سلامت روان	بهزیستی روانی
نیازهای اساسی گلاسر	۱	-	-	-
رضایت از زوجیت	۰/۴۴۷**	۱	-	-
سلامت روان	۰/۶۸۳**	۰/۶۲۴**	۱	-
بهزیستی روانی	۰/۶۹۳**	۰/۸۱۱**	۰/۸۳۴**	۱

\*\*P<۰/۰۱

از جدول ۱ می‌توان نتیجه گرفت که با سطح اطمینان ۹۹٪ بین شدت نیازهای اساسی در نظریه گلاسر با رضایت از زوجیت، سلامت روان و بهزیستی روانی در دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان رابطه معنی داری وجود دارد. هم‌چنین ضرایب همبستگی مثبت گویای این است که هرچه شدت نیازهای اساسی گلاسر در فرد بیشتر شود، میزان رضایت از زوجیت، سلامت روان و بهزیستی روانی وی بیشتر خواهد شد. پس فرضیه اصلی پژوهش تأیید، و فرضیه صفر رد می‌شود. هم‌چنین در جدول ۲ به بررسی رابطه نیازهای اساسی گلاسر با ابعاد رضایت از زوجیت پرداخته می‌شود.

جدول ۲: بررسی میزان همبستگی نیازهای اساسی و ابعاد رضایت از زوجیت

متغیرها	نیازهای اساسی گلاسر
مطلوب‌اندیشی	۰/۴۶**
رضایت زناشویی	۰/۴۲**
رفتارهای شخصی	۰/۴۴**
رفتارهای ارتباطی	۰/۳۹**
روش حل مسئله	۰/۴۵**
امور مالی و فعالیتهای اقتصادی	۰/۴۲**
احساسات و رفتار دینی	۰/۴۵**
روش فرزندپروری	۰/۳۹**
اوقات فراغت	۰/۴۷**
چگونگی تعامل	۰/۴۳**

\*\*P<۰/۰۱

جدول نشان می‌دهد که با سطح اطمینان ۹۹٪ بین نیازهای اساسی گلاسر و ابعاد سلامت روان رابطه معنی‌داری وجود دارد به طوری که با افزایش شدت نیازهای اساسی گلاسر، بعدهای سلامت روان نیز افزایش می‌یابد. هم‌چنین در جدول ۴ به بررسی رابطه نیازهای اساسی گلاسر با ابعاد بهزیستی روانی توجه می‌شود.

جدول ۴: بررسی میزان همبستگی نیازهای اساسی و ابعاد بهزیستی روانی

متغیرها	نیازهای اساسی گلاسر
پذیرش خود	۰/۶۳**
ارتباط مثبت با دیگران	۰/۷۲**
تسلط بر محیط	۰/۶۲**
خودمختاری	۰/۶۵**
هدفمندی در زندگی	۰/۶۹**
رشد شخصی	۰/۶۳**

\*\*P<۰/۰۱

جدول نشان می‌دهد که با سطح اطمینان ۹۹٪ بین نیازهای اساسی گلاسر و ابعاد بهزیستی روانی رابطه معنی‌داری وجود دارد به طوری که با افزایش شدت نیازهای اساسی گلاسر، بعدهای



بهزیستی روانی نیز افزایش می‌یابد.

فرضیه فرعی اول پژوهش: بین شدت نیازهای اساسی در نظریه گلاسر با رضایت از زوجیت دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان رابطه معنی‌داری وجود دارد.

برای بررسی فرضیه‌های فرعی اول تا سوم پژوهش از تحلیل رگرسیون چندمتغیره<sup>۱</sup> به روش همزمان<sup>۲</sup> استفاده می‌شود. در این پژوهش ابعاد نیازهای اساسی در نظریه گلاسر، متغیرهای پیش‌بین و رضایت از زوجیت، متغیر ملاک است.

