**2-2-1 مقدمه**

آدمی به عنوان موجود زنده، دارای تعدادی نیازهای فیزیولوژیکی پایه است که برای حفظ و بقای او باید ارضاء شوند. این نیازها، مثلاً نیاز به آب و غذا، در انسان و حیوان خاستگاه و ماهیت یکسانی دارند. اما آدمی با حیوانات رده­های پایینتر از دو جنبه تفاوت دارد: نخست از این جهت که انسان این نیازها را به شیوه­ای غریزی، یعنی با پیروی از الگوهای رفتاری خشک و ثابت ارضاء نمی­کند. رفتار آدمی بی­نهایت متغیر، متنوع و انعطاف پذیر است. تفاوت دوم در اینجاست که انسان به وسیله­ی مجموعه­ای از نیاز­های ثانوی (یعنی نیازهای دارای ماهیت روانشناختی) برانگیخته می­شود، نیازهایی که به جهات اجتماعی ایجاد شده­اند و از یک فرد به فرد دیگر تفاوتهای زیادی دارند (کریمی، 1392).

نیاز یک مفهوم عمومی است که در زمینه­های مختلف کاربردهای نسبتاً وسیعی دارد و بر حسب موارد، تعاریف متعدد از آن ارائه می­شود. این تعاریف اگر چه یک نوع مفهوم یا احساس مشترک را نشان می­دهد، با این وجود از مناظر و ابعاد مختلف ارائه شده است. نیاز در روانشناسی عبارت است از حالت محرومیت، کمبود و فقدان در ارگانیزم مانند کمبود غذا، آب و اکسیژن یا به طور کل کمبود هر حالتی که برای استمرار و ادامه حیات یک موجود زنده ضرورت دارد و برای بهزیستی فرد لازم است. کلیه موجودات زنده از سادترین تک یاخته تا انسان که پیچیده­ترین و کامل ترین آنهاست دارای مجموعه­ای از نیازها است (براندن[[1]](#footnote-1)،2001، ترجمه­ی قراچه داغی، 1380)

**2-2-2 نیازهای روانشناختی:**

هر وقت که فعالیتی نیازهای روان شناختی ما را فعال کند، به آن علاقه­مند می­شویم. وقتی که فعالیتی نیازهای روان شناختی ما را ارضاء می­کند، احساس خشنودی می­کنیم. بنابراین، ما از احساس علاقه و خشنودی خودمان آگاه هستیم، اما علت مشغول شدن در محیط­مان این است که نیاز­های روانشناختی، ما را فعال و ارضاء می­کند (ریو، 2005، ترجمه­ی سید محمدی، 1390)

**2-2-3 ساختار نیاز:**

نیازها انواع مختلفی دارند که می­توان آنها در یک ساختار نیاز، سازمان داد.

1. نیازهای فیزیولوژیک (تشنگی، گرسنگی، میل جنسی) که به نحو­ه­ی عملکرد سیستم­های زیستی وابسته هستند.

 2. نیازهای روان شناختی (خودمختاری، شایستگی، ارتباط) به ماهیت انسان و رشد سالم وابسته هستند.

3. نیازهای اجتماعی (پیشرفت، صمیمیت، قدرت) از تاریخچه­ی هیجانی و اجتماعی شدن ما، فراگیری یا درونی شده­اند.

به راحتی می­توان نیازهای فیزیولوژیکی را از نیازهای روان شناختی متمایز کرد، ولی متمایز کردن نیازهای روان شناختی از نیازهای اجتماعی ظریف­تر است. نیازهای روان شناختی، در عمق وجود انسان قرار دارند و بنابراین در هر کسی فطری هستند (ریو، 2005، ترجمه­ی سید محمدی، 1390)

**2-2-4 نیاز از دیدگاه آبراهام مازلو[[2]](#footnote-2):**

مازلو )1943) نظریه روانشناسی خود را به عنوان «نظریه انگیزه‌های انسان» ارائه کرد. او افراد موفق بسیاری را مورد مطالعه قرار داد که در میان آن‌ها مشاهیر علمی و سیاسی، دانشجویان برجسته دانشگاه‌ها و .. حضور داشتند. او معتقد بود مطالعه افراد ناتوان و بی‌چاره به یک نظریه­ی روان‌شناسی ناتوان و بی‌چاره منتهی می‌شود. به نظریه مازلو، انتقادات مهمی هم وارد است. مثلا گروهی بر این باورند که نیازهای اساسی انسان خطی و سلسه‌مراتبی نیستند و اجزای تغییر ناپذیر هستی، انسان‌اند. آشنایی با نظریه مازلو دید خوبی به فرد می‌دهد ولی نباید آن ‌را بیش از حد تعمیم داد و سعی کرد همه رفتارهای انسانی را در چارچوب آن گنجاند (شولتز و شولتز، 2005، ترجمه­ی سید محمدی، 1391).

**2-2-5 سلسله مراتب نیازهای مازلو:**

به اعتقاد مازلو نیازهای آدمی از یک سلسله مراتب برخوردارند که رفتار افراد در لحظات خاص تحت تأثیر شدیدترین نیاز قرار می‌گیرد.

هنگامی که ارضای نیازها، آغاز می‌شود، تغییری که در انگیزش فرد رخ خواهد داد بدین گونه است که به جای نیازهای قبل، سطح دیگری از نیاز، اهمیت یافته و محرک رفتار خواهد شد. نیازها به همین ترتیب تا پایان سلسله مراتب نیازها اوج گرفته و پس از ارضاء، فروکش کرده و نوبت به دیگری می‌سپارند (همان منبع).

**نیازهای انسان :**

در این نظریه، نیازهای آدمی در پنج طبقه قرار داده شده‌اند که به ترتیب عبارتند از:

**اول. نیازهای فیزیولوژیکی:**

نیازهای زیستی در اوج سلسله مراتب قرار دارند و تا زمانی که قدری ارضاء گردند، بیشترین تأثیر را بر رفتار فرد دارند. نیازهای زیستی نیازهای آدمی برای حیات خودند؛ یعنی: خوراک، پوشاک و مسکن. تا زمانی که نیازهای اساسی برای فعالیت‌های بدن به حد کافی ارضاء نشده‌اند، عمده فعالیت‌های شخص احتمالاً در این سطح بوده و بقیه­ی نیازها انگیزش کمی ایجاد خواهد کرد.

 **دوم. نیازهای ایمنی:**

نیاز به رهایی از وحشت، تأمین جانی و عدم محرومیت از نیازهای اساسی است؛ به عبارت دیگر نیاز به حفاظت از خود در زمان حال و آینده را شامل می­شود.

**سوم. نیازهای تعلق پذیری و عشق:**

یا احساس تعلق و محبت؛ انسان موجودی اجتماعی است و هنگامی که نیازهای اجتماعی اوج می‌گیرد، آدمی برای روابط معنی‌دار با دیگران، سخت می‌کوشد.

**چهارم.نیازهای احترام:**

این احترام قبل از هر چیز نسبت به خود است و سپس قدر و منزلتی که توسط دیگران برای فرد حاصل می‌شود.

 اگر آدمیان نتوانند نیاز خود به احترام را از طریق رفتار سازنده برآورند، در این حالت ممکن است فرد برای ارضای نیاز جلب توجه و مطرح شدن، به رفتار خرابکارانه یا نسنجیده متوسل شود.

**پنجم .نیاز خودشکوفایی:**

یعنی شکوفا کردن تمامی استعدادهای پنهان آدمی؛ حال این استعدادها هر چه می‌خواهد باشد. همان طور که مازلو بیان می‌دارد: «آنچه آنسان می‌تواند باشد، باید بشود». به طبقه‌بندی مذکور دو نیاز «دانش‌اندوزی و شناخت و درک پدیده‌ها» و «نیاز به زیبایی و نظم» نیز اضافه شده است؛ که قبل از نیاز به خود شکوفایی قرار می‌گیرند (شولتز و شولتز، 2005، ترجمه­ی سید محمدی، 1391).

