

# Development and Validation of a Self-Determination Theory Based Intervention (SDTI) With Aim of Improving Perceived Well-Being in Friendships at Emerging Adulthood

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

1) Ph.D. in Educational Psychology, Shandiz Institute of Higher Education, Mashhad, Iran

2) Associate Professor, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

3) Professor, Ferdowsi University, Mashhad, Iran

*Received: 01/29/2024   Revised: 05/01/2024   Approved: 05/21/2024*

## Abstract

**Background:** The beginning of youth period, from 18 to 25 years old, is an emerging concept in the study of life span. The quality of friendships at the beginning of youth helps people overcome academic and personal challenges and facilitates their well-being. It is essential to design interventions that help improve well-being in friendships.

**Aim:** The present study aimed to design and validate a Self-Determination Theory-based Intervention (SDTI) with the aim to improve perceived well-being in friendships at the emerging adulthood.

**Method:** The research design was a qualitative research to design and validate an intervention protocol. At first, interventions based on SDT, with a focus on well-being in friendly relationships, were examined through research and theoretical sources, and an intervention package was designed. The content validity of the intervention program was checked through the opinions of experts.

**Results:** An intervention package in 8 sessions (each session 90 minutes) was designed to promote perceived well-being in friendships (including vitality, satisfaction, commitment, intimacy, trust and empathy) at the beginning of adulthood, based on SDT. This package had good content validity based on the opinion of experts. The CVR was greater than 0.99 and CVI was greater than 0.79.

**Conclusions:** This intervention protocol, considering the goals in friendships, recognizing the basic psychological needs in relationships and techniques to support these needs in friends and self-regulation in friendships, can be an effective intervention in improving the quality of relationships at the beginning of youth.

**Keywords:** *well-being, friendships, beginning of youth, self-determination theory, 18 to 25 years old, content validity*

\* **Corresponding:** Farhad Tanhaye Reshvanloo, farhadtanhay@um.ac.ir

- **Article APA Reference:** research article

- **Article APA Reference**

Tanhaye Reshvanloo, F., Kareshki, H., & AminYazdi, S. A. (2024). Development and validation of a self-determination theory-based intervention (SDTI) with aim of improving perceived well-being in friendships at emerging adulthood. *Qualitative Research in Behavioral Sciences*, 3(1), 1-12. <https://doi.org/10.22077/QRBS.2024.7771.1037>

## تدوین و اعتبارسنجی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) با هدف ارتقای

## بهزیستی ادراک‌شده در روابط دوستانه در سرآغاز جوانی

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

(۱) دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، موسسه آموزش عالی غیردولتی غیرانتفاعی شان‌دیز، مشهد، ایران

(۲) دانشیار، گروه روان‌شناسی مشاوره و تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

(۳) استاد، گروه روان‌شناسی مشاوره و تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

دریافت: ۱۴۰۲/۱۱/۰۹ تجدیدنظر: ۱۴۰۲/۰۳/۱۲ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۴/۰۱

## چکیده

**زمینه:** آغاز دوره جوانی از ۱۸ تا ۲۵ سالگی، مفهومی نوظهور در بررسی گستره زندگی است. کیفیت روابط دوستانه در آغاز جوانی تسهیل‌کننده بهزیستی است و به جوانان کمک می‌کند بر چالش‌های تحصیلی و شخصی غلبه کنند. به نظر می‌رسد طراحی مداخلاتی که به بهبود بهزیستی در روابط دوستانه کمک کند ضروری است.

**هدف:** هدف از پژوهش حاضر، طراحی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) با هدف ارتقای بهزیستی ادراک‌شده در روابط دوستانه در سرآغاز جوانی بود.

**روش:** طرح پژوهش کیفی، از نوع تدوین و اعتبارسنجی بود. در این پژوهش، مداخلات مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری بررسی و از خلال مبانی نظری و پژوهشی در چارچوب خودتعیین‌گری، مداخله متمرکز بر بهزیستی ادراک‌شده در روابط دوستانه (شامل سرزندگی، رضایت، تعهد، صمیمیت، اعتماد و همدلی) تدوین شد. روایی محتوایی برنامه مداخله از طریق نظرات صاحب‌نظران بررسی شد.

**یافته‌ها:** مداخله تدوین شده شامل هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با محوریت نیازهای بنیادین روان‌شناختی در روابط دوستانه (شامل سرزندگی، رضایت، تعهد، صمیمیت، اعتماد و همدلی) بر اساس دیدگاه متخصصان از روایی محتوایی مطلوبی برخوردار بود. شاخص CVR بزرگتر از ۰/۹۹ و شاخص CVI نیز بزرگتر از ۰/۷۹ بود.

**نتیجه‌گیری:** این مداخله آموزشی با در نظر داشتن اهداف در روابط دوستانه، شناخت نیازهای بنیادین روان‌شناختی در روابط و تکنیک‌های حمایت از این نیازها در دوستان و خودتنظیمی در روابط دوستانه، می‌تواند مداخله‌ای اثربخش در بهبود کیفیت روابط در سرآغاز جوانی باشد.

**کلید واژه‌ها:** بهزیستی، روابط دوستانه، سرآغاز جوانی، نظریه خودتعیین‌گری، ۱۸ تا ۲۵ سالگی، روایی محتوایی

\* نویسنده مسئول مکاتبه: فرهاد تنهای رشوانلو، farhadtanhay@um.ac.ir

– نوع مقاله: پژوهشی

– ارجاع APA مقاله

تنهای رشوانلو، فرهاد؛ کارشکی، حسین و امین یزدی، سید امیر (۱۴۰۳). تدوین و اعتبارسنجی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) با هدف ارتقای بهزیستی ادراک‌شده در روابط دوستانه در سرآغاز جوانی. پژوهش‌های کیفی در علوم رفتاری، ۳(۱)، ۱-۱۲. <https://doi.org/10.22077/QRBS.2024.7771.1037>

تنهای رشوانلو، ف.، کارشکی، ح. و امین یزدی، س. ا. (۱۴۰۳). تدوین و اعتبارسنجی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) با هدف ارتقای بهزیستی ادراک‌شده در روابط دوستانه در سرآغاز جوانی. پژوهش‌های کیفی در علوم رفتاری، ۳(۱)، ۱-۱۲. <https://doi.org/10.22077/QRBS.2024.7771.1037>

