



Investigating the Role of Self-Acceptance and Mental Vitality in Relation to Psychological Needs on Optimism and Psychological Well-Being of Students in Tehran

Zahra Nafar ^{1*}, Atefe Mazoosaz ², Horiye Bagheri ³, Mehrnoosh Shojaei ⁴

1 Educational Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran

2 Educational Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

3 Educational Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran

4 General Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran.

* **Corresponding author:** Zahra Nafar, Educational Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran

Received: 2022-12-01

Accepted: 2023-01-05

Abstract

The aim of the current research was to investigate the role of self-acceptance and mental vitality in relation to psychological needs on optimism and psychological well-being of Tehran students. This research was descriptive and correlational. The statistical population of the research consisted of students of various degrees in universities in Tehran. Considering that the minimum sample size required in structural equation modeling is 200 people, 430 people were selected as a sample. The sampling method was available electronically due to the restrictions of the coronavirus. Data were analyzed in SPSS24 and LISREL software. The research tools include Chamberlain and Haaga's unconditional acceptance questionnaire, Ryan & Frederick's mental vitality questionnaire, Guardia, Deci & Ryan's basic psychological needs questionnaire, and Scheier & Carver's optimism questionnaire. The findings show that there is a relationship between psychological needs with optimism and psychological well-being with the mediating role of self-acceptance and mental vitality, but the relationship between basic psychological needs and psychological well-being with the mediation of mental vitality was not confirmed. Based on this, if these needs are met, the feeling of self-confidence and self-worth is formed in people, and it causes mental vitality and optimism in people.

Keywords: Self-acceptance, Mental vitality, Psychological needs, Optimism, Psychological well-being



بررسی نقش پذیرش خود و سرزندگی ذهنی در رابطه نیازهای روان شناختی بر خوش بینی و بهزیستی روان شناختی دانشجویان شهر تهران

زهرا نفر^{۱*}، عاطفه مازوساز^۲، حوریه باقری^۳، مهرنوش شجاعی^۴

^۱ روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

^۲ روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

^۳ روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

^۴ روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران.

* نویسنده مسئول: زهرا نفر، روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۱۰/۱۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۹/۱۰

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش پذیرش خود و سرزندگی ذهنی در رابطه نیازهای روان شناختی بر خوش بینی و بهزیستی روان شناختی دانشجویان شهر تهران بود. این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش مشتمل بر دانشجویان انواع مقاطع تحصیلی در دانشگاه‌ها شهر تهران بود. با توجه به اینکه حداقل حجم نمونه لازم در مدل‌یابی معادلات ساختاری ۲۰۰ نفر است، ۴۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شد. روش نمونه‌گیری به صورت دردسترس و به دلیل محدودیت‌های کروناویروس به صورت الکترونیکی انجام شد. داده‌ها در نرم‌افزار SPSS24 و LISREL مورد تحلیل قرار گرفت. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه پذیرش بدون قید و شرط خود چمبرلین و هاگا، پرسشنامه سرزندگی ذهنی رایان و فردریک، پرسشنامه نیازهای بنیادین روان شناختی گاردیا، دسی و رایان و پرسشنامه خوش بینی شی‌یر و کارور است. یافته‌ها نشان می‌دهد که میان نیازهای روان شناختی با خوش بینی و بهزیستی روان شناختی با نقش میانجی‌گری پذیرش خود و سرزندگی ذهنی رابطه وجود دارد اما رابطه نیازهای بنیادین روان شناختی و بهزیستی روان شناختی با میانجی سرزندگی ذهنی تایید نشد. بر این اساس، در صورتی که این نیازها برآورده شوند، احساس اعتماد به خود و خودارزشمندی در افراد شکل می‌گیرد و موجب سرزندگی ذهنی و خوش بینی در افراد می‌شود.

واژگان کلیدی: پذیرش خود، سرزندگی ذهنی، نیازهای روان شناختی، خوش بینی، بهزیستی روان شناختی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی محفوظ است.

مقدمه

سازش یافتگی، شادکامی، خرمیت خود و دیگر ویژگی‌های مثبت، نشان دهنده سلامت و هدف اصلی فرد در زندگی، تحقق قابلیت‌های خود است [۱]. به دنبال شکل‌گیری این نظریه‌ها و جنبش روان‌شناسی مثبت، گروهی از روان‌شناسان به جای

در سال‌های اخیر دیدگاه سلامت روانی و آسیب‌شناختی روانی مورد نقد و تجدید نظر قرار گرفته است. از این منظر، دیگر عدم وجود نشانه‌های بیماری روانی، شاخص سلامتی نیست بلکه

احساسات غیرقابل کنترل کمتری داشته باشند، و انتظارات مثبت بیشتر در مورد آینده دارند، که پذیرش چالش‌های واقعیت آن را آسان‌تر می‌کند [۱۴]. خوش بینی یک ویژگی شخصیتی پایدار است و همچنین یک ساختار شناختی، که هسته اصلی آن انتظار از وقوع اعمال یا رویدادهای مثبت است و یکی دیگر از ویژگی‌های شخصیتی مثبت است که ارتباط نزدیکی با بهزیستی دارد و خوش بینی در واقع به انتظارات کلی افراد از یک نتیجه خوب اشاره دارد [۱۵]. در پژوهشی به این نتیجه دست یافته‌اند ارضای نیاز به خودمختاری و ارضای نیاز به ارتباط، خوش‌بینی را به صورت مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی می‌کنند و همچنین ارضای نیاز به شایستگی و ارضای نیاز به ارتباط، تاب‌آوری را به صورت مثبت و معنیداری پیش‌بینی می‌کنند و در نتیجه ارضای نیازهای روان‌شناختی تاب‌آوری و خوش‌بینی را در گروهی از بیماران ام. اس می‌تواند بالا ببرد [۱۶].

افراد خوش‌بین انتظار دارند هنگامی که مشکلاتی برای آنان پیش بیاید اتفاقات خوب برای آنان بیفتد؛ در نتیجه آنان در هنگام مواجهه با شرایط دشوار احساسات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و همین امر موجب می‌شود که آنان از سطح بالاتری از رفاه و بهزیستی روان‌شناختی برخوردار باشند [۱۷]. آموزش مبتنی بر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا منجر به فعالیت‌هایی می‌شود که این افراد را به دنیای درونی خوشایند می‌برد و به آن‌ها کمک می‌کند تا حس هیجان مثبت، معنای زندگی، هدف‌گذاری و انگیزه را به دست آورند و در نتیجه بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر دارد اما بر سرزندگی تأثیری ندارد [۱۸].

سرزندگی یک تجربه ذهنی از داشتن انرژی فیزیکی و ذهنی است. با سطح سرزندگی بالا، افراد سرشار از اشتیاق و نیروهای اساسی هستند. سرزندگی با احساس قدرت، تجربیات مثبت قوی و انرژی همراه است. سرزندگی یک بازتاب بهزیستی جسمی، روانی است و از نظر پدیدار شناختی یک معیار معتبر است که با شاخص‌های بیرونی رفاه، مثل موفقیت، سلامت، حمایت اجتماعی و شخصی است [۱۹]. رایان و فردریک [۲۰] سرزندگی ذهنی را وجود سرشار انرژی، اشتیاق و سرحال بودن، خسته نبودن توصیف کرده‌اند و نشان داده‌اند وقتی سرزندگی زندگی کم باشد، تحریک‌پذیری و خستگی ظاهر می‌شود و برای انجام کارهای زندگی از تمام توان استفاده نمی‌شود. در مقابل وقتی سرزندگی ذهنی زیاد است، انرژی کافی برای فعالیت‌ها در دسترس است و خلق در وضعیت مناسبی وجود دارد و انجام تکالیف به خوبی پیش می‌رود [۲۰].