**2-2-6 نیاز از دیدگاه کارن هورنای[[3]](#footnote-3):**

هورنای معتقد بود مکانیزمهای حفاظت از خود می­توانند چنان بخش ثابتی از شخصیت شوند که در تعیین رفتار فرد، ویژگی سایق یا نیاز را به خود بگیرند. او فهرستی از ده نیاز تهیه کرد و آنها را روان رنجور نامید، زیرا آنها راه­حل­ها­ی غیر منطقی برای مشکلات فرد هستند. این ده نیاز روان رنجور عبارتند از:

1- محبت و تأیید

2- شریک سلطه­گر

3- قدرت

4- بهره کشی

5- اعتبار

6- تحسین

7- پیشرفت یا جاه­طلبی

8- خود بسندگی

9- کمال

10- محدود ساختن زندگی

این نیازهای روان رنجور، چهار روش حفاظت از خود در برابر اضطراب را در بر می­گیرند. به دست آوردن محبت، در نیاز روان رنجور به محبت و تأیید نشان داده می­شود. سلطه پذیر بودن، نیاز روان رنجور به شریکی سلطه­گر را شامل می­گردد. دستیابی به قدرت به نیازهای قدرت، بهره­کشی، اعتبار، تحسین و پیشرفت یا جاه طلبی مربوط می­شود. کناره­گیری کردن، نیاز به خود بسندگی، کمال، و محدود ساختن زندگی را شامل می­باشد (شولتز و شولتز، 2005، ترجمه­ی سید محمدی، 1391).

هورنای خاطر نشان ساخت که همگی تا اندازه­ای این نیاز­ها را نشان می­دهیم. هیچ یک از این نیاز­ها به مفهوم عادی یا زودگذر آن نابهنجار یا روان رنجور نیستند. آنچه آنها را روان­رنجور می­سازد، تعقیب شدید و وسواسی شخص برای ارضاء نمودن آنها به عنوان تنها شیوه­ی حل کردن اضطراب بنیادی است. ارضاء نمودن این نیاز­ها به ما کمک نمی­کند تا احساس امنیت کنیم، بلکه فقط به تمایل ما به گریختن از ناراحتی ناشی از اضطرابمان کمک خواهد کرد. همچنین، هنگامی که ما صرفاً برای کنار آمدن با اضطراب، ارضای این نیاز­­ها را دنبال می­کنیم، تنها به تمرکز نمودن بر یک نیاز گرایش داریم و به طور وسواسی در همه­ی موقعیتها ارضا­ی آن را می­جوییم (همان منبع).

**2-2-7 نیازهای روانی از دیدگاه هنری موری[[4]](#footnote-4):**

نیازها، سازه­های فرضی دارای پایه­های فیزیولوژیایی هستند که از فرآیند­های درونی یا رویدادهای محیطی بر می­خیزند. نیازها یک سطح تنش را بر می­انگیزند که بایستی کاهش داده شود و بنابراین، به رفتار انرژی می­بخشد و آن را هدایت می­کند. نیازها می­توانند اولیه یا نیازهای احشایی زاد باشند که از حالت های درونی بدن ناشی می شوند و برای زنده ماندن لازم هستند. و یا ثانویه وروان زاد باشند که متوجه ارضای روانی و عاطفی هستند و به طور غیر مستقیم از نیازهای اولیه ناشی می­شوند.

**1.نیاز به پیشرفت:** به منظور انجام یک کار دشوار، برای مسلط شدن، دستکاری کردن، یا سازماندهی فیزیکی اشیاء، انسانها، یا اندیشه­ها، برای غلبه کردن بر موانع و دست یافتن به یک استاندارد بالا و برای رقابت و پیشی­گرفتن از دیگران.

**2. نیاز به پیوند جویی**: به منظور ایجاد همکاری نزدیک و لذت بخش یا متقابل با فرد دیگر، یا فردی که شبیه شخص است یا او را دوست دارد. (برای هواخواهی و وفاداری نسبت به یک دوست).

**3. نیاز به طرد**: به منظور راه ندادن، ردکردن، بیرون‌کردن، یا بی‌علاقگی به‌یک زیردست، و رهاکردن دیگران.

**4. نیاز به مهر طلبی**: به منظور مورد پرستاری، حمایت، نگهداری، عشق، نصیحت، راهنمایی، پرورش، بخشش، و تسلی قرار گرفتن، برای نزدیک بودن به یک حامی مخلص، و برای داشتن یک حامی دایمی.

**5. نیاز به خویشتن پایی**: به منظور دفاع از خود در برابر تهاجم، انتقاد، و سرزنش، برای پوشاندن یا توجیه کردن یک رفتار غلط، شکست، یا کوچک شدن.

**6. نیاز به نظم:** به منظور قرار دادن چیزها به ترتیب، برای رسیدن به نظافت، مرتب کردن، سازمان دادن، تعادل، ترتیب دادن، و دقت.

**7. نیاز به فهم:** به منظور پرسیدن یا پاسخ گفتن به پرسشهای کلی، برای علاقمند بودن به نظریه، برای پرداختن به تحلیل رویداد ها و برای تعمیم دادن، برای بحث و استدلال کردن.

**8. نیاز به نمایش:** به منظور تحت تاثیر قرار دادن دیگران، برای مورد تماشا یا مورد شنیدن قرار گرفتن، برای به هیجان آوردن، شگفت­زده کردن، یا اغوا کردن دیگران.

**9. نیاز به تسلط:** به منظور کنترل محیط انسانی شخص، برای نفوذ یا هدایت دیگران از طریق تلقین، اغوا، ترغیب، یا دستور دادن، برای وادار کردن دیگران به همکاری و برای قانع کردن دیگران در مورد درست بودن عقیده­ی خود.

**10. نیاز به دنباله روی**: به منظور تحسین و تأیید یک فرد ما فوق، برای تسلیم شدن مشتاقانه به نفوذ یک فرد متحد دیگر، و برای همنوایی با سنت­ها.

**11. نیاز به خودمختاری**: به منظور آزاد شدن، دور ریختن محدودیت­ها، شکستن انحصارات، برای مقاومت در برابر اجبار و بازداری، به منظور مستقل بودن، و آزاد بودن برای عمل بر طبق انگیزه­ها، و برای به مبارزه طلبیدن عرف و سنت (کریمی، 1392).

**2-2-8 نیازهای روانشناختی از دیدگاه جولین راتر[[5]](#footnote-5) :**

انگیزش عمده­ی ما در زندگی، به حداکثر رساندن تقویت مثبت و به حداقل رساندن تنبیه در تمام موقعیت­ها است. راتر بر تعامل بین عوامل تعیین کننده­ی درونی و بیرونی رفتار تمرکز می­کند. زمانی که ما شرایط بیرونی را توصیف می­کنیم با تقویت­کننده­ها سروکار داریم. وقتی که از شرایط شناختی درونی حرف می­زنیم به نیازها اشاره می­کنیم.طبق نظر راتر، نیازهای روانی ما، آموخته می­شوند. در نوباوگی و اوان کودکی، این نیازها از تجربیات پیوند یافته با ارضای نیازهای فیزیولوژیکی مثل گرسنگی، تشنگی، تحریک حسی و رهایی از درد ناشی می­شوند. هنگامی که کودکان بزرگ می­شوند و مهارتهای شناختی و زبان را پرورش می‌دهند، نیازهای روانی آنها کمتر از پیوند با نیازهای فیزیولوژیکی و بیشتر از رابطه­ی آنها با نیازهای روانی اکتسابی یا آموخته شده ناشی می­گردد. نشانه­های ناشی از محیط اجتماعی، از حالات فیزیولوژیکی درونی آنها مهمتر می­شود. نیازهای آموخته شده منشأ اجتماعی دارند، زیرا آنها به افراد دیگر وابسته­اند. واضح است که نوباوگان و کودکان برای ارضا­ی نیاز و تقویت به دیگران، مخصوصاً والدین وابسته­اند. بعدها، تقویت به دامنه­ی گسترده­تری از افراد از جمله معلمان و دوستان وابسته می­شود. در بزرگسالی برای ارضا­ی نیازهای چون عشق، محبت و شهرت به افراد دیگر وابسته می­شویم (شولتز و شولتز، 2005، ترجمه­ی سید محمدی، 1391).