## مقدمه

تغییر در سن شروع به کار و استقلال مالی، ازدواج و فرزندآوری و پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی، گستره سنی شروع بزرگسالی را تغییر داده است (Shulman et al., 2013; Pasinringi et al., 2022). سرآغاز جوانی (emerging adulthood) مفهومی نوظهور در بررسی گستره زندگی است که از پایان نوجوانی تا اوایل بزرگسالی را شامل می‌شود. این دوره سنی از ۱۸ تا ۲۵ سالگی را دربر گرفته و شامل جوانانی می‌شود که در منزل شخصی زندگی نمی‌کنند، درآمد مستقل ندارند، ازدواج نکرده و یا دارای فرزند نیستند (Arnett, 2000; Arnett & Mitra, 2020). سرآغاز جوانی سن اکتشاف هویت، بی‌ثباتی، تمرکز بر خود، احساس بینابینی (تعلیق) و احتمالات است و با دو دوره نوجوانی و بزرگسالی تفاوت‌های کیفی عمده‌ای دارد (Murray & Arnett, 2019). مسائل مربوط به تحصیل، چالش‌های مربوط به دورنمای زندگی شغلی، درگیری در رفتارهای پرخطر، جستجوی روابط صمیمانه، مشکلات بین‌فردی در تعامل با خانواده و دوستان از اهم مسائل این دوره از زندگی هستند (Arnett, 2007). کمتر کسی است که در سرآغاز جوانی، درگیر روابط صمیمانه با دیگران نبوده و از این قبیل دچار چالش‌ها و مسائلی نباشد. روابط متعدد، زودگذر، بدون تعهد و فاقد صمیمیت و یا ناتوانی در شروع و حفظ روابط معنادار و دیرپا با دیگران از عمده این موارد هستند. بر این اساس می‌توان درگیری در روابط را نقطه عطف مسائل در سرآغاز جوانی دانست (Shulman et al., 2013).

بر اساس نظریه رشد روانی اجتماعی (Erikson, 1968) بحران سرآغاز جوانی، بحران صمیمیت در برابر انزوا است. در این مرحله افراد تلاش می‌کنند روابط صمیمانه‌ای با دیگران برقرار کنند. حل موفقیت‌آمیز این بحران می‌تواند به ایجاد رابطه‌ی رضایت‌بخش و احساس تعهد، امنیت و مراقبت در رابطه منجر شود. در مقابل اجتناب از احساس صمیمیت، ترس از تعهد و رابطه می‌تواند به انزوا و احساس تنهایی منتهی شود. به نظر می‌رسد بعد از دوران کودکی که در طی آن روابط با والدین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، در نوجوانی و سرآغاز جوانی، نقش دوستان به‌عنوان یک منبع حمایتی در چالش‌های هیجانی افزایش می‌یابد. در این دوران است که کمیت و کیفیت روابط دوستانه در عبور از چالش‌های تحصیلی و فردی به افراد یاری رسانده و بهزیستی روان‌شناختی آنان را تسهیل می‌کند (Ratelle et al., 2013). به نظر می‌رسد رابطه بین‌فردی با کیفیت، در بردارنده آن است که تا چه اندازه، ادراک‌ها و احساس‌های مثبت هر یک از طرفین به وسیله طرف دیگر پاسخ داده شود (Tower & Kasl, 1996). در پژوهشی نشان داده شد که سه عامل گشودگی (به اشتراک گذاشتن اطلاعات فردی)، توجه فعال به دیگری (گوش کردن فعال و رفتار با شایستگی و وقار) و مشغولیت (تلاش برای صرف زمان با دیگری) در ایجاد و حفظ روابط نزدیک با دیگران اهمیت دارند (Hess et al., 1996). در مطالعه دیگری نیز (Pierce (1994) رابطه با کیفیت با دوستان را شامل ادراکات افراد از دریافت حمایت اجتماعی، شیوه‌های حل تعارض در روابط بین‌فردی و عمق روابط با دیگران در نظر گرفت.

بهزیستی در روابط (relationship well-being) به برقراری روابط گرم، رضایت‌بخش و مبتنی بر اعتماد با دیگران توأم با همدلی، محبت و صمیمیت اشاره دارد (Matud et al., 2022). بر این اساس می‌توان ادراک بهزیستی در رابطه را شامل ادراک صمیمیت، تعهد، رضایت، سرزندگی و اعتماد در رابطه در نظر گرفت (Gaine & La Guardia, 2009). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که پایین بودن بهزیستی و کیفیت روابط با دوستان در سرآغاز جوانی با مصرف مواد مخدر (Angulski et al., 2019)، نشانگان افسردگی (Kopala-Özabacı & Sibley et al., 2016)، احساس تنهایی، هویت سردرگم/اجتنابی (Doumen et al., 2012)، عزت نفس پایین (Eryılmaz, 2015) و خودشیفتگی (Kopala-Sibley et al., 2016) رابطه مثبتی دارد. از سوی دیگر روابط بین‌فردی با کیفیت در این سنین با هویت اطلاعاتی (Doumen et al., 2012)، شادکامی (Demir, 2010)، امیدواری و انگیزش (Booker et al., 2021) و رضایت از زندگی (Crocetti & Meeus, 2014) همراه است.

روابط با دوستان در سرآغاز جوانی علاوه بر تعارض صمیمیت در برابر انزوا (Erikson, 1968)، که پیشتر بدان اشاره شد، از منظرهای دیگری نیز قابل بحث است؛ بهزیستی روان‌شناختی (Ryff, 1989)، کیفیت دوستی (Langheit & Poulin, 2022)، دلبستگی در بزرگسالی (Hazan, & Shaver, 1990) و مدل تحول مثبت در جوانی (Hawkins et al., 2009) از این جمله‌اند. به‌عنوان نمونه در مدل تحول مثبت در سرآغاز جوانی، اقدام و مشارکت مدنی، اعتماد و تحمل دیگران، شایستگی اجتماعی و رضایت از زندگی معیارهای تحول مثبت در سرآغاز جوانی دانسته شده و رابطه آن با کیفیت روابط دوستانه به تأیید رسیده است (Hawkins et al., 2012).

مروری بر رویکردهای پیش گفته، غلبه ابعاد شناختی، هیجانی و اجتماعی و عدم توجه به بعد انگیزشی را در بررسی بهزیستی و کیفیت روابط دوستانه نشان می‌دهد. یکی از نظریات معاصر، که توانسته است از منظری ارگانیک، بافتی و انگیزشی به بررسی بهزیستی پرداخته و نقش نیازهای بنیادین و ذاتی روان‌شناختی را مورد بررسی قرار دهد، نظریه خودتعیین‌گری (Self determination Theory; SDT) است. در این نظریه در بررسی بهزیستی در برابر دیدگاه لذت‌گرایی به فضیلت‌گرایی اشاره شده است (Ryan & Deci, 2000). بدین

معنی که بر خلاف رویکرد لذت‌گرایانه که افزایش لذت و کاهش درد را بهزیستی در نظر می‌گیرد و بر شادکامی و تلاش برای نیل به آن تأکید دارد؛ رویکرد فضیلت‌گرایانه به تحقق هدف‌های فردی، تلاش برای کمال و تحقق نیروهای بالقوه فرد اشاره دارد. Ryff and Keyes (1995) در همین چارچوب خودمختاری، احساس شایستگی، روابط مثبت با دیگران، رشد و تحقق شخصی، هدفمندی و پذیرش خود را ابعاد بهزیستی روان‌شناختی دانسته‌اند و (Keyes and Shapiro (2004) یکپارچگی، پذیرش، انسجام، شکوفایی و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و روابط با دیگران را در قالب بهزیستی اجتماعی مطرح کردند. به نظر می‌رسد نظریه خودتعیین‌گری با تفسیر فضیلت‌گرایانه از بهزیستی و نیز در نظر گرفتن نیازهای بنیادین روان‌شناختی در تبیین روابط بین‌فردی از منظر انگیزشی و بافتی قابل‌کاربست باشد (Ryan & Deci, 2020).

