

Research Article

The Mediating Role of Self-Acceptance and Goal Self-Concordance in the Relationship between Basic Psychological Needs and Psychological Well-Being

Atefeh Mazoosaz¹, Fatemeh Sadat Fatemi², Zahra Nafar³, Zahra Salehi⁴
& Zahra Ghalami^{3*}

1. Ph.D. Student in Educational Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

2. M.A. in Educational Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

3. Ph.D. in Educational Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. Email: z.ghalami@atu.ac.ir

4. M.A. in Personality Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran.

Abstract

Aim: This study aimed to develop a psychological well-being model based on basic psychological needs, with self-acceptance and goal self-concordance as mediating factors among university students in Tehran.

Method: This study was applied in purpose and employed a descriptive-correlational design for data collection. The statistical population comprised male and female university students in Tehran in 2022. A total of 430 students participated in the study through convenience sampling and an online survey. Data were collected using the Basic Psychological Needs Questionnaire (Guardia et al., 2000), the Self-Acceptance Questionnaire (Chamberlain & Haaga, 2001), the Goal Self-Concordance Questionnaire (Elliott & Sheldon, 1998), and Ryff's Psychological Well-Being Questionnaire (2002). Structural equation modeling was used to analyze the data in SPSS and LISREL software.

Results: The findings indicated that basic psychological needs had a direct and significant effect on psychological well-being. Additionally, self-acceptance had both direct and indirect significant effects on psychological well-being, acting as a mediating variable. Goal self-concordance also had a direct effect on psychological well-being.

Conclusion: These findings suggest that basic psychological needs influence students' psychological well-being both directly and indirectly through self-acceptance and goal self-concordance. Future research should explore the long-term effects of satisfying basic psychological needs on other mental health variables over an extended period.

Key words: Psychological Well-Being, Self-Acceptance, Basic Psychological Needs, Goal Self-Concordance

Citation: Mazoosaz, A., Fatemi, F., Nafar, Z., Salehi, Z., & Ghalami, Z. (2024). The Mediating Role of Self-Acceptance and Goal Self-Concordance in the Relationship between Basic Psychological Needs and Psychological Well-Being. *Appl. Psychol* 18 (4):54-80.

نقش میانجی پذیرش خود و هماهنگی خود با هدف در رابطه نیازهای

بنیادین روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی

عاطفه مازوساز^۱، فاطمه سادات فاطمی^۲، زهرا نفر^۳، زهرا صالحی^۴ و زهرا قلمی^{۳*}

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲. کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۳. دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. ایمیل: z.ghalami@atu.ac.ir

۴. کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

چکیده

هدف: هدف مطالعه حاضر تبیین مدل بهزیستی روان‌شناختی براساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی با میانجی‌گری پذیرش خود و هماهنگی خود با هدف در بین دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران بود.

روش: این مطالعه از نظر هدف کاربردی است و نحوه گردآوری داده‌ها همبستگی از نوع توصیفی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بوده است. نمونه پژوهش ۴۳۰ نفر بودند که از طریق نمونه‌گیری در دسترس و به روش اینترنتی در این پژوهش شرکت کردند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌های نیازهای بنیادین روان‌شناختی گاردیا و همکاران (۲۰۰۰)، پرسشنامه پذیرش خود (جمبرلین و هاگا، ۲۰۰۱)، پرسشنامه هماهنگی خود با هدف الیوت و شلدون (۱۹۹۸) و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۲۰۰۲) بود. داده‌های پژوهش با روش معادلات ساختاری و از طریق نرم‌افزارهای SPSS و LISREL تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مدل ارائه‌شده در پژوهش حاضر از برازش مطلوبی برخوردار است. یافته‌های این پژوهش نشان داد که نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی اثر مستقیم و معناداری دارد و متغیر میانجی‌گر پذیرش خود دارای اثر معنادار مستقیم و غیرمستقیمی بر بهزیستی روان‌شناختی است. همچنین، متغیر هماهنگی خود با هدف به‌طور مستقیمی بر بهزیستی روان‌شناختی مؤثر بود.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان اثرات مستقیم و غیرمستقیم دارد و پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی آثار ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر دیگر متغیرهای سلامت روان در طول مدت زمان بیشتری بررسی شود.

کلید واژه‌ها: بهزیستی روان‌شناختی، پذیرش خود، نیازهای بنیادین روان‌شناختی، هماهنگی خود با هدف

استناد به این مقاله: مازوساز، عاطفه، فاطمی، فاطمه سادات، نفر، زهرا، صالحی، زهرا، و قلمی، زهرا. (۱۴۰۳). نقش میانجی پذیرش خود و هماهنگی

خود با هدف در رابطه نیازهای بنیادین روان‌شناختی با بهزیستی روان‌شناختی. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۸ (۴): ۸۰-۵۴

مقدمه

چالش‌هایی که دانشجویان تجربه می‌کنند می‌تواند بر سلامت روان و بهزیستی آن‌ها تأثیر بگذارد. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد پس از شروع تحصیل در دانشگاه نوعی فشار، سلامت روان دانشجویان را تهدید می‌کند (هرناندز-تورانو و همکاران، ۲۰۲۰). ادبیات پژوهشی حاکی از کاهش مداوم سطح سلامت روان در بین دانشجویان است و مطالعات در مورد شیوع مشکلات سلامت روان نشان می‌دهد که مسائل مربوط به بهداشت روانی در بین دانشجویان، یکی از عمده‌ترین مسائل آموزش عالی است (زاده‌محمدی و طهماسبی، ۱۴۰۲). طبق پژوهش امرتون، کامیلری و ساموت (۲۰۲۴) نسبت قابل توجهی از دانشجویان سطوح شدید و بسیار شدید افسردگی، اضطراب و استرس را گزارش می‌کنند. سلامت روان نقش بسزایی در موفقیت و پیشرفت دانشجویان دارد (مهدوی، ولی‌بیگی، مرادی و صادقی، ۲۰۲۳). یکی از عوامل تأثیرگذار در کاهش مشکلات روان‌شناختی دانشجویان اعم از اضطراب، افسردگی و استرس، بهزیستی روان‌شناختی^۱ است (تران، وو-تان، سلیمان، ها و ون فام، ۲۰۲۴).

مفهوم بهزیستی روان‌شناختی برای اولین بار در دهه ۱۹۸۰، توسط ریف مطرح گردید. بهزیستی روان‌شناختی دارای شش مؤلفه پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد فردی و تسلط بر محیط است (کاپرا، دایا و اچاگ، ۲۰۲۰). بهزیستی روان‌شناختی یک سازه حیاتی در زندگی جوانان به شمار می‌رود که به‌طور مستقیم بر کیفیت زندگی، عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی آن‌ها تأثیر می‌گذارد (ارسلان، ۲۰۲۳). بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند انعطاف‌پذیری، تحمل و خوش‌بینی در زندگی افراد را افزایش دهد (لیانگ و همکاران، ۲۰۱۷)؛ یافته‌های پژوهش کربلایی، یزدان‌بخش و کریمی (۱۴۰۰) نیز نشان داد که بهزیستی روان‌شناختی با تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی ارتباط معنی‌داری دارد. همچنین، بهزیستی روان‌شناختی ارتباط تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارد و مطالعات همبستگی مثبتی را بین بهزیستی روان‌شناختی و موفقیت تحصیلی دانشجویان نشان می‌دهند (هیومن و برون، ۲۰۲۱؛ مصطفی و همکاران، ۲۰۲۰؛ ژانگ، یه و شو، ۲۰۲۳). به‌طور کلی، بهزیستی روان‌شناختی که با احساسات، شناخت‌ها و راهبردهایی که با عملکرد مثبت مرتبط هستند مشخص می‌شود، به‌خودی‌خود مهم است، اما شواهد نشان می‌دهد که بهزیستی روان‌شناختی به‌طور منحصربه‌فردی به سلامت جسمانی بهتر و زندگی طولانی‌تر نیز کمک می‌کند (کوبزانسکی و همکاران، ۲۰۲۳).