جدول ۵: ضرائب رگرسیون در فرضیه فرعی اول پژوهش

سطح معنادری	آماره t	ضرائب غیر استاندارد		آماره‌ها	
		Beta	خطای معیار	B	متغیرها
۰/۰۰۵	۲/۸۵۴	-	۳۴/۸۲۶	۹۹/۴۰۵	مقدار ثابت
۰/۰۲۶	۱/۲۶۸	۰/۱۲۹	۲/۱۴۷	۲/۷۲۳	نیاز به بقا
۰/۰۲۴۹	۱/۱۵۶	۰/۱۲۸	۲/۱۷۸	۲/۵۱۹	نیاز به عشق و تعلق
۰/۰۱۷۸	۱/۳۵۲	۰/۱۱۵	۲/۳۱۵	۳/۱۳۱	نیاز به قدرت
۰/۰۱۲	۲/۵۲۱	۰/۲۶۸	۲/۰۸۸	۵/۲۶۵	نیاز به آزادی
۰/۰۱۶	۱/۶۲۴	۰/۱۷۱	۲/۱۷۵	۳/۵۳۲	نیاز به تفریح

با توجه به جدول می‌توان گفت که سطح معناداری آزمون مقدار ثابت از ۰/۰۵ کمتر است؛ بنابراین فرض مساوی بودن آلفا برابر صفر رد می‌شود و مقدار ثابت بر متغیر ملاک تأثیرگذار است به طوری که می‌تواند در معادله ضرائب غیر استاندارد شرکت کند. هم‌چنین سطوح معناداری آزمون ضریب نیاز به آزادی از ۰/۰۵ کمتر است؛ بنابراین برای ورود به معادله ضرائب استاندارد مناسب است یا به عبارتی می‌تواند بر متغیر ملاک اثر بگذارد. بنابراین تنها بعد نیاز به آزادی می‌تواند رضایت از زوجیت را پیش‌بینی کند. در حالی که دیگر ابعاد قادر به پیشگویی رضایت از زوجیت نیست.

فرضیه فرعی دوم پژوهش: بین شدت نیازهای اساسی در نظریه گلاسر با سلامت روان دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان رابطه معنی‌داری وجود دارد.

1. MultivariateRegression Analysis
2. Enter

جدول ۶: ضرائب رگرسیون در فرضیه فرعی دوم پژوهش

سطح معناداری	آماره t	ضرائب غیر استاندارد		آماره‌ها / متغیرها	
		Beta	خطای معیار		
۰/۰۰۱	۳/۸۷۴	-	۵/۴۴۴	۲۱/۰۸۹	مقدار ثابت
۰/۲۶۹	۱/۱۰۸	۰/۰۸۹	۰/۳۳۶	۰/۳۷۲	نیاز به بقا
۰/۰۷۶	۱/۷۸	۰/۱۵۵	۰/۳۴۱	۰/۶۰۶	نیاز به عشق و تعلق
۰/۴۹۸	۰/۶۷۹	۰/۰۵۹	۰/۳۶۲	۰/۲۴۶	نیاز به قدرت
۰/۰۰۱	۷/۱۱۸	۰/۵۹۴	۰/۳۲۶	۲/۳۲۳	نیاز به آزادی
۰/۹۱۲	۰/۱۱	۰/۰۰۹	۰/۳۴	۰/۰۳۷	نیاز به تفریح

با توجه به جدول می‌توان گفت که سطح معناداری آزمون مقدار ثابت از ۰/۰۵ کمتر است؛ بنابراین فرض مساوی بودن آلفا برابر صفر رد می‌شود و مقدار ثابت بر متغیر ملاک تأثیرگذار است به طوری که می‌تواند در معادله ضرائب غیر استاندارد شرکت کند. هم‌چنین سطوح معناداری آزمون ضریب نیاز به آزادی از ۰/۰۵ کمتر است؛ بنابراین برای ورود به معادله ضرائب استاندارد مناسب است، یا به عبارتی می‌تواند بر متغیر ملاک اثر بگذارد. بنابراین تنها بعد نیاز به آزادی می‌تواند سلامت روان را پیش‌بینی کند. در حالی که دیگر ابعاد قادر به پیشگویی سلامت روان نیست.