بنابراین سرزندگی ذهنی حاکی از وجود سرشار انرژی مثبت روانی است و فرد سرزنده مملو از زندگی است. آن‌ها در واقع سرزندگی را انرژی‌ای که از خود نشئت می‌گیرد، تعبیر می‌کند

اصطلاح سلامت روانی از بهزیستی روان‌شناختی استفاده کردند. بهزیستی روان‌شناختی در برگیرنده ۳ بعد شادکامی و هدفمندی و سرزندگی است [۱]. از طرفی بهزیستی روان‌شناختی با سطح تحصیلات و جنسیت شرکت‌کنندگان همبستگی منفی نشان می‌دهد [۲]. دانش‌آموزانی که در متغیرهای هویت ارتباطی، هویت جمعی، خرده مقیاس شایستگی (نیازهای بنیادی روان‌شناختی) و متغیرهای جمعیت شناختی سن و جنسیت، رابطه مثبتی را نشان دادند، بهزیستی روان‌شناختی بیشتری داشتند [۳]. همچنین مشخص شد که نمرات بهزیستی روان‌شناختی شرکت‌کنندگان زن بیشتر از مردان و سطح بهزیستی روان‌شناختی شرکت‌کنندگانی که سطح درآمد خود را خوب درک می‌کنند، بالاتر از آنهایی است که سطح درآمد خود را متوسط و پایین می‌دانند [۴].

گروهی از پژوهشگران با تأکید بر نیازهای اساسی روان‌شناختی در بررسی بهزیستی روان‌شناختی نشان دادند ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی به طور مستقیم با احساس بهزیستی و سلامت روان‌شناختی در ارتباط است [۵].

بهزیستی روان‌شناختی شامل تسلط بر محیط، روابط مثبت با دیگران، پذیرش خود، احساس استقلال، هدف در زندگی و جهت‌گیری به سمت رشد شخصی [۶] و اضطراب کم، علائم افسردگی پایین و سطح بالای لذت و انرژی است [۷]، روابط اجتماعی از طریق ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی می‌تواند احساس بهزیستی را ارتقا دهد و بر اساس نظریه خودتعیین‌گری تأمین نیازهای اساسی روان‌شناختی، فرد را به سمت سلامتی و بهزیستی روان‌شناختی سوق می‌دهد و در غیر این صورت اختلال‌های روان‌شناختی بروز می‌کنند [۸، ۱]. در صورتی که نیازهای اساسی روان‌شناختی برآورده شوند، احساس ارزشمندی و بهزیستی در افراد شکل می‌گیرد، اما در صورت ممانعت و عدم ارضای این نیازهای اساسی، افراد ادراکی شکننده، منفی، بیگانه و انتقادآمیز از خود خواهند داشت [۵].

پژوهش‌های هان و اوشی^۱ (۲۰۰۶) [۹] نشان داد برآورده شدن نیازهای اساسی روان‌شناختی، خودمختاری، شایستگی و ارتباط به ترتیب همبستگی بالایی با عواطف مثبت در جوانان دارد در این راستا پژوهش میلوسکی کوستنر^۲ (۲۰۱۱) [۱۰] و مک^۳ و همکاران (۲۰۱۱) [۱۱] نشان داد ارضای سه نیاز استقلال، مرتبط بودن و شایستگی به طور مثبت و معناداری سرزندگی ذهنی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند، برآورده شدن نیازهای اساسی روان‌شناختی در سالمندان به سرزندگی ذهنی آن‌ها منجر می‌شود [۱۲]. خوش‌بینی به طور مستقیم و غیر مستقیم بر سرزندگی ذهنی تأثیر مثبت دارد [۱۳]. افراد خوش‌بین احتمال بیشتری دارد که احساسات مثبت بیشتری داشته باشند،

و آن را احساسی از انرژی می‌دانند که منبع آن درونی است، نه تهدیدات خاص محیطی [۲۱].

در پژوهشی رایان و فردریک (۱۹۹۷) [۲۰] به ارزیابی سرزندگی ذهنی دانشجویان پرداختند. آن‌ها در پژوهش خود دریافتند سرزندگی ذهنی نه تنها با نیازهای اساسی روان‌شناختی همچون خودفرمانی و دلبستگی رابطه دارد، بلکه با سلامت جسمانی هم در ارتباط است. سرزندگی ذهنی در دانشجویان می‌تواند نقش واسطه‌ای بین رضایت از زندگی و امیدواری ذهنی داشته باشد. در پژوهش دیگری نیز به این نتیجه دست‌یافته‌اند که برآورده‌شدن نیازهای اساسی روان‌شناختی در سالمندان به سرزندگی ذهنی آن‌ها منجر می‌شود [۱۲].

سرزندگی ذهنی یک فرد نقش مهمی در غلبه بر شرایط سخت زندگی دارد و اینطور نیست که تنها معیاری از بهزیستی روان‌شناختی باشد، بلکه یک منبع شخصی کامل است که جنبه‌های مختلف را منعکس می‌کند [۱۹]. تحقیقات نشان داده است که سرزندگی ذهنی عوامل کلیدی تعیین‌کننده بهزیستی روان‌شناختی است. سرزندگی ذهنی احساس آگاهانه انرژی مثبت، سرزندگی و روحیه است، بنابراین سرزندگی ذهنی با بهزیستی روان‌شناختی و سازه‌های مثبت آن ارتباط مثبت دارد [۲۲]. مفهوم بهزیستی که سرزندگی ذهنی یکی از ابعاد آن است، ساختار پیچیده‌ای دارد که به کارکرد و تجزیه عملکرد بهینه مربوط می‌شود [۲۳]. به نظر می‌رسد که نگرش خوب و آگاهانه نسبت به خود و دیگران، سطوح بالاتری از بهزیستی روان‌شناختی یا عملکرد مطلوب انسان را تقویت می‌کند [۲۴]. در مطالعات قبلی نشان داده‌است که پذیرش خود با بهزیستی روان‌شناختی از جمله علائم روان‌شناختی و رضایت از زندگی مرتبط است [۲۵]. پذیرش خود مرکزی‌ترین و اصلی‌ترین بعد در ساختار بهزیستی روان‌شناختی است [۲۶]. پذیرش خود و حمایت اجتماعی ادراک‌شده تاثیر قابل توجهی بر سرزندگی ذهنی و شروع رشد شخصی دارند [۲۷].

