

## نظریه خود تعیین‌گری و ارتباط آن با نظریه هدف‌گذاری

## The theory of self-determination and its link to the theory of goal setting

**Dr. Vida Dehnad**

Assistant professor of Teaching English, University of Neyshabur, Razavi Khorasan, Iran.

[vida\\_dehnad@yahoo.com](mailto:vida_dehnad@yahoo.com)

دکتر ویدا دهناد

استادیار آموزش زبان انگلیسی، دانشگاه نیشابور، ایران.

**Abstract**

Self-determination, as an important concept derived from the humanistic approach, plays an important role in psychological well-being. That what internal or external factors or motivations reinforce or inhibit self-determination is an aspect favored by psychologists in different fields. The present study, giving importance to self-determination as a meta-theory, adopts an analytical approach to first examine the theories derived from it, such as the theory of basic needs, cognitive evaluation, organismic integration, and causal orientation, and then explains its external examples such as the emergence of obedient, projective and independence-oriented personality type through looking at deterrent or controlling social factors. On the other hand, considering the qualitative welfare level of goals and motivations, related to self-determination, the study takes into account the two main tendencies of goal setting in individuals, namely the orientation to mastery and to performance, and the degree of their congruence with the features of self-determination. In this analogy, the orientation to mastery in individuals calls more for self-determination than the orientation to performance because mastery helps in developing individual ability, strengthening internal and autonomous motivations, and developing a healthy relationship in a social context. Finally, the practical-consultative capacity of self-determination theory in discovering the external controlling factors that cause psychological stress in the individual has been pointed out.

**Keywords:** self-determination, organismic evaluation, need, intrinsic motivation, mastery orientation.

ویرایش نهایی: اردیبهشت ۱۴۰۰

پذیرش: بهمن ۹۹

دريافت: دی ۹۹

نوع مقاله: تحليلي

مقدمه

**واژه‌های کلیدی:** خود تعیین‌گری، ارزش‌گذاری ارگانیسمی، نیاز، انگیزش درونی، گرایش به تسلط.

خود تعیین‌گری<sup>۱</sup> به زبان ساده یعنی قدرت تعیین و اختیار توسط خود. بنا به مک‌کالین و اوپیاکور<sup>۲</sup> (۲۰۱۰)، این عامل انگیزشی مهم به مجموعه مهارت‌هایی اشاره دارد که به افراد در اولویت‌گذاری خواسته‌ها و نیازهایشان کمک می‌کند. بنابراین، افراد به انتخاب بهترین

<sup>1</sup> Self-determination<sup>2</sup> McCollin & Obiakor

## The theory of self-determination and its link to the theory of goal setting

اقدامات مبادرت ورزیده و به اجرای تصمیمات، ارزیابی و بهبودی نتایج امور می‌اندیشند. پس اهمیت خود تعیین‌گری به ویژه برای هدف‌گذاری و جهت‌بخشی به اقدامات زندگی کاملاً مبرهن است. هدف‌گذاری موفقیت‌آمیز نیز یکی از مهمترین عملکردهای شناختی است که بدون آن امکان یادگیری هدفمند و کسب دستاوردهای مثبت شناختی به تعویق می‌افتد. ما به عنوان موجوداتی خود مختار و تعیین‌گر قادر به مشخص کردن اهداف و استراتژی‌های پیگیری آنها بوده و این راهکارها را به عنوان بخشی از نقشه‌های ناظر به آینده در ذهنمان درونی‌سازی می‌کنیم. در طول زمان، این نقشه‌های ذهنی پیچیده و پیچیده‌تر شده و به ما کمک می‌کنند تا از موقعیت‌های دشوار در کنش‌های بین فردی با سهولت بیشتری عبور نماییم. پس، درک رفتارها و فعالیت‌های متنوع زندگی بدون درک اندیشه اهدافی که خود تعیین و اختیار می‌کنیم، میسر نیست. کیلن و اسمتانا<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) معتقدند که رفتارهای هدف‌گرا می‌توانند اشکال متفاوتی از تعاملات اجتماعی و عملکردها را توضیح دهند. در همین راستا، مونرو<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۵) دو نوع متفاوت تصمیم‌گیری اعم از تعیین اهداف عینی سطح پایین و قضاوت‌های مربوط به اهداف سطح بالا را مشخص کرده‌اند. در حالی که اهداف سطح پایین از نظر اخلاقی خنثی هستند نظیر اقدام به خرید مداد برای نوشتن چیزی، اهداف سطح بالا نظیر عمل صدمه زدن می‌توانند در محیط و یا زندگی افراد منشاء تغییرات مهمی باشند. بنابراین، تفاوت‌های خود تعیین‌گری و هدف‌گزینی در افراد باعث ایجاد طیفی قوی و ضعیف از رفتارهای مختلف از منظر اجتماعی می‌شوند.