^۱. psychological well-being

از جمله عوامل مؤثر بر عملکرد بهینه و بهزیستی افراد بر اساس نظریه خودتعیین‌گری، توجه به نیازهای بنیادین روان‌شناختی^۱ در قالب سه نیاز خودمختاری، شایستگی و ارتباط است. عدم رضای این نیازها، به‌خصوص در ارتباط با اشخاص مهم زندگی می‌تواند به فروپاشی، منفعل بودن و اختلال روانی منجر شود (وانتینکستین و رایان، ۲۰۱۳). همچنین هر سه این نیازها را می‌توان پایه و مبنایی برای خودانگیختگی فردی و انسجام شخصیتی در نظر گرفت (شیر و همکاران، ۲۰۱۹). در واقع، نیازهای بنیادین روان‌شناختی برای بهزیستی روان‌شناختی هم از نظر هیجان مثبت و هم از نظر انگیزش درونی ضروری تلقی می‌شوند (هولزر و همکاران، ۲۰۲۱) و بر اساس نظریه خودتعیین‌گری بدون توجه به رضای نیازهای بنیادین، بهزیستی روان‌شناختی محقق نخواهد شد (شریفی فرد، گریفیث، محسنی، نبی زاده و علی بابایی، ۲۰۲۴؛ مارتلا، لموس-سان، پارکر، پسی و رایان، ۲۰۲۳؛ هولزر و همکاران، ۲۰۲۱؛ ساکان، زولوویچ و روکوویچ، ۲۰۲۰). مرور پژوهش‌ها نشان می‌دهد که توجه کمی به نقش نیازهای بنیادین روان‌شناختی دانشجویان برای ایجاد انگیزه و چگونگی درک آن‌ها از حمایت یا ممانعت از این نیازها شده است. رضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی در بین دانشجویان می‌تواند بر تاب‌آوری و بهزیستی ایشان تأثیر بگذارد. درک بهتر این پدیده می‌تواند کمک کند تا از سلامتی فراگیران اطمینان حاصل شود (نوفلد و مالین، ۲۰۱۹).

یکی از متغیرهایی که با بهزیستی روان‌شناختی، سلامت روان و رضایت از زندگی ارتباط دارد، پذیرش خود^۲ است (ژو و شو، ۲۰۱۹). پذیرش خود عبارت است از قبول کردن خود به‌عنوان فردی که در کنار توانمندی‌ها و نقاط قوت خود از نقاط ضعف و معایبی هم رنج می‌برد (مبلیان، دیاریان و یوسفی، ۱۴۰۰). پذیرش خود به رضایت فرد از خود اشاره دارد و برای سلامت روان ضروری تلقی می‌شود (بینگل و باتیک، ۲۰۱۹). در واقع، پذیرش خود تحت عنوان احترام یا نگرش مثبت نسبت به خود به‌عنوان یک کل، از جمله تجربه زندگی گذشته فرد تعریف می‌شود (لی و همکاران، ۲۰۲۱). پذیرش خود با کمک به افراد در درک نگرش‌ها، احساسات و افکارشان، خودآگاهی را افزایش می‌دهد. پذیرش خود ذهنیت افراد را گسترش می‌دهد و آن‌ها را قادر می‌سازد تا واقعیت زندگی را ببینند. علاوه بر این، درک خود و پذیرش خود باعث ایجاد تغییرات سازنده در افراد می‌شود و باعث می‌شود آن‌ها در برابر تهدیدات کمتر تدافعی باشند (پرامانیک و کانشا، ۲۰۲۳). بهبود پذیرش خود می‌تواند سطح سلامت روان را تا حدودی افزایش دهد (لی و همکاران، ۲۰۲۱). پذیرش بدون قید و شرط خود بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند

1. basic psychological needs

2. self-acceptance

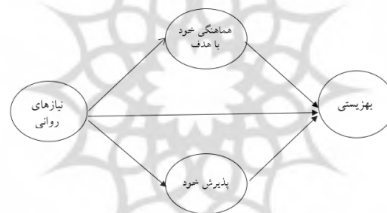
(بینگل و باتیک، ۲۰۱۹). علی‌رغم ارتباط مثبت بین پذیرش خود با بهزیستی روان‌شناختی و نقش مهم آن در سلامت روان‌شناختی، تحقیقات در مورد مکانیسم بین پذیرش خود با بهزیستی روان‌شناختی کمیاب است (ژو و شو، ۲۰۱۹).

در دهه‌های اخیر تحقیقات مختلفی در مورد نحوه انتخاب و دنبال کردن اهداف شخصی برای پرداختن به این موضوع اساسی صورت گرفته است. از این میان، مدل هماهنگی خود با هدف بر اهمیت اهدافی متمرکز است که نشان‌دهنده خود اصیل یک فرد است؛ اهدافی که با علایق، ارزش‌ها و اعتقادات اصلی فرد سازگار است (لومونتود، ۲۰۱۹). هماهنگی خود با هدف^۱، میزان مالکیت شخصی افراد در رابطه با هدفی که خود تولید می‌کنند را نشان می‌دهد و تفاوت‌ها در تداوم انگیزش و تلاش طولانی‌مدت افراد را تبیین می‌کند (هنری، ۲۰۲۲). پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد افرادی که اهدافی که با آن‌ها هماهنگ و سازگار است را دنبال می‌کنند، احتمالاً موانع کمتری را بر سر راه خود احساس می‌کنند، کمتر دچار حواس‌پرتی می‌شوند و در نتیجه، با صرف تلاش بهینه در اهداف خود پیشرفت بیشتری دارند (اسمیث و همکاران، ۲۰۲۰). به‌طور کلی الگوی هماهنگی خود با هدف برگرفته از نظریه خودتعیین‌گری است و بر این اساس در ابتدا توالی واسطه‌ای پیشنهاد می‌شود که در آن انتخاب اهدافی که با خود هماهنگ هستند با فعال‌سازی مکانیسم‌های خودتنظیمی نظیر اعمال تلاش مناسب در جای مناسب، برنامه‌ریزی و دستیابی به هدف تسهیل می‌شود، در واقع هر چه هدف سازگارتر باشد، با سهولت بیش‌تری دنبال می‌شود و به دست می‌آید و در نتیجه، رفاه و بهزیستی بیشتری را نیز به همراه دارد (لومونتود، ۲۰۱۹). افرادی که اهداف سازگار با خود را دنبال می‌کنند، دیدگاه خوش‌بینانه‌تری در مورد نتایج خاص هدف ایجاد می‌کنند و این تمایل به تبیین ارتباط بین هماهنگی خود با هدف و بهزیستی کمک می‌کند (شلدون، گوردیو، سیچف، اوسین و تیتووا، ۲۰۲۲).

نظریه خودتعیین‌گری چارچوبی قوی برای درک رابطه بین متغیرهای نیازهای بنیادین روان‌شناختی، پذیرش خود، هماهنگی خود با هدف و بهزیستی روان‌شناختی را فراهم می‌کند. بر اساس نظریه خود تعیین‌گری ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی برای بهزیستی اساسی است (شریفی فرد و همکاران، ۲۰۲۴؛ مارتلا و همکاران، ۲۰۲۳). این نیازها نقش مهمی در شکل دادن به انگیزه‌ها، اهداف و سلامت روانی کلی افراد دارند. پذیرش خود و هماهنگی خود با هدف را می‌توان به‌عنوان پیامدهای ارضای نیاز و به‌عنوان واسطه‌ای در رابطه بین ارضای نیاز و بهزیستی روان‌شناختی درک کرد. هنگامی که نیازهای بنیادین روان‌شناختی افراد ارضا می‌شود،

¹. goal self-concordance

به احتمال زیاد احساس پذیرش خود در آن‌ها ایجاد می‌شود و اهدافی را دنبال می‌کنند که با خود واقعی آن‌ها همخوانی و هماهنگی دارد. این امر توسط یافته‌هایی که نشان می‌دهد انگیزه برای ارضای نیازهای بنیادین به رفاه بیشتر و بیماری کمتر منجر می‌شود، پشتیبانی می‌شود (تیبو لندری و همکاران، ۲۰۱۶). بررسی ادبیات پژوهشی حاکی از آن است که مطالعات انجام‌شده در این زمینه به‌طور مستقیم به نقش واسطه‌ای پذیرش خود و هماهنگی خود با هدف در رابطه بین نیازهای بنیادین روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی نمی‌پردازند. این پژوهش با هدف بررسی میزان نقش تعدیل‌گری پذیرش خود و هماهنگی خود با هدف بر بهزیستی روان‌شناختی بر اساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی انجام شده است (شکل ۱). با بررسی نقش‌های میانجی پذیرش خود و هماهنگی خود با هدف در این پژوهش می‌توان به درک دقیق‌تری از مکانیسم‌هایی که نیازهای بنیادین روان‌شناختی از طریق آن بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر می‌گذارند، دست‌یافت و کسب اطلاعات در این زمینه به‌طور بالقوه پیامدهای کاربردی برای مداخلات با هدف بهبود سلامت روان ارائه می‌دهد.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

در این پژوهش پرسش اصلی این است که آیا مدل تبیین شده برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی در جامعه مورد مطالعه دارای برازش مناسب است؟ و آیا متغیرهای میانجی‌گر دارای اثر معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی هستند.