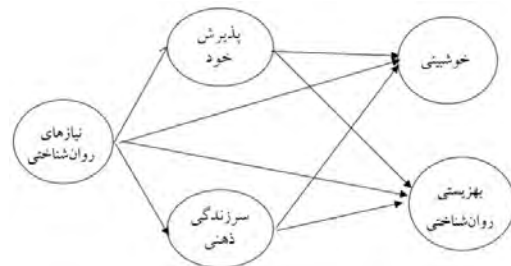
پذیرش خود که یکی از ابعاد مدل بهزیستی روان‌شناختی ریف است به معنای مثبت بودن است. نگرش نسبت به خود که شامل ویژگی‌های خوب و بد و داشتن احساسات مثبت نسبت به گذشته است. روابط مثبت با دیگران شامل داشتن روابط خوب و قابل اعتماد با دیگران و احساس همدلی، عشق و اعتماد است [۴]. مفهوم پذیرش خود در رویکرد عقلانی-هیجانی الیس به معنی پذیرفتن خود به عنوان انسانی پویا، بی‌نظیر و تغییرپذیر است. این رویکرد به جای ترویج صرف خود تأثیرگذاری و عزت نفس، که در آنها نوعی درجه بندی نسبی مستتر است، پذیرش خود را مطرح می‌کند و تأکید دارد که ما باید خود را صرف نظر از دستاوردها «انسان ارزشمندی» بدانیم، تمامی نقاط قوت و

ضعف خود را قبول کنیم، نقاط قوت را تقویت کنیم و نقاط ضعف را بهبود بخشیم [۲۸]. پذیرش خود منجر به ارزیابی اطلاعات مربوط به ضعف خود به عنوان نسبتاً خوشایند می‌شود و در نتیجه به افراد این امکان را می‌دهد که در زمینه بهبود در حوزه ضعف خود اقدام کنند [۲۹]. به نظر می‌رسد که پذیرش خود بیشتر با بهزیستی روان‌شناختی مرتبط است [۳۰، ۳۱]. پذیرش خود در مقایسه با ذهن آگاهی تاثیر قوی‌تر در پیش‌بینی افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند داشته‌باشد [۳۲].

بدون پذیرش خود، بهزیستی روان‌شناختی ممکن است آسیب ببیند، و اغلب، مداخلات سودمند برای فرد کمتر از دیگرانی است که خودپذیری بالاتری دارند و اگر نسبت به خود احساس منفی دارند، مناطق مغزی که به فرد کمک می‌کنند احساسات و استرس را کنترل کنند، نسبت به افرادی که خودپذیری بیشتری دارند، ماده خاکستری کمتری دارند- یعنی این مناطق در واقع بافت کمتری برای (کارکردن) دارند. این کمبود ماده خاکستری ممکن است از ساقه مغز که استرس و اضطراب را پردازش می‌کند نیز ظاهر شود. سیگنال‌های استرس از این منطق اخیر، به نوبه خود، مناطق کنترل هیجانی را مختل می‌کنند. بنابراین، پذیرش ضعیف خود ممکن است کنترل عاطفی را از دو طریق مختل کند: به طور مستقیم، با ایجاد اختلال در مناطق مغزی که آن را کنترل می‌کنند و همچنین به طور غیر مستقیم، با افزایش سیگنال‌های استرس در مغز شما که متعاقباً این مناطق را مختل می‌کند [۳۳].

بر اساس نظریه خودتعیین‌گری در صورت برآورده شدن نیازهای بنیادین روان‌شناختی، فرد انرژی و انگیزه لازم برای درگیری فعالانه با محیط و رشد سالم توأم با پرورش مهارت را خواهد داشت [۳۴]؛ با این حال در صورتی که این نیازها ارضا نشوند، ناسازگاری اتفاق می‌افتد [۳۵]. با توجه به مطالب ذکر شده و شکاف پژوهشی در زمینه پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و خوش‌بینی دانشجویان و بر اساس پیشینه پژوهش، انتظار می‌رود که ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی به طور مستقیم با احساس بهزیستی روان‌شناختی و خوش‌بینی ارتباط داشته‌باشد و پذیرش خود و سرزندگی ذهنی بر این ارتباط تاثیر گذار باشد. بنابراین هدف از مطالعه حاضر، ارائه مدلی جهت تبیین نیازهای روان‌شناختی بر اساس خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجیگری پذیرش خود و سرزندگی ذهنی به عنوان متغیرهای میانجی است (شکل ۱).

پذیرش بی‌قید و شرط خود است (با دامنه نمرات ۹ تا ۳۶) و دیگر عبارت‌ها (عبارت‌های ۱، ۴، ۷، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۹ و ۲۰) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند به گونه‌ای که نمره پایین‌تر نشانگر پذیرش مشروط خود است. همسانی درونی و میزان دقت نتایج حاصل از این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۲ گزارش شده که نشان‌دهنده سطح قابل قبولی از پایایی درونی است [۳۸]. پایایی این پرسشنامه در ایران نیز با بهره‌گیری از همین روش، ۰/۶۸ و با استفاده از شاخص ضریب پایایی دو نیمه کردن اسپیرمن-براون ۰/۶۳ به دست آمد [۳۹].



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

روش

روش انجام این پژوهش از نظر هدف، از نوع کاربردی و از حیث ماهیت، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دختر و پسر شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بوده است. با توجه به اینکه حداقل حجم نمونه لازم در مدل‌یابی معادلات ساختاری ۲۰۰ نفر است [۳۶، ۳۷]. حجم نمونه در پژوهش حاضر نیز با در نظر گرفتن احتمال افت نمونه‌ها، ۴۵۰ نفر در نظر گرفته شد که بعد از حذف داده‌های پرت و استانداردسازی داده‌ها، ۴۳۰ پرسش‌نامه تحلیل شدند. با توجه به وجود بیماری کرونا در جامعه، روش نمونه‌گیری، نمونه‌گیری در دسترس انجام شد. به این صورت که به طور اینترنتی برای تمامی گروه‌ها اجتماعی (واتس آپ و تلگرام) ارسال شد و افراد به طور داوطلبانه وارد صفحه‌ی اینترنتی مربوطه شده و به گویه‌ها پاسخ دادند. در پایان از بین دانشجویانی که پرسشنامه برایشان ارسال شد، تعداد ۴۳۰ نفر (۲۱۲ نفر زن و ۲۱۸ نفر مرد) به پرسشنامه پاسخ دادند. جهت اجرای پژوهش، در ابتدا، به آزمودنی‌ها اطمینان داده شد که پاسخ به این پرسشنامه‌ها و نتایج آن‌ها صرفاً جنبه پژوهشی دارد و مربوط به ارزیابی و یا گزینش آن‌ها در دوره خاصی نمی‌شود. سپس برای تکمیل پرسشنامه‌ها توضیحات لازم داده شد و از ارائه هر گونه توضیحی که احتمال می‌رفت در پاسخ سوگیری ایجاد کند، خودداری شد. در نهایت پس از اجرا، پاسخ‌ها در نرم‌افزار spss24 وارد شد و پس از آن، در نرم افزار LISREL مورد تحلیل قرار گرفت.