با دانستن اهمیت خود تعیین‌گری در اولویت‌بندی اهداف فردی، مقاله حاضر با رویکرد تحلیلی- تبیینی سعی دارد تا به اجمال به این سوال اساسی که خود تعیین‌گری در چه حیطه‌های شناختی- انگیزشی مطرح است، پاسخ دهد. برای این منظور، مؤلف تلاش می‌نماید تا (الف) به تفسیر نظریه خود تعیین‌گری و مفاهیم اساسی آن بپردازد؛ (ب) ارتباط مفهوم خود تعیین‌گری را با پنج نظریه شناختی زیرمجموعه آن بیابد و (پ) نظریه هدف‌گذاری را در بطن نظریه خود تعیین‌گری تبیین کرده تا به درکی از ارتباط متقابل این دو نظریه که حائز اهمیت مشاوره‌ای هستند، نائل بباید.

## خود تعیین‌گری چیست

خود تعیین‌گری مفهوم جدیدی در نزد ما نیست. در طول تاریخ ملل، متون فراوانی به اهمیت خود تعیین‌گری، استقلال، اراده داشتن از خود و هدفمندی در رفتارهای سرنوشت‌ساز بشری پرداخته‌اند. خود تعیین‌گری، یا در اصطلاح عام عزم جزم، مفهومی انگیزشی است که در فرهنگ ما نیز به عنوان عاملی برای تداوم‌بخشی به تلاش و استمرار در مسیر دستیابی به اهداف ستوده شده است. اما طرح و بسط آن به صورت یک نظریه ساختارمند جهانی و ادعایی مالکیت آن به سال‌های پایانی قرن بیستم (۱۹۸۵- ۱۹۷۰) باز می‌گردد، زمانیکه ادوار دسی و ریچارد رایان<sup>۳</sup> آن را در کتابی با نام "انگیزش درونی و خود تعیین‌گری در رفتار انسان"<sup>۴</sup> در حوزه روانشناسی سازمانی مطرح کردند (چری، ۲۰۱۹). برای ما کاملاً قابل درک است که افراد زمانی که لازم است ایراز وجود کنند، یا به بهترین نحو به انجام تکالیف محوله پردازنند و در زنجیره‌های ارتباطی با دیگران به اثبات سودمندی خود بپردازنند، به بالاترین درجه از اراده، تمرکز، استمرار و خلاقیت نیازمندند. بنا به امرسون و مک‌کارتی<sup>۵</sup> (۲۰۱۴)، خود تعیین‌گری انگیزشی درونی نیرومندی است که کلیه مهارت‌ها، افکار و دانش ما را تحت الشاعر قرار داده و ما را قادر می‌سازد تا رفتاری خودآگاهانه، هدفمند و مستقل از خود ارائه دهیم. پس در این عنصر انگیزشی، خودآگاهی نقش اساسی داشته و به ناظری آگاه تبدیل می‌شود که انتخاب‌های فردی و مدیریتی ما را به عهده می‌گیرد. خود تعیین‌گری همچنین می‌تواند به خود تنظیمی، تصمیم‌گیری بهینه موقعیتی، خود کارآمدی و اراده برای هدف‌گذاری منجر گردد.

<sup>1</sup> Killen & Smetana<sup>2</sup> Monroe<sup>3</sup> Edward Deci & Richard Ryan<sup>4</sup> Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior<sup>5</sup> Cherry<sup>6</sup> Emerson & McCarthy