روش

روش انجام این پژوهش از نظر هدف کاربردی است و از نظر ماهیت، پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دختر و پسر شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بوده است. به دلیل اینکه حداقل حجم نمونه مورد نیاز برای مدل‌یابی معادلات ساختاری ۲۰۰ نفر است (کلاین، ۲۰۱۶)، حجم نمونه در پژوهش حاضر نیز با در نظر گرفتن احتمال افت

مشارکت‌کنندگان، ۴۵۰ نفر در نظر گرفته شد که بعد از حذف داده‌های پرت و استانداردسازی داده‌ها، ۴۳۰ پرسشنامه تحلیل شدند. نمونه‌گیری این پژوهش به دلیل وجود بیماری کرونا در زمان جمع‌آوری داده‌ها با روش نمونه‌گیری در دسترس انجام شد. روش انجام پژوهش به این صورت بود که پرسشنامه‌ها به‌طور اینترنتی برای گروه‌ها در شبکه‌های اجتماعی (واتساپ و تلگرام) ارسال شد و افراد به‌طور داوطلبانه به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. در نهایت از بین دانشجویانی که پرسشنامه برای ایشان ارسال شده بود، تعداد ۴۳۰ نفر (۲۱۲ نفر زن و ۲۱۸ نفر مرد) به پرسشنامه پاسخ دادند. جهت اجرای پژوهش، در وهله اول به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد که پاسخ به پرسشنامه‌هایی که تکمیل کردند جنبه پژوهشی و تحقیقاتی دارد و از نتایج این پرسشنامه‌ها برای ارزیابی و یا گزینش در دوره خاصی استفاده نمی‌شود. در نهایت، پاسخ‌ها در نرم‌افزار SPSS24 وارد شد و پس از آن، در نرم‌افزار LISREL مورد تحلیل قرار گرفت.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامه نیازهای بنیادین روان‌شناختی^۱

پرسشنامه نیازهای بنیادی روان‌شناختی توسط گاردیا، دسی و رایان (۲۰۰۰) برای سنجش نیازهای بنیادی روان‌شناختی تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۲۱ گویه است و مؤلفه‌های خودمختاری، شایستگی و ارتباط را شامل می‌شود و در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای به سنجش نیازهای بنیادی روان‌شناختی می‌پردازد. شیوه نمره‌گذاری در ۹ سؤال این پرسشنامه به‌صورت معکوس است. دامنه نمره‌های این پرسشنامه بین ۲۱ تا ۱۴۷ است. کسب نمره بالاتر در این پرسشنامه نشان‌دهنده میزان بیشتر نیازهای بنیادی روان‌شناختی است و بالعکس. ضرایب پایایی حاصل از اجرای این پرسشنامه در پژوهش قربانی و واتسون (۲۰۰۶)، ۰/۹۲ گزارش شده است. در ایران این مقیاس هنجاریابی شده است و از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است؛ به‌طوری‌که روایی همگرای پرسشنامه حاضر با شاخص میانگین واریانس استخراج شده AVE ۰/۸۵ و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به‌دست آمد (نامنی، فاتحی مقدم و محمدی حسینی، ۱۴۰۳). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به‌دست آمد.

¹. basic psychological needs questionnaire

۲. پرسشنامه پذیرش بی‌قید و شرط خود^۱

پرسشنامه پذیرش بی‌قید و شرط خود توسط چمبرلین و هاگا (۲۰۰۱) تدوین شده است. این پرسشنامه شامل ۲۰ گویه است که در طیف لیکرت از ۱ (همیشه نادرست) تا ۷ (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه دارای دو زیرمقیاس پذیرش بی‌قید و شرط خود و پذیرش مشروط خود است و برای گروه سنی ۱۴ سال به بالا قابل اجراست (حاجی تبار و همکاران، ۱۳۹۸). چمبرلین و هاگا (۲۰۰۱) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ گزارش کرده‌اند. در ایران در پژوهش شفیع‌آبادی و نیکنام (۱۳۹۴) روایی محتوایی پرسشنامه توسط متخصصان تأیید و همسانی درونی پرسشنامه نیز از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۰ به دست آمد. کلانتری و همکاران (۱۳۹۴) نیز روایی همگرایی پرسشنامه پذیرش بی‌قید و شرط خود از طریق همبستگی آن با نمرات پرسشنامه عزت‌نفس روزنبرگ را ۰/۳۷ گزارش کردند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

۳. مقیاس هماهنگی خود با هدف^۲

مقیاس هماهنگی خود با هدف از ۴ ماده تشکیل شده است و توسط الیوت و شلدون (۱۹۹۸) تدوین شده است. در این مقیاس از مشارکت‌کنندگان درخواست می‌شود که هر یک از هدف‌های خود را به صورت جداگانه در طیف لیکرت ۹ درجه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۹) نمره‌گذاری کنند. الیوت و شلدون ضرایب آلفای کرونباخ را در اولین اجرا در دانشجویان ۰/۷۸ و در نوبت دوم ۰/۷۵ گزارش کردند (الیوت و شلدون، ۱۹۹۸). جاج (۲۰۰۹) نیز به منظور بررسی روایی مقیاس هماهنگی خود با هدف نتایج حاصل از اجرای این ابزار را با حرمت خود، رضایت شغلی و روان‌آزردگی به ترتیب ۰/۲۳، ۰/۲۵ و ۰/۱۹ - گزارش کردند که نشان‌دهنده روایی مناسب این ابزار است. از این مقیاس در پژوهش‌های داخلی نیز استفاده شده است. در پژوهش ذبیح‌اله زاده (۱۴۰۱) پایایی مقیاس هماهنگی خود با هدف به صورت کلی برابر با ۰/۷۱ و روایی همگرا و واگرایی آن به ترتیب ۰/۶۸ و ۰/۶۷ به دست آمد. شجاعی و نعمت‌طاوسی (۱۳۹۸) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را در پژوهش خود ۰/۸۶ به دست آوردند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

1. unconditional self-acceptance questionnaire

2. goal self-consistency scale

۴. پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی^۱

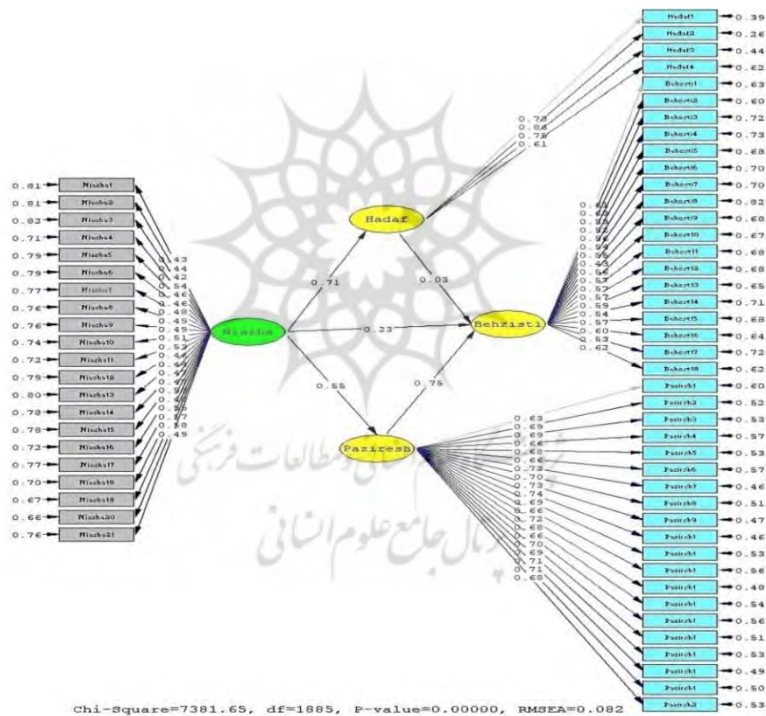
نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی که شامل ۱۸ سؤال است، توسط ریف در سال ۱۹۸۹ تدوین شد و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفت. این پرسشنامه ابزار خودگزارشی است که در یک طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم (یک تا شش) نمره‌گذاری می‌شود. کسب نمره بالاتر در این پرسشنامه، نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بالاتر است. از بین کل سؤالات در این پرسشنامه، ۸ سؤال به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان است (خانجانی، شهیدی، فتح‌آبادی، مظاهری و شکری، ۱۳۹۳). پایایی این پرسشنامه در پژوهش‌های دانش‌پایه و همکاران (۱۴۰۲) و معصوم‌پرست و همکاران (۱۴۰۰) به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۹۷ گزارش شد. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

