



## The Effectiveness of Self-Determination Theory-based Intervention on Promoting Perceived Well-being in Friendship Relationships at the Emerging Adulthood

Farhad Tanhaye Reshvanloo<sup>1</sup> , Hossein Kareshki<sup>2\*</sup> , Seyed Amir AminYazdi<sup>3</sup> 

1. Department of Counseling and Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. Email: [farhadtanhay@um.ac.ir](mailto:farhadtanhay@um.ac.ir)
2. Corresponding Author, Department of Counseling and Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. Email: [kareshki@um.ac.ir](mailto:kareshki@um.ac.ir)
3. Department of Counseling and Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. Email: [yazdi@um.ac.ir](mailto:yazdi@um.ac.ir)

### ARTICLE INFO

**Article type:**  
Research Article

**Article History:**

Received: 02 Oct 2023

Revised: 17 Dec 2023

Accepted: 31 Dec 2023

Online Published: 01 Aug 2024

**Keywords:**

*Well-being, Self-regulation, Friendship, Basic psychological needs, Self-determination theory.*

### ABSTRACT

The present study aimed to investigate the effectiveness of self-determination theory-based intervention (SDTI) on increasing perceived well-being in friendship relationships at emerging adulthood. The study has an applied objective and a quasi-experimental design, with experimental and control (waiting list) groups and follow-up. The statistical population consisted of undergraduate students of Mashhad universities in the 2022-2023 spring semester. The sample consisted of 30 people (19 women and 11 men) selected using the convenience sampling method and randomly divided into experimental and control groups. Data was collected using the Subjective Vitality Scale (SVS-SL), the Perceived Relationship Quality Component (PRQC), and the Basic Empathy Scale (BES). The experimental group was exposed to intervention for eight 90-minute sessions twice per week. Data were analyzed using repeated measures MANOVA and SPSS.27 software. Results indicated a significant effect of the self-determination theory-based intervention (SDTI) on increasing perceived well-being in friendship relationship components (vitality, satisfaction, commitment, intimacy, trust, and empathy). During the follow-up phase, the effectiveness of the intervention increased significantly ( $P < 0.05$ ). Therefore, it can be concluded that the self-determination theory-based intervention (SDTI), can be effective in enhancing the perceived well-being in friendship relationships at emerging adulthood, and its use is recommended to counselors of student counseling centers.

**Cite this article:** Tanhaye Reshvanloo, F., Kareshki, H., & AminYazdi, S. A. (202..). The Effectiveness of Self-Determination Theory-based Intervention on Promoting Perceived Well-being in Friendship Relationships at the Emerging Adulthood. *Journal of Applied Psychological Research*, (In press). doi: 10.22059/japr.2024.366115.644748



**Publisher:** University of Tehran Press

© The Author(s).

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2024.366115.644748>



## اثربخشی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری بر ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه در سرآغاز جوانی

فرهاد تنهای رشوانلو<sup>۱</sup>، حسین کارشکی<sup>۲\*</sup>، سیدامیر امین یزدی<sup>۳</sup>

۱. دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران. رایانامه:

[farhadtanhay@um.ac.ir](mailto:farhadtanhay@um.ac.ir)

۲. نویسنده مسئول، دانشیار گروه روان‌شناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران. رایانامه:

[kareshki@um.ac.ir](mailto:kareshki@um.ac.ir)

۳. استاد گروه روان‌شناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران. رایانامه: [yazdi@um.ac.ir](mailto:yazdi@um.ac.ir)

### چکیده

### اطلاعات مقاله

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) بر ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه در سرآغاز جوانی انجام شد. طرح پژوهش به لحاظ هدف، کاربردی و از نوع نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه (لیست انتظار) و مرحله پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان کارشناسی دانشگاه‌های شهر مشهد در نیم‌سال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تشکیل می‌دادند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر (۱۹ نفر زن و ۱۱ نفر مرد) بود که به روش در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جای‌دهی شدند. گردآوری داده‌ها با مقیاس سطح حالت سرزندگی ذهنی (SVS-SL)، پرسش‌نامه ادراک از مؤلفه‌های کیفیت رابطه (PRQC) و مقیاس همدلی اساسی (BES) انجام شد. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو مرتبه در معرض مداخله قرار گرفتند. داده‌ها با تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر چندمتغیره و با نرم افزار SPSS.27 تحلیل شدند. نتایج نشان داد که مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) بر ارتقای مولفه‌های بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه (سرزندگی، رضایت، تعهد، صمیمیت، اعتماد و همدلی) مؤثر است. در مرحله پیگیری، اثربخشی مداخله به طور معناداری افزایش یافت ( $P < 0/01$ ). یافته‌های این پژوهش نشان دهنده آن بود که مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) می‌تواند در افزایش بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه مؤثر واقع شود و استفاده از آن به مشاوران مراکز مشاوره دانشجویی توصیه می‌شود.

### نوع مقاله:

پژوهشی

### تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۷/۱۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۹/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۱۰

تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۳/۰۵/۱۱

### کلیدواژه‌ها:

### فونت و سایز کلیدواژه‌ها:

بهزیستی، خودتنظیمی، دوستی، نیازهای بنیادین روان‌شناختی، نظریه خودتعیین‌گری

**استناد:** تنهای رشوانلو، ف.، کارشکی، ح.، و امین یزدی، س. ا. (۱۴۰۲). اثربخشی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری بر ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه در

سرآغاز جوانی. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، (پذیرش شده/ در نوبت انتشار)، ۱-۲. doi: 10.22059/japr.2024.366115.644748

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2024.366115.644748>

© نویسندگان.



## ۱. مقدمه

سرآغاز جوانی<sup>۱</sup> مفهومی نوظهور در بررسی گستره زندگی است که از پایان نوجوانی تا اوایل بزرگسالی را شامل می‌شود. سرآغاز جوانی با تمرکز بر خود، احساس تعلیق و احتمالات همراه است (آرنت و میترا،<sup>۲</sup> ۲۰۲۰). درگیر شدن در روابطی غالباً زودگذر، بدون تعهد و فاقد صمیمیت با دیگران و یا ناتوانی در شروع و حفظ روابط معنادار و دیرپا از ویژگی‌های افراد در این سنین است. به طوری که شاید بتوان درگیری در روابط را نقطه عطف مسائل در سرآغاز جوانی دانست (شولمان و همکاران،<sup>۳</sup> ۲۰۱۳). یکی از محیط‌های تشکیل و قوت گرفتن روابط صمیمانه در سرآغاز جوانی، محیط دانشگاه است. در این دوره از زندگی افراد وارد روابطی متنوع، آزادتر و بعضاً ناپایدار و موقتی از قبیل رابطه با هم‌اتاقی‌ها، هم‌کلاسی‌ها، اساتید، اعضای انجمن‌های دانشجویی و غیره می‌شوند که در صورت شکل نگرفتن صمیمیت، تعهد، اعتماد و نیز در برداشتن رضایت به احساس تنهایی و انزوا منتهی می‌گردد (تت، کری و کریستی،<sup>۴</sup> ۲۰۱۷). دمیر<sup>۵</sup> (۲۰۱۰) بر این باور است که کیفیت رابطه با دوستان در سرآغاز جوانی با عواطف مثبت و منفی و رضایت از زندگی در ارتباط است.

یکی از سازه‌های مرتبط با کیفیت روابط دوستانه، بهزیستی در روابط<sup>۶</sup> است که به برقراری روابط گرم، همدلانه و صمیمانه و توأم با تعهد، رضایت، سرزندگی<sup>۷</sup> و اعتماد اشاره دارد (ماتود و همکاران،<sup>۸</sup> ۲۰۲۲). سرزندگی ذهنی در رابطه به تجربه حس اشتیاق، زنده بودن و انرژی درونی اشاره دارد (رایان و فردریک،<sup>۹</sup> ۱۹۹۷) و با رضایت از زندگی (کاستیلو، توماس و بالیگور،<sup>۱۰</sup> ۲۰۱۷) و شادکامی (تنهای رشوانلو و همکاران، ۱۳۹۷) رابطه مثبت دارد. رضایت از روابط نزدیک و صمیمانه به معنای تجربه احساسات مثبت در رابطه است (قرلسفلو و همکاران، ۱۳۹۶) و با رضایت از زندگی (آدامزیک،<sup>۱۱</sup> ۲۰۱۹؛ تنهای رشوانلو و کیمیایی، ۱۳۹۹) رابطه مثبت دارد. تعهد در رابطه، یک جهت‌گیری بلندمدت به سمت تداوم یک رابطه، ارزیابی رضایت از رابطه و سطح سرمایه گذاری در رابطه است (راسبولت، دریگوتاس و ورتی،<sup>۱۲</sup> ۱۹۹۴) و با رضایت بیشتر از رابطه همراه است (ترن، جاج و کاشیما،<sup>۱۳</sup> ۲۰۱۶). صمیمیت در رابطه به معنای احساس نزدیکی عاطفی به شخص دیگر است (هوک و همکاران،<sup>۱۴</sup> ۲۰۰۳). اعتماد، به میزانی که می‌توان انتظار داشت که طرف مقابل رفتاری خیرخواهانه و پاسخگوی نیازهای ما انجام دهد، اشاره دارد (کاملرور و پارادیس،<sup>۱۵</sup> ۲۰۲۳) و با خیرخواهی و صداقت در رابطه همراه است (فیرمانسیا و همکاران،<sup>۱۶</sup> ۲۰۱۹). همدلی شامل تمایلات و تجربیات همدلانه و رفتارهای بین‌فردی (مانند کمک یا احترام) بوده و زمینه ساز روابط دوستانه با کیفیت است (جیاروچی<sup>۱۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۷).