## بررسی منشأ شکل‌گیری خودتعیین‌گری و نظریه‌های منشعب از این فرانظریه

برای درک بهتر نظریه خودتعیین‌گری و مفاهیم مطرح شده در آن، شناخت یکی از خاستگاه‌های اصلی آن یعنی رویکرد انسان‌گرایی کارل راجرز ضروری است، زیرا بدون درک نظریه راجرز بسیاری از اصطلاحات کلیدی در نظریه خودتعیین‌گری جایگاه و معنای عمیق خود را از دست می‌دهند. از سویی، بنا به دسی و رایان (۲۰۰۴) نظریه خودتعیین‌گری به عنوان یک فرانظریه سعی کرده است تا مفاهیم جدیدی را نیز به دیدگاه انسان‌گرایی عرضه کند. به عنوان مثال، خودتعیین‌گری به طور مبسوطی به عوامل درونی، بیرونی، چیستی اهداف و چراجی جستجوی آنها می‌پردازد. به عبارتی، اگر قرار است از زاویه خودتعیین‌گری رفتار فرد را مورد مشاهده و مطالعه قرار دهیم، باید به محتوای اهداف و فرآیندهایی که فرد با آنها هویت خود را جستجو می‌کند نیز نگاه ویژه‌ای داشته باشیم. با این کار قادر خواهیم بود ربطی منطقی بین اهداف و نیرومندی انگیزه‌های درونی و بیرونی فرد برقرار کنیم. خودتعیین‌گری با عوامل فرهنگی اجتماعی نیز مرتبط است، زیرا این عوامل می‌توانند موجب تسهیل یا بازداری اراده، ابتکار، رفاه و یا کیفیت بهینه اقدامات فرد در رسیدن به اهداف باشند. به علاوه، دسی و رایان سه پیش‌شرط اساسی برای رسیدن به خودتعیین‌گری را مشخص ساخته‌اند که در قالب نظریه نیازهای اساسی به تشریح آنها پرداخته‌اند. در ذیل به صورت اجمالی، ابتدا منشأ و منبع الهام نظریه خودتعیین‌گری و سپس نظریه‌های منشعب از آن یعنی ارزیابی شناختی، یکپارچگی ارگانیسمی، جهت‌گیری‌های علی و نظریه محتوای اهداف مورد بحث قرار می‌گیرند.

### تأسی دسی و رایان از کارل راجرز و رویکرد انسان‌گرایی

بنا به نظر پترسون و جوزف<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)، کارل راجرز از پیشگامان درمان فرد محور، نقش اساسی در شکل‌گیری نظریه خودتعیین‌گری داشته است. در نظریه خودشکوفایی راجرزی، فرد با پیروی از سیستم ارزشگذاری ارگانیسمی که یک سیستم شناختی است و با اعتماد به قابلیت‌ها و نیازهای واقعی خود در مسیر بهزیستی روانی گام بر می‌دارد. از سویی، رسیدن به خودشکوفایی بدون تلاش در بافت اجتماعی میسر نیست. راجرز انتخاب‌های فرد را تلاشی در جهت ایجاد معنا و همخوانی روانشناسی با سیستم ارزشگذاری فردی می‌داند و این همخوانی زمانی برای فرد معنادار است که او روابط علت و معلولی بین امور را به خوبی درک کند. به عبارتی، هر رفتاری را که فرد سودمند تشخیص می‌دهد، تداوم می‌یابد و هر رفتار، احساس و یا اندیشه‌ای که از نظر وی به نتیجه‌های نامطلوب و ناهخوان منتهی می‌شود، ارزش تکرار و تداوم نخواهد داشت. در رویکرد انسان‌گرایانه، فرد کامل از انگیزشی درونی برای تجربیات جدید، خودتعیین‌گری، استقلال و در عین حال برقراری روابط صمیمانه و عمیق با افراد برخوردار است و همواره در صدد ایجاد آینده‌ای یکپارچه و کامل است. بر این اساس و با مقایسه رویکرد راجرز و نظریه خودتعیین‌گری دسی و رایان، شباهت و روابط معناداری را بین این دو نظریه مشاهده می‌کنیم که ما را بیش از پیش متقادع می‌سازد که دسی و رایان نیز از نظریه‌پردازان موج سوم روانشناسی (رویکرد انسان‌گرایانه) نظیر مژلو و راجرز، و به ویژه راجرز، الهام گرفته‌اند، زیرا راجرز به تفصیل به معرفی سیستم ارزشگذاری ارگانیسمی و نقش آن در سنجش نیازها و برقراری روابط علی پرداخته است.