نظریه خودتعیین‌گری (SDT) چرایی درگیر شدن افراد را در فعالیت‌های مختلف مورد بررسی قرار می‌دهد. خودتعیین‌گری دارای خرده نظریه‌هایی است. بر اساس خرده نظریه ارزیابی شناختی (Cognitive evaluation theory; CET) انگیزش درونی در گرو حمایت بافت و محیط است. چگونگی اثرگذاری بافت بر انگیزش درونی و بهزیستی افراد از طریق کمک به برآورده شده نیازهای بنیادین روان‌شناختی صورت می‌گیرد. بر اساس خرده نظریه نیازهای بنیادین روان‌شناختی (Basic Psychological Needs Theory; BPNT)، انگیزش درونی و بهزیستی افراد در گرو ارضای سه نیاز ذاتی و جهانشمول خودمختاری، شایستگی و پیوند داشتن (relatedness) است (Ryan et al., 2021). خودمختاری، گرایش بنیادین فرد برای علت رفتارهای 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 (Ryan et al., 2017). بر اساس خرده نظریه محتوای هدف (Goal Contents Theory; 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 (Kasser & Ryan, 1996).

بر اساس خرده نظریه انسجام ارگانسمی (Organismic Integration Theory; OIT) تمایل برای برانگیختگی خودمختار به منظور انجام فعالیت، به تدریج و در خلال فرایند درونی سازی از حالت تنظیم بیرونی به تنظیم درون فکنی شده، تنظیم همانندسازی شده و تنظیم منسجم تغییر جهت داده و به سمت خودتنظیمی پیش می‌روند. در نهایت بر اساس خرده نظریه انگیزش روابط (Relationship Motivation Theory; RMT)، چنین در نظر گرفته می‌شود که 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 زمینه سازی می‌کند (Ryan & Deci, 2020). پیشینه پژوهشی در چارچوب نظریه خودتعیین‌گری نشان می‌دهد که نیازهای روان‌شناختی در روابط با دوستان با رضایت از زندگی، احساس تنهایی، فشار روانی و افسردگی در سرآغاز جوانی در ارتباط است (Tanhaye Reshvanloo et al., 2021; Saeidi Rezvani et al., 2021; Samadieh & Tanhaye Reshvanloo, 2023; Tanhaye Reshvanloo et al., 2024; Tanhaye Reshvanloo et al., 2024).

به نظر می‌رسد علی‌رغم آنکه روابط نزدیک و صمیمی به‌عنوان مفهومی پیوسته به صورت تدریجی و از خلال تجارب زندگی شخص اتفاق می‌افتند، اما فعالیت‌های سازمان‌دهی شده‌ای که در قالب برنامه‌های آموزشی اجرا می‌شوند، می‌توانند در سازگاری اجتماعی افراد در سرآغاز جوانی مفید واقع شوند (Bohnert et al., 2007). بر این اساس طراحی مداخلاتی که بتواند به بهبود روابط دوستانه و افزایش بهزیستی در روابط از این طریق منتهی شود، امری ضروری است.

نظریه خودتعیین‌گری، آنچنان که قبلاً بدان اشاره شد، با در نظر گرفتن عوامل بافتی و فردی از منظری انگیزشی می‌تواند در ارتقای سطح بهزیستی افراد مؤثر واقع شود. بر این اساس در چارچوب نظریه خودتعیین‌گری مداخلاتی طراحی و اثربخشی آن بر ابعاد مختلف سلامت و بهزیستی به تأیید رسیده است. (Ryan et al., 2008) تأثیر این مداخلات، که بر زمینه‌سازی برای ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی مبتنی بوده‌اند را بر اضطراب، سلامت روانی، کیفیت زندگی، ورزش و رژیم غذایی مورد تأکید قرار داده‌اند. (Silva et al., 2014) با مروری بر مداخلات مبتنی بر خودتعیین‌گری به این نتیجه رسیدند که این مداخلات حمایت از خودمختاری را از طریق فراهم کردن دلایل منطقی برای فعالیت‌ها، اعتماد، دادن حق انتخاب و اجتناب از کنترل کردن دنبال کرده‌اند. علاوه بر آن شایستگی را از طریق وضوح بخشیدن به انتظارات، فراهم کردن چالش بهینه، بازخورد دادن و مهارت آموزی افزایش داده‌اند و در نهایت احساس تعلق را از طریق همدلی، محبت، وقت گذاشتن و در دسترس بودن بهبود بخشیده‌اند. (Ryan & Deci (2020) بر این باورند که اگر انگیزش درونی در مقابل کنترل، از طریق خودتنظیمی به وجود آید، بهزیستی در ابعاد تحصیلی، سلامت و روابط نزدیک بهبود می‌یابد. مروری بر مداخلات مبتنی بر خودتعیین‌گری نشان داده است که پژوهشگران بیشتر بر جنبه‌های تحصیلی، سلامت جسمانی و روان‌شناختی و نیز روابط زوجین متمرکز بوده‌اند (Ryan et al., 2008; Silva et al., 2014). در پیشینه مورد بررسی، پژوهشی که مداخله مبتنی بر خودتعیین‌گری را با هدف ارتقای بهزیستی

در روابط با دوستان بکار برده باشد، به دست نیامد. در پیشینه پژوهشی داخلی نیز مطالعات اندکی به تدوین و بررسی اثربخشی مداخلات مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری پرداخته‌اند. در این مطالعات اثربخشی آموزش مهارت‌های خودتعیین‌گری بر انگیزش و شیفتگی تحصیلی دانشجوی معلمان (Jalili et al., 2019)، کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر (Dashti Daryan et al., 2019)، مشکلات رفتاری برونی‌سازی‌شده (Mansurnejad et al., 2019)، عملکرد و باورهای ریاضی (Malekzadeh et al., 2021) و کیفیت خواب و امید تحصیلی (Najafi Khorramabad et al., 2022) مورد بررسی قرار گرفته است. 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.

به نظر می‌رسد تمرکز بر تعیین اثربخشی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (Self-determination Theory-based Intervention; SDTI) با هدف ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه در دانشجویان، می‌تواند از حیث نظری و کاربردی مفید باشد. بر این اساس پژوهشگران به طراحی، تدوین و اعتبارسنجی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) با هدف ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه در سرآغاز جوانی پرداختند.

## روش

این مطالعه از حیث روش کیفی و از حیث هدف کاربردی-توسعه‌ای بود. طراحی مداخله در چارچوب نظریه خودتعیین‌گری (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2020) صورت گرفت. در ادامه اعتبارسنجی مداخله تدوین شده بر اساس دیدگاه متخصصان انجام شد. در جهت تدوین مداخله، در ابتدا در وب سایت رسمی این نظریه ([www.selfdeterminationtheory.org](http://www.selfdeterminationtheory.org)) و نیز پایگاه‌های اطلاعات علمی Google Scholar، Sage، ScienceDirect و ... با کلیدواژه‌های مرتبط جستجو صورت گرفت. سپس طی چندمرحله منابع یافته شده غربالگری شدند و در نهایت تمامی منابع منتشر شده مرتبط با مداخلات مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری مورد بررسی قرار گرفته و از سرفصل‌های مداخلات خلاصه برداری شد.