با توجه به اهمیت روابط صمیمانه در سرآغاز جوانی، مطالعاتی با هدف ارتقای مهارت‌های بین فردی در دانشجویان انجام شده است. از جمله این مداخلات می‌توان به آموزش تفکر نقادانه (خنیا، نریمانی و حاجلو، ۱۳۹۸) و آموزش تنظیم هیجان و مهارت‌های بین فردی (اسمعیلی، اقدسی و امیر پناه، ۱۳۹۹) اشاره کرد. این مداخلات بر روابط با دیگران و کیفیت آن به طور

1. emerging adulthood
2. Arnett, & Mitra
3. Shulman et al
4. Tett, Cree, & Christie
5. Demir
6. relationship well-being
7. vitality
8. Matud et al
9. Ryan, & Frederick
10. Castillo, Tomás, & Balaguer
11. Adamczyk
12. Rusbult, Drigotas, & Verette
13. Tran, Judge, & Kashima
14. Hook et al
15. Kammerlohr, & Paradice
16. Firmansyah et al
17. Ciarrochi

عام متمرکز بوده و الزاماً بهزیستی در روابط با دوستان را مد نظر قرار نداده‌اند. یکی از رویکردهایی که از منظری ارگانسیمی، بافتی و انگیزشی به بررسی بهزیستی پرداخته است، نظریه خودتعیین‌گری<sup>۱</sup> (دسی<sup>۲</sup> و رایان، ۱۹۸۵؛ رایان و دسی، ۲۰۲۰) است. بر اساس نظریه خودتعیین‌گری، انسان انگیزشی درونی برای رشد و شکوفایی دارد. وقتی افراد به صورت درونی برانگیخته می‌شوند به طور خودمختار به سوی تجربه چالش‌های جدید پیش می‌روند. این نظریه بر آن است تا چرایی درگیر شدن افراد در فعالیت‌های مختلف را مورد بررسی قرار دهد. خودتعیین‌گری دارای خرده نظریه‌هایی است. بر اساس خرده نظریه ارزیابی شناختی<sup>۳</sup> (CET) انگیزش درونی در گرو حمایت بافت و محیط است. بر این اساس علاوه بر تعامل با والدین در دوران کودکی (گرولنیک<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹)، محیط‌های تحصیلی (سوبلوم و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶) نیز می‌توانند بر بروز و پرورش انگیزش درونی در افراد نقش داشته باشند. اثرگذاری بافت بر انگیزش درونی و بهزیستی افراد به واسطه برآورده شدن نیازهای بنیادین روان‌شناختی صورت می‌گیرد. بر اساس خرده نظریه نیازهای بنیادین روان‌شناختی<sup>۶</sup> (BPNT)، انگیزش درونی و بهزیستی افراد در گرو برآورده شدن سه نیاز ذاتی و جهانشمول خودمختاری<sup>۷</sup>، شایستگی<sup>۸</sup> و پیوند داشتن<sup>۹</sup> است (رایان و همکاران، ۲۰۲۱). خودمختاری، گرایش بنیادین فرد برای علت یا عامل اعمال خود بودن، شایستگی، ادراک تسلط بر اعمال و تحقق اهداف بوده و پیوند داشتن، به این امر اشاره دارد که کاوشگری ذاتی در همه انسان‌ها تنها هنگامی قدرتمند می‌گردد که افراد بر اساس امنیت بنیادین یا پیوند داشتن عمل کنند (رایان و دسی، ۲۰۱۷). برآورده شدن نیازهای بنیادین روان‌شناختی با سرزندگی (کارمیگنولا، مارتینک و هاگناتور<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۱)، روابط مثبت با دیگران (کوح و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۲)، کیفیت رابطه (فیلیپه، کاستنر و لکس<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۳)، بهزیستی ذهنی (وانگ و همکاران<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۷) رابطه مثبت داشته و با استرس و محرومیت اجتماعی (کوح و همکاران، ۲۰۱۲) و افسردگی (وانگ و همکاران، ۲۰۱۷) رابطه منفی دارد.

بر اساس خرده نظریه محتوای هدف<sup>۱۴</sup> (GCT)، اگر افراد اهداف زندگی خود را بر اساس جهت‌گیری درونی و مبتنی بر پیوندجویی، رشد شخصی، روابط معنادار و مشارکت‌های اجتماعی بنا کنند، تبعات مثبت روان‌شناختی را تجربه خواهند کرد (کیسر<sup>۱۵</sup> و رایان، ۱۹۹۶). در زمینه روابط با دوستان کروکر و کانوالو<sup>۱۶</sup> (۲۰۰۸) اهداف دلسوزانه و خودمحورانه<sup>۱۷</sup> را مطرح می‌کنند. اهداف دلسوزانه جنبه حمایت از دیگران بدون چشم‌داشت را داشته و شامل نادیده گرفتن اشتباهات دیگران، تلاش برای تغییر مثبت در زندگی آنان و اجتناب از خودخواهی در تعامل با آنان می‌شود. اهداف خودمحورانه برنامه‌ریزی، تلاش و تمرکز بر کسب توجه و تأیید از سوی دیگران را شامل می‌شود و با تلاش برای اجتناب از خطا در برابر افراد و اخذ تأیید و تصدیق آنان مشخص می‌شود. اهداف درونی با بهزیستی بالا و اهداف بیرونی با بهزیستی پایین همراه هستند (هوپ و همکاران<sup>۱۸</sup>، ۲۰۱۹). بر اساس خرده نظریه انسجام ارگانسیمی<sup>۱۹</sup> (OIT) تمایل برای برانگیختگی خودمختار به منظور انجام فعالیت، به تدریج و در خلال فرایند

1. Self-determination Theory (SDT)
2. Deci
3. Cognitive evaluation theory (CET)
4. Grolnick
5. Sjöblom et al
6. Basic Psychological Needs Theory (BPNT)
7. autonomy
8. competence
9. relatedness
10. Carmignola, Martinek, & Hagenauer
11. Koh et al
12. Philippe, Koestner, & Lekes
13. Wanget al
14. Goal Contents Theory (GCT)
15. Kasser
16. Crocker & Canevello
17. Compassionate and self-image goals scale
18. Hope et al
19. Organismic Integration Theory (OIT)

درونی سازی<sup>۱</sup> از حالت تنظیم بیرونی<sup>۲</sup> به درون فکنی شده<sup>۳</sup>، همانند سازی شده<sup>۴</sup> و منسجم<sup>۵</sup> تغییر جهت داده و به سمت خودتنظیمی<sup>۶</sup> پیش می‌رود. فرایند درونی سازی با نیاز به شایستگی و پیوند داشتن ارتباط دارد. بر این اساس برآورده شدن نیازهای بنیادین روان‌شناختی به خودتنظیمی منتهی می‌شود (رایان و کانل<sup>۷</sup>، ۱۹۸۹). در نهایت بر اساس خرده نظریه انگیزش روابط<sup>۸</sup> (RMT)، برآورده شدن نیاز به پیوند داشتن، به صورت درونی افراد را به سوی برقراری روابط نزدیک و داوطلبانه پیش برده و احساس رضایت و بهزیستی در روابط را زمینه‌سازی می‌کند. بر اساس این خرده نظریه، برآورده شدن هر سه نیاز روان‌شناختی در خلال روابط، به بهزیستی و رضایت از روابط منتهی می‌شود؛ در صورتی که از جانب دیگر رابطه (خانواده، دوستان، همسر و ...) حمایت اجتماعی کافی برای تحقق تنظیم خودمختار فراهم گردد (رایان و دسی، ۲۰۲۰).

نظریه خودتعیین‌گری با در نظر گرفتن عوامل بافتی و فردی از منظری انگیزشی می‌تواند به تبیین بهزیستی افراد کمک کند. بر این اساس در چارچوب نظریه خودتعیین‌گری مداخلاتی طراحی شده است (دسی و رایان، ۲۰۱۴). مروری بر پیشینه نشان می‌دهد که اثربخشی این مداخلات بیشتر بر فعالیت ورزشی و تغذیه (لانوس مونوس<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۳)، مسائل تحصیلی و آموزشی (ملک زاده، حجازی و کیامنش، ۱۴۰۰) و تبعات مربوط به سلامت (بهزادینیا و فتاح مدرس، ۲۰۲۰) بررسی شده است. از نظر محتوایی این مداخلات بر اهداف (گووی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۲)، نیازهای بنیادین روان‌شناختی (لانوس مونوس و همکاران، ۲۰۲۳)، حمایت از نیازهای بنیادین روان‌شناختی دیگران (نی میک و همکاران، ۲۰۱۴؛ روچی و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۷؛ پورات و همکاران<sup>۱۲</sup>، ۲۰۲۰) و خودتنظیمی (دی وید، برینج و میوس<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۷) متمرکز بوده‌اند. شانون<sup>۱۴</sup> و همکاران (۲۰۱۹) دریافتند که تمرینات ذهن آگاهی و تمرینات مبتنی بر نیازهای روان‌شناختی با افزایش احساس شایستگی و ذهن آگاهی و کاهش در استرس موجب افزایش بهزیستی می‌شوند. غنائی پور و همکاران (۲۰۱۹) نیز در مطالعه‌ای نشان دادند که آموزش مبتنی بر حمایت از نیازهای بنیادین روان‌شناختی کیفیت زندگی و شادمانی زنان دارای اضافه وزن را به طور معناداری افزایش می‌دهد. در پژوهش دیگری بهزادینیا و فتاح مدرس (۲۰۲۰) به این نتیجه رسیدند که ارائه فعالیت‌های ورزشی روزانه با تأکید بر نیازهای بنیادین روان‌شناختی، انگیزش خودمختار و بهزیستی ذهنی را افزایش داده و بی‌انگیزی و استرس ادراک شده را کاهش می‌دهد. سالاری هدکی و همکاران (۱۴۰۰) نیز در مطالعه‌ای دریافتند که با آموزش نحوه حمایت از نیازهای روان‌شناختی همسر، میزان ادراک تحقق نیازهای روان‌شناختی و عملکرد جنسی در زنان افزایش می‌یابد.