### نظریه نیازهای اساسی<sup>۲</sup> (BPNT)

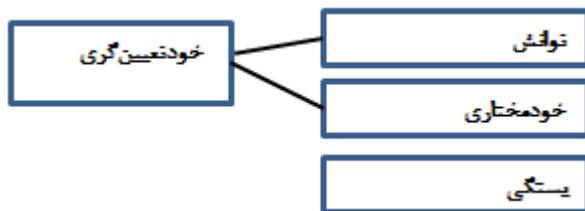
یکی از کلیدهای راهگشا در فهم نظریه خودتعیین‌گری توجه به سه نیاز اساسی است که خودتعیین‌گری برآنها متمرکز می‌گردد. این نیازها از استنباط واقعیات درونی و بیرونی فرد در یک محیط اجتماعی به وجود می‌آیند. پس، خودتعیین‌گری به عنوان یک نیروی انگیزشی، بدون توانایی فرد در برآورده ساختن این سه نیاز معنایی نداشته و در حقیقت به طور ذاتی با این سه مؤلفه پیوند می‌خورد. نیازهای اساسی

<sup>1</sup> Patterson & Joseph

<sup>2</sup> . Basic Psychological Needs Theory

## The theory of self-determination and its link to the theory of goal setting

برای حضور خود تعیین‌گری عبارتند از توانش<sup>۱</sup>، خود مختاری<sup>۲</sup> یا استقلال کارکردی، بستگی<sup>۳</sup> یا ایجاد ارتباط اجتماعی (گجنبی و دسی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵). نمودار ۱ معرف نیازهای اساسی دسی و رایان است.



## نیاز به توانش

بنا به فرهنگ‌نامه انجمن روانشناسی آمریکا<sup>۵</sup> (۲۰۲۱)، توانش به صلاحیت و قدرت فرد در اعمال کنترل و ایجاد تغییر در زندگی برای کنار آمدن مؤثر با مشکلات خاص، چه در رفتار خود و چه در محیط، بازمی‌گردد. به عبارتی، توانش نوعی شایستگی و صلاحیت است که فرد صرف تنظیم خود و یا سازگاری با شرایط موجود می‌نماید. بدیهی است که چنین قدرتی، به تنها یی نیز، یک نیاز روانشناختی ضروری محسوب است که در گذر زمان و با کسب تجارب موفقیت‌آمیز در زندگی گسترش یافته و به انواع و سطوح متعددی تقسیم می‌گردد. بنابراین، توانش به منشأ ایجاد انگیزه موفقیت در افراد تبدیل شده و به سبب این انگیزه افراد تلاش و مهارت‌های فعلی خود را به تناسب سطوح دشواری چالش‌ها تنظیم می‌نمایند.

## نیاز به خود مختاری

بنا به نظر لگالت<sup>۶</sup> (۲۰۱۶)، خود مختاری برای داشتن عزم راسخ نیازی اساسی محسوب می‌گردد. در واقع، خود مختاری یک نیاز انگیزشی است که با ادراک داشتن اختیار، انتخاب و در غیاب هرگونه فشار و محدودیت در فرد شکل می‌گیرد. این انگیزش فرد را به ممارست در امور دعوت می‌نماید، بطوریکه از انجام تکلیف، بدون محدودیت بیرونی وضع شده، لذت می‌برد. پس خود مختاری به طور معناداری با علاقه‌مندی و تداوم در کار ارتباط برقرار می‌نماید.

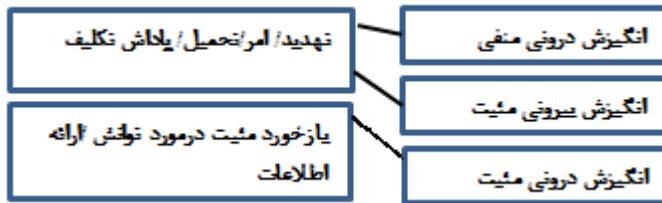
## نیاز به بستگی

در نظریه خود تعیین‌گری، نیاز به بستگی، یا اخذ سبک دلبستگی مناسب و ارتباط با دیگران در یک بافت اجتماعی-تعاملی از دسته نیازهایی است که برای بهزیستی روانشناختی و رضایت اجتماعی فرد ضروری است (لین<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶). بدون این نیاز، فرد از احساس خود تعیین‌گری لذت نمی‌برد، زیرا در ک استقلال، قدرت تعیین و انتخاب، اصولاً در یک بافت اجتماعی معنا پیدا می‌کند.