در ادامه اعتبارسنجی مداخله تدوین شده بر اساس دیدگاه متخصصان انجام شد. بدین ترتیب که گروهی از متخصصانی که با نظریه خودتعیین‌گری آشنایی داشته و در این زمینه به تألیف و انتشار آثار علمی پرداخته بودند، به صورت هدفمند انتخاب شدند. بر این اساس در ابتدا با کلیدواژه «نظریه خودتعیین‌گری» در پایگاه‌های اطلاعات علمی داخلی (SID، Magiran، IranDoc، ensani) جستجو شده و ۲۳ نفر از افرادی که دارای مدرک دکتری تخصصی (Ph.D) در روان‌شناسی تربیتی بوده و حداقل یک اثر علمی در خصوص مداخلات مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری منتشر کرده بودند، انتخاب شدند. سپس فرم روایی محتوایی شامل تعاریف، روش تدوین مداخله، خلاصه جلسات و منابع اصلی از طریق ایمیل برای آنان ارسال شد. پس از پیگیری یک ماهه، در نهایت پنج نفر از متخصصان فرم تکمیل شده را بازگشت دادند. از این تعداد ۳ نفر (۶۰ درصد) خانم و ۲ نفر (۴۰ درصد) آقا بودند. علاوه بر آن ۳ نفر (۶۰ درصد) استادیار و ۲ نفر (۴۰ درصد) دانشیار بودند. رشته تحصیلی همه افراد روان‌شناسی تربیتی بوده و همه در دانشگاه‌های دولتی مشغول به تدریس بودند.

پس از انتخاب متخصصان از آنان خواسته شد تا علاوه بر ارزیابی کیفی و اعلام نظرات و پیشنهادات خود، روایی محتوایی را نیز با دو شاخص زیر مورد ارزیابی قرار دهند. نسبت روایی محتوایی (CVR): این شاخص روایی محتوایی توسط Lawshe (1975) ارائه شده است. خبرگان دیدگاه خود را در طیف سه درجه‌ای شامل غیرضروری (۱)، مفید ولی غیرضروری (۲) و ضروری (۳) مشخص می‌کنند. پس از گردآوری دیدگاه خبرگان با استفاده از رابطه زیر می‌توان CVR را محاسبه کرد:

$$CVR = \frac{ne - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

در این فرمول  $ne$  تعداد خبرگانی است که گزینه ضروری را انتخاب کرده اند و  $N$  تعداد کل خبرگان است. بر اساس تعداد خبرگانی که سؤالات را مورد ارزیابی قرار داده اند، حداقل مقدار CVR قابل قبول بر اساس جدول Lawshe (1975) تعیین می‌شود. سؤالاتی که مقدار CVR محاسبه شده برای آن‌ها کمتر از میزان مورد نظر با توجه به تعداد خبرگان ارزیابی کننده سؤال باشد، باید از آزمون کنار گذاشته شوند. میزان مورد انتظار برای پنج نفر متخصص برابر یا بزرگتر از ۰/۹۹ است.

شاخص روایی محتوایی (CVI): این شاخص توسط Waltz & Bausell (1981) ارائه شده است. برای محاسبه CVI از خبرگان خواسته می‌شود میزان مرتبط بودن هر گویه را در طیف چهار درجه‌ای از غیر مرتبط (۱)، نسبتاً مرتبط (۲)، مرتبط (۳)، کاملاً مرتبط (۴) مشخص کنند. سپس تعداد خبرگانی که گزینه ۳ و ۴ را انتخاب کرده‌اند بر تعداد کل خبرگان تقسیم می‌شود. اگر مقدار حاصل از ۰/۷۹ بزرگتر بود، شاخص روایی محتوایی (CVI) قابل قبول است. ارسال فرم روایی محتوایی و خلاصه و شرح جلسات به صورت الکترونیکی و از طریق ایمیل انجام شد. اهداف پژوهش به همراه روند تدوین مداخله برای افراد ارسال شد. تمامی متخصصان به صورت داوطلبانه در فرایند بررسی روایی محتوایی وارد شده و هیچ هزینه‌ای از این قِبَل بر آنان تحمیل نشد.

**جدول ۱: خلاصه مداخلات مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری**

پژوهشگران	جامعه هدف	زمان	سرفصل‌های مداخله
Chatzisarantis & Hagger (2009)	دانش‌آموزان ۱۴ تا ۱۶ سال	۵ هفته	تدریس بر اساس حمایت از خودمختاری، فراهم آوردن ساختار و حمایت از شایستگی
Girelli & Luccidi (2016)	دانش‌آموزان	۱۸ جلسه	آموزش مبتنی بر تحقق نیازهای روان‌شناختی
Friederichs et al. (2016)	افراد ۱۸ سال به بالا	۶ هفته	مداخله تلفیقی با مصاحبه انگیزشی با محوریت نیازهای بنیادین روان‌شناختی و اصول مصاحبه انگیزشی
Martinek & Kipman (2016)	معلمان ابتدایی	۲ سال	آموزش بر اساس حمایت از خودمختاری و افزایش خودتنظیمی در دانش‌آموزان
Lee et al. (2016)	سالمندان	۱۳ ماه	تمرینات ورزشی روزانه بر اساس حمایت از نیازهای روان‌شناختی
Shannon et al. (2019)	دانشجویان ورزشکار	۲ هفته	تمرینات ذهن آگاهی، تمرینات ورزشی مبتنی بر نیازهای روان‌شناختی
Kelly (2019)	بزرگسالان	۱۲ جلسه	تمرینات یوگا مبتنی بر حمایت از خودمختاری
Allen et al. (2019)	والدین کودکان ۸ تا ۱۲ سال	۵ جلسه	آموزش حمایت از نیازهای روان‌شناختی، تصمیم‌گیری، بازخوردهای
Thaha et al. (2021)	معلمان	۴ ماه	دادن حق انتخاب، حمایت از تصمیم‌گیری‌ها، دادن بازخورد مثبت، تشویق به تطبیق دادن تصمیمات با سبک زندگی
Price & Brunet (2021)	بزرگسالان	۱۲ جلسه	آموزش خودمراقبتی با رویکرد حمایت از نیازهای بنیادین روان‌شناختی
Llanos-Muñoz et al. (2023)	دانش‌آموزان و معلمان	۴ ماه	ساختارمندی، تشویق به ورزش در ساعات فراغت، حمایت از تصمیم‌گیری و انتخاب، فراهم کردن بازخورد
Jalili et al. (2019)	دانشجومعلم‌ان دوره کارشناسی	۱۲ جلسه	مهارت‌های انتخاب و تصمیم‌گیری، مهارت‌های حل مسأله، هدف‌گزینی، خودتنظیمی، مکان کنترل، ارتباط و همدلی، خودکارآمدی، خودشکوفایی، درونی‌سازی
Dashti Daryan et al. (2019)	دانش‌آموزان دختر	۱۴ جلسه	خودتعیین‌گری (خودکنترلی و خودمختاری، خودتنظیمی، شایستگی و انگیزش درونی)
Mansurnejad et al. (2020)	مادران	۷ جلسه	آموزش ارائه استدلال‌های معنادار، استفاده از زبان غیرکنترلی، پیشنهاد انتخاب با انتخاب‌گری، انگیزش درونی و بیان احساسات
Malekzadeh et al. (2021)	دانش‌آموزان پایه نهم	۸ جلسه	هدف‌گزینی، مکان کنترل، احساس شایستگی، مهارت‌های ارتباطی، درونی‌سازی
Norouzi et al. (2021)	مادران کودکان سندروم دلون	۱۰ جلسه	خودآگاهی، هدف‌گزینی، ریسک‌پذیری و پیگیری اهداف
Behzadnia & FatahModares (2020)	بزرگسالان	۱۰ جلسه	ارائه فعالیت‌های ورزشی روزانه با تأکید بر نیازهای بنیادین روان‌شناختی
Najafi Khorramabad et al. (2022)	دانش‌آموزان پسر ۱۲ تا ۱۴ ساله	۹ جلسه	شناخت و ارزیابی نیازهای شخصی، تدوین اهداف و چگونگی دستیابی به آنها، خودتنظیمی، منبع کنترل درونی