به نظر می‌رسد در زمینه بهزیستی در روابط دوستانه در سرآغاز جوانی در چارچوب نظریه خودتعیین‌گری و نیز در مطالعات داخلی محدودیت‌هایی وجود دارد؛ به ویژه آنکه این گستره از زندگی با رویدادهای مهم و تأثیرگذاری همراه است. نی میک، سوئنز و ونس تین کیست<sup>۱۵</sup> (۲۰۱۴) پیشنهاد می‌کنند در مداخلات مبتنی بر خودتعیین‌گری جهت بهبود روابط، بهتر است با راهبردهایی از خودمختاری، شایستگی و پیوند داشتن حمایت شود. تنهای رشوانلو، کارشکی و امین یزدی (۱۴۰۲) بر همین اساس به تدوین مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری<sup>۱۶</sup> (SDTI) جهت بهبود روابط صمیمانه پرداختند. آنان با مروری بر مبانی نظری و تجربی مبتنی بر خودتعیین‌گری، این مداخله را با محوریت نیازهای بنیادین روان‌شناختی، هدف‌گزینی و خودتنظیمی در روابط دوستانه و

1. internalization
2. external regulation
3. introjected regulation
4. identified regulation
5. integrated regulation
6. self-regulation
7. Connell
8. Relationships Motivation Theory (RMT)
9. Llanos-Muñoz
10. Guay
11. Rocchi et al
12. Porat et al
13. De Wied, Branje, & Meeus
14. Shannon
15. Niemiec, Soenens, & Vansteenkiste
16. Self-Determination Theory-based Intervention (SDTI)

رفتارهایی که به برآورده شدن نیازهای بنیادین روان‌شناختی در فرد و دوستانش یاری می‌رساند، تدوین و اعتبار آن را از منظر متخصصان به تأیید رساندند. این مداخله به صورت گروهی اجرا شده و طی آن شرکت کنندگان آموزش و تکالیفی را دریافت می‌کنند تا از این رهگذر زمینه افزایش بهزیستی در روابط دوستانه فراهم آید. به نظر می‌رسد تمرکز بر تعیین اثربخشی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) با هدف ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه در دانشجویان، می‌تواند از حیث نظری و کاربردی مفید باشد؛ چرا که چالش در روابط بین‌فردی از مسائل عمده دانشجویان است. به نظر می‌رسد برنامه‌ریزان و مسئولان مراکز مشاوره دانشجویی در کنار سایر رویکردها، نیازمند مداخله‌ای باشند که بتواند در ارائه خدمات حمایتی خصوص روابط بین‌فردی یاری رساند. بر این اساس هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) بر ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه در دانشجویان بود. در همین راستا این فرضیه مورد بررسی قرار گرفت: مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) بر ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه در شرکت کنندگان گروه آزمایش نسبت به لیست انتظار اثربخش است.

## ۲. روش

### ۲-۱. جامعه، نمونه و روش اجرا

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه (لیست انتظار) و پیگیری چهارماهه بود. جامعه آماری این مطالعه را دانشجویان کارشناسی دانشگاه‌های شهر مشهد در نیم‌سال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ تشکیل می‌دادند. **کوهن<sup>۱</sup> (۱۹۹۲)** در طرح‌های تفاوتی، با در نظر گرفتن اندازه اثر بزرگ (۰/۴۰) و توان ۰/۸۰ با احتمال خطای ۰/۰۵ حداقل ۲۶ نفر را پیشنهاد می‌کند. بر این اساس و با توجه احتمال ریزش نفرت حداقل ۳۰ شرکت کننده در نظر گرفته شد. روش نمونه‌گیری در دسترس بود. بدین ترتیب که فراخوان عمومی داده شده و از میان داوطلبان و با در نظر گرفتن معیارهای ورود ۳۰ نفر انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل قرار داشتن در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال و تحصیل در دوره کارشناسی در دوره کارشناسی بود. معیارهای خروج از پژوهش نیز ابتلا به اختلالات روان‌پزشکی و شرکت همزمان در سایر مداخلات روان‌شناختی بود.

پس از جای‌دهی تصادفی شرکت کنندگان در گروه آزمایش و لیست انتظار، شرکت کنندگان هر دو گروه ابزارهای اندازه‌گیری را در قالب پرسش‌نامه الکترونیکی در <https://docs.google.com/forms> تکمیل کردند (پیش‌آزمون). سپس در گروه آزمایشی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) با هدف ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه، طی هشت جلسه اجرا شد. مدت زمان هر جلسه ۹۰ دقیقه بود. جلسات طی چهار هفته و هر هفته دو جلسه (در یک روز) برگزار شدند. مرحله پس‌آزمون، یک هفته پس از اتمام جلسات و مرحله پیگیری پس از چهار ماه، همانند پیش‌آزمون اجرا شد. گروه لیست انتظار نیز مداخله را پس از گردآوری داده‌ها در مرحله پیگیری دریافت کردند.

### ۲-۲. ابزارهای پژوهش

#### ۲-۲-۱. مقیاس سطح حالت سرزندگی ذهنی<sup>۲</sup> (SVS-LS)

این مقیاس توسط **رایان و فردریک (۱۹۹۷)** تدوین شده است. نسخه اصلی این مقیاس دارای ۷ عبارت می‌باشد که در طیف هفت درجه‌ای لیکرت از اصلاً درست نیست (۱) تا کاملاً درست است (۷) نمره گذاری می‌شوند. نمرات بالاتر به معنای حالت سرزندگی ذهنی بالاتر است. **رایان و فردریک (۱۹۹۷)** روایی عاملی اکتشافی این مقیاس را بررسی و واریانس تبیین شده ساختار یک عاملی آن را ۷۰ درصد به دست آوردند. آنان آلفای کرونباخ ۰/۹۲ را نیز گزارش کردند. **تنهای رشوانلو و همکاران (۱۳۹۸)** نیز در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی روایی عاملی اکتشافی و تأییدی مناسب‌تری را برای نسخه ۶ عبارتی این مقیاس به دست آوردند. این

1. Cohen

2. State Level Subjective Vitality Scale (SVS-SL)

ساختار ۷۵/۰۴ درصد واریانس را تبیین می‌کرد. در مطالعه آنان ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و دو نیمه کردن ۰/۹۲ به دست آمد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

### ۲-۲-۲. پرسشنامه ادراک از مؤلفه‌های کیفیت رابطه<sup>۱</sup> (PRQC)

این پرسشنامه توسط فلچر، سیمسون و توماس<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) تدوین شده و نسخه اصلی آن با ۱۸ عبارت، شش خرده‌مقیاس رضایت از رابطه، تعهد، صمیمیت، اعتماد، شور و عشق را می‌سنجد. طیف پاسخدهی به پرسشنامه هفت درجه‌ای از اصلاً (۱) تا به شدت (۷) است. نمره بالاتر به معنای وضعیت مطلوب‌تر است. فلچر و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۰) ساختار شش عاملی این پرسشنامه را مورد تأیید قرار دادند. آنان آلفای کرونباخ ۰/۷۴ تا ۰/۹۶ را به دست آوردند. سرحدی و همکاران<sup>۴</sup> (۱۳۹۱) در مطالعه‌ای ساختار شش عاملی را مورد تأیید قرار دادند. در مطالعه آنان آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد. در این پژوهش با توجه بررسی روابط دوستانه از زیرمقیاس‌های رضایت، تعهد، صمیمیت و اعتماد استفاده شد. آلفای کرونباخ برای این زیرمقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۱، ۰/۶۹ و ۰/۷۳ به دست آمد.

### ۲-۲-۳. مقیاس همدلی اساسی<sup>۳</sup> (BES)

این مقیاس توسط جولیف و فارینگتون<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) تدوین شده و با ۲۰ عبارت دو خرده‌مقیاس همدلی شناختی و عاطفی را می‌سنجد. نمره گذاری عبارت‌ها در طیف پنج درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) صورت می‌گیرد. نمره بالاتر به معنای همدلی بیشتر است و بالعکس. در مطالعه اصلی ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۶۶ و برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۵ به دست آمد (جولیف و فارینگتون، ۲۰۰۶). جعفری، نوروزی و فولادچنگ<sup>۵</sup> (۱۳۹۶) در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس ساختاری دوعاملی را با حذف سه عبارت به دست آوردند و ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ تا ۰/۸۵ و ضرایب بازآزمایی ۰/۷۲ تا ۰/۸۰ را گزارش کردند. در مطالعه حاضر از زیر مقیاس همدلی عاطفی (۸ عبارت) استفاده شد. آلفای کرونباخ در این پژوهش برابر با ۰/۸۴ بود.

### ۲-۳. روند اجرای مداخله

مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) با هدف ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه برای اولین بار توسط تنهای رشوانلو و همکاران<sup>۶</sup> (۱۴۰۲) تدوین شده و یافته‌های مربوط به اثربخشی آن در این مطالعه گزارش شده است. خلاصه جلسات در جدول ۱ آورده شده است.