نظریه ارزیابی شناختی<sup>۸</sup> (CET)<sup>1</sup> Competence,<sup>2</sup> Autonomy<sup>3</sup> Relation<sup>4</sup> Gagné & Deci<sup>5</sup> American Psychological Association (APA)<sup>6</sup> Legault<sup>7</sup> Lin<sup>8</sup> Cognitive evaluation theory

رايلي<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) نظریه ارزیابی شناختی دسی و رایان را عمدتاً مربوط به انگیزش درونی ارزیابی می‌نماید. به عبارتی، این نظریه به بررسی مجموعه‌ای از عوامل اجتماعی و بیرونی می‌پردازد که در خاموش و روشن کردن انگیزش درونی افراد و میزان رضایتمندی آنها موثر هستند. در فرایند کلی ارزیابی شناختی، شدت و جهت انگیزش درونی افراد با درک آنها از سیستم‌های تنبیه و پاداش و نحوه عملکرد افراد دیگر یعنی مشارکت‌کنندگان در یک بافت اجتماعی گره می‌خورد. بنابراین، زمانی می‌توانیم از افراد انتظار بالاترین بهره‌دهی و ابتکار عمل را داشته باشیم که ابتدا به رشد شناختی آنان و توسعه صلاحیت‌ها و توانش‌هایشان کمک کنیم.

به عنوان مثال، فراهم ساختن نقد و ارائه اطلاعات سازنده در هر حوزه کاری به غنای شناختی افراد و فرایند ارزیابی آنها از کیفیت امورشان کمک می‌نماید. پس، ارائه اطلاعات سهم مؤثری در ایجاد انگیزش درونی مثبت دارد. دانستن این مطلب بهویژه در محیط‌های آموزشی مهم است، زیرا گاه عدم علاقه دانشجو یا دانشآموز به میزان فراهم آوردن پیشنهاده اطلاعاتی توسط مدرسین بستگی دارد. به عبارتی، غامض بودن، خلاصه‌گویی و عدم شفافیت در ارائه مطالب سیکل ارزیابی شناختی کاملی را در دانشجو یا دانشآموز به وجود نیاورده و آنها را دلسرب و بی‌رغبت می‌نماید. نمودار ۲، به عواملی که به انگیزش‌های مثبت و منفی می‌انجامند، اشاره دارد.



نمودار ۲. عوامل برانگیزاننده انگیزش درونی و بیرونی مثبت و منفی

### نظریه یکپارچگی ارگانیسمی<sup>۲</sup> (OIT)

برخلاف OIT، CET با انگیزه‌های و عوامل کنترل‌کننده بیرونی سروکار دارد. در واقع، نظریه یکپارچگی ارگانیسمی به ارزیابی حرکت‌های بیرونی و یا عوامل محدود‌کننده اجتماعی نظریه مجموعه باورها و ارزش‌هایی می‌پردازد که با تحمل شدن به افراد به مقاومت و محدودیت انجامیده و فرد با درونی‌سازی آن ارزش‌های بیرونی و سازگاری با آنها، گاه از رسیدن به هدف و احساس استقلال باز می‌ماند. پس محرك‌های بیرونی و اجتماعی نیز از نظر میزان کنترلی که ایجاد می‌کنند بر خود اختارتی و متعاقباً خود تعیین‌گری افراد تأثیر می‌گذارند. لاغری و بروین<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) این محرك‌های کنترل‌کننده بیرونی را تنظیم می‌نمایند و به تقسیم انواع این تنظیم‌ها و یا کنترل‌کننده‌های بیرونی پرداخته‌اند.

#### الف) تنظیم‌های بیرونی - خارجی<sup>۴</sup>

فرد در این نوع تنظیم از کمترین قدرت برای کنترل، استقلال و یا خوداختارتی برخوردار است. این نوع تنظیم‌ها، به علاوه، کمترین میزان انگیزش درونی را در فرد ایجاد می‌کنند، زیرا هدف تنها رفع تکلیف در مقابل کنترل‌گر بیرونی است. از ویژگی‌های این نوع تنظیم‌کننده‌ها، باوجودیکه ممکن است ناکارآمد بوده و لزوم تغییر و بازنگری در آنها الزامی باشد، اجبار و تنبیه است که در آنها وجود دارد و آشکارا در مغایرت با رغبت ذاتی و خوداختارتی فردی قرار دارد. به عنوان مثال، برای تنظیم‌های بیرونی می‌توانیم به اجبار برای تبعیت از یک شیوه آموزشی خاص ولی ناکارآمد، مثلاً تدریس عمل اصلی ضرب، طبق الگوی جدید مصوب آموزش و پرورش ابتدایی اشاره کنیم.