پرسشنامه پذیرش بی‌قید و شرط خود^۵

چمبرلین و هاگا، پرسشنامه پذیرش بی‌قید و شرط خود را در سال ۲۰۰۱ طراحی کردند. این پرسشنامه دربرگیرنده ۲۰ عبارت است که دو زیرمقیاس پذیرش بی‌قید و شرط خود و پذیرش مشروط خود را مورد سنجش قرار می‌دهد و برای گروه سنی ۱۴ سال و بالاتر به کار می‌رود. از مقیاس روان‌سنجی لیکرت با گویه‌های ۷ تایی برای پاسخ به سؤال‌های این پرسشنامه به این صورت استفاده شده است که از کاملاً نادرست = ۱ تا همیشه درست = ۷ است. در این مقیاس کسب نمره بالا در ۹ عبارت حاوی عبارت‌های ۲، ۳، ۵، ۶، ۸، ۱۱، ۱۶، ۱۷ و ۱۸ بیانگر

مقیاس سرزندگی ذهنی

رایان و فردریک (۱۹۹۷) [۲۰] با توجه به نظریه انگیزشی خودتعیین‌گری دسی و رایان این مقیاس را طراحی کردند. در این مقیاس، سطح انرژی و اشتیاق افراد به منظور بهره‌مندی از زندگی و داشتن عملکرد بهینه در قالب طیف هفت‌درجه‌ای لیکرت از «در مورد من اصلاً درست نیست» (۱) تا «در مورد من کاملاً درست است» (۷) نمره‌گذاری می‌شود و دامنه نمره‌ها بین ۷ تا ۳۵ است. در این مقیاس، عبارت ۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود و نمرات بالاتر در هر مقیاس بیانگر سرزندگی ذهنی بالاتر است و بالعکس. کوالی، هال و پوپه (۲۰۲۰) [۴۰] ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۸۵ گزارش کرده‌اند. تنهای رشوانلو، کرامتی، کارشکی و ترکمنی [۴۱] نیز در سال ۱۳۹۷ پایایی این مقیاس را بر مبنای ضریب آلفای کرونباخ و ضریب دو نیمه کردن به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۵ گزارش کردند.

پرسشنامه استاندارد نیازهای بنیادین روان‌شناختی

پرسشنامه نیازهای بنیادی روان‌شناختی روا توسط رایان و دسی (۲۰۰۰) [۱] به منظور سنجش نیازهای بنیادی روان‌شناختی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۲۱ سوال می‌باشد و مؤلفه‌های خودمختاری، شایستگی و ارتباط را در بر می‌گیرد که بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای با سوالاتی مانند (احساس می‌کنم برای تصمیم درخصوص این‌که چطور می‌خواهم زندگی را بگذرانم آزاد هستم) به سنجش نیازهای بنیادی روان‌شناختی می‌پردازد. شیوه نمره‌گذاری در مورد عبارات ۳، ۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۰ معکوس است. برای محاسبه امتیاز هر زیرمقیاس، نمره تک تک گویه‌های مربوط به آن زیرمقیاس با هم جمع می‌شوند. به منظور محاسبه امتیاز کلی پرسشنامه، نمره همه گویه‌های پرسشنامه با هم جمع می‌شوند. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۲۱ تا ۱۴۷ خواهد بود. هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان‌دهنده میزان بیشتر نیازهای بنیادی روان‌شناختی خواهد بود و

مستقیم و ۸ سوال به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شود. همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است [۴۷، ۴۸].

یافته‌ها

در بخش تحلیل، ابتدا با استفاده از آمار توصیفی به بررسی نمونه مورد مطالعه پرداخته شد و سپس، با توجه به هدف پژوهش مبنی بر بررسی پیش‌بینی‌پذیری خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی بر اساس نیازهای روان‌شناختی با میانجی‌گری پذیرش خود و سرزندگی ذهنی از تحلیل معادلات ساختاری بهره گرفته شد. در بررسی شاخص‌های توصیفی مشخص شد که در ارتباط با جنسیت، ۲۱۲ نفر زن (۴۹/۳ درصد) و ۲۱۸ نفر مرد (۵۰/۷) بود. در ارتباط با اشتغال، ۱۰۸ نفر بیکار (۲۵/۱ درصد)، ۱۲۶ نفر کارمند (۲۹/۳ درصد)، ۱۱۹ نفر دارای شغل آزاد (۲۷/۷ درصد) و ۷۷ نفر فرهنگی بودند (۱۷/۹ درصد). در ارتباط با سطح تحصیلات، ۵۳ نفر دانشجوی کاردانی (۱۲/۳ درصد)، ۵۲ نفر کاردانی (۱۲/۱ درصد)، ۶۴ نفر دانشجوی دانشجوی کارشناسی (۱۴/۹ درصد)، ۵۰ نفر کارشناسی (۱۱/۶ درصد)، ۵۷ نفر دانشجوی کارشناسی ارشد (۱۳/۳ درصد)، ۴۷ نفر کارشناسی ارشد (۱۰/۹ درصد)، ۴۸ نفر دانشجوی دکتری (۱۱/۲ درصد) و ۵۹ نفر دارای مدرک دکتری بودند (۱۳/۷ درصد). همچنین، میانگین متغیرهای پژوهشی نیازهای روان‌شناختی، پذیرش خود، سرزندگی ذهنی، خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی به ترتیب برابر با ۱۱۱/۷۶، ۱۰۷/۷۸، ۳۴/۲۶، ۳۸/۳۶ و ۸۳/۱۶ و میزان انحراف معیار آن‌ها به ترتیب برابر با ۱۵/۷۸، ۱۳/۶۹، ۷/۲۵، ۵/۱۵ و ۱۰/۷۰ محاسبه شد. همچنین، بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل معادلات ساختاری نشان داد که در بررسی نرمال بودن، میزان آماره آزمون کالموگروف-اسمیرنوف به ترتیب برای متغیرهای نیازهای روان‌شناختی، پذیرش خود، سرزندگی ذهنی، خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی برابر با ۰/۱۱۱، ۰/۱۸۴، ۰/۰۸۳، ۰/۱۲۷ و ۰/۱۳۳ در سطح معناداری ۰/۵۵، ۰/۰۸، ۰/۸۵، ۰/۳۷ و ۰/۳۱ قابل قبول بود و نرمال بودن داده‌ها تایید شد. در بررسی داده‌های پرت بر اساس مانده‌های استاندارد شده، فاصله‌های کوک و لورژ^۱ این پیش‌فرض تایید شد و هیچ داده‌ای در محدوده بالاتر از ۳ انحراف معیار نبود. همچنین، در بررسی همخطی متغیرهای پیش‌بینی، نتایج ضرایب تحمل^{۱۱} و ضرایب تورم^{۱۲} در مدل پیش‌بینی خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی به ترتیب برای متغیرهای نیازهای بنیادین روانی، پذیرش خود و سرزندگی ذهنی برابر با ۱/۲۵ (۰/۷۹)، ۱/۱۱ (۰/۸۹) و ۱/۳۱ (۰/۷۶) بود و فرض عدم همخطی برآورده شد. پس از بررسی شاخص‌های توصیفی، با استفاده از تحلیل

بالعکس. ضرایب پایایی حاصل از اجرای آن روی مادر، پدر، شریک رمانتیک و دوستان آموذنی‌ها به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۲، ۰/۹۲ و ۰/۹۲ گزارش شده است [۴۲]. در ایران این مقیاس در نمونه‌های مدیران و دانشجویان ایرانی اجرا شده و از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است؛ به طوری که آلفای بین ۰/۷۴ تا ۰/۷۹ در نوسان است [۴۳].