فرضیه فرعی سوم پژوهش: بین شدت نیازهای اساسی در نظریه گلاسر با بهزیستی روانی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان رابطه معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۷: ضرائب رگرسیون در فرضیه فرعی سوم پژوهش

سطح معناداری	آماره t	ضرائب غیر استاندارد		آماره‌ها / متغیرها	
		Beta	خطای معیار		
۰/۰۵۱	۱/۹۶۲	-	۱۹/۵۹۸	۳۸/۴۵۳	مقدار ثابت
۰/۰۰۷	۲/۷۲۷	۰/۲۲۲	۱/۲۰۸	۳/۲۹۵	نیاز به بقا
۰/۲۲۱	۱/۲۲۸	۰/۱۰۹	۱/۲۲۶	۱/۵۰۶	نیاز به عشق و تعلق
۰/۴۲۸	۰/۷۹۴	۰/۰۷	۱/۳۰۳	۱/۰۳۴	نیاز به قدرت
۰/۰۰۱	۴/۹۴۵	۰/۴۲	۱/۱۷۵	۵/۸۱	نیاز به آزادی
۰/۶۵۱	۰/۴۵۳	۰/۰۳۸	۱/۲۲۴	۰/۵۵۴	نیاز به تفریح

با توجه به جدول می‌توان گفت که سطح معناداری آزمون مقدار ثابت از ۰/۰۵ بیشتر است؛ بنابراین فرض مساوی بودن آلفا برابر صفر رد نمی‌شود و مقدار ثابت بر متغیر ملاک تأثیرگذار نیست به طوری که نمی‌تواند در معادله ضرایب غیراستاندارد شرکت کند. هم‌چنین سطوح معناداری آزمون ضرایب نیاز به بقا و نیاز به آزادی از ۰/۰۵ کمتر است؛ بنابراین برای ورود به معادله ضرایب استاندارد مناسب است یا به عبارتی می‌تواند بر متغیر ملاک اثر بگذارد. بنابراین ابعاد نیاز به بقا و نیاز به آزادی می‌تواند بهزیستی روانی را پیش‌بینی کند. در حالی که دیگر ابعاد قادر به پیشگویی بهزیستی روانی نیست. هم‌چنین با توجه به ضریب بتا در بعد نیاز به آزادی، بعد نیاز به آزادی بیشترین تأثیر را بر بهزیستی روانی دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به فرضیه اصلی پژوهش، می‌توان گفت که بین شدت نیازهای اساسی در نظریه گلاسر با رضایت از زوجیت، سلامت روان و بهزیستی روانی دانشجویان متأهل رابطه معناداری وجود دارد. در همین راستا نتایج پژوهش‌های فرح‌بخش و قبری هاشم‌آبادی (۱۳۸۵)، ابراهیمی (۱۳۸۷)، شعاع‌کاظمی و جعفری‌هرندی (۱۳۸۹)، فرخ‌زاد (۱۳۹۱)، جعفری‌هرندی (۱۳۹۳)، مرادی و همکاران (۱۳۹۳)، هاروی و رتر (۲۰۰۹)، براون و استوارت (۲۰۱۰)، لویس (۲۰۱۱)، شلدون و نمیک (۲۰۱۴) و چن و چانگ (۲۰۱۵) با نتیجه این پژوهش همسو است؛ لذا این گونه می‌توان نتیجه‌گیری کرد که اگر فرد از لحاظ نیازهای اساسی خود کمبودی احساس نکند از روابط اجتماعی خود با دیگران و بویژه همسر خویش رضایت کافی دارد که این امر باعث افزایش سطح رضایت از زوجیت خواهد شد. هم‌چنین رفع نیازهای اساسی مانند توجه به بهداشت خویش، باعث می‌شود که نشانه‌های جسمانی بهبود یابد و نشانه‌های بیماری از جمله اضطراب و افسردگی از فرد فاصله گیرد؛ نیز رفع نیازهای اساسی از جمله تلاش برای پیشرفت و رسیدن به موفقیت، این احساس را به فرد می‌دهد که هدفمند، و در حال رشد و ترقی باشد که این نشانه‌های بهزیستی روانی فرد را افزایش می‌دهد؛ به عبارتی هرچه فرد از لحاظ بقا، عشق و تعلق، قدرت، آزادی و تفریح بی‌نیازتر باشد به سطح مطلوبی از سلامت روانی، بهزیستی روانی و نیز رضایت از زندگی زناشویی خواهد رسید؛ زیرا انسان موجودی نیازمند است که توجه‌نکردن به نیازهای وی می‌تواند بر دیگر جنبه‌های زندگی وی از جمله سلامت روانی، مسائل بهزیستی و روابط اجتماعی (مانند