#### ب) کنترل‌گرها و تنظیم‌های درونی شده بیرونی<sup>۵</sup>

<sup>1</sup> Riley

<sup>2</sup> Organismic Integration Theory

<sup>3</sup> Loughrey & Broin

<sup>4</sup> External regulations

<sup>5</sup> Introjected regulations

## The theory of self-determination and its link to the theory of goal setting

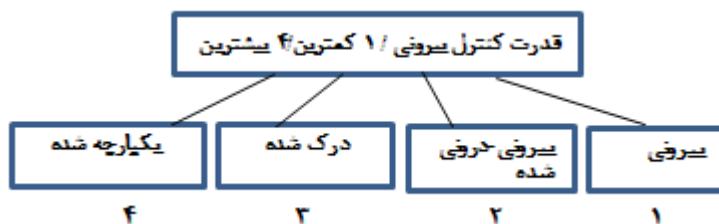
این گروه کنترل‌گرها از آن جهت که مورد پذیرش درونی فرد واقع شده از قدرت بیشتری در ایجاد انگیزش درونی برخوردارند. در واقع، عدم رعایت و اجرای این گروه از تنظیم‌ها به نوعی تنش و گاه اضطراب اخلاقی در فرد منجر می‌گردد. پس انتباط با منبع بیرونی کنترل و کسب رضایت کنترل‌گر است که مقبولیت اعمال را تحت الشاعر قرار می‌دهد. به عنوان مثالی از این نوع کنترل‌گرهای بیرونی می‌توانیم به شرکت فرد در برخی مراسم اجتماعی اشاره کنیم که وی در انجام آنها، نه به جهت ناسودمندی بلکه به جهت اینکه آنها را خود شخصاً انتخاب و اختیار نکرده، همیشه مردد است. از سویی، در صورت عدم مشارکت در آنها نوعی عذاب وجودان هم همیشه با فرد همراه است.

ج) تنظیم‌های درک شده<sup>۱</sup>

این کنترل‌گرهای بیرونی، به مراتب، از دو نوع قبلی قوی‌ترند و فرد درجه بالاتری از خود مختاری را در صورت پذیرش و درک ماهیت و ارزش آنها از خود نشان خواهد داد. به عنوان مثال، دانشجویان تحصیلات تکمیلی بیشتر از الزام دانستن زبان انگلیسی برای نگارش مقاله آگاهند و زمانیکه که به ارزش این کنترل‌گر بیرونی بی‌می‌برند، مختارانه برای دنبال کردن خط و مشی این تنظیم بیرونی برنامه‌ریزی می‌کنند.

د) تنظیم‌ها و کنترل‌گرهای یکپارچه شده<sup>۲</sup> با ارزش‌گذاری ارگانیسم

شاید به قطعه بتوانیم این گروه از کنترل‌گرهای بیرونی را از قوی‌ترین انواع ذکر شده در ایجاد خود مختاری و خود تعیین‌گری بدانیم. ذکر این نکته الزامیست که همه افراد ضرورتا از سیستم ارزش‌گذاری ارگانیسمی خودشکوفا برخوردار نیستند، اما به فراخور قابلیت‌های خود در مسیر خودشکوفایی و در نتیجه خود تعیین‌گری و استقلال در انتخاب قدم برمی‌دارند. در این مسیر، گاه، فرد با درک این مجموعه ارزش‌ها آنها را منطبق با خود پنداش و سیستم ارزش‌گذاری خود یافته و به عنوان بخش یکپارچه‌ای از مجموعه باورها و انگیزش‌های درونی خود در کلیه امور روزمره مدنظر قرار می‌دهد. تفاوت این دسته از کنترل‌گرها با نوع "درک شده" در میزان پذیرش فردی و انتخاب با علاوه‌مندی و دامنه اثرگذاری و میزان نقش‌آفرینی آنها است که در زندگی از خود به جای خواهند نهاد. به عنوان مثال، می‌توانیم به ورزش کردن به عنوان عملی ارزشمند در راستای سلامتی اشاره کنیم که فرد بنا به میزان منفعت فرآگیر و مترتب بر آن، از رغبت و انگیزش درونی بسیار بالاتری برای تداوم آن برخوردار است. به نمودار ۳ که خلاصه‌ای از انواع این کنترل‌گرها را معرفی می‌نماید، توجه کنید:

نظریه جهت‌گیری علی<sup>۳</sup> (COT)

بلوینز<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۶) نظریه جهت‌گیری علی را به ویژه در چرایی و درک رفتارها مفید می‌دانند. در این نظریه، رفتارها معمول سه جهت‌گیری علی عمده هستند که در تناسب با ویژگی شخصیتی افراد نیز قرار دارند. پس شخصیت، در درک رابطه علی بین منبع انگیزش، نوع رفتار، میزان باور افراد در مورد توانمندی خود و اقدام برای تغییر، بهبود و یا رفع علت‌ها سهم بهسزایی دارد. بر این اساس،

<sup>1</sup> Identified regulations<sup>2</sup> Integrated regulations<sup>3</sup> Causality Orientations Theory<sup>4</sup> Blevins

می‌توانیم افراد را به سه تیپ شخصیتی تقسیم کنیم. گروه اول، افراد مستقل یا استقلال‌محور<sup>۱</sup> هستند که علت انگیزشی خود را در باورها و مجموعه اموری می‌بینند که به حفظ استقلال آنها کمک کرده و زیانی را متوجه خودمنخاری آنها نمی‌سازند.