### ۲-۴. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

تحلیل توصیفی با فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار انجام شد. از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر چندمتغیره<sup>۵</sup> جهت آزمون فرضیه استفاده شد. پیش از آن بهنجار بودن توزیع متغیرها با آزمون شاپیرو ویلک<sup>۶</sup>، همگنی واریانس‌ها با آزمون برابری خطای واریانس لون<sup>۷</sup>، همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس با آزمون ام.باکس<sup>۸</sup>، همبستگی چندگانه متغیرهای وابسته با آزمون بارتلت<sup>۹</sup> و در نهایت مفروضه کرویت با آزمون موچلی<sup>۱۰</sup> مورد بررسی قرار گرفت. تحلیل‌ها با نرم افزار SPSS 27 انجام شد.

1. The Perceived Relationship Quality Component (PRQC)
2. Fletcher, Simpson, & Thomas
3. The Basic Empathy Scale (BES)
4. Jolliffe & Farrington
5. repeated measures MANOVA
6. Shapiro-wilk
7. Levene's test of equality of error variance
8. Box's M
9. Bartlett's Test
10. Maushly's Test of Sphericity

## جدول ۱. خلاصه جلسات مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI): تنهای رشوانلو و همکاران، (۱۴۰۲)

جلسه	هدف	محتوا
جلسه اول	معرفی و آشنایی اعضا با یکدیگر و گروه‌بندی، تنظیم قوانین و شرح اهداف دوره	هدایتگر به معرفی خود و وظایفی که در قبال شرکت کنندگان دارد پرداخت. سپس اعضا با یکدیگر آشنا شده و گروه‌بندی صورت گرفت. قوانین به صورت گروهی تنظیم شده و مرام‌نامه شرکت در جلسات با تأکید بر اهمیت مشارکت دسته جمعی و انجام فعالیت‌های داخل و خارج از جلسه تدوین و قرائت شد. وجوه مشترک میان شرکت کنندگان برجسته شدند و شرح کاملی از اهداف دوره ارائه شد.
جلسه دوم	ادراکات و بازنمایی‌های شرکت کنندگان از کیفیت رابطه دوستانه	ابعاد بهزیستی در روابط دوستانه شامل سرزندگی، صمیمیت، تعهد، اعتماد، رضایت و همدلی با استناد به مبانی نظری و پژوهشی تعریف شدند. سپس بر اساس تجارب زیسته شرکت کنندگان نشانگرهای این ابعاد فهرست شدند.
جلسه سوم	اهداف در رابطه دوستانه	جهت‌گیری درونی و بیرونی در هدف‌گزینی تعریف شد و تبعات هر دسته از اهداف مورد بررسی قرار گرفت. شرکت کنندگان اهداف خود در روابط دوستانه را تدوین کرده و میزان دلسوزانه یا خودمحورانه بودن هر یک را مشخص کردند و به کمک گروه خود به بازنویسی اهداف خودمحورانه و جایگزین کردن اهداف دلسوزانه پرداختند.
جلسه چهارم	نیازها در روابط دوستانه	نیازهای بنیادین روان‌شناختی مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (خودمختاری، شایستگی، پیوند داشتن) معرفی و تعریف شدند. سپس ارتباط آنها با تبعات مختلف روان‌شناختی مورد بررسی قرار گرفت و بر متقابل بودن نیازهای روان‌شناختی در رابطه دوستانه تأکید شد.
جلسه پنجم و ششم	تکنیک‌های حمایت از نیازهای بنیادین روان‌شناختی دوستان	شرکت کنندگان با تکنیک‌های حمایت از نیازهای بنیادین روان‌شناختی (خودمختاری، شایستگی، پیوند داشتن) در روابط با دوستان خود آشنا شدند. تجارب زیسته شده شرکت کنندگان مورد بررسی قرار گرفت و اعضای گروه‌ها با ایفای نقش به تمرین حمایت از نیازهای یکدیگر پرداختند.
هفتم و هشتم	خودتنظیمی در رابطه دوستانه	مفهوم، فرایندها و تبعات خودتنظیمی در رابطه دوستانه مورد بررسی قرار گرفت. تکنیک‌های خودتنظیمی در روابط دوستانه مطرح و تمرین شدند. در نهایت نیز به جمع‌بندی دوره پرداخته شد.

## ۳. یافته‌ها

## ۳-۱. توصیف جمعیت‌شناختی

تعداد شرکت کنندگان در این پژوهش ۳۰ نفر بود. در گروه آزمایش ۸۰ درصد و در گروه لیست انتظار ۴۶/۷ درصد را زنان تشکیل می‌دادند. میانگین و انحراف معیار سن در گروه آزمایش به ترتیب ۲۰/۰۷ و ۰/۹۶ و در گروه لیست انتظار ۲۰/۳۳ و ۱/۳۵ بود. دامنه سنی در هر دو گروه ۱۹ تا ۲۳ سال بود. سایر نتایج نشان داد که در گروه آزمایش و لیست انتظار به ترتیب ۱۳/۳ درصد و ۲۶/۷ درصد شرکت کنندگان غیربومی و ساکن خوابگاه بودند. در نهایت اینکه در گروه آزمایش ۹۳/۳ درصد و در گروه لیست انتظار ۸۶/۷ درصد شرکت کنندگان در گروه علوم انسانی و مابقی در سایر گروه‌ها مشغول به تحصیل بودند.

## ۳-۲. شاخص‌های توصیفی

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهشی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه‌ها در جدول ۲ ارائه شده است.



**جدول ۲.** شاخص‌های توصیفی بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه بر حسب مراحل آزمون و گروه

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
سرزندگی	آزمایش	۳/۹۳	۱/۱۰	۵/۴۴	۰/۹۹	۰/۹۹
	لیست انتظار	۳/۱۶	۱/۴۰	۳/۸۵	۱/۲۷	۱/۲۴
رضایت	آزمایش	۳/۸۴	۰/۹۰	۵/۱۵	۰/۸۳	۰/۸۵
	لیست انتظار	۳/۱۸	۱/۱۶	۳/۲۹	۱/۱۷	۱/۰۷
تعهد	آزمایش	۴/۲۱	۰/۸۹	۵/۳۸	۱/۱۷	۰/۶۵
	لیست انتظار	۴/۰۲	۰/۹۸	۴/۳۳	۰/۹۲	۰/۸۷
صمیمیت	آزمایش	۳/۶۷	۱/۰۴	۵/۶۷	۱/۱۱	۰/۹۸
	لیست انتظار	۳/۱۵	۱/۲۸	۳/۵۴	۱/۲۲	۰/۹۴
اعتماد	آزمایش	۳/۶۷	۰/۷۶	۵/۲۳	۰/۸۹	۰/۶۵
	لیست انتظار	۳/۷۴	۰/۹۶	۳/۵۸	۱/۰۲	۰/۸۴
همدلی	آزمایش	۴/۵۰	۰/۶۷	۴/۹۵	۰/۵۳	۰/۵۳
	لیست انتظار	۴/۴۴	۰/۶۱	۴/۴۵	۰/۶۰	۰/۶۶

مقایسه میانگین‌ها در جدول ۲ نشان می‌دهد که در گروه آزمایشی، میانگین تمامی متغیرها از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری افزایش یافته است. در پس‌آزمون و پیگیری نیز میانگین گروه آزمایش بالاتر از میانگین نمرات لیست انتظار است.

**۳-۳. بررسی پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک**

در بررسی مفروضات تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر چندمتغیره، نتایج آزمون شاپیرو ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها و نتایج آزمون کرویت موچلی در جدول ۳ آورده شده است.

**جدول ۳.** نتایج بررسی فرض بهنجار بودن توزیع متغیرها و کرویت موچلی

متغیرها	آزمون شاپیرو ویلک					
	کرویت موچلی			آزمایش		
	آماره	سطح معناداری	لیست انتظار	آماره	سطح معناداری	لیست انتظار
سرزندگی	۰/۹۴	۰/۴۰	۰/۹۰	۰/۱۰	۰/۱۰	۰/۱۰
رضایت	۰/۹۳	۰/۲۵	۰/۹۲	۰/۲۱	۰/۲۱	۰/۲۱
تعهد	۰/۹۳	۰/۲۷	۰/۹۶	۰/۷۰	۰/۷۰	۰/۷۰
صمیمیت	۰/۹۰	۰/۱۰	۰/۹۱	۰/۱۵	۰/۱۵	۰/۱۵
اعتماد	۰/۹۱	۰/۱۲	۰/۹۳	۰/۲۳	۰/۲۳	۰/۲۳
همدلی	۰/۹۳	۰/۲۶	۰/۹۲	۰/۱۶	۰/۱۶	۰/۱۶

جدول ۳ نشان می‌دهد که نرمال بودن به تفکیک گروه‌ها محقق شده است. کرویت موچلی نیز تنها در خصوص تعهد محقق شده است. در مورد سایر متغیرها از اصلاح اپسین گرینهاوس گیزر استفاده خواهد شد. نتایج آزمون برابری خطای واریانس لَوْن نشان داد که پیش‌فرض برابری واریانس‌ها در تمامی متغیرها رعایت شده است ( $P > 0/05$ ). در بررسی فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس آزمون ام. باکس نشان داد که همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس در خصوص ابعاد بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه محقق شده است ( $\text{Box's } M = 40/34, F = 1/47, P > 0/05$ ). نتایج آزمون کرویت بارتلت، برای بررسی همبستگی چندگانه متغیرهای وابسته، نیز نشان داد که میان ابعاد بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه، روابط متوسط و معناداری وجود دارد ( $\chi^2 = 68/11, P < 0/001$ ) و می‌توان از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر چندمتغیره استفاده کرد.