**یافته‌ها**

پس از بررسی پیشینه پژوهشی، سرفصل‌های مداخلات مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری در سایر مطالعات تلخیص شد. این یافته‌ها در جدول ۱ ارائه شده است. در ادامه و در چارچوب نظریه خودتعیین‌گری و متناسب با خرده نظریه‌های آن، مداخله‌های هشت جلسه‌ای تدوین شد. مهم محتوا و ترتیب کلی جلسات مداخله و منابع مورد استفاده در جدول ۲ آورده شده است. هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه برنامه ریزی شد. جلسات به صورت گروهی اجرا می‌شدند و برای هر جلسه مباحث آموزشی، تکالیف حین جلسه و خارج از جلسه در نظر گرفته شد. مهم جلسات به شرح ذیل بود:

**جلسه نخست** به معرفی هدایتگر و وظایف او، آشنایی اعضا با یکدیگر و گروه‌بندی، تنظیم قوانین به صورت گروهی و تنظیم مرام‌نامه شرکت در جلسات با تأکید بر اهمیت مشارکت دسته جمعی و انجام فعالیت‌های داخل و خارج از جلسه و قرائت آن، برجسته‌سازی وجوه مشترک شرکت‌کنندگان، شرح کامل اهداف دوره اختصاص یافت. در جلسه دوم به بررسی ادراکات و بازنمایی‌های شرکت‌کنندگان از کیفیت رابطه دوستانه، ارائه تعاریف و مشخص کردن نشانگرهای هر یک از ابعاد بهزیستی در روابط دوستانه با استناد به مبانی نظری و پژوهشی و نیز تجارب زیسته شرکت‌کنندگان پرداخته شد. جلسه سوم به بررسی اهداف شرکت‌کنندگان در رابطه دوستانه، ارائه تعاریف و مشخص کردن جهت‌گیری درونی و بیرونی در هدف‌گزینی، تبعات هر دسته از اهداف و بازنویسی و تمرین تعیین اهداف در روابط دوستانه اختصاص یافت. جلسه چهارم، شامل بررسی نیازها در روابط دوستانه، معرفی نیازهای بنیادین روان‌شناختی مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری و ارتباط آنها با تبعات مختلف روان‌شناختی، تأکید بر متقابل بودن رابطه دوستانه بود. محور جلسات پنجم و ششم، آشنایی شرکت‌کنندگان با تکنیک‌های حمایت از نیازهای بنیادین روان‌شناختی (خودمختاری، شایستگی، پیوند داشتن) دوستان بود و در نهایت محور جلسات هفتم و هشتم، آشنایی با مفهوم، فرایندها و تبعات خودتنظیمی در رابطه دوستانه، تمرین خودتنظیمی در روابط دوستانه و جمع‌بندی بود.

مداخله پس از تدوین، در اختیار متخصصان قرار گرفت. بر اساس دیدگاه متخصصان تمامی جلسات مداخله از روایی محتوایی مطلوبی برخوردار بودند. به صورتی که برای تمامی جلسات نسبت روایی محتوایی (CVR) بزرگتر از ۰/۹۹ و شاخص روایی محتوایی (CVI) بزرگتر از ۰/۷۹ بود.

## جدول ۲: اهم محتوا و ترتیب کلی جلسات مداخله تدوین شده مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری

جلسه	اهم محتوا	محورهای اصلی	منابع کلیدی در تدوین محتوا
اول	-	معرفی و آشنایی و بیان اهداف جلسات	-
دوم	کیفیت در روابط دوستانه	مرور بازنمایی‌ها و ادراکات شرکت‌کنندگان از رابطه دوستانه با کیفیت تأکید بر اشتراکات با هدف برقراری پیوند میان اعضا در عین وجود بازنمایی‌های شخصی برجسته سازی سرزندگی، صمیمیت، رضایتمندی، تعهد، اعتماد و همدلی در رابطه دوستانه با کیفیت	Ryff (1989); Gaine & La Guardia (2009); Linch et al. (2009); Sheldon et al. (2011); Langheit & Poulin (2022); Etkin et al. (2022)
سوم	اهداف در رابطه دوستانه	ارائه تعاریف و بررسی نقش اهداف در روابط بین‌فردی مشخص کردن جهت‌گیری درونی و بیرونی (دلسوزانه یا خودمحورانه) در هدف‌گزینی بررسی تبعات اهداف درونی و بیرونی (دلسوزانه یا خودمحورانه) بررسی اهداف دلسوزانه یا خودمحورانه در روابط دوستانه و تدوین اهداف جدید	Ryan et al. (2008); Gillison et al. (2019); Martela et al. (2019); Ntoumanis et al. (2021); Guay (2022); Mansumejad et al. (2020); Malekzadeh et al. (2021); Najafi Khorramabad et al. (2022)
چهارم	نیازهای بنیادین روان‌شناختی در روابط دوستانه	معرفی نیازهای بنیادین روان‌شناختی مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری بررسی تبعات تحقق نیازهای روان‌شناختی تأکید بر متقابل بودن تحقق نیازهای روان‌شناختی رابطه دوستانه	Lock et al. (2018); Gillison et al. (2019); Martela et al. (2019); Ntoumanis et al. (2021); Malekzadeh et al. (2021)
پنجم و ششم	حمایت از نیازهای بنیادین روان‌شناختی دوستان	آموزش و تمرین تکنیک‌های حمایت از خودمختاری آموزش و تمرین تکنیک‌های حمایت از شایستگی آموزش و تمرین تکنیک‌های حمایت از پیوند داشتن	Martela et al. (2019); Gillison et al. (2019); Ntoumanis et al. (2021); Guay (2022); Najafi Khorramabad et al. (2022)
هفتم و هشتم	خودتنظیمی در روابط دوستانه	آشنایی با مفهوم و فرایندهای خودتنظیمی بررسی تبعات خودتنظیمی در رابطه دوستانه تمرین خودتنظیمی در روابط دوستانه تمرین عاملیت شخصی، خودارزیابی، هدف‌گذاری معطوف به خود، مدیریت هیجان‌ها و آمادگی برای تغییر، برنامه ریزی، نظارت و ارزیابی، کمک طلبی، تقویت خود	Ryan et al. (2008); Silva et al. (2008); Lock et al. (2018); Martela et al. (2019); Guay (2022); Ntoumanis et al. (2021); Manninen et al. (2022)