روابط زناشویی) تأثیرات جبران ناپذیری وارد کند. وقتی نیاز به عشق و تعلق در شخصی زیاد باشد، می‌تواند روابط سازنده و مناسبی با همسر خویش برقرار کند که این امر می‌تواند رضایت از زوجیت را افزایش دهد. هم‌چنین به دلیل ایجاد روابط سازنده با دیگران و بویژه همسر خویش به سطح مناسبی از بهزیستی روانی نیز خواهد رسید. از طرفی کارکرد اجتماعی فرد نیز ارتقا می‌یابد که این امر می‌تواند سلامت روانی فرد را افزایش دهد. نیاز به تفریح سبب می‌شود که سطح شادکامی فرد در زندگی ارتقاء یابد که چنین امری سبب ارتقای سطح بهزیستی روانی می‌شود و وی را از افسردگی و اضطراب دور می‌سازد که این امر نیز زمینه‌ساز افزایش سلامت روان خواهد بود؛ از طرفی زمان بیشتری را با همسر خود سپری خواهد کرد و بنابراین به سطح مطلوبی از رضایت زوجیت می‌رسد. هرچه شدت نیاز به قدرت در فرد بیشتر باشد به سطح مطلوبی از رضایت از خود می‌رسد که این امر می‌تواند بهزیستی روانی را از حیث معنا در زندگی افزایش دهد.

با توجه به فرضیه فرعی اول پژوهش، می‌توان گفت که بین شدت نیازهای اساسی در نظریه گلاسر با رضایت از زوجیت دانشجویان متأهل رابطه معناداری وجود دارد. در همین راستا نتایج پژوهشهای فرحبخش و قنبری هاشم‌آبادی (۱۳۸۵)، ابراهیمی (۱۳۸۷)، فرخزاد (۱۳۹۱)، مرادی و همکاران (۱۳۹۳) و براون و استوارت (۲۰۱۰) با نتیجه این پژوهش همسو است؛ لذا این‌گونه می‌توان نتیجه‌گیری کرد که یکی از نیازهای اساسی در نظریه گلاسر، نیاز به عشق و تعلق است. هرچه فرد از لحاظ نیاز به عشق و تعلق در سطح بالایی باشد، بهتر می‌تواند به ایجاد رابطه صمیمی‌تر و عاشقانه‌تر با همسر خود اقدام کند. چنین فردی احساس وابستگی بیشتری به خانواده و همسر خود دارد که همین امر باعث افزایش سطح رضایت از زوجیت خواهد شد؛ چرا که ارضا نشدن نیازهای اساسی در فرد می‌تواند مشکلات و کمبودهایی را برای فرد از حیث ناتوانایی در ایجاد ارتباط با همسر به وجود آورد که نتیجه آن، کاهش مراوده و تعامل با همسر و در نتیجه شکست در رابطه زناشویی خواهد بود. بنابراین برآورده شدن نیازهای اساسی از دید نظریه گلاسر می‌تواند، زمینه افزایش رضایت از زوجیت را فراهم آورد. می‌توان گفت که علت پیش‌بینی رضایت از زوجیت توسط نیاز به آزادی این است که زوجین برای رسیدن به سطح مطلوبی از رضایت نیازمند به آزادی در چارچوبهای تعریف‌شده و منطبق با هنجارهای اجتماعی هستند. اگر فرد احساس کند که زندگی زناشویی وی سبب شده است که سطح آزادیش کاهش یافته است، باعث می‌شود که رضایت کمتری از زندگی مشترک نشان دهد و برعکس اگر فرد با تشکیل خانواده احساس آزادی کند و با همسر خویش به گونه‌ای آزادانه در ارتباط باشد، می‌تواند نسبت به