**۳-۴. آزمون فرضیه‌ها**

نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر چندمتغیره در جدول ۴ آورده شده است.

**جدول ۴.** نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر جهت بررسی تفاوت‌ها بر حسب مراحل آزمون و عضویت گروهی

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	مجذور اتا
آزمون		۲۷/۲۱	۱/۰۴	۲۶/۲۵	۵۹/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۶۸
سرزندگی	گروه	۴۵/۹۷	۱	۴۵/۹۷	۱۲/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۳۱
آزمون×گروه		۵/۴۰	۱/۰۴	۵/۲۱	۱۱/۷۲	۰/۰۰۲	۰/۳۰
آزمون		۱۲/۱۴	۱/۳۸	۸/۷۹	۴۳/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۶۱
رضایت	گروه	۵۳/۴۷	۱	۵۳/۴۷	۱۹/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۴۱
آزمون×گروه		۸/۸۲	۱/۳۸	۶/۳۹	۳۱/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۵۳
آزمون		۲۱/۵۶	۲	۱۰/۷۸	۲۶/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۴۸
تعهد	گروه	۲۶/۲۴	۱	۲۶/۲۴	۱۵/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۳۵
آزمون×گروه		۱۲/۳۳	۲	۶/۱۷	۱۴/۹۹	۰/۰۰۱	۰/۳۵
آزمون		۲۹/۳۱	۱/۴۱	۲۰/۸۳	۳۰/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۵۲
صمیمیت	گروه	۷۰/۴۲	۱	۷۰/۴۲	۲۶/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۴۸
آزمون×گروه		۱۸/۹۰	۱/۴۱	۱۳/۴۳	۱۹/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۴۱
آزمون		۱۷/۰۴	۱/۵۵	۱۰/۹۷	۲۴/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۴۷
اعتماد	گروه	۳۱/۱۳	۱	۳۱/۱۳	۲۰/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۴۲
آزمون×گروه		۱۷/۸۵	۱/۵۵	۱۱/۴۹	۲۵/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۴۸
آزمون		۲/۷۹	۱/۲۵	۲/۲۲	۱۰/۲۲	۰/۰۰۲	۰/۲۷
همدلی	گروه	۴/۵۷	۱	۴/۵۷	۵/۶۳	۰/۰۰۳	۰/۱۷
آزمون×گروه		۲/۰۵	۱/۲۵	۱/۶۴	۷/۵۲	۰/۰۰۶	۰/۲۱

جدول ۴ نشان می‌دهد که در تمامی متغیرها، بر حسب مراحل آزمون، عضویت گروهی و تعامل آزمون و عضویت گروهی تفاوت معناداری میان گروه آزمایش و لیست انتظار وجود دارد ( $P < ۰/۰۱$ ). اندازه اثر تعامل آزمون و عضویت گروهی نیز از  $۰/۲۱$  تا  $۰/۵۳$  در تغییر است. مقایسه تغییرات طی مراحل آزمون به تفکیک گروه‌ها و با آزمون بن‌فرونی در جدول ۵ آورده شده است.

**جدول ۵.** نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی جهت مقایسه میانگین‌ها بر حسب مراحل آزمون و به تفکیک گروه‌ها

متغیر	گروه	پیش آزمون-پس آزمون		پیش آزمون-پیگیری		پس آزمون-پیگیری	
		اختلاف میانگین	سطح معناداری	اختلاف میانگین	سطح معناداری	اختلاف میانگین	سطح معناداری
سرزندگی	آزمایش	-۱/۵۲	۰/۰۰۱	-۱/۸۰	۰/۰۰۱	-۰/۲۹	۰/۰۰۱
	لیست انتظار	-۰/۶۹	۰/۰۷	-۰/۶۴	۰/۱۳	-۰/۰۶	۰/۷۹
	آزمایش	-۱/۳۱	۰/۰۰۱	-۱/۵۵	۰/۰۰۱	-۲/۴۰	۰/۰۰۱
رضایت	لیست انتظار	-۰/۱۱	۰/۹۸	-۰/۱۲	۰/۹۷	-۰/۰۱	۰/۹۹
	آزمایش	-۱/۱۷	۰/۰۰۱	-۲/۰۹	۰/۰۰۱	-۰/۹۲	۰/۰۰۱
	لیست انتظار	-۰/۳۱	۰/۸۹	-۰/۲۸	۰/۹۹	-۰/۰۳	۰/۵۴
صمیمیت	آزمایش	-۲/۰۱	۰/۰۰۱	-۲/۳۰	۰/۰۰۱	-۰/۳۰	۰/۰۰۶
	لیست انتظار	-۰/۳۹	۰/۱۲	-۰/۱۴	۰/۹۸	-۰/۲۵	۰/۹۹
	آزمایش	-۱/۵۷	۰/۰۰۱	-۲/۰۵	۰/۰۰۱	-۰/۴۹	۰/۰۰۳
اعتماد	لیست انتظار	۰/۱۷	۰/۹۷	-۰/۰۴	۰/۹۸	-۰/۲۱	۰/۹۶
	آزمایش	-۰/۴۵	۰/۰۰۷	-۰/۸۰	۰/۰۰۱	-۰/۳۵	۰/۰۰۱
	لیست انتظار	-۰/۰۱	۰/۹۹	-۰/۰۶	۰/۹۸	-۰/۰۶	۰/۹۹

جدول ۵ نشان می‌دهد که در تمامی ابعاد بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه، میانگین گروه آزمایش به طور معناداری از پیش آزمون به پس آزمون و پیگیری افزایش یافته است ( $P < ۰/۰۱$ ). علاوه بر آن از پس آزمون به پیگیری نیز میانگین‌ها در این گروه افزایش معناداری داشته است ( $P < ۰/۰۱$ ). بدین معنی که این مداخله تأثیر ماندگاری بر ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه داشته و اثر آن پس از گذشت چهار ماه بیشتر شده است.

#### ۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) بر ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه در سرآغاز جوانی انجام شد. نتایج نشان داد که این مداخله بر ارتقای سرزندگی، رضایت، صمیمیت، تعهد، اعتماد و همدلی، در روابط دوستانه موثر است. بدین ترتیب که نمرات شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در مقایسه با لیست انتظار از پیش‌آزمون به پس‌آزمون افزایش معناداری داشته است. علاوه بر آن اثر مداخله تا چهار ماه حفظ شده و اثربخشی آن نسبت به زمان اتمام مداخله، افزایش معناداری داشته است.

اگرچه در پیشینه مورد بررسی مطالعه‌ای که به طور مشخص به بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری بر بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه پرداخته باشد، به دست نیامد، اما یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعاتی که اثربخشی مداخلات مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری در سایر موقعیت‌ها را به تأیید رسانده‌اند، همسویی دارد. از آن جمله می‌توان به مطالعه [گووی \(۲۰۲۲\)](#) در خصوص اهداف، پژوهش [شانون و همکاران \(۲۰۱۹\)](#) و [لانوس مونوس و همکاران \(۲۰۲۳\)](#) در خصوص نیازهای بنیادین روان‌شناختی، مطالعات [نی میک و همکاران \(۲۰۱۴\)](#)، [غنائی پور و همکاران \(۲۰۱۹\)](#)، [پورات و همکاران \(۲۰۲۰\)](#) و [سالاری هدکی و همکاران \(۱۴۰۰\)](#) در خصوص حمایت از نیازهای بنیادین روان‌شناختی دیگران و پژوهش [دی وید و همکاران \(۲۰۰۷\)](#) در خصوص خودتنظیمی اشاره کرد. [نی میک و همکاران \(۲۰۱۴\)](#) پیشنهاد می‌کنند در مداخلات مبتنی بر خودتعیین‌گری جهت بهبود روابط با راهبردهایی از خودمختاری، شایستگی و پیوند داشتن حمایت شود. آنان پیشنهاد می‌کنند جهت حمایت از خودمختاری؛ افکار و احساسات فرد را برانگیخته، تصدیق و پذیرفته شوند، ارزش‌های افراد مورد بحث قرا گیرد، فرد تشویق شود تا به میزانی که نیاز می‌بیند خودافشایی کند، برای محدودیت یا درخواستی که مطرح می‌شود منطق معناداری ارائه گردد و از زبان کنترلی (مثلاً از باید، لازم است، مجبورید) استفاده نشود. جهت حمایت از شایستگی؛ نسبت به موفقیت فرد واکنش مثبت ارائه شود، موانع موفقیت مورد بحث و گفتگو قرار گیرد، فرصتهایی برای موفقیت فراهم شود، در کسب مهارت و حل مسئله به فرد کمک شده و بازخورد فوری، دقیق و حاکی از مفید و اثربخش بودن ارائه گردد. جهت حمایت از پیوند داشتن؛ موضعی گرم، همدلانه و بدون قضاوت نسبت به فرد اتخاذ شده و مراقبت واقعی، علاقه، تمرکز و حمایت غیرمشروط به شخص منتقل شود. این پیشنهادات همسو با مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) است که اثربخشی آن بر ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه در پژوهش حاضر نیز به تأیید رسید.

مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) بکار رفته در پژوهش حاضر، همسو با نظریه خودتعیین‌گری با رویکردی ارگانیک، بافتی و انگیزشی، با افزایش مهارت افراد در شناخت و تدوین اهداف دلسوزانه در روابط، خودتنظیمی در روابط دوستانه و نحوه حمایت از نیازهای بنیادین روان‌شناختی در دوستان، زمینه ادراک بالاتر از سرزندگی، رضایت، صمیمیت، تعهد، اعتماد و همدلی را در ارتباط با دوستان فراهم کرد. بر اساس نظریه خودتعیین‌گری ([دسی و رایان، ۱۹۸۵](#)؛ [رایان و دسی، ۲۰۲۰](#))، بر آورده شدن نیازهای بنیادین روان‌شناختی باعث تسهیل در فرایند درونی‌سازی انگیزش افراد و تحقق انگیزش خودمختار در آنان گردیده و از این طریق بر بهزیستی اثر خواهد داشت. بر این اساس شناخت افراد از میزان تحقق نیازهای بنیادین روان‌شناختی خودشان در رابطه می‌تواند با ایجاد رفتارهای خودانگیخته و درونی، موجب بهبود عملکرد در آنان گردد. در این مداخله به افراد آموزش داده شد که در صورتی از روابط دوستانه خود احساس رضایت، سرزندگی و لذت درونی می‌کنند که بافت پیرامونی، زمینه رضای نیازهای بنیادین آنان را فراهم آورد و از این طریق اهداف درونی برای رابطه تعیین شده و به صورت درونی و خودمختار در تنظیم رفتارها عمل نمایند. مهم‌تر اینکه این مداخله، بر نقش رفتارهای حمایت‌گرانه خود افراد برای رفع نیازهای بنیادین روان‌شناختی دوستان و ارتباط آن با تحقق نیازهای روان‌شناختی خود فرد و تبعات آن برای بهزیستی افراد متمرکز شد. [روچی و همکاران \(۲۰۱۷\)](#) نیز نشان دادند که حمایت یا بازداري نیازهای روان‌شناختی دیگران توسط فرد با تحقق یا بازداري نیازهای بنیادین روان‌شناختی خود فرد در ارتباط است. به عبارتی هنگامی که افراد در روابطشان با دیگران زمینه تحقق نیازهای بنیادین روان‌شناختی آنان را فراهم می‌کنند، این امر به نوبه خود به تحقق نیازهای روان‌شناختی در خود آنان کمک می‌کند. بر این اساس در این مداخله به افراد آموزش داده شد تا با ارائه دلایل و توجیه‌های منطقی برای درخواست‌های خود از دوستانشان، ارائه

اطلاعات در مورد رفتارهای مختلف و پیامدهای آنها، استفاده از ادبیات غیرکنترلی، غیر قضاوتی و غیرسرزنشی در روابط با دوستان، شناخت آرمان‌ها، اهداف و آرزوهای دوستان خود و برقراری تعامل طبق آنها، در نظر گرفتن گزینه‌ها و انتخاب‌های ممکن، حتی در بغرنج‌ترین موقعیت‌ها، و شنونده فعال بودن در رابطه با دوستان از نیاز آنان به خودمختاری حمایت فعالانه داشته باشند. علاوه بر این، آنان آموختند تا انتظارات دقیقی از دوستان خود داشته باشند، بازخوردهای سازنده، واضح، دقیق و مبتنی بر شواهد ارائه کنند، موانع تغییر را شناسایی کرده و برای برطرف کردن آن زمینه‌سازی کنند و بخشنده باشند و از این طریق از شایستگی دوستان خود حمایت کنند و در نهایت اینکه با تأیید دیدگاه‌های شخصی و احساسات دوستان، تقویت هویت جمعی و حرکت در راستای سرنوشت مشترک، داشتن رابطه شفاف و پذیرا با دوستان و تقویت نیاز به دوست داشتن در دوستان خود از نیاز آنان برای پیوند داشتن حمایت کنند. بدیهی است در چنین بافتی افراد، و احتمالاً دوستان‌شان، احساس صمیمیت بالاتری خواهند داشت، به طرف مقابل خود اعتماد بیشتری کرده و نسبت به آنان تعهد بالاتری خواهند داشت و سرزندگی و رضایت آنان در رابطه بیشتر شده و فضایی همدلانه بر رابطه حاکم خواهد شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که اثربخشی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) در مرحله پیگیری افزایش یافته است. بدین معنی که شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش بهزیستی ادراک شده بیشتری را در روابط دوستانه خود پس از چهار ماه گزارش کردند. بدیهی است که این افزایش در اثربخشی می‌تواند به واسطه این امر باشد که دانشجویان در طی زمان فرصت و موقعیت بیشتری داشتند تا از آموزش‌های ارائه شده در طی مداخله در ارتباط با دوستان خود استفاده کنند. به همین جهت چنین استنباط می‌شود که این مداخله در طولانی مدت اثربخش‌تر است. پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود. استفاده از ابزارهای خودگزارشی، در کنار سهولت استفاده و سرعت گردآوری داده‌ها ممکن است محدودیت این پژوهش به شمار آید. از سوی دیگر گردآوری داده‌ها به صورت الکترونیکی انجام شد. علی‌رغم آنکه در فراخوان اولیه و نیز در فرم الکترونیکی در خصوص اهداف پژوهش اطلاعات کافی به شرکت‌کنندگان داده شد، ممکن است اعتبار یافته‌ها تحت تأثیر شیوه گردآوری داده‌ها قرار گرفته باشد. در نهایت اینکه، علی‌رغم آنکه افراد غیربومی نیز در پژوهش حضور داشتند، اما ممکن است با توجه به اکثریت بومی شرکت‌کننده در پژوهش، یافته‌ها تحت تأثیر عوامل فرهنگی قرار گرفته باشد. بر این اساس تعمیم یافته‌ها به سایر مناطق باید با احتیاط صورت گیرد. شرکت‌کنندگان در این پژوهش مجرد بودند، ممکن است اثربخشی مداخله تحت تأثیر وضعیت تأهل افراد قرار گیرد. چرا که علی‌رغم تفاوت‌ها، اشتراکاتی نیز در روابط با همسر و دوستان وجود دارد. این امر در پژوهش‌های مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری نیز مورد بررسی قرار گرفته و به پژوهشگران آتی نیز پیشنهاد می‌شود تا مطالعاتی را بر روی افراد متأهل انجام داده و با مقایسه نتایج، نقش وضعیت تأهل را مورد بررسی قرار دهند. علاوه بر آن، علی‌رغم آنکه مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI)، نسبت به مسائل جنسیتی حساس نبود (تنهای رشوانلو و همکاران، ۱۴۰۲)، اما با توجه به تناقضاتی که در پیشینه تجربی در خصوص نقش جنسیت در بهزیستی ادراک شده در سرآغاز جوانی وجود دارد (لنگیت و پولین، ۲۰۲۲)، نمی‌توان با قطعیت اثربخشی مداخله را مستقل از جنسیت دانست. بر این اساس به نظر می‌رسد در کاربرد مداخله باید مسائل جنسیتی با تعمق بیشتری مدنظر باشند. در نهایت بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر به مشاوران مراکز توانمندسازی و مشاوره دانشگاه‌ها توصیه می‌شود تا در کارگاه‌های آموزشی و نیز مشاوره‌های فردی، استفاده از مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) را مورد توجه قرار دهند.

## ۵. ملاحظات اخلاقی

در پژوهش حاضر، کسب رضایت آگاهانه و حق انتخاب و اختیار رعایت شد. علاوه بر آن اهداف پژوهش، روش اجرا و مدت پژوهش برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. این مطالعه دارای مصوبه کمیته اخلاق دانشگاه با کد IR.UM.REC.1399.098 بود.

## ۶. سپاسگزاری

از همه شرکت‌کنندگان در پژوهش که در تمامی مراحل همکاری و همراهی داشتند، صمیمانه سپاسگزاریم.

## ۷. حمایت مالی

این مقاله برگرفته شده از رساله دکتری فرهاد تنهای رشوانلو، تأیید شده توسط گروه روان‌شناسی مشاوره و تربیتی دانشگاه فردوسی مشهد می‌باشد.