**2-2-9 طبقات نیازها:**

 **1.نیازهای شهرت/ مقام**:

 نیاز به شایسته به حساب آمدن در فعالیتهای حرفه­ای، اجتماعی، شغلی، یا تفریحی. نیاز به دست آوردن موقعیت اجتماعی یا شغلی که خبره­تر یا بهتر از دیگران پنداشته شویم.

**2. نیازهای محافظت/ وابستگی:**

 نیاز داشتن فرد یا گروهی که برای پیشگیری از ناکامی یا تنبیه، یا فراهم آوردن شرایط برآورده شدن نیازهای دیگرمان، به نفع ما عمل کنند (همان منبع).

**3. نیازهای تسلط:**

 نیاز هدایت و کنترل کردن اعمال دیگران، از جمله اعضای خانواده و دوستان، نیاز به اینکه هر اقدامی که توسط دیگران صورت می­گیرد همان باشد که ما توصیه می­کنیم.

**4. نیازهای استقلال:**

 نیاز تصمیم­گیری توسط خودمان و متکی بودن بر خودمان، نیاز پرورش دادن مهارتهایی که بدون پا در میانی دیگران به طور مستقیم به ارضاء برسیم.

**5. نیازهای عشق و محبت:** نیاز به اینکه دیگران ما را بپذیرند و دوستمان بدارند.

 **6. نیازهای آسایش جسمانی**: نیاز به خشنودی جسمانی که با دستیابی به امنیت در ارتباط باشد (شولتز و شولتز، 2005، ترجمه­ی سید محمدی، 1391).

**2-2-10 نیازهای روانشناختی از دیدگاه اریک فروم[[6]](#footnote-6):**

سایق دست یافتن به امنیت و گریختن از تنهایی و سایق مغایر برای آزادی و آفریدن خود، همگانی هستند. همه­ی اشتیاقها و هوسهای انسان به وسیله­ی تضاد این سایقها تعیین می­شوند. این تضاد در شش نیاز بنیادی انسان آشکار می­شود.

1. **نیاز به وابستگی:**

 از گسیخته شدن پیوند­های اولیه­ی ما با طبیعت ناشی می­شود. به خاطر خاصیتی که نیروهای عقل و تخیل ما دارند، از جدایی خود از طبیعت، از ناتوانی نسبی­مان، و از مطلق بودن تولد و مرگ آگاه هستیم. چون رابطه­ی غریزی خود با طبیعت را از دست داده­ایم، باید برای ایجاد رابطه­ی جدید با دیگران، عقلمان را به کار گیریم. بهترین راه برای دستیابی به این رابطه از طریق عشق بارآور است که شامل غمخواری، مسئولیت، احترام و دانش است. با عشق ورزیدن، به رشد و شادی دیگران علاقمند می­شویم. به نیازها و احترام آنها پاسخ می­دهیم و آنها را به گونه­ای که واقعاً هستند می­شناسیم. ناتوانی در ارضای نیاز به وابستگی، به خود شیفتگی می­انجامد. افراد خودشیفته نمی­توانند دنیا را در شرایط عینی درک کنند. تنها واقعیت برای آنها، دنیای افکار، احساسها و نیازهای خود آنها است. از جائی که آنها صرفاً بر خودشان تمرکز دارند، نمی­توانند با دیگران رابطه برقرار نموده یا با دنیای خارج کنار بیایند (شولتز و شولتز، 2005، ترجمه­ی سید محمدی، 1391).

**2. نیاز به تعالی**

 به نیاز فراتر رفتن از حالت نافعال حیوانی گفته می­شود، حالتی که به خاطر توانایی عقل و تخیل­مان نمی­توانیم با آن ارضاء شویم. ما نیازمند آن هستیم که افرادی خلاق و بارآور شویم. در قانون آفرینش، چه آفریدن زندگی باشد یا آفریدن اشیای مادی، هنر یا اندیشه­ها، از حالت حیوانی فراتر رفته و به حالت آزادی و هدفمندی وارد می­شویم. اگر جلوی نیاز خلاق گرفته شود، ویرانگر خواهد شد، این تنها راه به خلاقیت است. ویرانگری و خلاقیت، گرایشهای فطری هستند که نیاز به تعالی را برآورده می­کنند. البته، خلاقیت گرایش غالب است (همان منبع).

3**. نیاز به ریشه دار بودن**:

نیاز به ریشه دار بودن نیز حاصل از دست دادن پیوند­های اولیه­ی ما با طبیعت است. چون تنها و جدا مانده­ایم، باید ریشه­های جدیدی در روابطمان با دیگران ایجاد کنیم تا جای ریشه­های قبلی در طبیعت را بگیرد. احساسهای خویشاوندی، ارضا کننده­ترین ریشه­هایی هستند که می­توانیم آنها را پرورش دهیم. جزعی­ترین شیوه­ای که دستیابی به ریشه­دار بودن را برآورده می­سازد، حفظ کردن پیوند­های کودکی با مادر، بوسیله­ی چسبیدن به امنیت کودکی است. این گونه پیوند­ها می­توانند به فراتر از رابطه­ی والد-کودک تعمیم یابند و جامعه و ملت را در بر گیرند (شولتز و شولتز، 2005، ترجمه­ی سید محمدی، 1391).

4**. نیاز به هویت:**

فروم پیشنهاد کرد که مردم به عنوان افرادی بی نظیر، به احساس هویت نیاز دارند. چندین راه برای برآوردن این نیاز وجود دارد. شخص می­تواند استعداد­ها و توانائیهای بی­همتای خود را پرورش دهد یا اینکه می تواند به یک گروه، مثلاً، یک فرقه­ی مذهبی، اتحادیه یا ملت، گاهی اوقات تا حد همنوایی، وابسته شود. فروم خاطر نشان ساخت که همنوایی، شیوه­ی ناسالمی برای ارضای نیاز به هویت است، زیرا هویت شخص از آن به بعد، تنها با ارجاع به ویژگی­های گروه توصیف می­شود و نه ویژگی­های خود. بنابراین خود، خودی عاریه­ای می­شود و نه خود واقعی.

5.**نیاز به چارچوب درک وضعیت و هدفی برای ایثار:**

این نیاز از نیروی عقل و تخیل ما ناشی می­شود که به چارچوبی برای معنادار ساختن پدیده­های دنیای بیرونی نیاز دارد. ما باید دیدگاهی با ثبات و منطقی را از محیط­مان پرورش دهیم که در قالب آن، آنچه را که در اطرافمان می­گذرد درک کنیم. این چارچوب درک وضعیت می­تواند بر پایه­ی ملاحظات منطقی یا غیر منطقی باشد. چارچوب منطقی، ادراکی عینی از واقعیت را فراهم می­آورد. چارچوب غیرمنطقی، شامل دیدگاهی ذهنی است که سرانجام پیوند ما را با واقعیت قطع می­کند. علاوه بر چارچوب درک وضعیت، به هدفی غایی نیاز داریم که ایثار کنیم و از طریق آن بتوانیم معنا بیابیم و احساس هدایت شدن کنیم (همان منبع).

6. **نیاز به برانگیختگی و تحرک:**

نیاز به برانگیختگی و تحرک به سایقی برای تحریک کردن محیط بیرونی اشاره دارد که می­توانیم در آن با حداکثر هوشیاری و فعالیت عمل کنیم. برای اینکه مغز عملکرد بهینه­ی خود را حفظ کند به سطح خاصی از تحریک نیاز دارد. بدون چنین برانگیختگی، ادامه دادن درگیری با زندگی روزمره را دشوار خواهیم یافت.

اینکه این نیازها­ی روانشناختی با چه شیوه­هایی ارضاء شوند به شرایط و فرصتهای فرهنگی و اجتماعی ما بستگی دارد. بنابراین، شیوه­ای که ما با جامعه سازگار می­شویم و یا با آن کنار می­آییم، عبارت است از سازشی که بین نیازها و محیط­مان برقرار می­کنیم (شولتز و شولتز، 2005، ترجمه­ی سید محمدی، 1391).