گروه دوم، افراد مطیع<sup>۲</sup> یا تبعیت‌پذیرند که مشتقانه نیازمند کنترل شدن از سوی علل و قوانین بیرونی‌اند. این دسته از افراد، علل بیرونی را فصل‌الخطاب پذیرش رفتار خود می‌دانند و فرقی ندارد که عامل بیرونی در راستای قانون باشد و یا خلاف قانون. در واقع، عوامل مقتندر بیرونی همیشه برانگیزاننده کلیه امور آنها هستند. به عنوان نمونه می‌توانیم به گروه‌های بزه‌کار اشاره کنیم. در این گروه‌ها، همیشه افرادی وجود دارند که معیار انگیزشی خود را قول و فعلی رئیس دسته و یا گروه می‌دانند. و یا به عنوان نمونه‌ای درجهت دیگر، می‌توانیم به برخی از فعالان قانون اشاره کنیم که هرگز انعطافی در قبال ویژگی‌های متعدد شرایط اجتماعی از خود نشان نداده و یک شیوه قانونی بدون انعطاف را برای سنجش کلیه رفتارها مینماهند. در اصطلاح عامیانه، این دسته افراد را از نظر نوروتیک نیازمند به کنترل معرفی کرده و نیازها و عوامل انگیزشی آنها هورنای<sup>۳</sup>، روانشناس رفتارگرای اجتماعی، این دسته افراد را از نظر نوروتیک نیازمند به کنترل معرفی کرده و نیازها و عوامل انگیزشی آنها را ناشی از اضطراب اساسی و در واقع عدم سلامت روان‌شناختی می‌داند (کافمن<sup>۴</sup>). (۲۰۲۰).

اما، گروه سوم از جمله تیپ‌های شخصیتی فرافکن<sup>۵</sup> هستند که موضع کنترل/علی رفتارهای آنها بیرونی یعنی غیر از خود شخص است و سهم خود را بسیار ناچیز و سهم علل بیرونی را چشمگیر می‌دانند. این بخش از نظریه با طبقه‌بندی جولیان راتر<sup>۶</sup> همسوی بسیار دارد. بنا به راتر (لوئی<sup>۷</sup>، ۱۹۸۱)، افرادی که مرجع هدایت آنها بیرونی است، کمترین میزان انگیزش درونی برای استقلال نظر و عمل را دارند. این افراد از پذیرش مسئولیت اعمال خود سر باز می‌زنند و از نظر آنها علل رفتار نامطلوبشان تحت کنترل عواملی نظری شناس و اقبال و یا غرض‌ورزی و کوتاهی دیگران است. از سویی، این گروه در رفتارهای مطلوب و منتج به تشویق نیز به‌طور غیرشخصی با قضیه برخورد می‌نمایند. به عبارتی، علیت رفتار را صرفاً کنترل کننده بیرونی می‌دانند و عدم حضور کنترل کننده را معادل قطع رفتار قلمداد می‌نمایند. در باب تفاوت دسته دوم و سوم، باید بگوییم که گرچه در گروه دوم (مطیع) نیز علت‌های بیرونی به معلول‌های رفتاری مطیعانه می‌انجامند، اما این گروه در تبعیتِ محض و کنترل پذیری خود احساس مسئولیت کرده و به ارزیابی انگیزشی و انتباطی رفتاری خود با علت بیرونی می‌پردازند. حال آنکه گروه سوم، نقش خود را کمرنگ و نقش علت خارجی را بسیار پررنگ می‌بینند و حتی به اندازه گروه دوم مسئولیت و مبالغاتی برای ارزیابی و انتباطی رفتاری خود با عامل بیرونی ندارند. نمودار<sup>۴</sup> این طبقه‌بندی را با توجه به جهت‌گیری علی افراد نشان می‌دهد.