## بحث

هدف از پژوهش حاضر طراحی، تدوین و اعتبارسنجی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) با هدف ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه در سرآغاز جوانی بود. این مداخله دربرگیرنده مفهوم‌سازی بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه (سرزندگی، رضایت، صمیمیت، تعهد، اعتماد و همدلی)، توسعه اهداف دلسوزانه و اصلاح اهداف خودمحورانه، شناسایی نیاز بنیادین به خودمختاری، شایستگی و پیوند داشتن در روابط دوستانه در مقابل اجتناب از ادراک سربار بودن و تعلق از دست‌رفته در این روابط، انگیزش درونی و تنظیم همانندسازی شده در مقابل کاهش تنظیم درون‌فکنی شده و تنظیم بیرونی در رابطه و تکنیک‌هایی برای حمایت از خودمختاری، شایستگی و پیوند داشتن در دوستان در مقابل بازداری آن‌ها بود.

این مداخله در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای شامل تکلیف درون جلسه‌ای و خارج از جلسات بود و برای اجرای گروهی طراحی شد. در پیشینه پژوهشی مورد بررسی مطالعه‌ای با این کیفیت تدوین و اجرا، به دست نیامد اما این مداخله با مطالعات پیشین در چارچوب نظریه خودتعیین‌گری (Ryan & Deci, 2020) از حیث تمرکز بر خرده‌نظریه‌های خودتعیین‌گری و به ویژه نیازهای بنیادین روان‌شناختی همسویی داشت. Silva et al. (2014) با مروری بر مداخلات مبتنی بر خودتعیین‌گری به این نتیجه رسیدند که این مداخلات حمایت از خودمختاری را از طریق فراهم کردن دلایل منطقی برای فعالیت‌ها، اعتماد، دادن حق انتخاب و اجتناب از کنترل کردن دنبال کرده‌اند. علاوه بر آن شایستگی را از طریق وضوح بخشیدن به انتظارات، فراهم کردن چالش بهینه، بازخورد دادن و مهارت‌آموزی افزایش داده‌اند و در نهایت پیوند داشتن را از طریق همدلی، محبت، وقت گذاشتن و در دسترس بودن بهبود بخشیده‌اند. Ryan et al. (2008) نیز بر این باورند که تأثیر مداخلات مبتنی بر خودتعیین‌گری بر زمینه‌سازی برای ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی مبتنی بوده‌اند.

در بررسی روایی مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) با هدف ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه نتایج نسبت روایی محتوایی (CVR) و شاخص روایی محتوایی (CVI)، نشان داد که روایی محتوایی تمامی جلسات در سطح مطلوبی قرار دارد و همه

متخصصان وجود تمامی جلسات را در مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری «ضروری» دانسته و محتوای همه جلسات را «مرتبط» تشخیص داده‌اند. از آنجا که مداخله‌ای پیشتر در خصوص روابط دوستانه در سرآغاز جوانی تدوین نشده و نمونه خارجی و داخلی برای آن به دست نیامد، امکان بررسی همسویی نتایج وجود نداشت. اما همسو با سایر مداخلات تدوین شده در چارچوب نظریه خودتعیین‌گری (از قبیل Behzadnia & FatahModares, 2020) مداخله حاضر به واسطه در نظر گرفتن چارچوب نظریه خودتعیین‌گری و وفاداری به اصول اساسی آن از قبیل در نظر گرفتن بافت حامی نیازهای بنیادین روان‌شناختی، اهداف، تحقق نیازهای بنیادین روان‌شناختی، خودتنظیمی و انگیزش درونی با خرده نظریه‌های ارزیابی شناختی (CET)، انسجام ارگانیک (OIT)، نیازهای بنیادین روان‌شناختی (BPNT)، محتوای هدف (GCT) همسویی دارد.

## نتیجه‌گیری

در این پژوهش مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) با هدف ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه در سرآغاز جوانی، معرفی شد. این مداخله بر اساس نظریه خودتعیین‌گری تدوین گردیده و شامل هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای است. این پژوهش با در نظر گرفتن متقابل بودن نیازهای بنیادین روان‌شناختی و تلاش برای آموزش نحوه حمایت از نیازهای بنیادین روان‌شناختی دوستان، ضمن همراستایی با خرده انگیزش رابطه (RMT) به صورت نوآورانه، مداخله‌ای را معرفی کرد که امکان ارتقای بهزیستی ادراک شده در روابط دوستانه شامل سرزندگی در رابطه، رضایت از رابطه، داشتن صمیمیت، تعهد و اعتماد به دوستان و افزایش همدلی با آنان را در سرآغاز جوانی فراهم می‌کند.

## محدودیت‌ها

اگرچه مداخله مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری (SDTI) توسط متخصصانی که مطالعات و پژوهش‌هایی در چارچوب نظریه خودتعیین‌گری انجام داده بودند، انجام شد؛ اما به واسطه نوآورانه بودن مداخله، اتکای صرف به روایی محتوایی، می‌تواند محدودیت این پژوهش به شمار آید. از این حیث این پژوهش به عنوان یک مطالعه مقدماتی قابل استناد است و لازم است تا انجام پژوهش‌های آزمایشی و تعیین اثربخشی، این مداخله با احتیاط مورد مطالعه و توجه سایر پژوهشگران قرار گیرد.

## پژوهش‌های آینده

به پژوهشگرانی آتی پیشنهاد می‌شود، این مداخله را با در نظر گرفتن ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، به ویژه جنسیت، اجرا و اثربخشی آن را بررسی کنند. اگرچه این مداخله به صورت گروهی طرح ریزی شده و احتمال می‌رود اجرای گروهی آن، به واسطه ایجاد زمینه برای هم‌افزایی میان افراد، اثربخشی بیشتری داشته باشد؛ اما به دیگر پژوهشگران توصیه می‌شود، اجرای انفرادی این مداخله را هم مورد توجه قرار دهند.

## تعارض منافع

نویسندگان مقاله هیچگونه تعارض منافی را گزارش نکرده‌اند.