## ۸. تعارض منافع

در پژوهش حاضر، هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

## منابع

- اسمعیلی، س.، اقدسی، ع. ن.، و امیر پناه، ع. (۱۳۹۹). مقایسه اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان و آموزش مهارت های بین فردی بر شایستگی روانی- اجتماعی دانشجویان آموزش‌شده فنی و حرفه ای دختران ارومیه. *نشریه آموزش و ارزشیابی*، ۱۳(۵۰)، ۳۵-۵۷.  
<https://doi.org/10.30495/jinev.2020.675608>
- تنهای رشوانلو، ف.، کارشکی، ح.، و امین یزدی، س. ا. (۱۴۰۲). معرفی و کاربرد مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری در بهبود روابط صمیمانه در جوانی. تهران: آوای نور. <https://www.adinehbook.com/gp/product/6003099828>
- تنهای رشوانلو، ف.، کارشکی، ح.، و ترکمنی، م. (۱۳۹۸). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس سطح حالت‌سرزندگی ذهنی بر اساس نظریه کلاسیک آزمون و سؤال-پاسخ. *رویش روان‌شناسی*، ۱۰(۱)، ۷۹-۸۸.  
<http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1398.8.10.18.2>
- تنهای رشوانلو، ف.، کرامتی، ر.، کارشکی، ح.، و ترکمنی، م. (۱۳۹۷). ساختار عاملی و تغییرناپذیری جنسیتی مقیاس سرزندگی ذهنی در دانشجویان. *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۹(۳)، ۱-۱۴.  
<https://doi.org/10.22059/japr.2018.69108>
- تنهای رشوانلو، ف.، و کیمیایی، س. ع. (۱۳۹۹). روایی سازه و شاخص‌های سؤال-پاسخ مقیاس رضایت از وضعیت رابطه (ReSta). *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۵(۵۸)، ۱۴۰-۱۵۶.  
<https://dorl.net/dor/20.1001.1.27173852.1399.15.58.9.9>
- جعفری، م. ع.، نوروزی، ز.، و فولادچنگ، م. (۱۳۹۶). بررسی ساختار عاملی، پایایی و روایی مقیاس همدلی اساسی: فرم فارسی. *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۲۵، ۳۷-۲۳.  
<https://doi.org/10.22111/jeps.2017.3099>
- خنیای، ی.، نریمانی، م.، و حاجلو، نادر. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تفکر نقادانه بر خطاهای شناختی بین فردی و معنای تحصیل در دانشجویان رشته پزشکی. *روان‌شناسی فرهنگی*، ۳(۲)، ۷۲-۹۰.  
<https://doi.org/10.30487/jcp.2020.205826.1092>
- سالاری هدکی، م.، تفضلی، م.، طهرانی، ه.، و اصغری ابراهیم آباد، م. ج. (۱۴۰۰). تأثیر مشاوره جنسی گروهی مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری بر عملکرد جنسی زنان. *فصلنامه حیات*، ۲۷(۳)، ۲۶۱-۲۴۵.  
<https://hayat.tums.ac.ir/article-1-4226-en.html>
- سرحدی، م.، نویدیان، ع.، فصیحی هرندی، ط.، انصاری مقدم، ع. (۱۳۹۱). مقایسه کیفیت رابطه زناشویی همسران بیماراران مبتلا به سکت قلبی و همسران افراد سالم. *مدیریت ارتقای سلامت*، ۱۳(۱)، ۴۸-۳۹.  
<http://jhpm.ir/article-1-95-en.html>
- قرلسفلو، م.، سید علی تبار، ه.، میرزا، م.، و واشقانی فراهانی، م. (۱۳۹۶). ساختار عاملی، پایایی و روایی پرسش‌نامه مدل سرمایه گذاری در روابط بین زوجین. *سلامت اجتماعی*، ۱۵(۱)، ۶۶-۵۷.  
<https://doi.org/10.22037/ch.v5i1.18382>
- ملک زاده، ش.، حجازی، ا.، و کیامنش، ع. ر. (۱۴۰۰). طراحی و تدوین بسته آموزشی توانمندسازی (با رویکرد خودتعیین‌گری) و اثربخشی آن بر عملکرد و باورهای ریاضی دانش آموزان دختر و پسر (با عملکرد پایین در درس ریاضی). *علوم روان‌شناختی*، ۲۰(۱۰۳)، ۱۱۱۶-۱۰۹۵.  
<http://dx.doi.org/10.52547/JPS.20.103.1095>

## References:

- Adamczyk, K. (2019). Development and validation of a polish-language version of the satisfaction with relationship status scale (ReSta). *Current Psychology*, 38(1), 8-20. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9585-9>
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18-60 in the United States. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412-419. <https://doi.org/10.1177/2167696818810073>.
- Behzadnia, B., & FatahModares, S. (2020). Basic psychological need-satisfying activities during the COVID-19 outbreak. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1115-1139. <http://dx.doi.org/10.1111/APHW.12228>

- Carmignola, M., Martinek, D., & Hagenauer, G. (2021). At first I was overwhelmed, but then—I have to say—I did almost enjoy it'. Psychological needs satisfaction and vitality of student teachers during the first Covid-19 lockdown. *Social Psychology of Education, 24*(6), 1607-1641. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09667-2>
- Castillo, I., Tomás, I., & Balaguer, I. (2017). The Spanish-Version of the Subjective Vitality Scale: Psychometric Properties and Evidence of Validity. *The Spanish Journal of Psychology, 20*, 26. <http://dx.doi.org/10.1017/sjp.2017.22>
- Ciarrochi, J., Parker, P. D., Sahdra, B. K., Kashdan, T. B., Kiuru, N., & Conigrave, J. (2017). When empathy matters: The role of sex and empathy in close friendships. *Journal of personality, 85*(4), 494-504. <http://dx.doi.org/10.1111/jopy.12255>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin, 112*(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155>
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of personality and social psychology, 95*(3), 555-575. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.95.3.555>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications, 53*-73. [http://dx.doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6\\_3](http://dx.doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3)
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies, 11*(3), 293-313. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9141-x>
- De Wied, M., Branje, S. J., & Meeus, W. H. (2007). Empathy and conflict resolution in friendship relations among adolescents. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression, 33*(1), 48-55. <http://dx.doi.org/10.1002/ab.20166>
- Esmaeili, S., Agdasi, A. N., & Amir Panahali, A. (2020). Comparison of the Effectiveness of Emotion Regulation Training and Interpersonal Skills Training on the Psychosocial Competence of Students of Urmia Girls' Technical and Vocational School. *Instruction and Evaluation, 13*(50), 35-57 (in Persian). <https://doi.org/10.30495/jinev.2020.675608>
- Firmansyah, M. R., Amelia, R., Jamil, R. A., Faturochman, F., & Minza, W. M. (2019). Benevolence, competency, and integrity: Which one is more influential on trust in friendships? *Jurnal Psikologi, 18*(1), 91-105. <http://dx.doi.org/10.14710/jp.18.1.91-105>
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(3), 340-354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
- Ghaneapur, M., Eftekhari, H., Montazeri, A., Garmarudi, GH., Yaseri, & Rezaei Ahvaneoi, A. (2019). Effectiveness of a Self-Determination Theory (SDT) Based Intervention on Physical Activity, Quality of Life, and Happiness: A Protocol for a Randomized Clinical Trial. *Journal of Biochemical Technology, (2)*, 108-117. <https://jbiochemtech.com/article/effectiveness>
- Ghezelsefloo, M., Sayed-Alitabar, S.-H., Mirza, M., & VashghaniFarahani, M. (2018). The Investment Model of Relationship Commitment: Factor Analysis, Reliability, and Validity. *SALĀMAT-I IJTIMĀ'Ī (Community Health), 5*(1), 57-66 (in Persian). <https://doi.org/10.22037/ch.v5i1.18382>
- Grolnick, W. S. (2009). The role of parents in facilitating autonomous self-regulation for education. *Theory and Research in Education, 7*(2), 164-173. <https://doi.org/10.1177/1477878509104321>
- Guay, F. (2022). Applying self-determination theory to education: regulations types, psychological needs, and autonomy supporting behaviors. *Canadian Journal of School Psychology, 37*(1), 75-92. <http://dx.doi.org/10.1177/08295735211055355>
- Hook, M. K., Gerstein, L. H., Detterich, L., & Gridley, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. *Journal of Counseling & Development, 81*(4), 462-472. <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00273.x>
- Hope, N. H., Holding, A. C., Verner-Filion, J., Sheldon, K. M., & Koestner, R. (2019). The path from intrinsic aspirations to subjective well-being is mediated by changes in basic psychological need satisfaction and autonomous motivation: A large prospective test. *Motivation and Emotion, 43*(2), 232-241. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9733-z>
- Jafari, M. A., Nooroozi, Z., & Foolad Chang, M. (2017). The study of factor structure, reliability and validity of basic empathy scale: Persian form. *Journal of Educational Psychology Studies, 14*(25), 23-38 (in Persian). <https://doi.org/10.22111/jeps.2017.3099>
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of adolescence, 29*(4), 589-611. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.010>

- Kammerlohr, V., & Paradice, D. (2023). Interpersonal and Technology-Based Trust Research: Gaps and Opportunities for Research and Practice. *Foundations and Trends® in Information Systems*, 6(4), 244-321. <http://dx.doi.org/10.1561/9781638282075>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin*, 22(3), 280-287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Khonya, Y., Narimani, M., & Hajlu, N. (2020). The Effectiveness of Training the Critical Thinking in Interpersonal Cognitive Distortions and Academic Meaning in Medical Students. *Cultural Psychology*, 3(2), 72-90 (in Persian). <https://doi.org/10.30487/jcp.2020.205826.1092>
- Koh, K. T., Wang, J. C., Erikson, K., & Côté, J. (2012). Experience in competitive youth sport and needs satisfaction: The Singapore story. *International Journal of Sport Psychology*, 43(1), 15-32. <http://hdl.handle.net/10497/17373>
- Langheit, S., & Poulin, F. (2022). Developmental changes in best friendship quality during emerging adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(11), 3373-3393. <http://dx.doi.org/10.1177/02654075221097993>
- Llanos-Muñoz, R., Vaquero-Solís, M., López-Gajardo, M. Á., Sánchez-Miguel, P. A., Tapia-Serrano, M. Á., & Leo, F. M. (2023). Intervention Programme Based on Self-Determination Theory to Promote Extracurricular Physical Activity through Physical Education in Primary School: A Study Protocol. *Children*, 10(3), 504. <http://dx.doi.org/10.3390/children10030504>
- Malekzadeh, S., Hejazi, E., & Kiamanesh, A. (2021). Designing and editing an empowerment education package (with self-determination approach) and its effectiveness on student math performance and beliefs (with low performance in this lesson). *Journal of Psychological Science*. 20(103), 1095-1116 (in Persian). <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.20.103.1095>
- Matud, M. P., Bethencourt, J. M., Ibáñez, I., Fortes, D., & Díaz, A. (2022). Gender differences in psychological well-being in emerging adulthood. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 1001-1017. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09943-5>
- Niemiec, C. P., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2014). Is relatedness enough? On the importance of need support in different types of social experiences. In N. Weinstein (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications* (pp. 77–96). Springer Science + Business Media. [http://dx.doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6\\_4](http://dx.doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_4)
- Philippe, F. L., Koestner, R., & Lekes, N. (2013). On the directive function of episodic memories in people's lives: A look at romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(1), 164-179. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0030384>
- Porat, T., Nyrup, R., Calvo, R. A., Paudyal, P., & Ford, E. (2020). Public Health and Risk Communication During COVID-19—Enhancing Psychological Needs to Promote Sustainable Behavior Change. *Frontiers in Public Health*, 8, 573397. <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2020.573397>
- Rocchi, M., Pelletier, L., Cheung, S., Baxter, D., & Beaudry, S. (2017). Assessing need-supportive and need-thwarting interpersonal behaviours: The Interpersonal Behaviours Questionnaire (IBQ). *Personality and Individual Differences*, 104, 423-433. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.034>
- Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., & Verette, J. (1994). The investment model: An interdependence analysis of commitment processes and relationship maintenance phenomena. In D. J. Canary & L. Stafford (Eds.), *Communication and relational maintenance* (pp. 115–139). Academic Press. <https://psycnet.apa.org/record/1994-97164-006>
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and social psychology*, 57(5), 749-761. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.5.749>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of wellbeing. *Journal of personality*, 65(3), 529-565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Ryan, R. M., Deci, E. L., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2021). Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior. *Motivation Science*, 7(2), 97-118. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/mot0000194>
- Salari Hadki, M., Tafazoli, M., Tehrani, H., & Asghari Ebrahimabad, M. J. (2021). Impact of group sexual counseling based on the self-determination theory on women's sexual function. *Journal of Hayat*, 27(3), 245-261 (in Persian). <https://hayat.tums.ac.ir/article-1-4226-en.html>