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 بهزیستی روان‌شناختی بر اساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی با میانجی‌گری هماهنگی خود با هدف و پذیرش خود از تحلیل معادلات ساختاری استفاده 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، ۱۰۵ نفر دانشجوی کاردانی (۲۴/۴۱ درصد)، ۱۱۴ نفر دانشجوی کارشناسی (۲۶/۵۱ درصد)، ۱۰۴ نفر دانشجوی کارشناسی ارشد (۲۴/۱۸ درصد)، ۱۰۷ نفر دانشجوی دکتری بودند (۲۴/۸۸ درصد). همچنین، میانگین متغیرهای پژوهشی نیازهای بنیادین روان‌شناختی، هماهنگی خود با هدف، پذیرش خود و بهزیستی روان‌شناختی به ترتیب برابر با ۱۱۲/۷۴، ۲۵/۹۶، ۱۰۴/۵۱ و ۸۲/۸۳ و میزان انحراف معیار آن‌ها به ترتیب برابر با ۱۹/۲۷، ۵/۲۷، ۱۹/۳۰ و ۱۲/۵۰ محاسبه شد. علاوه بر این، بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل معادلات ساختاری نشان داد که در بررسی نرمال بودن، میزان آماره آزمون کالموگروف-اسمیرنوف به ترتیب برای متغیرهای نیازهای بنیادین روان‌شناختی، هماهنگی خود

^۱. psychological welfare questionnaire

با هدف، پذیرش خود و بهزیستی روان‌شناختی برابر با ۰/۱۱۱، ۰/۱۵۶، ۰/۱۸۴ و ۰/۱۳۳ در سطح معناداری ۰/۵۵، ۰/۱۸، ۰/۰۸ و ۰/۳۱ قابل قبول بود و نرمال بودن داده‌ها تأیید شد. در بررسی داده‌های پرت بر اساس مانده‌های استاندارد شده، فاصله‌های کوک و لورژ این پیش فرض تأیید شد و هیچ داده‌ای در محدوده بالاتر از ۳ انحراف معیار نبود. همچنین، در بررسی هم‌خطی متغیرهای پیش‌بینی، نتایج ضرایب تحمل^۱ و ضرایب تورم^۲ در مدل پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی به ترتیب برای متغیرهای نیازهای بنیادین روان‌شناختی، هماهنگی خود با هدف و پذیرش خود برابر با ۱/۶۴ (۰/۶۱)، ۱/۴۸ (۰/۶۷) و ۱/۵۵ (۰/۶۴) بود و فرض عدم هم‌خطی برآورده شد. پس از بررسی شاخص‌های توصیفی، با استفاده از تحلیل معادلات ساختاری به برازش مدل ساختاری و بررسی فرضیه‌های پژوهش پرداخته شد.

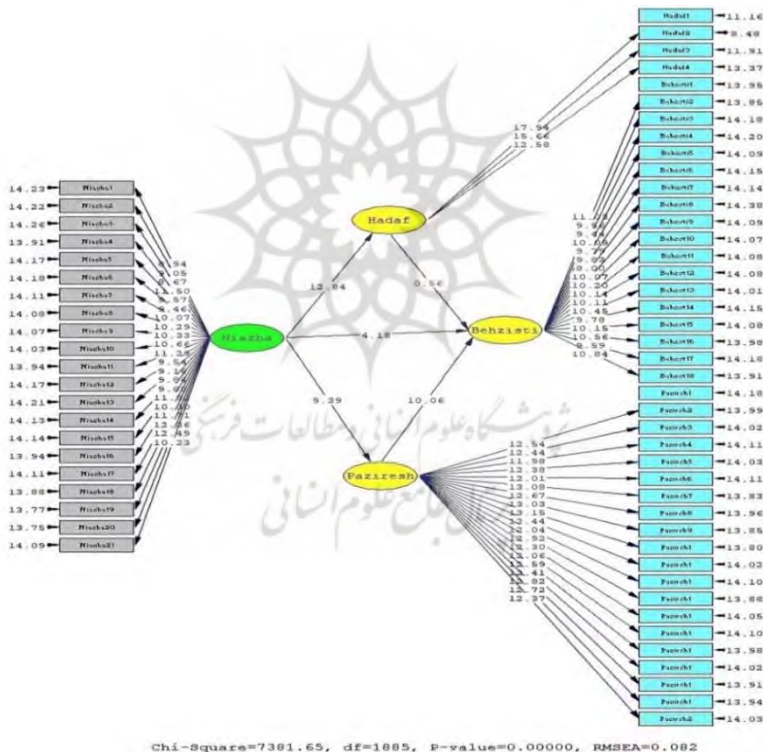


شکل ۲. تدوین مدل بهزیستی روان‌شناختی بر اساس نیازهای بنیادین روانی با میانجی‌گری هماهنگی خود با هدف و پذیرش خود در حالت ضرایب استاندارد

1. tolerance

2. vif

بر اساس شکل ۲، مدل بهزیستی روان‌شناختی بر اساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی با میانجی‌گری هماهنگی خود با هدف و پذیرش خود نشان داده شده است. بر این اساس، بررسی ضرایب مسیر استاندارد نشان می‌دهد که نیازهای بنیادین روان‌شناختی به‌طور مستقیم دارای تأثیری به میزان ۰/۵۵، ۰/۲۳ و ۰/۷۱ بر پذیرش خود، بهزیستی روان‌شناختی و هماهنگی خود با هدف است. همچنین، متغیر میانجی هماهنگی خود با هدف به‌طور مستقیم دارای تأثیری به میزان ۰/۰۳ بر بهزیستی روان‌شناختی بود. در نهایت، ضریب مسیر استاندارد مستقیم متغیر میانجی پذیرش خود بر بهزیستی روان‌شناختی برابر با ۰/۷۵ 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 برای اندازه‌گیری متغیرهای پژوهشی تأیید گردید.



شکل ۳. تدوین مدل بهزیستی روان‌شناختی بر اساس نیازهای بنیادین روانی با میانجی‌گری هماهنگی خود با هدف و پذیرش خود در حالت ضرایب معناداری

بر اساس شکل ۳، مقدار t محاسبه شده روابط میان متغیرهای پژوهش ارائه شد. بر این اساس، مقدار t رابطه مستقیم نیازهای بنیادین روان‌شناختی با پذیرش خود، بهزیستی روان‌شناختی و هماهنگی خود با هدف برابر با $۹/۳۹$ ، $۴/۱۸$ و $۱۲/۸۴$ بود. همچنین، مقدار t رابطه متغیر میانجی هماهنگی خود با هدف با بهزیستی روان‌شناختی برابر با $۰/۵۶$ بود. در نهایت، مقدار t رابطه متغیر میانجی پذیرش خود با بهزیستی روان‌شناختی برابر با $۱۰/۰۶$ 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، همه گویه‌ها از اعتبار لازم برای حضور در پرسشنامه برخوردار هستند. پس از بررسی روابط میان متغیرها، در ادامه، شاخص‌های برازش مدل بررسی گردید و سپس به بررسی فرضیه‌های پژوهش اقدام شد. در ارتباط با شاخص‌های برازش مدل^۱، میزان شاخص ریشه میانگین مربعات خطاهای تخمین^۲ برابر با $۰/۰۸۲$ محاسبه شد که با توجه به این که کمتر از $۰/۱$ است، برازندگی مدل تأیید شد. همچنین، یکی دیگر از شاخص‌های برازش مهم نتیجه تقسیم‌خیزی دو بر درجه آزادی است که اگر پایین‌تر از ۵ باشد، برازش تأیید می‌گردد و در این پژوهش برابر با $۳/۹۱$ محاسبه گشت. افزون بر این، اگر شاخص‌هایی مانند برازش استاندارد^۳، برازش تطبیقی^۴، برازش تطبیقی نرمال شده^۵ و شاخص برازش افزایشی^۶ بالاتر یا مساوی $۰/۹$ محاسبه شوند، برازندگی مدل تأیید می‌شود. به سبب این که در این مدل، این شاخص‌ها به ترتیب برابر با $۰/۹۳$ ، $۰/۹۲$ ، $۰/۹۱$ و $۰/۹۱$ محاسبه شد، برازش مدل تأیید گردید. در ادامه، فرضیه‌های پژوهشی به صورت جداگانه بررسی شده‌اند.

بررسی فرضیه اول پژوهش نشان داد که چون نیازهای بنیادین روان‌شناختی دارای ضریب مسیر استاندارد مثبت و معنادار به میزان $۰/۵۵$ بر پذیرش خود (با مقدار t برابر با $۹/۳۹$) و پذیرش خود دارای رابطه‌ای معنادار به میزان $۰/۷۵$ با بهزیستی روان‌شناختی بود (با مقدار t برابر با $۱۰/۰۶$)، پس رابطه غیرمستقیم نیازهای بنیادین روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجی پذیرش خود تأیید شد، همچنین، ضریب مسیر استاندارد مستقیم نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی به میزان $۰/۲۳$ تأیید شد (با مقدار t برابر با $۰/۰۳$). بدین ترتیب، فرضیه اول پژوهش تأیید گردید.