زندگی زناشویی رضایت داشته باشد؛ به عبارتی آزادی نقطه تمایز انسان با دیگر موجودات است؛ زیرا انسانها شیء در میان اشیای دیگر نیستند. اشیاء، یکدیگر را تعیین می‌کنند در صورتی که انسان خود را تعیین می‌کند یا تصمیم می‌گیرد به خود اجازه دهد، چه چیزهایی را تعیین کند؛ حال این چیزهای دیگر ممکن است سایقه یا گزینه‌هایی باشد که به او فشار می‌آورد و یا دلایلی و معناهایی که وی را جذب می‌کند. که این امر به اهمیت توجه به آزادی در انسانها تأکید دارد.

با توجه به فرضیه فرعی دوم پژوهش، می‌توان گفت که بین شدت نیازهای اساسی در نظریه گلاسر با سلامت روان دانشجویان متأهل رابطه معناداری وجود دارد. در همین راستا نتایج پژوهشهای فرح‌بخش و قنبری هاشم‌آبادی (۱۳۸۵)، براون و استوارت (۲۰۱۰) و لویید (۲۰۱۱) با نتیجه این پژوهش همسو است؛ لذا این گونه می‌توان نتیجه‌گیری کرد که نیازهای اساسی از دید گلاسر سبب می‌شود که فرد از دیدگاه بقا به آرامش و آسایش مناسبی دست پیدا کند که چنین آرامشی زمینه‌ساز افزایش سلامت و بهداشت روانی خواهد بود. فردی که از لحاظ عشق و تعلق در جایگاه بالایی است از روابط خود با دیگران لذت می‌برد که این امر می‌تواند کیفیت روابط وی را ارتقا دهد و در نتیجه سلامت روانی را برای وی به ارمغان خواهد آورد. ارضای نیاز به قدرت، باعث افزایش جایگاه و شأن اجتماعی می‌شود که این امر می‌تواند فواید و آثار مناسبی را از جنبه‌های اجتماعی و اقتصادی برای فرد در پی داشته باشد که نتیجه آن، افزایش سلامت روان خواهد بود. آزاد بودن و داشتن حس استقلال باعث می‌شود که روند زندگی فرد در اختیارش باشد و فرد بتواند با آرامش بیشتری برای خود به برنامه‌ریزی بپردازد که برنامه‌ریزی دقیق در کارها، سلامت روانی را به دنبال دارد. در نهایت ارضای نیازهای تفریح و سرگرمی می‌تواند سطح سرزندگی و شادابی فرد را افزایش دهد که در نتیجه بهداشت روانی فرد ارتقا می‌یابد. می‌توان گفت که علت پیش‌بینی سلامت روان توسط نیاز به آزادی این است که اگر فرد در زندگی احساس آزادی و استقلال کند در پی آن، نشانگان افسردگی و اضطراب از وی دور خواهد شد؛ زیرا عدم آزادی سبب نفرت و خشم می‌شود و در ادامه افراد روان‌پریش می‌شوند و در نهایت سلامت روانی فرد به خطر می‌افتد؛ پس رسیدن فرد به سطح مطلوبی از سلامت روانی و به عبارتی روان‌درمانی تا حد امکان آزادساختن وی از قید و بندها و نشانه‌های درونی و بیرونی باشد؛ خواه این نشانه‌ها روان‌تنی باشد، مثل زخم معده؛ خواه نشانه‌ای روانشناختی، مثل خجالت و شرمگینی حاد و باز تا حد امکان، آزاد از اجبارها؛ اجبار برای دیوانه کار بودن و اعتیاد به آن، اجبار برای تکرار عادات خودشکنانه که افراد آنها را در اوایل کودکی آموخته‌اند یا اجبارهایی که پیوسته فرد برای انتخاب معشوقی از