پرسشنامه خوش‌بینی (تجدیدنظرشده جهت‌گیری زندگی) (LOT-R)^۷

به منظور سنجش خوش‌بینی گرایشی افراد (خوش‌بینی و بدبینی)، شی‌یر و کارور^۸ در سال ۲۰۱۵ این پرسشنامه را برای افراد سنین نوجوانی و بالاتر طراحی کردند تا بدین وسیله خوش‌بینی و انتظارات فرد از آینده را مورد ارزیابی قرار دهند [۴۴]. این نسخه تجدیدنظرشده که از آزمون اصلی خلاصه تر است؛ ۱۰ گویه را دربرمی‌گیرد که ۳ ماده درباره خوش‌بینی، ۳ ماده درباره بدبینی و ۴ ماده پرکننده (ماده‌هایی از یک آزمون که سنجش آنها هدف اصلی آزمون نیست ولی به منظور این که شرکت‌کننده نسبت به ماده‌های اصلی آزمون حساس نشود، به کار برده می‌شود) می‌باشد [۴۵]. دامنه نمرات این آزمون بین ۰ تا ۲۴ را شامل می‌شود که در طیف ۵ درجه‌ای از «کاملاً موافقم=۵» تا «کاملاً مخالفم=۱» مورد سنجش قرار می‌گیرد. سازندگان پرسشنامه روایی این پرسشنامه را از طریق تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی، تأیید کردند و پایایی پرسشنامه را نیز با محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و از طریق بازآزمایی بعد از چهار ماه ۰/۶۸، بعد از یک سال ۰/۶۰، بعد از دو سال ۰/۵۶ و پس از چهار سال ۰/۶۸ به‌دست آوردند [۴۶].

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف^۹

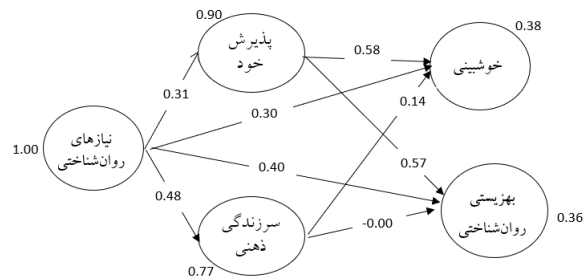
نسخه کوتاه (۱۸ سوالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف، توسط ریف در سال (۱۹۸۹) طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. این نسخه، مشتمل بر ۶ عامل است. سؤال‌های ۹، ۱۲ و ۱۸، عامل استقلال؛ سؤال‌های ۱، ۴ و ۷، عامل تسلط بر محیط؛ سؤال‌های ۱۵ و ۱۷، عامل رشد شخصی؛ سؤال‌های ۳، ۱۱ و ۱۳، عامل ارتباط مثبت با دیگران؛ سؤال‌های ۵، ۱۴ و ۱۶، عامل هدفمندی در زندگی و سؤال‌های ۲، ۸ و ۱۰، عامل پذیرش خود را می‌سنجد. مجموع نمرات این ۶ عامل به‌عنوان نمره کلی بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. این آزمون نوعی ابزار خودسنجی است که در یک پیوستار ۶ درجه‌ای از «کاملاً موافقم» تا «کاملاً مخالفم» (یک تا شش) پاسخ داده می‌شود که نمره بالاتر، نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. از بین کل سؤالات، ۱۰ سوال به‌صورت

بر اساس شکل ۳، مقدار t محاسبه شده روابط مین متغیرهای پژوهش ارائه شد. بر این اساس، مقدار t رابطه مستقیم نیازهای بنیادین روان‌شناختی با پذیرش خود، خوش‌بینی، بهزیستی روان‌شناختی و سرزندگی ذهنی برابر با $۵/۱۹$ ، $۴/۶۲$ ، $۵/۱۳$ و $۶/۲۲$ بود. همچنین، مقدار t رابطه متغیر میانجی پذیرش خود خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی برابر با $۷/۰۰$ و $۵/۷۰$ بود. در نهایت، مقدار t رابطه متغیر میانجی سرزندگی ذهنی با خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی برابر با $۲/۴۰$ و $-۰/۰۲$ محاسبه شد. افزون بر این، با توجه به این که مقدار t به‌دست‌آمده برای تمام گویه‌های مربوط به پرسشنامه‌های مورد استفاده برای اندازه‌گیری متغیرهای مورد مطالعه بالاتر از $۱/۹۶$ بود، همه‌ی گویه‌ها از اعتبار لازم برای حضور در پرسشنامه برخوردار هستند. پس از بررسی روابط میان متغیرها، در ادامه، شاخص‌های برازش مدل بررسی می‌شود و سپس به بررسی فرضیه‌های پژوهش اقدام خواهد شد. در ارتباط با شاخص‌های برازش مدل^{۱۳}، میزان شاخص ریشه میانگین مربعات خطاهای تخمین^{۱۴} برابر با $۰/۰۸۲$ محاسبه شد که با توجه به این که کمتر از $۰/۱$ است، برازندگی مدل تأیید گردید. همچنین، یکی دیگر از شاخص‌های برازش مهم نتیجه تقسیم‌خ‌ی دو بر درجه آزادی است که اگر پایین‌تر از ۵ باشد، برازش تأیید می‌گردد و در این پژوهش برابر با $۳/۸۷$ محاسبه گشت. افزون بر این، اگر شاخص‌هایی مانند برازش استاندارد^{۱۵}، برازش تطبیقی^{۱۶}، برازش تطبیقی نرمال‌شده^{۱۷} و شاخص برازش افزایشی^{۱۸} بالاتر یا مساوی $۰/۹$ محاسبه شوند، برازندگی مدل تأیید می‌شود. به سبب این که در این مدل، این شاخص‌ها به ترتیب برابر با $۰/۹۲$ ، $۰/۹۲$ ، $۰/۹۱$ و $۰/۹۰$ محاسبه شد، برازش مدل تأیید گردید. در ادامه، فرضیه‌های پژوهشی به صورت جداگانه بررسی شده‌اند.

بررسی فرضیه نخست پژوهش نشان داد که چون نیازهای بنیادین روان‌شناختی دارای ضریب مسیر استاندارد مثبت و معنادار به میزان $۰/۳۱$ بر پذیرش خود (با مقدار t برابر با $۵/۱۹$) و پذیرش خود دارای رابطه‌ای معنادار به میزان $۰/۵۸$ با خوش‌بینی بود (با مقدار t برابر با $۷/۰۰$)، پس رابطه غیرمستقیم نیازهای بنیادین روان‌شناختی و خوش‌بینی با میانجی پذیرش خود مورد تأیید قرار گرفت. از سویی، ضریب مسیر استاندارد مستقیم نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر خوش‌بینی به میزان $۰/۳۰$ تأیید گردید (با مقدار t برابر با $۴/۶۲$). بدین ترتیب، فرضیه نخست پژوهش مورد پذیرش قرار گرفت.

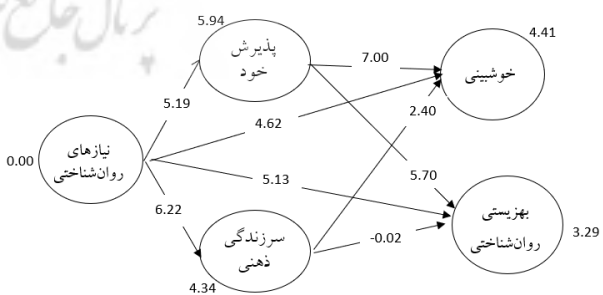
بررسی فرضیه دوم پژوهش نشان داد که چون نیازهای بنیادین روان‌شناختی دارای ضریب مسیر استاندارد مثبت و معنادار به میزان $۰/۴۸$ بر سرزندگی ذهنی (با مقدار t برابر با $۶/۲۲$) و سرزندگی ذهنی دارای رابطه‌ای معنادار به میزان $۰/۱۴$

معادلات ساختاری به برازش مدل ساختاری و بررسی فرضیه-های پژوهش پرداخته شد.