1. modeling fit indexes

2. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

3. Normalized Fitness Index (NFI)

4. Comparative Fitness Index (CFI)

5. Parsimony Comparative Fitness Index (PCFI)

6. Incremental Fitness Index (IFI)

بررسی فرضیه دوم پژوهش نشان داد که چون نیازهای بنیادین روان‌شناختی دارای ضریب مسیر استاندارد مثبت و معنادار به میزان $0/71$ بر هماهنگی خود با هدف (با مقدار t برابر با $12/84$) و هماهنگی خود با هدف دارای رابطه‌ای غیر معنادار به میزان $0/03$ با بهزیستی روان‌شناختی بود (با مقدار t برابر با $0/56$)، پس رابطه غیرمستقیم نیازهای بنیادین روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجی هماهنگی خود با هدف مورد تأیید قرار نگرفت. ولی از سویی، ضریب مسیر استاندارد مستقیم نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی به میزان $0/23$ تأیید گردید (با مقدار t برابر با $2/25$). بدین ترتیب، فرضیه دوم پژوهش مورد پذیرش قرار گرفت.

بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که شکل ۳ نشان می‌دهد، مدل ارائه‌شده در پژوهش حاضر از برآزش مطلوبی برخوردار است. یافته‌های این پژوهش نشان داد که نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی اثر مستقیم و معناداری دارد و متغیر میانجی‌گر پذیرش خود دارای اثر معنادار مستقیم و غیرمستقیمی بر بهزیستی روان‌شناختی است. همچنین، متغیر میانجی هماهنگی خود با هدف به‌طور مستقیمی بر بهزیستی روان‌شناختی مؤثر بود. یافته‌های پژوهش حاضر در زمینه تأثیر نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی با مطالعات پیشین همسو است (وانتینکستین و رایان، ۲۰۱۳؛ نوفلد و مالین، ۲۰۱۹؛ هولزر و همکاران، ۲۰۲۱؛ ساکان و همکاران، ۲۰۲۰؛ مارتلا و همکاران، ۲۰۲۳) و پژوهش‌های انجام‌شده در چارچوب نظریه خود تعیین‌گری نشان می‌دهد که ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی -استقلال، شایستگی و ارتباط- برای بهزیستی روان‌شناختی بسیار اهمیت دارند (شریفی فرد و همکاران، ۲۰۲۴؛ لین و چان، ۲۰۲۰؛ لی و فنگ، ۲۰۱۸؛ چانگ، چانگ و چن، ۲۰۱۸).

نتیجه به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر مبنی بر تأثیر نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری پذیرش خود حاکی از آن بود که نیازهای بنیادین روان‌شناختی دارای تأثیر مستقیم و غیرمستقیم بر بهزیستی روان‌شناختی است و پذیرش خود توانایی تعدیل این اثر را دارد. پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد پذیرش خود با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معناداری دارد (ژو و شو، ۲۰۱۹؛ بینگل و باتیک، ۲۰۱۹). پذیرش خود بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر می‌گذارد و وسیله‌ای برای بهبود بهزیستی روان‌شناختی به شمار می‌رود (بلو، ۲۰۲۴)، کوردارو و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که تمایل به پذیرش خود با شاخص‌های بهزیستی بالاتر و بیماری کمتر، از جمله کاهش اضطراب و افسردگی و شفقت

بیشتر به خود ارتباط دارد. پذیرش خود منجر به احساس رضایت از زندگی می‌شود که بهزیستی روان‌شناختی را افزایش می‌دهد و با احساسات همراه با برانگیختگی کم مانند رضایت و آرامش و فعال شدن سیستم عصبی پاراسمپاتیک همراه است که بدن را آرام می‌کند و باعث ترشح اکسی‌توسین، هورمونی مرتبط با شفقت و پذیرش خود می‌شود و بنابراین پذیرش خود پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی است (گاریا، دل‌واله، مورالس و اورگوچیو، ۲۰۲۴).

فاوستینو، واسکو، سیلوا و مارکز (۲۰۲۰) پذیرش خود را به‌عنوان واسطه‌ای در رابطه بین طرحواره‌های عاطفی و تنظیم نیازهای روان‌شناختی شناسایی می‌کنند و پیشنهاد می‌کنند که پذیرش خود می‌تواند تأثیر منفی طرحواره‌های عاطفی ناسازگار را بر نیازهای روانی کاهش دهد. همچنین، پذیرش خود تحت تأثیر شرایط بیرونی یا موفقیت یا شکست در رویدادهای زندگی قرار نمی‌گیرد. زمانی که فرد بتواند بدون قید و شرط با معایب مقابله کند، می‌تواند جنبه منفی را تغییر دهد و دائماً خود را بهبود بخشد (سو، وانگ، لی، یو و ژانگ، ۲۰۱۹). مک‌اینز (۲۰۰۶) نیز در پژوهش خود اهمیت پذیرش خود را برای بهزیستی روان‌شناختی برجسته می‌کند و خاطرنشان می‌کند که سلامت روانی با پذیرش خود ارتباط معناداری دارد. ژانگ و همکاران (۲۰۲۲) از نقش میانجی پذیرش خود حمایت می‌کنند و یافته‌های پژوهش آن‌ها نشان می‌دهد که پذیرش خود تأثیر خودکارآمدی در تنظیم هیجانی را بر پربشانی روانی تعدیل می‌کند. به‌طور خلاصه، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که پذیرش خود نقش واسطه‌ای مهمی در رابطه بین سازه‌های روان‌شناختی مختلف و بهزیستی روان‌شناختی دارد. افرادی که خود را می‌پذیرند احتمالاً ارضای بیشتری از نیازهای بنیادین روان‌شناختی را تجربه می‌کنند که به‌نوبه خود سلامت روانی آن‌ها را ارتقا می‌دهد. این یافته‌ها بر اهمیت تقویت پذیرش خود در مداخلات با هدف افزایش بهزیستی روان‌شناختی تأکید می‌کنند (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۲؛ فاوستینو و همکاران، ۲۰۲۰).

از سوی دیگر، نتیجه پژوهش حاضر نشان داد که متغیر میانجی هماهنگی خود با هدف به‌طور مستقیمی بر بهزیستی روان‌شناختی مؤثر بود. مفهوم هماهنگی خود با هدف به میزان همسویی اهداف فرد با علایق و ارزش‌های درونی آن‌ها اشاره دارد. برآورده شدن نیازهای بنیادین روان‌شناختی نقش مهمی در رابطه بین بهزیستی و متغیرهای ارزش‌های فرهنگی، هنجارها و اهداف دارد (چانگ، هوانگ و لین، ۲۰۱۵). اهدافی درونی که با خود همخوانی و سازگاری بیشتری دارند، با ارضای نیازهای روانی و بهزیستی همبستگی مثبت دارند (لی و فنگ، ۲۰۱۸). یافته‌های پژوهش ایونسکو (۲۰۱۷) نیز نشان داد پیشرفت کم در دستیابی به اهداف زندگی به همراه ارضای کم نیازهای بنیادین روان‌شناختی، تأثیر منفی بر بهزیستی دارد. اهداف نقش مهمی در بهزیستی افراد دارند (هوپسامن، ۲۰۱۹). پیگیری هدفی که با فرد هماهنگی دارد منجر به ارضای نیازهای

بنیادین می‌شود و افرادی که اهداف منطبق با خود را دنبال می‌کنند، بهزیستی و رفاه بیشتری را نشان می‌دهند و در تحقیقات بررسی سبک اسنادی مشخص شده است که تمایل به ارائه توضیحات خوش‌بینانه از رویدادهای زندگی، بهزیستی را نیز پیش‌بینی می‌کند و افرادی که اهداف منطبق با ارزش و علایق خود را دنبال می‌کنند اسنادهای خوش‌بینانه‌تری در مورد نتایج خاص هدف ارائه می‌کنند و این تمایل به تبیین ارتباط بین هماهنگی خود با هدف و بهزیستی کمک می‌کند (شلدون، گوردیو، سیچف، اوسین و تیتووا، ۲۰۲۲). اهداف بسیار مهم به‌طور بالقوه شامل اهداف خودمحور هستند که ممکن است هیچ تأثیر مثبتی بر دیگران نداشته باشند و مبتنی بر علایق و ارزش‌های فرد باشند که تأثیر بسیار زیادی بر بهزیستی و رفاه فرد دارند (ارلیچ، کریس و ارلیچ، ۲۰۲۴). وقتی اهداف با ارزش‌ها و علایق ذاتی فرد همسو باشد، به‌احتمال زیاد نیازهای اساسی روان‌شناختی را برآورده می‌کنند و در نتیجه بهزیستی را ارتقا می‌دهند. این تفسیر با اصول نظریه خودتعیین‌گری و شواهد تجربی ارائه‌شده در مطالعات مختلف مطابقت دارد (هوایسمن، ۲۰۱۹؛ لی و فنگ، ۲۰۱۸؛ چانگ و همکاران، ۲۰۱۵). یافته‌های پژوهشی نقش پیگیری هدف در بهزیستی افراد را برجسته می‌کند. درک ارتباط بین اهداف فردی و بهزیستی در زندگی روزمره می‌تواند گام مهمی در کمک به افراد برای انتخاب بهتر اهدافشان باشد که به‌نوبه خود می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها را بهبود بخشد (سوسین و نئوبایر، ۲۰۲۴).