جنس مخالف باعث می‌شود همواره ناشاد و یکسره در رنج باشد. پس افراد باید آزاد باشند تا از امکانات خود آگاه شوند و آنها را تجربه کنند و لذا توجه به آزادی و ارضای این نیاز بین دانشجویان می‌تواند تأثیرات زیادی بر مسائل روانی آنان بگذارد.

با توجه به فرضیه فرعی سوم پژوهش، می‌توان گفت که بین شدت نیازهای اساسی در نظریه گلاسر با بهزیستی روانی دانشجویان متأهل رابطه معناداری وجود دارد. در همین راستا نتایج پژوهشهای شلدون و نمیک (۲۰۱۴) و چن و چانگ (۲۰۱۵) با نتیجه این پژوهش همسو است؛ لذا این گونه می‌توان نتیجه‌گیری کرد که رسیدن به قدرت، آزادی، بقا و دیگر نیازهای اساسی در فرد مستلزم این است که رشد و پیشرفت برای فرد مهم و ضروری باشد. اهمیت پیشرفت و رفع نیازهای اساسی، زمینه‌ساز افزایش میزان کیفیت زندگی فرد خواهد بود و همین امر می‌تواند تأثیرات مثبتی از حیث بهزیستی روانی برای فرد در پی داشته باشد؛ چرا که رفع نیاز بقا باعث می‌شود که فرد در جهت رشد زندگی خود اقدام کند که در نتیجه بهزیستی روانی افزایش می‌یابد. در زمینه نیاز به عشق و تعلق، میزان نگاه مثبت گرایانه که برگرفته از روابط صمیمی و عاشقانه است، افزایش می‌یابد. نیاز به قدرت، فرد را مجبور می‌سازد که به هدفمندی در زندگی پردازد و به رشد و ترقی خود بیشتر توجه کند. نیاز به آزادی باعث افزایش حس خودمختاری و خودکارآمدی در فرد می‌شود. نیاز به تفریح سبب خواهد شد که فرد بتواند بر وضعیت محیطی تسلط بیشتری در جهت افزایش میزان آرامش خود داشته باشد و می‌توان گفت که علت پیش‌بینی بهزیستی روانی توسط نیاز به آزادی و بقا این است که فردی که احساس آزادی می‌کند از میزان اعتماد به نفس زیادی بهره‌مندی می‌کند که این می‌تواند از نشانه‌های بهزیستی روانی باشد. گاهی علت نادیده انگاشتن نیازهای سطح بالا از جمله آزادی، که بسیار مهم است، می‌تواند عدم ارضای نیازهای سطح پایین باشد؛ زیرا آزادی را فقط در همراهی با واقعیات زندگی می‌توان تجربه کرد؛ واقعیات ساده‌ای مانند نیاز به خوراک و آرامش؛ پس رفع نیازهای بقا سبب می‌شود که توجه فرد به سطح بالاتری از نیازها از جمله داشتن روابط سازنده با دیگران، جستجو در یافتن معنا، عزت نفس و جهتگیری در زندگی معطوف شود که این امر زمینه‌ساز بهزیستی روانی خواهد بود.