## References

- Allen, E. S., Grolnick, W. S., & Córdova, J. V. (2019). Evaluating a self-determination theory-based preventive parenting consultation: The parent check-in. *Journal of Child and Family Studies*, 28(3), 732-743. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-01309-0>
- Angulski, K., Armstrong, T., & Bouffard, L. A. (2018). The influence of romantic relationships on substance use in emerging adulthood. *Journal of Drug Issues*, 48(4), 572-589. <https://doi.org/10.1177/0022042618783490>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>



- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2018). 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., & Fatah Modares, S. (2020). Basic psychological need-satisfying activities during the covid-19 outbreak. *Applied Psychology. Health and Well-being*, 12(4), 1115-1139. <https://doi.org/10.1111/aphw.12228>
- Bohnert, A. M., Aikins, J. W., & Edidin, J. (2007). The role of organized activities in facilitating social adaptation across the transition to college. *Journal of Adolescent Research*, 22(2), 189-208. <https://doi.org/10.1177/0743558406297940>
- Booker, J. A., Dunsmore, J. C., & Fivush, R. (2021). Adjustment factors of attachment, hope, and motivation in emerging adult well-being. *Journal of Happiness Studies*, 22(7), 3259-3284. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00366-5>
- Chatzisarantis, N. L., & Hagger, M. S. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology & Health*, 24(1), 29-48. <https://doi.org/10.1080/08870440701809533>
- Crocetti, E., & Meeus, W. (2014). "Family comes first!" Relationships with family and friends in italian emerging adults. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1463-1473. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.02.012>
- Dashti Daryan, E., Hashemian, K., & Abolma'ali Al Hussein, K. (2019). Combining the education of psychological capital and self-determination on reducing academic burnout among students. *Journal of Disability Studies*, 9, 31-31. <http://jdisabilstud.org/article-1-974-en.html>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum. <https://philpapers.org/rec/DECIMA>
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 293-313. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-009-9141-x>
- Doumen, S., Smits, I., Luyckx, K., Duriez, B., Vanhalst, J., Verschueren, K., & Goossens, L. (2012). Identity and perceived peer relationship quality in emerging adulthood: The mediating role of attachment-related emotions. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1417-1425. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.01.003>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (No. 7). Norton & company. <https://psycnet.apa.org/record/1968-35041-000>
- Etkin, R. G., Bowker, J. C., & Simms, L. J. (2021). Friend overprotection in emerging adulthood: Associations with autonomy support and psychosocial adjustment. *Journal of Genetic Psychology*, 183(2), 107-121. <https://doi.org/10.1080/00221325.2021.2012640>
- Friederichs, S. A. H., Oenema, A., Bolman, C., & Lechner, L. (2016). Motivational interviewing and self-determination theory in a web-based computer tailored physical activity intervention: A randomized controlled trial. *Psychology & Health*, 31(8), 907-930. <https://doi.org/10.1080/08870446.2016.1151018>
- Gain, G. S., & La Guardia, J. G. (2009). The unique contributions of motivations to maintain a relationship and motivations toward relational activities to relationship well-being. *Motivation and Emotion*, 33(2), 184-202. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9120-x>
- Gillison, F. B., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S. J., & Ryan, R. M. (2018). A meta-analysis of techniques to promote motivation for health behaviour change from a self-determination theory perspective. *Health Psychology Review*, 13(1), 110-130. <https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1534071>
- Girelli, L., & Luccidi, F. (2016). A Self-determination theory based intervention to promote healthy eating and physical activity in school-aged children. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 16(3), 13-20. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/278391/205421>
- Guay, F. (2021). Applying self-determination theory to education: Regulations types, psychological needs, and autonomy supporting behaviors. *Canadian Journal of School Psychology*, 37(1), 75-92. <https://doi.org/10.1177/08295735211055355>
- Hawkins, M. T., Letcher, P., Sanson, A., Smart, D., & Toumbourou, J. W. (2009). Positive development in emerging adulthood. *Australian Journal of Psychology*, 61(2), 89-99. <https://doi.org/10.1080/00049530802001346>

- Hawkins, M. T., Villagonzalo, K. A., Sanson, A. V., Toumbourou, J. W., Letcher, P., & Olsson, C. A. (2012). Associations between positive development in late adolescence and social, health, and behavioral outcomes in young adulthood. *Journal of Adult Development, 19*(2), 88-99. <https://doi.org/10.1007/s10804-011-9137-8>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(2), 270-280. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.2.270>
- Hess, J. A., Fannin, A. D., & Pollom, L. H. (2007). Creating closeness: Discerning and measuring strategies for fostering closer relationships. *Personal Relationships, 14*(1), 25-44. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00140.x>
- Jalili, F., Arefi, M., Ghomrani, A., & Manshaee, G. (2019). The effectiveness of Self-determination education on academic motivation and academic flow of farhangian university students in birjand. *Journal of Educational Psychology Studies, 16*(34), 27-58. <https://doi.org/10.22111/jeps.2019.4945>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the american dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality & Social Psychology Bulletin, 22*(3), 280-287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Kelly, C. T. (2019). *The impact of an autonomy-supportive yoga intervention on the self-determination and anxiety of individuals with intellectual and developmental disabilities: A multi-method approach* [Doctoral dissertation, Clemson University]. <https://www.proquest.com/openview/7020469>
- Keyes, C. L. M., & Shapiro, A. D. (2004). Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology. In O. G. Brim, C. D. Ryff, & R. C. Kessler (Eds.), *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife* (pp. 350-372). University of Chicago Press. <https://psycnet.apa.org/record/2004-00121-012>
- Kopala-Sibley, D. C., Zuroff, D. C., Hermanto, N., & Joyal-Desmarais, K. (2015). The development of self-definition and relatedness in emerging adulthood and their role in the development of depressive symptoms. *International Journal of Behavioral Development, 40*(4), 302-312. <https://doi.org/10.1177/0165025415573640>
- Langheit, S., & Poulin, F. (2022). Developmental changes in best friendship quality during emerging adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships, 39*(11), 3373-3393. <https://doi.org/10.1177/02654075221097993>
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology, 28*(4), 563-575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- Lee, M., Kim, M. J., Suh, D., Kim, J., Jo, E., & Yoon, B. (2016). Feasibility of a self-determination theory-based exercise program in community-dwelling south korean older adults: Experiences from a 13-month trial. *Journal of Aging and Physical Activity, 24*(1), 8-21. <https://doi.org/10.1123/japa.2014-0056>
- 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. <https://doi.org/10.3390/children10030504>
- Lock, M., Post, D., Dollman, J., & Parfitt, G. (2018). Development of a self-determination theory-based physical activity intervention for aged care workers: Protocol for the activity for well-being program. *Frontiers in Public Health, 6*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00341>
- Lynch, M. F., La Guardia, J. G., & Ryan, R. M. (2009). On being yourself in different cultures: Ideal and actual self-concept, autonomy support, and well-being in China, Russia, and the United States. *The Journal of Positive Psychology, 4*(4), 290-304. <https://doi.org/10.1080/17439760902933765>
- 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. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.20.103.1095>
- Manninen, M., Dishman, R., Hwang, Y., Magrum, E., Deng, Y., & Yli-Piipari, S. (2022). Self-determination theory based instructional interventions and motivational regulations in organized physical activity: A systematic review and multivariate meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 62*, 102248. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102248>