**2-2-11 نیازهای روانشناختی ارگانیزمی[[7]](#footnote-7):**

نیازهای روانشناختی (خودمختاری، شایستگی، ارتباط)[[8]](#footnote-8)، گاهی نیازهای روان­شناختی ارگانیزمی نامیده می­شوند. نظریه ارگانیزمی نام خود را از اصطلاح ارگانیزمی، می­گیرند که منظور از آن موجود زنده­ای است که با محیط خود تبادل فعال دارد (دسی و ریان، 2000).

این نیازها یعنی خود­مختاری، شایستگی، و ارتباط وابسته به هم هستند. ارتباط صمیمانه و پذیرش متقابل، موجب افزایش خود­مختاری، احساس خود­مختاری در انجام دادن تکالیف باعث افزایش شایستگی، و شایستگی، موجب احساس پذیرش و وابسته بودن به محیط و افراد می­شود (اوردان و اسچونیفلدر[[9]](#footnote-9)، 2006).

به این موضوع فکر کنید که که چرا افراد دوست دارند ورزش کنند و مهارت­های خودشان، مانند راه رفتن، خواندن، شنا کردن، رانندگی، دوست­یابی، و صدها توانایی دیگر را پرورش دهند؟ این توانایی­ها تا اندازه ای به صورت رسشی، اما عمدتاً از طریق فرصت­ها و توصیه­های محیط پدیدار می­شوند. نیازهای روان­شناختی ارگانیزمی، انگیزش لازم را که از این ابتکار عمل و یادگیری حمایت می­کند، تأمین می­نمایند (وایت[[10]](#footnote-10)، 1959).

1**.خود­مختاری:**

رفتار زمانی خود­مختار است که تمایلات، ترجیهات، و خواسته­های ما فرآیند تصمیم­گیری ما را برای انجام دادن یا انجام ندادن فعالیتی خاص، هدایت کنند. وقتی نیروهای بیرونی، ما را وادار می­سازند به شیوه­ی خاصی فکر، احساس، یا رفتار کنیم، خود­مختار نیستیم، یعنی رفتارمان را دیگران تعیین کرده­اند. رفتار زمانی خود­مختار است که با احساس اراده و داشتن فرصت انتخاب در تصمیم گیری برای شروع کردن و تنظیم یک رفتار همراه باشد (گاگنی و دسی[[11]](#footnote-11)، 2005).

خود­مختاری، احساس اختیار و اراده داشتن در انجام کار است، نوعی تمایل ذاتی برای تجربه­ی رفتاری که خود شخص آن را ترتیب داده است (شلدون، ریان و رایس[[12]](#footnote-12)، 1996).

نیاز به خود­مختاری عبارت است از تمایل به خود­آغازگر بودن در انجام فعالیت­ها و علت و منشأ رفتار خود بودن، به جای تحت کنترل عوامل بیرونی بودن (بلانچارد، آمیوت، پریویت، والرند و پروونچر[[13]](#footnote-13)،2009). وقتی تصمیم می­گیریم چه کاری را چگونه و چه موقع انجام دهیم، ما در واقع می­خواهیم این تمایلات ما رفتارمان را تعیین کنند نه یک محیط کنترل­کننده (شیخ الاسلامی و خیر[[14]](#footnote-14)، 2006). خود مختاری اشاره به تمایل فرد برای پیگیری آزادانه خود و نقش خواست و اراده­ی فرد در انجام کار است (روکا[[15]](#footnote-15) و گاگنی، 2008) .

خود­مختاری زمانی است که فرد خود را، علت و دخیل در پیامد­های کار خود می­داند (بایوئر و مولدر[[16]](#footnote-16)، 2006).

سه ویژگی تجربه، دست به دست هم می­دهند تا تجربه­ی ذهنی خود­مختاری را توصیف کنند: درک منبع علیت، درک انتخاب، و اراده. درک منبع علیت، به آگاهی فرد از منبع علیتی اعمال با انگیزه­اش اشاره دارد. درک منبع علیت، در یک پیوستار دو قطبی، از درونی تا بیرونی گسترش دارد. این پیوستار نشان می­دهدکه آیا فرد تصور می­کند رفتارش را منبع شخصی آغاز کرده یا منبع محیطی. برخی برای متمایز کردن فردی که رفتارش از منبع علیت درونی ناشی می­شود و کسی که رفتارش از منبع علیت بیرونی سرچشمه می­گیرد، از اصطلاحات مبتکران وآلت دست­ها استفاده می­کنند .هر چه فرد منبع علیت عمل خود را درونی­تر ببیند احساس می­کند از بین چندین انتخاب می­تواند دست به انتخاب بزند و برای انجام کارهای خود تحت فشار نیست و آن­ها را از روی اراده انجام می­دهد، احساس خود­مختاری بیشتری خواهد داشت (پنتریچ و شانک[[17]](#footnote-17)، 2009).

اراده، میل به انجام دادن فعالیتی بدون احساس فشار است. اراده بر این موضوع متمرکز است که افراد هنگام انجام دادن کاری که می­خواهد انجام دهند و هنگامی که از کاری که نمی­خواهند انجام دهند خودداری می­کنند، چقدر احساس می­کنند آزاد یا مجبور هستند. در صورتی اراده بالا است که وقتی فرد کاری را انجام می­دهد اعمال او کاملاً مورد تأیید خود است. یعنی در اصل بگوید: من آزادانه دوست دارم این کار را انجام دهم (ریان، کاستنر[[18]](#footnote-18) و دسی، 1991).

درک انتخاب به موقعی اشاره دارد که در شرایط محیطی­ای قراربگیریم که امکان تصمیم­گیری به ما بدهد و چندین فرصت انتخاب کردن در اختیارمان بگذارد. وقتی در شرایط محیطی­ای قرار بگیریم که به طور انعطاف ناپذیری­ما را به سمت اعمال تعیین شده سوق دهد، احساس التزام می­کنیم که بر عکس درک انتخاب است (ریو، نیکس و هام[[19]](#footnote-19)، 2003).

**شایستگی:**

 شایستگی نیازی روان­شناختی است که برای دنبال کردن چالش­های بهینه و به خرج دادن تلاش لازم برای تسلط یافتن بر آنها، انگیزش فطری تأمین می­کند. چالش­های بهینه، چالش­های متناسب با رشد هستند، اما فقط برخی از جنبه­های مدرسه، کار، یا ورزش­ها، مهارت­های فرد را در حدی می­آزمایند که با سطح مهارت یا استعداد فعلی او متناسب باشند (ریو، 2005، ترجمه­ی سید محمدی، 1390).

نیاز به شایستگی عبارت است از نیاز به توانایی در انجام تکالیف چالش برانگیز و موثر بودن در تعامل با محیط (جانستون، فینی[[20]](#footnote-20)، 2010).

روکا و گاگنی (2008) ادراک شایستگی را شبیه به خود کارآمدی بندورا (1986) می­دانند که به معنای قضاوت فرد در مورد توانایی انجام یک عمل مشخص است. شایستگی به عنوان احساس اثر بخشی و موثر بودن روی محیط (دسی و ریان، 2000) و به دست آوردن پیامد های مثبت از آن (وایت، 1959) است.

ادراک شایستگی به معنای توانایی فرد برای انجام تکالیف است و اینکه تا چه حد توانایی فرد در رسیدن به اهداف مورد نظر نقش دارد (بایوئر و مولدر، 2006).

برای ارضاء نیاز به شایستگی، فرد بازخورد مثبت نیاز دارد. این بازخورد می­تواند بوسیله خود تکلیف (انجام موفقیت­آمیز یک تکلیف)، خود فرد (مقایسه عملکرد فعلی با قبلی) و دیگران (تحسین) داده شود (ریو، 2005، ترجمه­ی محمدی، 1390).