شکل ۲: تدوین مدل خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی بر اساس نیازهای بنیادین روانی با میانجی‌گری پذیرش خود و سرزندگی ذهنی در حالت ضرایب استاندارد

بر اساس شکل ۲، مدل خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی بر اساس نیازهای روان‌شناختی با میانجی‌گری پذیرش خود و سرزندگی ذهنی نشان داده شده است. بر این اساس، بررسی ضرایب مسیر استاندارد نشان می‌دهد که نیازهای بنیادین روان‌شناختی به طور مستقیم دارای تأثیری به میزان $۰/۳۱$ ، $۰/۳۰$ ، $۰/۴۰$ و $۰/۴۸$ بر پذیرش خود، خوش‌بینی، بهزیستی روان‌شناختی و سرزندگی ذهنی است. همچنین، متغیر میانجی پذیرش خود به طور مستقیم دارای تأثیری به میزان $۰/۵۸$ و $۰/۵۷$ بر خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی بود. در نهایت، ضریب مسیر استاندارد مستقیم متغیر میانجی سرزندگی ذهنی بر خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی برابر با $۰/۱۴$ و $-۰/۰۰$ محاسبه شد. همچنین، بار عاملی تمام گویه‌های پرسشنامه‌های مورد استفاده برای اندازه‌گیری متغیرهای مورد مطالعه در سطحی بالاتر از $۰/۳$ بود و از این رو، اعتبار آن‌ها تأیید گردید [۴۹].



شکل ۳: تدوین مدل خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی بر اساس نیازهای بنیادین روانی با میانجی‌گری پذیرش خود و سرزندگی ذهنی در حالت ضرایب معناداری

خوش‌بینی بود (با مقدار t برابر با $2/14$)، پس رابطه غیرمستقیم نیازهای بنیادین روان‌شناختی و خوش‌بینی با میانجی سرزندگی ذهنی تأیید شد. از سویی، ضریب مسیر استاندارد مستقیم نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر خوش‌بینی به میزان $0/30$ تأیید گردید (با مقدار t برابر با $4/62$). بدین ترتیب، فرضیه دوم پژوهش تأیید گردید.

بررسی فرضیه سوم پژوهش نشان داد که چون نیازهای بنیادین روان‌شناختی دارای ضریب مسیر استاندارد مثبت و معنادار به میزان $0/31$ بر پذیرش خود (با مقدار t برابر با $5/19$) و پذیرش خود دارای رابطه‌ای معنادار به میزان $0/57$ با بهزیستی روان‌شناختی بود (با مقدار t برابر با $5/70$)، پس رابطه غیرمستقیم نیازهای بنیادین روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجی پذیرش خود مورد تأیید قرار گرفت. از سویی، ضریب مسیر استاندارد مستقیم نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی به میزان $0/40$ تأیید گردید (با مقدار t برابر با $5/13$). بدین ترتیب، فرضیه سوم پژوهش مورد پذیرش قرار گرفت.

بررسی فرضیه چهارم پژوهش نشان داد که نیازهای بنیادین روان‌شناختی دارای ضریب مسیر استاندارد مثبت و معنادار به میزان $0/48$ بر سرزندگی ذهنی (با مقدار t برابر با $6/22$) و سرزندگی ذهنی دارای رابطه‌ای غیرمعنادار به میزان $0/00$ با بهزیستی روان‌شناختی بود (با مقدار t برابر با $-0/02$)، پس رابطه غیرمستقیم نیازهای بنیادین روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجی سرزندگی ذهنی رد شد. بر این اساس، فرضیه چهارم پژوهش مورد پذیرش واقع نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش پذیرش خود و سرزندگی ذهنی در رابطه نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان شهر تهران در سال 1401 انجام شد. پژوهش حاضر براساس نظریه نیازهای بنیادین روان‌شناختی، ارتباط میان نیازهای بنیادین روان‌شناختی را با بهزیستی روان‌شناختی و خوش‌بینی و نقش میانجی‌گر پذیرش خود و سرزندگی ذهنی در دانشجویان را مورد بررسی قرار داد. در ابتدا نتایج پژوهش نشان داد که ارتباط مثبت میان نیازهای بنیادین روان‌شناختی و خوش‌بینی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری پذیرش خود وجود دارد. در رابطه با نتایج به دست آمده، پژوهشی صورت نگرفته است. در تبیین این نتایج، ادبیات پذیرش شامل پذیرش خود و پذیرش دیگران است. پذیرش خود به عنوان درجه تصویب و تأیید و ارزشی که شخص برای خود احساس می‌کند یا قضاوتی که فرد درباره ارزش خود دارد،

پادزهری برای عزت نفس است [50]. براین اساس، فرد به سمت تغییر حالت به سمت مثبت بودن، انعطاف پذیر بودن و مثبت‌نگری حرکت می‌کند و این امر سبب افزایش تصور مثبت از خود و احساس عشق و ارزشمندی و انجام کارهای مثبت می‌رود [51]. مطابق با نظریه راجرز، میزان سازگاری روان‌شناختی افراد، حاصل همخوانی خودپنداره آن‌ها با تجاربشان است. افراد سالم، می‌توانند خود، دیگران و رویدادهای محیط را آن‌گونه که هستند، درک کنند، در مسیر خودشکوفایی و رشد خود حرکت کنند [52]. خودمختاری می‌تواند به معنی آزادی فرد در هدف‌گزینی یا حفظ مسئولیت در داشتن احساس کنترل باشد. از این رو خودمختاری، تجربه انتخاب در شروع رفتار، ادامه دادن، تنظیم آن و تجربه ارتباط میان فعالیت‌های شخص و ارزش‌ها و اهداف فردی است و زمانی رخ می‌دهد که فرد احساس می‌کند مسبب رفتارهای خود است و در انتخاب‌های خود احساس اراده داشته باشد [12]. از این رو افرادی که برای خود ارزش قائل هستند، در زندگی شادترند و از زندگی رضایت بیشتری دارند. بهزیستی روان‌شناختی و نشاط آن‌ها افزایش می‌یابد. هرچه این نگرش مثبت‌تر باشد، او نگاه مثبت‌تری در موقعیت‌های زندگی دارد و در نتیجه احساس مثبتی درباره گذشته، حال و آینده و خوش‌بینی بیشتری در زندگی دارد [53].