## منابع

- افروز، غلامعلی (۱۳۸۷)، **هنجاریابی مقیاس رضامندی زوجیت**، تهران: سازمان نظام روان شناسی و مشاوره.
- اکبربگلو، معصومه؛ حبیب پور، زینب (۱۳۸۹)، ارتباط بین سلامت روانی و استفاده از شیوه‌های سازگاری در والدین کودکان مبتلا به تالاسمی و هموفیلی، **مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه**، ۸(۴): ۱۹۱-۱۹۶.
- پیروی، حمید؛ حاجبی، احمد؛ پناهی، لیلی (۱۳۸۹)، **ارتباط بین حمایت اجتماعی و سلامت روان در دانشجویان دانشگاه تهران**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه تهران.
- ترخان، مرتضی (۱۳۹۰)، اثربخشی درمان بین فردی گروهی کوتاه، مدت بر بهزیستی روانی و کیفیت زندگی همسران افراد معتاد، **فصلنامه روان شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن**، ۲(۱): ۵۹-۴۱.
- جعفری هرندی، مرضیه (۱۳۹۳)، **بررسی مقایسه‌ای نگرش دانشجویان مجرد و متأهل نسبت به ازدواج از دیدگاه گلاسر**، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، تهران: دانشگاه الزهراء.
- خوشنویسیان، زهرا (۱۳۹۰)، **رابطه مؤلفه‌های رضامندی زوجیت والدین بر سلامت روان و خودکارآمدی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر تهران**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- شعاع کاظمی، مهرانگیز؛ جعفری هرندی، مرضیه (۱۳۸۹)، **بررسی مقایسه‌ای نگرش دانشجویان مجرد و متأهل نسبت به ازدواج از دیدگاه واقعیت درمانی گلاسر**، ۲(۲): ۱۲۸-۱۱۱.
- فرح‌بخش، کیومرث؛ قنبری هاشم‌آبادی، بهرام علی (۱۳۸۵)، **بررسی میزان اثربخشی زوج درمانی گلاسر بر کاهش استرس و افزایش رابطه صمیمانه پس از ضربه ناشی از ادراک خیانت به همسر، مطالعات تربیتی و روان‌شناسی**، ۲.
- فرخ‌زاد، طنز (۱۳۹۱)، **بررسی مقایسه‌ای و رابطه‌ای بین سه نوع فاصله سنی بین زوجین، پنج نیاز اساسی گلاسر و سازگاری زناشویی**، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، تهران: دانشگاه الزهراء.
- گلاسر، ویلیام (۲۰۰۵)، **تئوری انتخاب**، چ چهارم، ترجمه علی صاحبی (۱۳۹۳)، تهران: سایه سخن.
- مradی، مرتضی؛ شیخ الاسلامی، راضیه؛ احمدزاده، مژده؛ چراغی، اعظم (۱۳۹۳)، **بررسی حمایت اجتماعی، نیازهای اساسی روان شناختی و بهزیستی روان شناختی: واریسی یک مدل علی در زنان شاغل. روانشناسی تحولی**، ۱۰(۳۹): ۳۱۰-۲۹۷.
- میکائلی منیع، فرزانه (۱۳۸۹)، **بررسی وضعیت بهزیستی روان شناختی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه ارومیه، فصلنامه افق دانش**، فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد، ۱۶(۴): ۵۶-۴۴.
- نیسی، عبدالکاسم، شهنی بیلاق، منیژه (۱۳۸۰)، **تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز، مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران**، ۳(۸): ۳۰-۱۱.

- Brown, T., & Stuart, S. (2010). Identifying basic needs: the contextual need assessment. *International Journal of reality therapy*, 24, 7-10.
- Chen, K. C., & Jang, S. J. (2015). Motivation in online learning: Testing a Model of self-determination theory. *Journal of Computers in Human Behavior*, 26, 741-752.
- Harvey, V. S., & Retter, K (2009). Variations by Gender between Children and Adolescents on the Four Basic Psychological Needs. *International Journal of Reality Therapy*, 1(2).
- Loyd, B. D., the Effects of Reality Therapy /Choice Theory High School Students' Perception of Needs Satisfaction and Behavioral Change. *International Journal of Reality Therapy*, 2011, 25(1), 5-9.
- Qadir, F., Desilva, D., Prince, M., & Khan, M. (2011). Marital satisfaction in Pakistan: a pilot investigation. *Sexual and Relation Therapy*, 20(2), 195-209.
- Ryff, C. D. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science Research*, 35, 4, 1103-1119.
- Sheldon, K. M., & Niemiec, C. P. (2014). It is not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 331-34.