**ارتباط با دیگران:**

نیاز به ارتباط با دیگران عبارت است از نیاز افراد به اینکه احساس کنند با دیگران رابطه داشته و از جانب آن­ها حمایت می­شوند (جانستون و فینی، 2010). همه افراد تعامل اجتماعی، روابط گرم و صمیمی را دوست دارند (وی، شافر، یانگ و زاکالیک[[21]](#footnote-21)، 2005).

ادراک ارتباط به عنوان شکلی از تأثیرات اجتماعی است و به معنای ارتباط با کسانی است که برای فرد اهمیت دارند و یا از او حمایت می­کنند (روکا و گاگنی، 2008). این نیاز متوجه به پیوند با دیگران و دریافت حمایت از جانب افراد مهمی چون رئیس، والدین، معلمان و یا دوستان و همکاران است. ارتباط با دیگران زمینه اجتماعی درونی سازی را فراهم می­کند، فرآیندی که از طریق آن فرد ارزش­های بیرونی را به درونی تبدیل می­کند (ریو، 2005، ترجمه­ی محمدی، 1390).

ارتباط با دیگران، تمایل به ارتباط داشتن با دیگران، دوست داشتن و حمایت کردن دیگران و همچنین دوست داشته شدن و حمایت شدن از سوی دیگران است (بامیسترو لیری[[22]](#footnote-22)، 1995؛ بالبی[[23]](#footnote-23)، 1958؛ ریان، 1993؛ به نقل از دسی و ریان، 2000).

**2-2-12 ارتباط نیازهای بنیادی روانی و طرحواره­های ناسازگار اولیه**

یانگ(1999) بحث تغییر و غیر فعال کردن طرحواره­های ناسازگار اولیه را طرح می­کند. طرحواره­های ناسازگار اولیه قدیمی­ترین مولفه­های شناختی محسوب می­شوند و حتی گاهی اوقات پیش از آن که کودک زبان را بیاموزد، شکل می­گیرند (طرحواره­های پیش کلامی) و اغلب نفوذ خود را بر سیستم پردازش اطلاعات در زیر آستانه، عمل می­کنند. پردازش طرحواره­ها به راحتی و بدون این که نیازمند توجه از سوی فرد باشد صورت می­گیرد و حالتی خودآیند دارد. بعضی افراد به خاطر تجارب کودکی منفی، طرحواره­های ناسازگار اولیه را ایجاد می­کنند که به شیوه تفکر، احساس و رفتار آن­ها در روابط صمیمانه بعدی و سایر جنبه­های زندگی­شان تأثیر می­گذارد. یانگ معتقد است که طرحواره­ها به دلیل ارضاء نشدن نیاز­های هیجانی اساسی دوران کودکی بوجود می آیندکه این نیازها عبارتند از: دلبستگی ایمن به دیگران، خودگردانی، تفاوت و هویت، آزادی در بیان نیازها و هیجان­های سالم، خودانگیختگی و تفریح، محدودیت­های واقع بینانه و خویشتن داری(یانگ و همکاران، 2003، ترجمه­ی حمید پور و اندوز، 1392). اما طرحواره­های اولیه باورهایی هستند که افراد درباره خود، دیگران و محیط دارند و به طور معمول ازارضاء نشدن نیازهای اولیه به خصوص نیازهای هیجانی در دوران کودکی سرچشمه می­گیرد (ژانگ وهه،2010).

**2-5 تاریخچه و پیشینه تحقیق:**

**2-5-1 تحقیقات انجام شده در داخل ایران:**

در پژوهشی که بیابانگرد (1381) با عنوان تحلیلی بر فراشناخت و شناخت بر روی دانشجویان انجام داد، نشان داد که بین طرحواره­های ناسازگار اولیه و اختلالات هیجانی و نقش فعال شدن طرحواره­های بد کنش در پردازش و تفسیر سوگیرانه اطلاعات رابطه وجود دارد.

در تحقیقی که بیرامی، اکبری، قاسم­پور و عظیمی (1391) با عنوان بررسی حساسیت اضطرابی، فرانگرانی و مولفه­های تنظیم هیجانی با نشانگان بالینی اضطراب اجتماعی و بهنجار بر روی 92 دانشجوی دانشگاه محقق اردبیلی، انجام داد نشان داد که دانشجویان دارای اختلال اجتماعی کمتر از دانشجویان بهنجار ارزیابی مجدد به عنوان یک راهبرد مثبت از تنظیم هیجانی استفاده می­کنند.

در تحقیقی که شهامت (1389) با عنوان پیش­بینی نشانه­های سلامت عمومی بر اساس طرحواره­های ناسازگار اولیه بر روی 159 دانشجوی دانشگاه فردوسی مشهد انجام داد، نشان داد که این پژوهش به نقش واسطه­ای طرحواره­ها در آسیب شناسی روانی صحه می­گذارد.

درپژوهشی که یوسف­نژاد و پیوسته­گر(1390) با عنوان رابطه رضایت از زندگی و طرحواره­های ناسازگار اولیه بر روی 159 دانشجوی دانشگاه شهر بابل انجام دادند، نشان داد که بین طرحواره­های ناکارآمد اولیه و رضایت از زندگی در دانشجویان رابطه منفی وجود دارد.

 در تحقیقی که (کاظمی، مطهری، و قربانی، 1390) با عنوان ارتباط بین طرحواره­های ناسازگار اولیه و حالات فراشناختی بر روی 100 دانش­آموز مقطع راهنمایی و دبیرستان شهر اصفهان انجام دادند، نتایج حاصل از داده­ها نشان داد که ضریب همبستگی بینش­نگر رابطه منفی و معنی­دار بین نمره کل متغیرهای طرحواره­ها و حالات فراشناختی می­باشد.

در پژوهشی که پیچا­کلایی و همکاران (1391) با عنوان بررسی علل تداوم نشا­نگان بالینی شکست عاطفی دانشجویان با تأکید بر سبک­های دلبستگی و طرحواره­های ناسازگار اولیه بر روی 80 دانشجوی دانشگاه شهر تبریز انجام دادند. نتایج حاصل این بود که افراد ایمن، دوری­گزین و دوسو­گرا، راهبردهای کاملاً متفاوتی برای تنظیم هیجان­ها و پردازش اطلاعات هیجانی به کار می برند. آنهایی که سبک دلبستگی ایمن داشتند از آن دسته راهبرد­های تنظیم هیجانی استفاده می­کنند، که استرس را به حداقل رسانده و هیجان­های مثبت را بر می­انگیزند. سبک­های دلبستگی ناایمن، دوری­گزین و دوسوگرا از آن دسته راهبردهای تنظیم هیجانی سود می­جویند که بر هیجانهای منفی تأکید دارند یا تجربه­های هیجانی را سرکوب می­کنند.

در تحقیقی که (حیدری، احتشام­زاده، حلاجانی، 1389) با عنوان رابطه تنظیم هیجانی، فراشناخت، خوش بینی با اضطراب امتحان، برروی 440 دانشجوی علوم و تحقیقات خوزستان انجام دادند، نتایج تحلیل نشان داد که بین تنظیم هیجانی و اضطراب امتحان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

در تحقیقی که (حیدری و اقبال، 1390) با عنوان رابطه دشواری در تنظیم هیجان، سبک­های دلبستگی و صمیمیت با رضایت زناشویی بر روی 180 زوج شرکت صنایع فولاد شهر اهواز انجام دادند، نتایج تحلیل نشان داد که بین دشواری در تنظیم هیجانی و رضایت زناشویی زوجین و سبک دلبستگی زوجین رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد و نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نیز حاکی از وجود رابطه چندگانه دشواری در تنظیم هیجان، سبک های دلبستگی و صمیمیت با رضایت زناشویی زوجین بود.