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر آن بود که با در نظر گرفتن آنکه این مطالعه در بین دانشجویان شهر تهران انجام شده است در تعمیم نتایج آن به گروه‌های دیگر باید احتیاط کرد. استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی و استفاده از ابزار پرسشنامه نیز از محدودیت‌های دیگر این پژوهش بودند، زیرا احتمال سوگیری در ابزارهای خودگزارشی وجود دارد. از جمله محدودیت‌های دیگر در این پژوهش آن بود که استفاده از پرسشنامه‌های الکترونیکی باعث شد افرادی که به اینترنت دسترسی نداشته‌اند، امکان شرکت در پژوهش را نداشته باشند. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، به انجام پژوهش در سنین مختلف و شهرهای دیگر اقدام شود و نتایج آن پژوهش‌ها با نتایج پژوهش حاضر مقایسه شود. در این پژوهش متغیرهای مداخله‌گر مانند شرایط اقتصادی-اجتماعی به دلیل دشواری در کنترل مورد بررسی واقع نشده است از این رو پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده برای حل این مشکل تا حد امکان از نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود. در نهایت پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی با استفاده از جوامع آماری مختلف و گسترده‌تر آثار ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر دیگر متغیرهای سلامت روان در طول مدت زمان بیشتری بررسی شود تا از این طریق درک بهتری از تأثیر بالقوه نیازهای بنیادین روان‌شناختی حاصل شود.

موازین اخلاقی

ملاحظات اخلاقی این پژوهش شامل رعایت اصول رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات شخصی و توجه به اصل گمنامی مشارکت کنندگان و آزادی مشارکت کنندگان جهت شرکت در پژوهش بود.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان در گردآوری داده‌های پژوهش پژوهش حاضر نقش داشته‌اند. همچنین، نویسنده اول و نویسنده دوم در نگارش نسخه اولیه مقاله و نگارش مقدمه، نویسنده سوم در نگارش روش و بحث و نتیجه‌گیری، نویسنده چهارم در تحلیل یافته‌ها و بازنویسی نسخه نهایی و نویسنده پنجم در نگارش بحث و نتیجه‌گیری و بازنویسی نسخه نهایی مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که هیچ تعارض منافی بین نویسندگان وجود ندارد.

سپاسگزاری

این مقاله بدون دریافت کمک مالی انجام شده است.

References

- Arslan, G. (2023). Psychological well-being and mental health in youth: Technical adequacy of the Comprehensive Inventory of Thriving. *Children*, 10(7), 1269. [\[Link\]](#)
- Bello, T. M. (2024). *An Examination of the Mediating Role of Eudaimonic Well-Being in the Relationship between Psychological Flexibility and Subjective Well-Being* (Master's thesis, Morehead State University). [\[Link\]](#)
- Bingöl, T. Y., & Batik, M. V. (2019). Unconditional Self-Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well-Being. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 67-75. [\[Link\]](#)
- Cabrera, G., Daya, H., & Echague, N. (2020). Psychological well-being of college students: Validation of the personal-social responsibility and wellness module. *Journal of Educational and Human Resource Development (JEHRD)*, 8, 59-70. [\[Link\]](#)
- Chang, W. H., Chang, J. H., & Chen, L. H. (2018). Mindfulness enhances change in athletes' well-being: the mediating role of basic psychological needs fulfillment. *Mindfulness*, 9(3), 815-823. [\[Link\]](#)

- Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1149-1162. [\[Link\]](#)
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163-176. [\[Link\]](#)
- Cordaro, D. T., Bai, Y., Bradley, C. M., Zhu, F., Han, R., Keltner, D., ... & Zhao, Y. (2024). Contentment and self-acceptance: wellbeing beyond happiness. *Journal of Happiness Studies*, 25(1), 15. [\[Link\]](#)
- Danesh Payeh, M., Dortaj, F., Salehi, S. & Drikand, M. (2023). Explaining the model of teachers' psychological well-being based on wisdom mediated by humor styles. *Journal of School Psychology and Institutions*, 12 (3), 48-61. [\[Link\]](#)
- Ehrlich, C., Cripps, K., & Ehrlich, S. (2024). Self-concordance theory and the goal-striving reasons framework and their distinct relationships with hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Reports*, 00332941241268557. [\[Link\]](#)
- Elliot, A. J., & Sheldon, K. M. (1998). Avoidance achievement motivation: A personal goals analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 171-185. [\[Link\]](#)
- Emmerton, R. W., Camilleri, C., & Sammut, S. (2024). Continued deterioration in university student mental health: Inevitable decline or skirting around the deeper problems?. *Journal of Affective Disorders Reports*, 15, 100691. [\[Link\]](#)
- Faustino, B., Vasco, A. B., Silva, A. N., & Marques, T. (2020). Relationships between emotional schemas, mindfulness, self-compassion and unconditional self-acceptance on the regulation of psychological needs. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 23(2), 145-156. [\[Link\]](#)
- García, M. J., Del Valle, M. V., López Morales, H., & Urquijo, S. (2024). Psychometric properties of Ryff's Psychological Well-Being Scale in Argentina. *Ciencias Psicológicas*, 18(2), e-3739. [\[Link\]](#)
- Ghorbani, N., & Waston, P.J (2006). Validity of experimentl and reflective self-knowledge scales: Relationships with basic need satisfaction among Iranian factory workers. *Psychological Report*, 98, 727-733. [\[Link\]](#)
- Hajitabar Firouzjaee, M., Sheykhoslami, A., Talebi, M., & Barq, I. (2019). Impact of the meaning in life on students' school adjustment by mediating problem-focused coping and self-acceptance. *Journal of Educational Psychology Studies*, 16(34), 59-76. [\[Link\]](#)

- Henry, A. (2022). *Goal self-concordance and motivational sustainability*. Researching Language Learning Motivation: A Concise Guide, 61. [\[Link\]](#)
- Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., ... & Muratkyzy, A. (2020). Mental health and well-being of university students: A bibliometric mapping of the literature. *Frontiers in psychology*, 11, 540000. [\[Link\]](#)
- Holzer, J., Lüftenegger, M., Käser, U., Korlat, S., Pelikan, E., Schultze-Krumbholz, A., ... & Schober, B. (2021). Students' basic needs and well-being during the COVID-19 pandemic: A two-country study of basic psychological need satisfaction, intrinsic learning motivation, positive emotion and the moderating role of self-regulated learning. *International Journal of Psychology*, 56(6), 843-852. [\[Link\]](#)
- Huisamen, P. (2019). *Concordance of goals and meaning in the intrapersonal life domain: Associations with demographic variables and well-being* (Master thesis, North-West University (South-Africa). Potchefstroom Campus). [\[Link\]](#)
- Huamán, D. R. T., & Berona, H. A. C. (2021, November). Psychological well-being, coping styles and academic performance in university students during virtual classes. In *2021 IEEE Sciences and Humanities International Research Conference (SHIRCON)* (pp. 1-3). IEEE. [\[Link\]](#)
- Ionescu, D. (2017). Psychological well-being state and satisfaction of basic psychological needs as indicators of goal achievement—frantic role of neuroticism. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(2), 75-86. [\[Link\]](#)
- Judge, T. A. (2009). Core self-evaluations and work success. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 58-62. [\[Link\]](#)
- Kalantari, F., Davoudi, I., Bassak nejad, S., Mehrabizadeh Honarmand, M., & Karandish, M. (2015). The effectiveness of Rational- Emotive Behavioral Therapy on body mass index, irrational food beliefs and self- acceptance among overweight teenage girls. *Clinical Psychology Achievements*, 1(3), 81-98. [\[Link\]](#)
- Karbalaië, M., Yazdanbakhsh, K., & Karimi, P. (2021). Predicting psychological well-being based on emotion regulation, cognitive flexibility and mindfulness in cancer patients. *Health Psychology*, 10(37), 141-160. [\[Link\]](#)
- Khanjani, M., Shahidi, S., Fathabadi, J., Mazaheri, M. A., & Shokri, O. (2014). Factor structure and psychometric properties of the Ryff's scale of Psychological well-being, short form (18-item) among male and female students. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 9(32), 27-36. [\[Link\]](#)