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که ارتباط مثبت میان نیازهای بنیادین روان‌شناختی و خوش‌بینی با میانجی‌گری سرزندگی ذهنی وجود دارد. نتایج به دست آمده با نتایج پژوهش‌هایی چون عرب‌زاده (1396) [12]، مک و همکاران (2011) [11]، میلاوسکی و کوستنر (2011) [10] همسو است. بر اساس نتایج به دست آمده در پژوهش رایان و فردریک (1997) [20]، اگر افراد در شرایطی قرار گیرند که نیازهای بنیادین روان‌شناختی آن‌ها برآورده شود، سرزندگی ذهنی آن‌ها حفظ می‌شود یا افزایش می‌یابد. خودمختاری و ارتباط با دیگران به تقویت شایستگی و خودپنداره افراد منجر می‌شود و در نهایت این فرایند سطوح بالایی از سرزندگی ذهنی را به همراه خواهد داشت و به تبع آن خوش‌بینی در زندگی افراد افزایش می‌یابد زیرا سرزندگی ذهنی احساس سرحال بودن و پرانرژی بودن است [12]. سه نیاز بنیادین روان‌شناختی مهم یعنی خودمختاری، شایستگی و توانایی ارتباط به هم وابسته هستند. احساس خودمختاری در انجام تکالیف باعث افزایش شایستگی می‌شود و شایستگی، اعتماد لازم برای احساس پذیرش و وابسته بودن به محیط ایجاد می‌کند. در صورتی که این نیازها برآورده شوند، احساس اعتماد به خود و خودارزشمندی در افراد شکل می‌گیرد و موجب سرزندگی ذهنی و خوش‌بینی در افراد می‌شود [54، 55]. با این

فهرست منابع

- [1] Ryan RM, desi EL. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. Contemporary educational psychology. 2000. [Persian]
- [2] Moradi A, Kalantari M, Motamedi M. The relationship between physically disabled people in Isfahan city. Knowledge and Research in Applied Psychology, 2016; 9(31): 10-83 [Persian]
- [3] Yarmohamedian A, demographic variables and mental health of Akbari M, Qamrani A, Moradi S. Contribution of identity, basic psychological needs and demographic variables in predicting the psychological well-being of physically-motor disabled students. Psychology of exceptional people, 2016; 7(26): 109-125. [Persian]
- [4] Bingol TY, Batik MV. Unconditional self-acceptance and perfectionistic cognitions as psychological well-being, journal of education and training studies. 2019; 7(1):75-67
- [5] Chen KC, Jang SJ. Motivation in online learning: Testing a model of self-determination theory. Journal of computers in human Behavior, 2010; 26: 761-752
- [6] Ardel M. Wisdom and well-being. The Cambridge handbook of wisdom. 2019; 602-625.
- [7] Gubler DA, Makowski LM, Troche SJ, Schlegel K. Loneliness and well-being during the Covid-19 pandemic: Associations with personality and emotion regulation. Journal of Happiness Studies, 2021; 22(5): 2323-2342.
- [8] Moradi M, Sheikh al-Islami R, Ahmadzadeh M, Cheraghi A. Social support, basic psychological needs and psychological well-being: verification of a causal model in working women, Journal of Evolutionary Psychology: Iranian Psychologists. 2013; 29(10): 309-297 [Persian]
- [9] Hahn J, Oishi S. Psychological needs and emotional well-being in order and younger Koreans and American. Personality and Individual Differences, 2006.
- [10] Milyavskaya M, Koestner R. Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. Personality and Individual Differences, 2011a; 50(3): 387-391.

حال میان نیازهای بنیادین روان‌شناختی و بهزیستی با میانجی‌گری سرزندگی ذهنی ارتباط یافت نشد. در تبیین این نتیجه می‌توان به این نکته اشاره کرد که اساس یک زندگی خوب^{۱۹} براساس بهزیستی بهینه [۵۶] و عملکرد افراد در کسب شرایط متناسب با نیازها می‌تواند به شرایطی که خانواده افراد آن را براساس میانجی‌گری نیازهای اساسی و سایر متغیرهای شخصیتی و محیطی برای آن‌ها داشته باشد، مرتبط دانست [۵۷]. در مجموع طبق نظریه خودتعیین‌گری، سه نیاز بنیادین روان‌شناختی، زیربنای رفتار است. این سه نیاز روان‌شناختی برای درک و شناخت چرایی و چگونگی رفتار و پیگیری هدف، اساسی و ضروری است. از این رو ارضای این سه نیاز به خوش‌بینی، بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان منتهی می‌شود. مهم‌ترین محدودیت پژوهش حاضر استفاده از نمونه در دسترس بود و همین موضوع تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود می‌کند. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، گروه‌های سنی مختلف را با استفاده از ابزارهایی چون مصاحبه و دیگر شاخص‌های احتمالی موثر در بهزیستی روان‌شناختی و خوش‌بینی دانشجویان را بررسی کنند.

واژه نامه

1. Hahn, Oishi	هان و اویشی
2. Milyavskaya, Koestner	میلایوسکی کوستنر
3. Mac	مک
4. Ryan, Frederick	رایان و فردریک
5. USAQ	پرسشنامه پذیرش بی قید و شرط خود
6. Kouali, Hall & Pope	کوالی، هال و پوپه
7. Life Orientation Test-Revised (LOT-R)	پرسشنامه خوش‌بینی (تجدیدنظرشده جهت‌گیری زندگی)
8. Scheier & Carver	شی‌یر و کارور
9. psychological well-being scale	مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف
10. Leverage	لورژ
11. tolerance	ضرایب تحمل
12. VIF	ضرایب تورم
13. modeling fit indexes	شاخص‌های برازش مدل
14. root mean square error of approximation (RMSEA)	میزان شاخص ریشه میانگین مربعات خطاهای تخمین
15. normalized fitness index (NFI)	برازش استاندارد
16. comparative fitness index (CFI)	برازش تطبیقی
17. parsimony Comparative fitness index (PCFI)	برازش تطبیقی نرمال شده
18. incremental fitness index (IFI)	شاخص برازش افزایشی
19. Good Life	زندگی خوب