در تحقیقی که قاسمی­پور، بهرامی احسان، قهرمانلونژاد و پورشریفی (1390) با عنوان اثر بخشی مصاحبه انگیزشی بر ارضاء نیاز­های بنیادی روانشناختی در بیماران عمل باز عروق کرونر قلب بر روی163 نفر از بیماران مرکز قلب تهران انجام دادند، نتایج نشان داد که مصاحبه انگیزشی در ارضاء نیاز­های بنیادی روانی بیماران عروق کرونر موثر است. ارضای این نیاز­ها به کنترل بهتر عوامل خطر بیماری قلبی عروقی کمک می­کند. به نظر می‌رسد افسردگی بیماران عروق کرونر قلب مانع ارضاء نیاز­ شایستگی می­شود. بنابراین افسردگی باعث احساس شایستگی آنان در کنترل عوامل خطر قلبی عروقی خواهد کرد.

**2-5-2 تحقیقات انجام شده در خارج از ایران:**

در تحقیقی که نیلسون [[24]](#footnote-24)(2012) با عنوان طرحواره­های ناسازگار اولیه و اختلال عملکرد در بیماران مبتلا به دوقطبی انجام داد، نتایج نشان داد که طرحواره­های، انزوای اجتماعی، عدم دستیابی به وابستگی، آسیب پذیری در برابر بیماری، مهار اجتماعی، خودکنترلی ناکافی و بدبینی با مدت بهبودی اختلال دوقطبی رابطه دارد.

در تحقیقی که کمرا و کلویت[[25]](#footnote-25) ( 2012) با عنوان طرحواره­های ناسازگار اولیه مدیران و تأثیر آنان در موقعیت استرس زا و افزایش اضطراب و افسردگی در دانشجویان دانشگاه، انجام دادند، نشان داد که حضور طرحواره­ها به منزله یک آسیب پذیری عامل برای هر دو عامل افسردگی و اضطراب است. و این اثر با جنس تعدیل می­شود.

تحقیقات وانگ، هالورسن، ایزمان و واترلو[[26]](#footnote-26) (2010) نشان داد که افراد معتاد در مقایسه با جمعیت غیر معتاد آسیب­های روانی و طرحواره­های دسته­ی بریدگی و طرد به میزان زیادی در افراد معتاد بروز می­نماید.

در تحقیقی که برومت[[27]](#footnote-27)(2007) انجام داد نشان داد که افرادی که طرحواره ­های نقص و وابستگی و تکانشی دارند به احتمال بیشتری به سمت مصرف مواد می­روند.

تحقیقات پتروسلی[[28]](#footnote-28) (2001) نشان داد که حدود 76 درصد واریانس آسیب­های شخصیتی و اعتیاد را طرحواره محرومیت هیجانی، وابستگی/ بی کفایتی، استحقاق/ بزرگ منشی، خودتحول نیافته/ گرفتار و شکست، تبیین می­کنند. وی نشان داد که این طرحواره­ها، 60 درصد نمونه­هایی که آسیب شخصیتی دارند را درست پیش‌بینی می­کنند.

تحقیقات بامبر و مک ماهان[[29]](#footnote-29) (2008) نشان داد طرحواره­ها پیش­بینی کننده سطوح بالای فرسودگی شغلی و آسیبهای روانپزشکی هستند.

ولبورن[[30]](#footnote-30) (2002) در تحقیق خود به مطالعه طرحواره­ها بر روی یک جمعیت 196 نفری در یک بیمارستان روانپزشکی پرداخت نتایج نشان داد که طرحواره­ها، قوی­ترین پیش­بینی کننده­های علائم روانی نظیر اضطراب، افسردگی، پارانوئید و سوء مصرف مواد می­باشند.

لیم و وانگ[[31]](#footnote-31) ( 2009) در پژوهشی نتیجه­گیری کردند که ارضاء نیاز به استقلال، نقش تعیین کننده­ای در تنظیم رفتار دارد. همچنین استقلال با فعالیت فیزیکی ارتباط مثبت دارد.

استاندیج، دودا و نتومانیس[[32]](#footnote-32) (2003) نتیجه­گیری کردند که بین جهت­گیری پیشرفت مبتنی بر تکلیف ارضا نیاز­های اساسی، استقلال رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

در تحقیقی که سارازین، گویلت و کری[[33]](#footnote-33) (2001) انجام دادند نشان دادند که نیاز به استقلال و نیاز به تعلق و وابستگی با جهت­گیری پیشرفت مبتنی بر خود، همبستگی منفی و معناداری دارد.

دانهام[[34]](#footnote-34)(2008) در تحقیق خود به مطالعه اختلال در تنظیم هیجانی و تأثیر آن بر رضایت زناشویی و فرآیند صمیمیت بر روی 132 زوج آمریکایی­ و آفریقایی تبار پرداخت. تحقیقات نشان داد که هم در زنان و هم در مردان اختلال در تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی و صمیمیت ایمن رابطه منفی داشت. همچنین نتایج حاکی از آن بود که صمیمیت ایمن، رضایت زناشویی و مهارت­های هیجانی را میانجی­گری می­کند.

در پژوهشی که یلسا و شریلان[[35]](#footnote-35) (2003) با عنوان اختلال در تنظیم هیجانی و رضایت زناشویی بر روی 66 زوج مورد مطالعه قرار دادند. نتایج رگرسیون نشان داد که هم در زنان و هم در مردان اختلال تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی رابطه منفی داشت.

کربی[[36]](#footnote-36) (2007) پژوهشی را با هدف تأثیر درمان اختلال تنظیم هیجانی بر رضایت زناشویی بر روی 10 زوج انجام داد. نتایج نشان دادکه درمان اختلال تنظیم هیجانی، تأثیر قابل ملاحظه­ای در مرحله­های مختلف داشت که شامل: تنظیم هیجان و افزایش رضایت زناشویی و افزایش اعتماد در توانایی تنظیم هیجانی زوجین بود.

**2-6 نتیجه­گیری:**

ارضای نیازها، موقعی آغاز می‌شود که تغییری در انگیزش فرد رخ خواهد داد بدین گونه است که به جای نیازهای قبل، سطح دیگری از نیاز، اهمیت یافته و محرک رفتار خواهد شد. نیازها به همین ترتیب تا پایان سلسله مراتب نیازها اوج گرفته و پس از ارضاء، فروکش کرده و نوبت به دیگری می‌سپارند. ارضاء کامل و به موقع نیازهای بنیادی روانی میتواند در ایجاد طرحوارههای مثبت و مقابلهی مؤثر با هیجانها و مدیریت آنها کمک بسیاری انجام دهد. شیوع بالای آشفتگیهای روانی بدست آمده از عدم ارضای نیازهای روانی و تأثیر این مشکلات روی عملکرد کلی فرد، موجب اختلال در تنظیم هیجانی میشود. افرادی که دارای اختلال در تنظیم هیجانی هستند، تنظیم هیجانی پایینی دارند، در پیش بینی خواسته­های دیگران توانایی کمتری دارند. آنها فشارهای محیط را درک نمی­کنند و هیجانهای خود را به خوبی مهار نمی­کنند و در نتیجه در مقابل وقایع مقاومت کمتری نشان می­دهند. طرحواره­های ناسازگار اولیه نیز باورهایی هستند که افراد درباره خود، دیگران و محیط دارند و به طور معمول از ارضاء نشدن نیازهای هیجانی اساسی دوران کودکی به وجود می­آیند.

منابع

منابع فارسی:

آقا یوسفی، علیرضاو شریف، نسیم. (1390). بررسی رابطه حس انسجام و هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه آزاد تهران. ***مطالعات روانشناختی***.دوره 7، 13، 73-51.

آهی، قاسم. (1384). ***هنجاریابی فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره یانگ بین دانشجویان دانشگاه تهران***. پایان‌نامه ‌کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

امامی نائینی، نسرین. (1385). ***مهارت مقابله با هیجانات. تهران***: انتشارات وزارت فرهنگو ارشاد اسلامی.

امانی، احمد، کشاورز افشار، حسین، اسفندیاری، حجت، بازوند، فاطمه، و عبدالهی، نرمین. (1390). تعیین رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه با سبک های هویت در دانش آموزان. ***فصلنامه علوم رفتاری***.1، 82-7.

امیدی، عبدالله و یعقوبی، حمید. (1390). ***راهنمای تنظیم هیجانی.تهران***: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد شهید بهشتی.