- Kline, R. B. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (4th ed.). London: Guilford Press. [\[Link\]](#)
- Kubzansky, L. D., Kim, E. S., Boehm, J. K., Davidson, R. J., Huffman, J. C., Loucks, E. B., ... & Moskowitz, J. T. (2023). Interventions to modify psychological well-being: Progress, promises, and an agenda for future research. *Affective Science*, 4(1), 174-184. [\[Link\]](#)
- Li, S., Zhang, X., Luo, C., Chen, M., Xie, X., Gong, F., ... & Sun, Y. (2021). The mediating role of self-acceptance in the relationship between loneliness and subjective well-being among the elderly in nursing home: A cross-sectional study. *Medicine*, 100(40), e27364. [\[Link\]](#)
- Li, T., & Feng, F. (2018). Goal content, well-being, and psychological needs satisfaction in Chinese adolescents. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 46(4), 541-550. [\[Link\]](#)
- Liang, J.-l., Peng, L.-x., Zhao, S.-j., & Wu, H.-t. (2017). Relationship among workplace spirituality, meaning in life, and psychological well-being of teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 5(6), 1008-1013. [\[Link\]](#)
- Lin, L., & Chan, H. W. (2020). The associations between happiness motives and well-being in China: The mediating role of psychological need satisfaction and frustration. *Frontiers in psychology*, 11, 540346. [\[Link\]](#)
- Lumontod III, R. Z. (2019). The role of goal concordance on happiness and college students' academic performance. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 8(1), 63-78. [\[Link\]](#)
- Mahdavi, P., Valibeygi, A., Moradi, M., & Sadeghi, S. (2023). Relationship between achievement motivation, mental health and academic success in university students. *Community Health Equity Research & Policy*, 43(3), 311-317. [\[Link\]](#)
- Martela, F., Lehmus-Sun, A., Parker, P. D., Pessi, A. B., & Ryan, R. M. (2023). Needs and well-being across Europe: Basic psychological needs are closely connected with well-being, meaning, and symptoms of depression in 27 European countries. *Social Psychological and Personality Science*, 14(5), 501-514. [\[Link\]](#)
- Moblian, A., Dayarian, M., & yousefi, Z. (2021). Prediction of marital relationship quality based on personality factors, Glasser's basic needs and self-acceptance. *Applied Psychology*, 15(4), 232-207. [\[Link\]](#)
- Masoumparast, S., Bahramabadi, M. Z., Khoeini, F., & Moradi, H. (2021). Designing a model of psychological well-being according to psychological capital. *Journal of New Approaches in Educational Sciences*, 3(3), 59-67. [\[Link\]](#)
- Mustafa, M. B., Rani, N. H. M., Bistaman, M. N., Salim, S. S. S., Ahmad, A., Zakaria, N. H., & Safian, N. A. A. (2020). The relationship between

- psychological well-being and university students academic achievement. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(7), 518-525. [\[Link\]](#)
- Namani, E., Fatehi Moghaddam, A., & Mohammadi Hoseini, A. (2024). The effect of basic psychological needs on life satisfaction according to the mediating role of emotional empathy and resilience in elderly women. *Journal of Gerontology*, 9(1), 61-75. [\[Link\]](#)
- Neufeld, A., & Malin, G. (2019). Exploring the relationship between medical student basic psychological need satisfaction, resilience, and well-being: a quantitative study. *BMC medical education*, 19, 1-8. [\[Link\]](#)
- Pramanik, S., & Khuntia, R. (2023). Decoding unconditional self-acceptance: A qualitative report. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(4), 932-949. [\[Link\]](#)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publication. [\[Link\]](#)
- Šakan, D., Žuljević, D., & Rokvić, N. (2020). The role of basic psychological needs in well-being during the COVID-19 outbreak: A self-determination theory perspective. *Frontiers in Public Health*, 8, 583181. [\[Link\]](#)
- Shafiabadi, A., & Niknam, M. (2015). The relationship between perfectionism and job burnout in nurses: The mediating role of unconditional self acceptance. *Journal of Psychological Studies*, 11(1), 115-140. [\[Link\]](#)
- Sharifi Fard, S. A., Griffiths, M. D., Mohseni, F., Nabi Zadeh, S., & Ali Babaei, G. (2024). Basic psychological needs and psychological well-being: The mediating role of Instagram addiction. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9(2), 171-179. [\[Link\]](#)
- Sheldon, K., Gordeeva, T., Sychev, O., Osin, E., & Titova, L. (2022). Self-concordant goals breed goal-optimism and thus well-being. *Current Psychology*, 41(9), 6549-6557. [\[Link\]](#)
- Shir, N., Nikolaev, B. N., Wincent, J. (2019). Entrepreneurship and well-being: The role of psychological autonomy, competence, and relatedness. *Journal of Business Venturing*, 34(5), 1-17. [\[Link\]](#)
- Shojaee, D. & nemattavousi, M. (2019). The mediating role of goal self-concordance and cognitive emotion regulation in relationship between core self-evaluation and life satisfaction. *Journal of Psychological Science*, 18(78), 675-682. [\[Link\]](#)
- Smyth, A. P., Werner, K. M., Milyavskaya, M., Holding, A., & Koestner, R. (2020). Do mindful people set better goals? Investigating the relation between trait mindfulness, self-concordance, and goal progress. *Journal of Research in Personality*, 88, 104015. [\[Link\]](#)

- Sosin, A., & Neubauer, A. B. (2024). Why we do what we do matters for how we feel: Links among autonomous goal regulation, need fulfillment, and well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, Aug 8. [\[Link\]](#)
- Su, H., Wang, L., Li, Y., Yu, H., & Zhang, J. (2019). The mediating and moderating roles of self-acceptance and self-reported health in the relationship between self-worth and subjective well-being among elderly Chinese rural empty-nester: An observational study. *Medicine*, 98(28), e16149. [\[Link\]](#)
- Thibault Landry, A., Kindlein, J., Trépanier, S. G., Forest, J., Zigarmi, D., Houson, D., & Brodbeck, F. C. (2016). Why individuals want money is what matters: Using self-determination theory to explain the differential relationship between motives for making money and employee psychological health. *Motivation and Emotion*, 40, 226-242. [\[Link\]](#)
- Tran, M. A. Q., Vo-Thanh, T., Soliman, M., Ha, A. T., & Van Pham, M. (2024). Could mindfulness diminish mental health disorders? The serial mediating role of self-compassion and psychological well-being. *Current Psychology*, 43(15), 13909-13922. [\[Link\]](#)
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23, 263-280. [\[Link\]](#)
- Zabiholahzadeh, F. (2023). *The Mediating of Goal Self-Concordance and Self-regulation in the Relation between Core Self-Evaluation and Goal Attainment*. 11th International Conference on Modern Research Achievements in Education Science, Psychology and Social Science, Tehran. [\[Link\]](#)
- Zadeh Mohammadi, A., & Tahmasbi, M. (2023). Effectiveness of unity-oriented psychology approach on depression and suicidal tendencies in male students. *Applied Psychology*, 17(3), 29-50. [\[Link\]](#)
- Zhang, N., Ye, X., & Xu, J. (2023). The mediating role of psychological well-being between social media use and academic performance among university students: What is the importance of student mental health?. *American Journal of Health Behavior*, 47(3), 605-617. [\[Link\]](#)
- Zhang, X., Yue, H., Sun, J., Liu, M., Li, C., & Bao, H. (2022). Regulatory emotional self-efficacy and psychological distress among medical students: Multiple mediating roles of interpersonal adaptation and self-acceptance. *BMC Medical Education*, 22(1), 283. [\[Link\]](#)
- Zhou, Y., & Xu, W. (2019). The mediator effect of meaning in life in the relationship between self-acceptance and psychological wellbeing among

gastrointestinal cancer patients. *Psychology, Health & Medicine*, 24(6), 725-731. [\[Link\]](#)

پیوست

پرسشنامه هماهنگی خود با هدف

ردیف	سؤالات	کاملاً مخالفم	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	کاملاً موافقم
۱	برای دستیابی به این هدف کوشش می‌کنید زیرا شخص دیگری این را از شما می‌خواهد یا موقعیتی که در آن قرار دارید شما را وادار به این کار می‌کند.									
۲	برای دستیابی به این هدف کوشش می‌کنید زیرا در غیر این صورت احساس گناه، اضطراب و شرمندگی می‌کنید.									
۳	برای دستیابی به این هدف کوشش می‌کنید زیرا آن را یک هدف مهم می‌دانید.									
۴	برای دستیابی به این هدف کوشش می‌کنید زیرا با رسیدن به آن احساس رضایت و انگیزش می‌کنید.									