- Journal of Personality, 1997; 65(3): 529-565.
- [21] Ryan RM, Desi EL. From ego depletion to vitality: theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and personality psychology compass*. 2008.
- [22] Singh S, Sharma R. Subjective vitality as a predictor of psychological well-being, *International journal of social sciences*, 2018; 6(1): 76-80
- [23] Deci, Ryan RM. The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*. 2000.
- [24] Voci A, Veneziani CH, Fuochi G. Relating mindfulness, heartfulness, and psychological well-being: the role of self-compassion and gratitude, *mindfulness*. 2019;10: 351-339,
- [25] Zhou Y, Xu W. In the relationship between self-acceptance and psychological wellbeing among gastrointestinal cancer patients, *Psychology, Health & Medicine*, 2018; 24(6):731-725,
- [26] Blasco-Bellet A, Alsinet C. The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale, *Health and work psychology*, 2022; 63(3):207-199.
- [27] Davis R, Thangal R. Influence of rehabilitation on self forgiveness, perceived social support, subjective vitality and personal growth initiation among alcoholics, *International Journal of management (IJM)*. 2021; 64-75.
- [28] Elis A, McLaren K. Behavioral, rational, emotional therapy (guide for therapists). Translator: Mehrdad Firouzbakht. second edition. Publication of psychology and art. . 2017. [Persian]
- [29] Kim S, Gal D. From Compensatory Consumption to Adaptive Consumption: The Role of Self-Acceptance in Resolving Self-Deficits. *Journal of Consumer Research*, 2014; 41(2): 526-542.
- [30] L Maclnnes D. Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health, 2006; 13(5): 483-389
- [31] Rashid UK, Kumar Day B, Tushar TA, Sultana S. Psychological Well-Being and Self-Acceptance of Rural and Urban Aged People, *J. Life Earth Sci*, 2020; 13: 65-69.
- [11] Mack DE, Wilson PM, Oster KG, Kowalski KC, Crocker PR, Sylvester BD. Well-being in volleyball players: Examining the contributions of independent and balanced psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 2011; 12(5) 533-539.
- [12] Arabzadeh M. The relationship between basic psychological needs and mental vitality in the elderly. *Elderly magazine*. 2016; 12(2): 179-170 [Persian]
- [13] Khalili Tajateh R, Ahmadiyan H. Investigating the relationship between optimism and subjective vitality with the mediating role of resilience among elderly people, *Shenakht Journal of psychology and psychiatry*, 2019; 6(2):149-160
- [14] Hao Y, Song B, Wang Y, Zhang Q, Lang Y. The positive bias of dispositional optimism and the evidence of neurophysiology research [In Chinese]. *Advances in Psychological Science*, 2016; 24: 946-957.
- [15] Yulan Y, Jun L. Dispositional Optimism and Well-Being in College Students: Self-Efficacy as a Mediator. *Social Behavior and Personality: an international Journal*, 2018; 46(5): 783-792.
- [16] Amini J, Zare M, Alavi K. Investigating the relationship between psychological needs and resilience and optimism in a group of multiple sclerosis patients, the first international conference on psychology and social sciences, Tehran. 2015. [Persian]
- [17] Carver CS, Scheier MF. Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 2014; 18(6): 293-299.
- [18] Rooitalab A, Maredpour A, Taghvaeinia A. The effect of education based on positive psychology approach on psychological well-being, meaning in life and vitality in wives of war veteran and wives martyrs. *Razi Journal of medical sciences*. 2021; 28 (9): 80-91
- [19] Popovych I, Kuzikova S, Shcherbak T, Blynova O, Lappo V, Bilous R. Empirical research of vitality of representative of parachuting and yoga practice: a comparative analysis, *Journal of physical education and sport*. 2021; 21(1): 226-218.
- [20] Ryan RM, Frederick C. On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being.

- [43] Salehi H, Qumrani A, Salehi Z. The relationship between basic psychological needs and mental health of veterans, *Teb Janab Scientific Research Journal*, 2012; 6(22): 1-9. [Persian]
- [44] Kheradmand M, Zadafshar S, Abbaskhanian Dovanlu F, Yazdakhadi F. The role of optimism on the mental health and post-traumatic growth of nurses in the coronary ward with the mediation of resilience and cognitive regulation of emotion. *Quarterly Journal of Applied Psychology*, 2021; 15(4): 33-50. [Persian]
- [45] Mirzaei Sh. The role of jihadist Islamic lifestyle in coping with stress and optimism in college students. *Contemporary psychology. Special issue of articles of the 6th Congress of the Iranian Psychological Association*. 2016; 12: 1703-1709. [Persian]
- [46] Yavari Bar Hagh Talab A, Sirfi M, Kalharnia Gol-kar M. Structural relationships between physical-mental health based on flourishing with the mediation of optimism in nursing students. *Iranian Nursing Journal*. 2019; 33 (126): 28-43. [Persian]
- [47] Sefidi F, Farzad. Validation of RIF's biological psychological test in students of Qazvin University of Medical Sciences (2008). *Scientific Research Journal of Qazvin University of Medical Sciences. Journal of Inflammatory Diseases*, 2011; (1) 16:71-65. [Persian]
- [48] Khanjani M, Shahidi SH, Fathabadi J, Mazaheri MA, Shukri A. Factorial structure and psychometric properties of the short form (18 questions) of RIF psychological well-being scale in male and female students. *Thought and behavior in clinical psychology*, 2013; 9(32): 36-27. [Persian]
- [49] Habibpour K, Safari Shali R. A comprehensive guide to using SPSS in survey research (quantitative data analysis). Tehran: Loya. 2011. [Persian]
- [50] Rahmani A. Comparison of self-acceptance and quality of relationship with mother in adolescents with high and low conflict. Master's thesis. Allameh Tabatabai University (RA). 2016. [Persian]
- [51] Attari B, Munirpour N, Zargham Hajbi M. The role of gratitude on happiness by mediating self-acceptance and forgiveness in the elderly. *Positive psychology research paper*. 2019; 6 (1):67-82. [Persian]
- [32] Emad S, Atashpour H, Zakir Fard M. The moderating role of mindfulness and acceptance in predicting psychological well-being based on students' perfectionism, *Journal of Positive Psychology*, 2014; 2(3):66-49 [Persian]
- [33] Pillay S. Greater self-acceptance improves emotional well-being. 2016
- [34] Deci EL, Ryan RM. Levels of analysis, regnant causes of behavior and well-being: The role of psychological needs. *Psychological Inquiry*, 2011; 22(1): 17-22
- [35] Vansteenkiste M, Ryan RM. On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 2013; 23(3): 263-280.
- [36] Kline RB. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (4th ed.). London: Guilford Press. 2016.
- [37] Homan HA. *Modeling structural equations using Lisrel software*. Tehran: Samit Publications. 2017. [Persian]
- [38] Chamberlain JM, Haaga DA. Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2001; 19(3): 76-163.
- [39] Haji Ali Akbari N. Comparison of unconditional self-acceptance, feeling of loneliness and source of control in co-dependent and non-codependent women. The first comprehensive international conference of psychology, educational sciences and social sciences. Tehran. 2015. [Persian]
- [40] Kouali Despina H. Measuring eudaimonic wellbeing in sport: Validation of the Eudaimonic Wellbeing in Sport Scale. *International Journal of Wellbeing*, 2020; 10(1): 93-106
- [41] Tanhaye Rashvanlu F, Karamati R, Karsheki H, Turkmeni M. Factor structure and gender invariance of mental vitality scale in college students. *Quarterly Journal of Applied Psychological Research*, 2017; 9(3):1-14. [Persian]
- [42] Ghorbani N, Watson Paul J. Validity of Experiential and Reflective Self-Knowledge Scales: Relationships with Basic Need Satisfaction among Iranian Factory Workers. *Psychological Report*, 2006; 98: 727-733.

- control and basic psychological needs in the mental well-being of the elderly. *Journal of Psychology of Aging*, 2017; 4(3): 213-223. [Persian]
- [56] Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002; 82:1007-1022.
- [57] Behzadnia B, Ahmadi M, Keshtidar M. The relationship between perceptions of parental autonomy support and well-being indicators of male student athletes: with an autonomy theory approach. *Research in collegiate sports*, 2012; 3: 93-108. [Persian]
- [52] Ismail Beigi M, Behjati Ardakani F, Najibi H, Fatemi Oghda N. The relationship between self-acceptance and decision-making styles with life expectancy in neglected and abused students. *Family and Research Quarterly*, 2019; 18(4): 81-96. [Persian]
- [53] Attari B, Munirpour N, Zargham Hajbi M. The relationship of happiness with self-acceptance, gratitude and forgiveness in the elderly: the mediating role of self-efficacy. *Quarterly Journal of Aging Psychology*, 2017; 4 (3): 197-211. [Persian]
- [54] Marshik TT. Teachers and student psychological need satisfaction as predictors on student's academic achievement (master degree thesis). Florida University. 2010.
- [55] Jobedari H, Baradaran M, Ranjbar Noushri F, Asghari H. The role of perceived social support, locus of health