- Sarhadi, M., Navidian, A., Fasihi Harandy, T., & Ansari Moghadam, A. (2013). Comparing quality of marital relationship of spouses of patients with and without a history of myocardial infarction. *Journal of Health Promotion Management*, 2(1), 39-48 (in Persian). <http://jhpm.ir/article-1-95-en.html>
- Shannon, S., Hanna, D., Haughey, T., Leavey, G., McGeown, C., & Breslin, G. (2019). Effects of a mental health intervention in athletes: Applying self-determination theory. *Frontiers in psychology*, 10, 1875. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01875>
- Shulman, S., Scharf, M., Livne, Y., & Barr, T. (2013). Patterns of romantic involvement among emerging adults: Psychosocial correlates and precursors. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 460-467, <https://doi.org/10.1177/0165025413491371>
- Sjöblom, K., Mälkki, K., Sandström, N., & Lonka, K. (2016). Does Physical Environment Contribute to Basic Psychological Needs? A Self-Determination theory Perspective on Learning in the Chemistry Laboratory. *Frontline Learning Research*, 4(1), 17-39. <http://dx.doi.org/10.14786/flr.v4i1.217>
- Tanhaye Reshvanloo, F., & Kimiaei, S. A. (2020). Construct Validity and Item-Response Characteristics of the Satisfaction with Relationship Status Scale (ReSta). *Journal of Modern Psychological Researches*, 15(58), 140-156 (in Persian). <https://dorl.net/dor/20.1001.1.27173852.1399.15.58.9.9>
- Tanhaye Reshvanloo, F., Kareshki, H., & AminYazdi, SA. (2023). *Introduction and application of self-determination theory-based intervention on improving intimate relationships in youth*. Avaye Noor (in Persian). <https://www.adinehbook.com/gp/product/6003099828>
- Tanhaye Reshvanloo, F., Kareshki, H., & Torkamani, M. (2019). Psychometric Properties of State Level Subjective Vitality Scale based on classical test theory and Item-response theory. *Rooyesh*, 8(10), 79-88 (in Persian). <http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1398.8.10.18.2>
- Tanhaye Reshvanloo, F., Keramati, R., Kareshki, H., & Torkamani, M. (2018). Factor Structure and Gender Invariance of Subjective Vitality Scale in students. *Journal of Applied Psychological Research*, 9(3), 1-14 (in Persian). <https://doi.org/10.22059/japr.2018.69108>
- Tett, L., Cree, V. E., & Christie, H. (2017). From further to higher education: transition as an on-going process. *Higher Education*, 73(3), 389-406. <http://dx.doi.org/10.1007/s10734-016-0101-1>
- Tran, P., Judge, M., & Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships*, 26(1), 158-180. <http://dx.doi.org/10.1111/per.12268>
- Wang, R., Liu, H., Jiang, J., & Song, Y. (2017). Will materialism lead to happiness? A longitudinal analysis of the mediating role of psychological needs satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 105, 312-317. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.014>



## The Effectiveness of Self-Determination Theory-based Intervention on Promoting Perceived Well-being in Friendship Relationships at the Emerging Adulthood

Farhad Tanhaye Reshvanloo<sup>1</sup> , Hossein Kareshki<sup>2\*</sup> , Seyed Amir AminYazdi<sup>3</sup> 

1. Department of Counseling and Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. Email: [farhadtanhay@um.ac.ir](mailto:farhadtanhay@um.ac.ir)
2. Corresponding Author, Department of Counseling and Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. Email: [kareshki@um.ac.ir](mailto:kareshki@um.ac.ir)
3. Department of Counseling and Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. Email: [yazdi@um.ac.ir](mailto:yazdi@um.ac.ir)

### Extended Abstract

#### Aim

Emerging Adulthood is a new concept in the study of life span, which includes from the end of adolescence to early adulthood (18 to 25 years old). Being involved in relationships that are often fleeting, without commitment and lack of intimacy with others, or the inability to start and maintain meaningful and long-lasting relationships is one of the characteristics of people at this age. So that conflict in relationships can be considered as the turning point of issues at the emerging Adulthood (Shulman et al., 2013). One of the approaches that examines well-being in relationships from an organismic, contextual, and motivational perspective is the self-determination theory (Deci and Ryan, 1985; Ryan and Deci, 2020). The present study aimed to investigate the effectiveness of self-determination theory-based intervention (SDTI) on increasing perceived well-being in friendship relationships in emerging adulthood.

#### Methodology

The study has an applied objective and a quasi-experimental design, with experimental and control (waiting list) groups and follow-up. The statistical population consisted of undergraduate students of Mashhad universities in the 2022-2023 spring semester. The sample consisted of 30 selected using the convenience sampling method and randomly assigned to experimental and control (waiting list) groups. 80% in the experimental group and 46.7% in the waiting list group were women. The mean and standard deviation of age in the experimental group were 20.07 and 0.96, respectively, and in the waiting list group were 20.33 and 1.35. The age range in both groups was 19 to 23 years. The subjects of both groups completed the Subjective Vitality Scale (SVS-SL), the Perceived Relationship Quality Component (PRQC), and the Basic Empathy Scale (BES) electronically on the Google Docs platform (pre-test). The experimental group was exposed to self-determination theory-based intervention (SDTI) for eight 90-minute sessions per week, twice per week. The Self-Determination Theory Intervention (SDTI) with the aim of improving perceived well-being in friendship relationships was developed for the first time by Tanhaye Reshvanloo, Kareshki, and AminYazdi (2023). The post-test stage conducted one week after the sessions, and the follow-up stage after four months performed the same way as the pre-test. The waiting list group also received the intervention after data collection in the follow-up phase. Data were analyzed using repeated measures MANOVA and SPSS.27 software.

#### Findings

The mean and standard deviation of vitality, satisfaction, intimacy, commitment, trust, and empathy on the post-test and follow-up were higher in the experimental group than in the control group, as determined by statistical analysis. The assumptions of normality, homogeneity of variances, homogeneity of variance and covariance matrix, correlation of dependent variables and sphericity were investigated. The results showed that there is a significant difference between the experimental and the waiting list in all the variables, according to the time, group membership and the interaction of the time and group membership ( $P < 0.01$ ). The effect size (*partial*  $\eta^2$ ) of the interaction of time and group membership also varies from 0.21 to 0.53. Bonferroni's post hoc test showed that in all aspects of perceived well-being in friendship relationships, the mean of the experimental group subjects increased significantly from pre-test to post-test and follow-up ( $P < 0.01$ ). In addition, the mean in this group increased significantly from post-test to follow-up ( $P < 0.01$ ). This means that this intervention had a

lasting effect on improving perceived well-being in friendship relationships and its effect increased after four months.

### Conclusion

Findings indicated that training on setting compassionate goals, self-regulation strategies in relationships, and techniques to support the basic psychological needs of friends can be practical on the perception of well-being in friendship relationships, increase the vitality, satisfaction, and intimacy, and lead to more commitment, trust and empathy in interacting with friends. The effectiveness of the intervention increases over time. Because people will have more opportunities to face new experiences and use the techniques taught. The self-determination theory-based intervention (SDTI), with an organismic, contextual, and motivational approach, leads to increasing people's skills in formulating compassionate goals, and self-regulation in friendship relationships and supports the basic psychological needs of friends. This intervention facilitates a higher perception of vitality, satisfaction, intimacy, commitment, trust, and empathy concerning friends. The research limitations were discussed and practical suggestions were presented.

### Ethical Considerations

In this study, the objectives of the research, the implementation method and the duration of the research were explained to the participants. This study was approved by the ethics committee of the Ferdowsi university of Mashhad with code IR.UM.REC.1399.098.

**Keywords:** *Well-being, Self-regulation, Friendship, Basic psychological needs, Self-determination theory*

### References

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Shulman, S., Scharf, M., Livne, Y., & Barr, T. (2013). Patterns of romantic involvement among emerging adults: Psychosocial correlates and precursors. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 460-467, <https://doi.org/10.1177/0165025413491371>
- Tanhay Reshvanloo, F., Kareshki, H., & AminYazdi, SA. (2023). *Introduction and application of self-determination theory-based intervention on improving intimate relationships in youth*. Avaye Noor (in Persian). <https://www.adinehbook.com/gp/product/6003099828>