پرسشنامه پذیرش خود

ردیف	عبارات	همیشه درست	درست	تا حدی درست	نه درست نه نادرست	تا حدی نادرست	نادرست	کاملاً نادرست
۱	وقتی از من تعریف و تمجید می‌شود احساس اهمیت و ارزشمندی می‌کنم.							
۲	حتی اگر به برخی اهداف مهم خودم دست نیابم باز هم حس خوبی (ارزشمندی) به خودم دارم.							
۳	وقتی کسی به اشتباهاتم اشاره می‌کند و به من بازخورد منفی							

						می‌دهد از آن برای بهتر کردن رفتار و عملکرد استفاده می‌کنم.
					۴	احساس می‌کنم که بعضی از مردم ارزش و اهمیت بیشتری نسبت به دیگران دارند.
					۵	یک اشتباه بزرگ ممکن است ناامیدکننده باشد، اما احساس کلی‌ام به خودم را عوض نمی‌کند.
					۶	گاهی اوقات با خودم در مورد خوب یا بد بودن خودم فکر می‌کنم.
					۷	اگر کسانی که برایم مهم هستند دوستم داشته باشند، احساس می‌کنم آدم خوب و بالارزشی هستم.
					۸	اهدافم را با این امید که دستیابی به آن‌ها مرا شاد یا شادتر کنند تعیین می‌کنم.
					۹	فکر می‌کنم که وقتی یک نفر در بسیاری از موارد و موقعیت‌ها خوب باشد یعنی به‌طور کلی آدم خوبی است.
					۱۰	احساس ارزشمندی می‌کنم چنان‌چه در مقایسه با دیگران بهتر باشم.
					۱۱	مهم نیست چه کسی هستم یا چه دارم، چون یک انسان هستم پس موجودی ارزشمند هستم.
					۱۲	وقتی اشتباهاتم تذکر داده می‌شود و بازخورد منفی دریافت می‌کنم، اغلب

						پذیرش آن برایم مشکل است.	
						اهدافم را با این امید که ارزش مرا ثابت کنند تعیین می‌کنم.	۱۳
						اگر در زمینه‌های خاصی بد باشم باعث می‌شود احساس کم‌ارزشی کنم.	۱۴
						فکر می‌کنم افرادی که در کارهایشان موفق هستند، افرادی فوق‌العاده ارزشمند هستند.	۱۵
						احساس می‌کنم که بهترین فایده تشویق شدن شناخت نقاط قوت خود است.	۱۶
						احساس می‌کنم که آدم مهم و ارزشمندی هستم حتی وقتی که افراد دیگر مرا تأیید نمی‌کنند.	۱۷
						برای قضاوت در مورد اهمیت و ارزش خود، سعی می‌کنم خودم را با دیگران مقایسه نکنم.	۱۸
						وقتی مورد انتقاد قرار می‌گیرم یا وقتی که شکست می‌خورم احساس بدی در مورد خودم پیدا می‌کنم.	۱۹
						به نظرم درست نیست که برای قضاوت در مورد ارزش و اهمیت خودم فقط به این که یک انسانم توجه کنم.	۲۰

ع.ع.	عبارات	کاملاً مخالف	تا حدی مخالف	کمی مخالف	کمی موافق	تا حدی موافق	کاملاً موافق
۱	به‌طور کلی احساس می‌کنم در مورد موقعیت زندگی‌ام مسئول هستم.						
۲	زمانی که به داستان زندگی‌ام نگاه می‌کنم، از آنچه از کار در آمده است، خشنود هستم.						
۳	ادامه دادن روابط صمیمانه برای من مشکل و مأیوس‌کننده بوده است.						
۴	مطالبات زندگی روزمره اغلب باعث افسردگی من می‌شود.						
۵	من زندگی را روز به روز می‌گذرانم و واقعاً در مورد آینده فکر نمی‌کنم.						
۶	من در مدیریت بسیاری از مسئولیت‌های زندگی‌ام کاملاً خوب هستم.						
۷	من فکر می‌کنم داشتن تجربه‌های جدیدی که طرز فکر شما درباره خودتان و جهان را به چالش بکشد، مهم است.						
۸	من بیشتر جنبه‌های شخصیت‌م را دوست دارم.						
۹	من مستعد این هستم که تحت تأثیر افرادی که عقاید محکمی دارند، قرار بگیرم.						
۱۰	من از جهات بسیاری در مورد دستاوردهای زندگی‌ام احساس یأس می‌کنم.						
۱۱	دیگران من را به‌عنوان فردی بخشنده، کسی که تمایل دارد وقتش را برای دیگران تقسیم کند، معرفی می‌کنند.						
۱۲	من نسبت به عقاید اطمینان دارم حتی زمانی که آن‌ها با عقاید عامه مخالف باشد.						
۱۳	من روابط گرم و مطمئن زیادی را با دیگران تجربه نکرده‌ام.						
۱۴	بعضی از مردم در زندگی بدون هدف سرگردانند، اما من یکی از آن‌ها نیستم.						
۱۵	زندگی برای من یک فرایند مداوم یادگیری، تغییر و رشد است.						

						۱۶	بعضی اوقات احساس می‌کنم همه کارهایی که در زندگی وجود دارد را انجام داده‌ام.
						۱۷	من از خیلی وقت پیش از تلاش برای ایجاد تغییرات با پیشرفت‌های بزرگ در زندگی‌ام دست برداشته‌ام.
						۱۸	من درباره خودم بر حسب چیزی که فکر می‌کنم مهم است قضاوت می‌کنم، نه بر حسب ارزش‌هایی که دیگران فکر می‌کنند مهم است.

پرسشنامه نیازهای بنیادین روان‌شناختی

ردیف	عبارات	کاملاً درست					کاملاً نادرست
۱	احساس می‌کنم برای تصمیم در خصوص این که چطور می‌خواهم زندگی را بگذرانم آزاد هستم.	۷	۶	۵	۴	۳	۱
۲	آدم‌هایی را که با آن‌ها ارتباط متقابل دارم، واقعاً دوست دارم.	۷	۶	۵	۴	۳	۱
۳	اغلب اوقات، خیلی احساس شایستگی نمی‌کنم.	۷	۶	۵	۴	۳	۱
۴	در زندگی‌ام احساس تحت اجبار بودن می‌کنم.	۷	۶	۵	۴	۳	۱
۵	آدم‌هایی را که می‌شناسم به من می‌گویند در آنچه انجام می‌دهم، خوب هستم.	۷	۶	۵	۴	۳	۱
۶	با آدم‌هایی که در معرض تماس قرار می‌گیرم، کنار می‌آیم.	۷	۶	۵	۴	۳	۱
۷	معمولاً با خودم مشغولم و ارتباطات اجتماعی زیادی ندارم.	۷	۶	۵	۴	۳	۱
۸	عموماً در بیان افکار و نظراتم احساس آزادی می‌کنم.	۷	۶	۵	۴	۳	۱
۹	آدم‌هایی را که به‌طور مرتب با آن‌ها ارتباط متقابل دارم، دوست خود می‌دانم.	۷	۶	۵	۴	۳	۱
۱۰	اخیراً توانسته‌ام مهارت‌های جدید و جالبی یاد بگیرم.	۷	۶	۵	۴	۳	۱
۱۱	در زندگی روزمره‌ام اغلب مجبورم آنچه را که به هم گفته می‌شود انجام دهم.	۷	۶	۵	۴	۳	۱
۱۲	افرادی که در زندگی‌ام هستند هوای من را دارند.	۷	۶	۵	۴	۳	۱
۱۳	بیشتر روزها احساس می‌کنم آنچه را که انجام می‌دهم دستاوردی برایم دارد.	۷	۶	۵	۴	۳	۱

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	آدم‌هایی که روزانه با آن‌ها ارتباط متقابل دارم، ملاحظه احساسات من را می‌کنند.	۱۴
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	امکان زیادی در زندگی‌ام به دست نمی‌آورم تا نشان دهم چه آدم توانمندی هستم.	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	آدم‌های زیادی نیستند که به آن‌ها نزدیک باشم.	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	احساس می‌کنم در موقعیت‌های زندگی روزانه‌ام عمدتاً می‌توانم خودم باشم.	۱۷
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	به نظر نمی‌رسد آدم‌هایی که به‌طور مرتب با آن‌ها ارتباط متقابل دارم، خیلی دوستم داشته باشند.	۱۸
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	اغلب خیلی احساس توانایی نمی‌کنم.	۱۹
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	در زندگی روزانه‌ام امکان زیادی برایم نیست که خودم تصمیم بگیرم چطور کارها را انجام دهم.	۲۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	به‌طور کلی، آدم‌ها با من رفتار نسبتاً دوستانه‌ای دارند.	۲۱