امیری پیچا کلایی، حمید، خانجانی، زینب، پور شریفی، حمید، عظیمی، زینب، فهیمی، صمد، اکبری، ابراهیم، محمود علیلو، مجید،وقاسم‌پور، عبدالله.(1391). بررسی مقدماتی علل تداوم نشانگان بالینی شکست عاطفی دانشجویان با تأکید بر سبک های دلبستگی و طرحواره­های ناسازگار اولیه. ***فصلنامه اندیشه و رفتار***. 23، 28-22.

امینیان، مریم. (1388). ***رابطه تنظیم هیجانی رخدادهای منفی زندگی و تصویر از بدن با اختلالات تغذیه در زنان و دختران شهر اهواز***. پایان نامه کارشناسی ارشدمنتشر نشده. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

براندن، ن. (1380). ***روانشناسی عزت نفس*** (ترجمه­ی مهدی قراچه داغی). تهران: نخستین. (2001)

بیابانگرد، اسماعیل. (1381). تحلیلی بر فراشناخت و شناخت درمانی. ***فصلنامه تازه­های علوم شناختی***4،28-22.

بیرامی، منصور، فهیمی، صمد، اکبری، ابراهیم، و امیری پیچا کلایی، حمید. (1390). بررسی حساسیت اضطرابی فرافکنی و مولفه­های تنظیم هیجانی با نشانگان بالینی اضطراب اجتماعی و بهنجار دانشجویان***. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی***. دانشگاه تبریز. 8،68-43.

حیدری، علیرضا و اقبال، فرشته. (1390). رابطه دشواری در تنظیم هیجان، سبک­های دلبستگی و صمیمیت با رضایت زناشویی در زوجین صنایع فولاد شهر اهواز. ***فصلنامه یافته­های نو در روانشناسی***. 18، 131-114.

حیدری، علیرضا، احتشام­زاد، پروین، و حلاجانی، فاطمه. (1389). رابطه تنظیم هیجانی فراشناخت و خوشبینی با اضطراب امتحان دانشجویان. ***فصلنامه یافته­های نو در روانشناسی***. 11،18-7 .

ریسو، ل. دوتویت، پ. استین، دان. و یانگ، ج. (1390). ***طرحواره­های شناختی و باورهای مرکزی در مشکلات روانشناختی***. چاپ اول، (ترجمه­ی حسن یعقوبی، رحیم یوسفی، و مسعود قربانعلی پور). تبریز: انتشارات دانشگاه تبریز. (2007).

ریو، م. ج. (1390) . ***انگیزش و هیجان.***چاپ چهارم، (ترجمه­ی یحیی سید محمدی). تهران: نشر ویرایش. (2005).

شعاری نژاد، علی اکبر. (1388). ***روانشناسی رشد***. تهرات: اطلاعات.

شولتز، د. و شولتز، ا. س. (1391). ***نظریه­های شخصیت.*** چاپ ششم، (ترجمه­ی یحیی سید محمدی). تهران: نشر ویرایش. (2005).

شهامت، فاطمه. (1389). پیش بینی نشانه­های سلامت عمومی بر اساس طرحواره های ناسازگار اولیه. ***فصلنامه روانشناسی دانشگاه شیراز***.20، 32-26.

عبدی، سلمان، باباپور خیرالدین، جلیل، و فتحی، حیدری (1389). رابطه سبک­های تنظیم هیجانی شناختی و سلامت عمومی دانشجویان. ***مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران***.7، 258-246.

عسگری، پرویز و روشنی، خدیجه. (1391). مقایسه هوش فرهنگی، هوش هیجانی، سازگاری فردی- اجتماعی دانشجویان زن و مرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. ***فصلنانه علمی پژوهشی زن و فرهنگ***.3، 12، 63-49.

فتحی، آیت اله، رضاپور، یوسف، و یاقوتی­آذر، شهرام. (1389). تعیین رابطه نیازهای بنیادی و حمایت اجتماعی با سازگاری اجتماعی در دانش آموزان دختر و پسر. ***فصلنامه مطالعات امنیت اجتماعی***. 131-146.

قاسمی­پور، یداله، بهرامی احسان، هادی، قهرمانلونژاد، سمیه، و پورشریفی، حمید. (1390). اثر بخشی مصاحبه انگیزشی بر ارضا نیاز­های بنیادی روانشناختی در بیماران عمل باز عروق کرونر قلب. ***مجله روانشناسی بالینی***. سال سوم، 2. 53-41.

قربانی، نیما. (1383). ***بازنگری در معنایی خودشناسی.*** معاونت پژوهشی دانشگاه تهران.

کاظمی، حمید، مطهری، سارا، و قربانی، مریم. (1390). بررسی ارتباط بین طرحواره های ناسازگار اولیه و حالات فراشناختی در دانش آموزان شهر اصفهان. ***مجموعه مقالات همایش ملی یافته های علوم شناختی در تعلیم و تربیت دانشگاه فردوسی مشهد.***

کریمی، یوسف. (1392). ***روانشناسی شخصیت***.چاپ هجدهم. تهران: نشر ویرایش.

ملایی، عین اله، آسایش، حمید، تقوی­کیش، بهزاد، و قربانی، مصطفی. (1390). تفاوت جنسیتی و هوش هیجانی در دانشگاه علوم پزشکی گلستان***، مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی بویه گرگان***. دوره هفتم، شماره 2، 34-30.

هالجین، ر. پ. و ویتبورن، س.ک. (1391). ***آسیب شناسی روانی دیدگاههای بالینی درباره­ی اختلالهای روانی.***چاپ یازدهم***، (***ترجمه­ی یحیی سید محمدی). تهران: نشر روان. (2003).

یانگ، جی. کلوسکو، ژ. و ویشار، م. (1392). ***طرحواره درمانی.*** چاپ دوم، (ترجمه­ی حسن حمید پور و زهرا اندوز). تهران: ارجمند. (2003).

یاوری، امیرحسین. (1391***). طراحی و آزمودن مدلی از متغیرهای نوروپسیکوپاتولوژیکی، هیجانی و رفتاری به عنوان پیش­آیندهای افسردگی در بیماران مبتلا به مولتیپل­اسکلروزیس (MS).*** پایان­نامه کارشناسی ارشد روان­شناسی بالینی دانشگاه شیراز.

یوسف­نژاد، مائده و پیوسته­گر، مهرانگیز. (1390). رابطه رضایت از از زندگی و طرحواره های ناسازگار اولیه در دانشجویان دانشگاه بابل. ***فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی***. 20، 64-56.

**English Refernces**

Adeyemo ,DA (2008). Demographic Characteristics and Emotional Intelligence Among Workers in Some Selected Organisations in Oyo State, Nigeria.Vision**- *The Journal of Business Perspective***, 12(1): 43-48.

Aldao, A. Nolen-Hoeksema, S. and Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. **Clinical Psychology Review**. 30, (2), 217–237.

Bamber M, McMahon R. (2008). Danger-early maladaptiveschemas at work!: The role of early maladaptiveschemas in career choice and the development ofoccupational stress in health workers***. Clin PsycholPsychother***; 15(2): 96-112.

Baranoff, J.,& Oeil, T. (2007). Young Schema Questionnaire: Review of Psychometric and Measurement Issues***, Australian Journal of Psychology***, Vol. 59, No. 2, 78-86.

Bauer, Johannes; Mulder, Regina H. (2006). Upward feedback and its contribution toemployees’ feeling of self determination. ***Journal of Workplace Learning*** Vol. 18 No.7/8, 508-521.

Baumeister R, Leary MR(1995). The need to belong:Desire for interpersonal attachments as afundamental humanHarlow HF**. *The nature of love. Am Psychol*** (13): 673-685.

Beck, A. T. (1967**). *Depression: Causes and treatment***. Philadelphia, Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.

Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective*.****American Psychologist****, 46,* 368 - 375.

Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H., Vernon, L. L**.**, & Gomez, J. J. (2003). Disturbances in emotion. In D.Kahneman, E. Diener, & N**. Schwarz (Eds.), *Understanding Quality of Life: Scientific Perspectives on Enjoymentand Suffering***(pp. 267-287). New York: Russell Sage.

Berking, M., Orth, U., Wupperman, P., Meier, L. L., & Caspar, F. (2008). Prospective effects of emotion regulationskills on emotional adjustment. ***J Couns Psychol***., 55: 485-494.

Blanchard, C. M., Amiot ,C. E., Perreault ،S., Vallerand, R. J., Provencher, p**.** (2009) Cohesivenesscoach**,**s interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination andathletes subjective well-being, ***Journal of Counseling Psychology,*** 52**,** 591-601.

Bowlby J.(1958). The nature of a child’s tie to hismother***. Int J Psychoanal***. (99): 265-272.

 Brummett BR, Wade J, Rivera-Mindt M, Cecero J. (2007).Attachment style, early maladaptive schemas,coping self-efficacy, therapy alliance and their influence on addiction severity in methadanemaintenancetreatment. Fordbam University, ***College of psychology***,: 18-82.

Carver. S. C. and Scheir, M. F. (1992), Perspective on Personality. Allyn and Bacon.challenge appraisal***. Journal of Personality and SocialPsychology****, 73,* 63-72.

Chen, K& ،. Chung. J, (2010). Motivation in online learning:Testing a modelof self-determinatiotheory**. *Computers in Human Behavior***26, 741–752.

Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). The Portuguese version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale and its relationship with psychopathological symptoms. ***Rev Psiq Clin Journal***, 37(4),145-151

David, L., Van Rooy, A. A. & Chockalingam, V. (2004). Group differences in emotional intelligence scores: theoretical and practical implications*.****Personality and Individual Differences***, 38 (3), 689-700.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000*).* ***The “What” and “Why”of goal pursuits***: Human needs and the self-determination.

Dunham, S. M. (2008). ***Emotional skillfulness in African American marriage: intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction***.Dissertation of Doctor of Philosophy, University of Akron.self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 227-268.

Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21، 225–241.

Fehr, B., & Russell, A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective*.* ***Journalof Experimental Psychology***: General, 113(3), 464 – 486.

Fosca, G.M., (2008**). *Beyond the Parent-child Dyad: Testing Family SystemsInfluences on Children,s Emotion Regulation***, Doctoral Dissertation ofPhilosophy, Marquette University, Milwauke, Wiscansin.

Gagne, Marylene; Deci, Edward L. (2005). Self-determination theory and work Motivation. ***Journal of Organizational Behavior***26, 331–362**.**

Garnefski N, Kraaij V, van Etten M(2005) Specificity of relations between adolescents’ cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. ***J Adoles***28 ،619–631.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2009). Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short18- item version (CERQ-short). ***Pers Individ Dif***, 41: 1045-1053.

Garnefski, N., Kraaij, V., & van Etten, M. (2005). [Specificity of relations between adolescents’ cognitive emotion regulation strategies and Internalizing and Externalizing psychopathology.](http://www.socialsciences.leidenuniv.nl/general/img/garnefski__kraaij___van_etten_2005_tcm18-82105.pdf)***Journal of Adolescence***, 28, 619-631.

Ghorbani, N. & Watson, P. J. (2004). Two facets of selfknowledge,big five؛ and promotion among Iranianmanagers. ***Journal of social behavior and personality:An International Journal***, 32, 769-776

Golman, D. (1998). ***Working with emotional intelligence***. Newyork. Bantambook.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation:Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale***. Journal of - Psychopathology Behavior Assessment*** ,26, 41-54

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: timing is everything. ***Curr Dir Psychol Sci***, 10: 214-219.

Gross, J. J. (2007). (Ed*.).* ***Handbook of emotionregulation***. New York: Guilford Press.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes: Implicationsfor affect, relationships, and well-being. ***Journal of Personality and Social Psychology***, 85: 348-362.

Gross, J.J. (1998). ***The emerging field of emotion regulation***: An integrative review. Review ofGeneral Psychology,2,271-299.

Gross, J.J. (1999*).* Emotion Regulation: Past, Present, Future. ***Cognition &Emotion***, 13, 551- 573.

Gross, J.J. (2002). ***Emotion regulation***. In: L. Feldman- Barrett & P. Salovey (Eds.), The wisdom infeeling. New York: The Guilford Press, 297-318.

Gross, J.J., & Thompson, R.A., (2007). ***Emotional Regulation; ConceptualFoundations***. New York: Guilford Press.

Guardia, G. J. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Withinperson variation in security of attachment: A self theory perspective on attachment, Need Fulfillment and wellbeing ***Journal of personality and social psychology*,** *79,* 367-384.

Harvey, V S., & Retter, K. (2002). Variations by gender between children and adolescents on the four basic psychological needs. ***Intemational Journal ofReality Therapy***, 21(2): 33-36.

Hawang, J.E. (2006*).* ***A processing model of emotion regulation in sights from the attachment system****.*Doctoral dissertation of philosophy, College of arts and Sciences Georgia State University.

Heider, D., Matschinger, H., Bernert, S., Alonso, J.,Brugha, T. S., Bruffaerts, R., de Girolamo, G., Dietrich,S., & Angermeyer, M. C. (2008). Adverse parenting asa risk factor in theoccurrence of anxiety disorders**.*Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology****, 43*(4),266272.

Hamidpour, H. (2011). The efficacy of schema therapy in treating women's generalized anxiety disorder***. Journal of Iranian Psychiatry and Clinical Psychology,*** 4, 420-43. (Persian)

1. . Branden [↑](#footnote-ref-1)
2. .Abraham Maslow [↑](#footnote-ref-2)
3. .Karen Horney [↑](#footnote-ref-3)
4. .Henry Murray [↑](#footnote-ref-4)
5. .Julian Rotter [↑](#footnote-ref-5)
6. .Erick Fromm [↑](#footnote-ref-6)
7. Psychological needs of the organism.1 [↑](#footnote-ref-7)
8. Autonomy, competence, communication.2 [↑](#footnote-ref-8)
9. Urdan , & Schoenfelder.3 [↑](#footnote-ref-9)
10. white.1 [↑](#footnote-ref-10)
11. . Gagne, & Deci [↑](#footnote-ref-11)
12. Sheldon, Ryan, & Reis [↑](#footnote-ref-12)
13. . Blanchard, Amiot, Perreault, Vallarand , & Provencher [↑](#footnote-ref-13)
14. Shaikholeslami, & Khayyer.5 [↑](#footnote-ref-14)
15. Roca.6 [↑](#footnote-ref-15)
16. Bauer, & Molder.7 [↑](#footnote-ref-16)
17. .Pintrich, & schunk [↑](#footnote-ref-17)
18. Ryan, Koestner, & Deci.2 [↑](#footnote-ref-18)
19. Reeve, Nix, & Hamm.3 [↑](#footnote-ref-19)
20. .Jonston, & Finney [↑](#footnote-ref-20)
21. .wei, Shaffer, young, & zakalik [↑](#footnote-ref-21)
22. .Baumeister, & leary [↑](#footnote-ref-22)
23. .Bawlby [↑](#footnote-ref-23)
24. . Nilsson [↑](#footnote-ref-24)
25. . Camara, & Calvete [↑](#footnote-ref-25)
26. . Wang,Halvorsen, Eisemann, & Waterloo [↑](#footnote-ref-26)
27. . Brummett [↑](#footnote-ref-27)
28. . Petrocelli [↑](#footnote-ref-28)
29. . Bamber, & Mcmahon [↑](#footnote-ref-29)
30. . Welburn [↑](#footnote-ref-30)
31. .Lim, & Wang [↑](#footnote-ref-31)
32. .Standage,Duda, & Ntoumanis [↑](#footnote-ref-32)
33. .Sarrazin, Guillet, & Cury [↑](#footnote-ref-33)
34. . Dunham [↑](#footnote-ref-34)
35. . Yelsma, & Sherilyn [↑](#footnote-ref-35)
36. . Kirby [↑](#footnote-ref-36)