- Mansurnejad, Z., Malekpour, M., & Ghamarani, A. (2020). Effectiveness of parental autonomy support training on school student's externalized behavior. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*, 18(3), 275-288. <http://sjsph.tums.ac.ir/article-1-5921-en.html>
- Mansurnejad, Z., Malekpour, M., Ghamarani, A., & Yar Mohammadian, A. (2019). The effectiveness of self-determination skills training on basic psychological needs of students with externalized behavioral problems. *Psychological Achievements*, 26(1), 1-16. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.22286144.1398.26.1.1.6>
- Martela, F., Bradshaw, E. L., & Ryan, R. M. (2019). Expanding the map of intrinsic and extrinsic aspirations using network analysis and multidimensional scaling: Examining four new aspirations. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02174>
- Martinek, N. D., & Kipman, N. U. (2016). Self-determination, self-efficacy and self-regulation in school: A longitudinal intervention study with primary school pupils. *Sociology Study*, 6(2). <https://doi.org/10.17265/2159-5526/2016.02.005>
- 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>
- Murray, J. L., & Arnett, J. J. (2019). *Emerging adulthood and higher education. A new student development paradigm*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315623405>
- Najafi Khorramabad, H., Jayervand, H., & Sadat Marashian, F. (2022). Comparison of the effectiveness of self-determination theory training and acceptance and commitment therapy on sleep quality and academic hope in students with internet gaming disorder with and without comorbidity of attention deficit-hyperactivity disorder. *Journal of Child Mental Health*, 9(1), 67-83. <http://dx.doi.org/10.52547/jcmh.9.1.6>
- Norouzi, G., Mirzaei, H., & Shirzadi, M. M. (2021). The efficacy of self-determination skills training on the psychological well-being and resilience of mothers of children with down syndrome. *Journal of Psychological Science*, 20(105), 1553-1568. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.20.105.1553>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2020). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214-244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Özabacı, N., & Eryılmaz, A. (2015). The sources of self-esteem: Initiating and maintaining romantic intimacy at emerging adulthood in Turkey. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 179-191. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/ijhs/article/view/3014>
- Pasinringi, M. A. A., Vanessa, A. A., & Sandy, G. (2022). The relationship between social support and mental health degrees in emerging adulthood of students. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 2(1), 12-23. <https://doi.org/10.52970/grsse.v2i1.162>
- Pierce, G. R. (1994). The quality of relationships inventory: Assessing the interpersonal context of social support. In B. R. Burleson, T. L. Albrecht, & I. G. Sarason (Eds), *Communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community* (pp. 247-264). Sage Publications, Inc. <https://psycnet.apa.org/search/citedBy/1996-97204-013>
- Price, J., & Brunet, J. (2022). Understanding rural-living young adult cancer survivors' motivation during a telehealth behavior change intervention within a single-arm feasibility trial. *Health Informatics Journal*, 28(1), 146045822210755. <https://doi.org/10.1177/14604582221075560>
- Ratelle, C. F., Carbonneau, N., Vallerand, R. J., & Mageau, G. (2013). Passion in the romantic sphere: A look at relational outcomes. *Motivation and Emotion*, 37(1), 106-120. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9286-5>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49(3), 186-193. <https://doi.org/10.1037/a0012753>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications. <https://psycnet.apa.org/doi/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., 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), 97-110. <https://doi.org/10.1037/mot0000194>
- Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory. *The European health psychologist*, 10(1), 2-5. <https://www.ehps.net/ehp/index.php/contents/article/view/ehp.v10.i1.p>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Saeidi Rezvani, T., Tanhaye Reshvanloo, F., Samadiye, H., & Kareshki, H. (2021). Psychometric properties of the general belongingness scale in university students. *Journal of Applied Psychological Research*, 11(4), 113-130. <https://doi.org/10.22059/japr.2021.299681.643490>
- Samadieh, H., & Tanhaye Reshvanloo, F. (2023). The relationship between sense of belonging and life satisfaction among university students: The mediating role of social isolation and psychological distress. *Iranian Journal of educational sociology*, 6(3), 11-24. <http://dx.doi.org/10.61186/ijes.6.3.11>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01875>
- Sheldon, K. M., Cheng, C., & Hilpert, J. (2011). Understanding well-being and optimal functioning: applying the multilevel personality in context (MPIC) model. *Psychological Inquiry*, 22(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2011.532477>
- Shulman, S., Scharf, M., Livne, Y., & Barr, T. (2013). Patterns of romantic involvement among emerging adults. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 460-467. <https://doi.org/10.1177/0165025413491371>
- Silva, M. N., Markland, D., Minderico, C. S., Vieira, P. N., Castro, M. M., Coutinho, S. R., Santos, T. C., Matos, M. G., Sardinha, L. B., & Teixeira, P. J. (2008). A randomized controlled trial to evaluate self-determination theory for exercise adherence and weight control: Rationale and intervention description. *BMC Public Health*, 8(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-8-234>
- Silva, M. N., Marques, M. M., & Teixeira, P. J. (2014). Testing theory in practice: The example of self-determination theory-based interventions. *European Health Psychologist*, 16(5), 171-180. <https://www.ehps.net/ehp/index.php/contents/article/view/ehp.v16.i5.p171>
- Tanhaye Reshvanloo, F., Kareshki, H., & Jami, R. (2021). Psychometric properties of the need to belong scale based on classical test theory and item-response. *Rooyesh*, 10(7), 13-24. <http://frooyesh.ir/article-1-2715-en.html>
- Tanhaye Reshvanloo, F., Saeidi Rezvani, T., Samadiye, H., & Kareshki, H. (2023). Psychometric properties of the basic need satisfaction in relationships with friends scale. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 24(2), 121-132. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jsrp/Article/706429?jid=706429>
- Tanhaye Reshvanloo, F., Samadieh, H., & Goli, B. (2024). Psychometric properties of the sense of belonging instrument among university students: Testing the theory of human relatedness. *Social Psychology Research*, 14(53), 17-32. [https://www.socialpsychology.ir/article\\_198028\\_en.html](https://www.socialpsychology.ir/article_198028_en.html)
- Thaha, R. M., Hasan, N., Hadju, V., Jafar, N., Muhiddin, S., & Maria, I. L. (2021). Measuring self-regulation after nutrition education modules with self determination theory (SDT) intervention among teachers with or at risk metabolic syndrome. *Gaceta Sanitaria*, 35, 83-86. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.12.023>
- Tower, R. B., & Kasl, S. V. (1996). Gender, marital closeness, and depressive symptoms in elderly couples. *The Journals of Gerontology. Psychological Sciences and Social Sciences*, 51(3), 115-129. <https://doi.org/10.1093/geronb/51b.3.p115>
- Waltz, C. F., & Bausell, R. B. (1981). *Nursing research: Design, statistics, and computer analysis*. FA Davis Company. <https://dl.acm.org/doi/abs/10.5555/578318>