#### نمودار ۴. طبقه‌بندی افراد در نظریه جهت‌گیری علی

با شرح نظریه خودتعیین‌گری، اکنون در جایگاه بهتری برای درک ارتباط آن با نظریه هدف‌گذاری و چگونگی بروز انگیزش هستیم. بنابراین، بخش ذیل به تبیین نظریه هدف‌گذاری و انواع انگیزش‌های مرتبط با آن از دریچه خودتعیین‌گری می‌پردازد.

<sup>1</sup> Independence oriented

<sup>2</sup> Obidient

<sup>3</sup> Karen Horney

<sup>4</sup> Kaufman

<sup>5</sup> Projective

<sup>6</sup> Julian Rotter

<sup>7</sup> Lowery

### نظریه محتوای هدف<sup>۱</sup> (GCT) و رفتارهای هدف‌گذاری<sup>۲</sup> از نظر خود تعیین‌گری

رایان و دسی (۲۰۰۰) در طرح نظریه محتوای هدف به کیفیت اهداف از نظر بهزیستی روانشناختی توجه داشتند. به عبارتی، اهداف بیرونی و درونی به سطوح مختلفی از سلامت، کسب موقعیت اجتماعی و ارتقای خودپنداره می‌انجامند. هدف‌هایی که در آن "من" منشاء ایجاد و تعریف هدف و ارائه راهکار نیست، به درجاتی از فشار روانی، اضطراب و بی‌علاقگی منتهی می‌شوند. بر عکس، هدف‌هایی که در آن "من" منشاء ایجاد و تصمیم‌گیری است به خود مختاری، خود تعیین‌گری، آرامش و بهزیستی بیشتر منتهی می‌شوند. سالزجبه<sup>۳</sup> (۲۰۱۷) اهداف بیرونی را ابزاری و اهداف درونی را توانشی می‌داند. به عبارتی، ابزاری بودن اهداف بیرونی می‌تواند با عدم صداقت، عدم همخوانی و یکپارچگی با ارزش‌گذاری ارگانیسمی فرد همراه باشد. حال آنکه، اهداف درونی مستقیماً زمانی اتخاذ می‌شوند که فرد به درجه‌ای از توانش و خود مختاری و بستگی اجتماعی رسیده باشد. به عبارتی، فرد در یک ارزشیابی مقایسه‌ای خود را از نظر میزان سودمندی و توانایی (توانش) برای بهبود امور گروهی که در آن نقش‌آفرینی می‌کند (بستگی) می‌سنجد و رفع کاستی‌ها و کمبودهای خود را به عنوان اهدافی برای آینده در نظر می‌گیرد. به این ترتیب، خود فرد منشاء اثر و تعیین‌کننده زمان‌بندی (خود مختاری/ خود تعیین‌گری) و کیفیت اهداف میانه‌ای می‌گردد که باید پله پله و یا به صورت سلسله مراتبی طی کند. هتفیلد<sup>۴</sup> (۲۰۱۷)، در بیان ارتباط میان اهداف خود تعیین‌گری و اهداف شخصی، به نتایج اتحاد این دو نظریه و استفاده از آنها در محیط‌های کاری، آموزشی و تربیتی اشاره می‌نماید. وی شش نتیجه مثبت را بر می‌شمرد که عبارتند از تمرین و فعالیت حساب شده، اوج عملکرد، انگیزش درونی، ثبات و تداوم پیشرفت، گرایش به تسلط و جلوگیری از فرسودگی شغلی.

### تمرین و فعالیت دقیق و حساب‌شده

زمانبندی، اولویت‌بندی و اقدامات حساب‌شده و همخوان با ارزش‌های فرد موجب افزایش دقت و پیگیری مستمر او در رسیدن به هدف است. اصولاً، یکی از وجوده متمایز‌کننده اهداف درونی و بیرونی می‌تواند تفاوت دقت ایجاد شده توسط آنها در برنامه‌های فردی باشد. البته، توجه به این نکته ضروری است که گاهی فعالیت حساب شده در اهداف بیرونی نیز مشاهده می‌شود. نمونه بارز آن، جوامع جمع‌گرای ژاپنی و یا چینی هستند. در این جوامع، اهداف بیرونی تحمیل شده از سوی شرکت/ محیط فعالیت از مصاديق کنترل‌ها و تنظیم‌های درکشده و یکپارچه شده هستند که فرد تعهد در عمل و لزوم دقت و توجه شخصی به مسئولیت محوله را به مجموعه باورهای درونی خود به صورت یکپارچه افروده است.

### اوج عملکرد

هدف‌های تعیین‌شده توسط شخص که ناظر به توانمندسازی، یادگیری و کسب اطلاعات باشند، به اوج عملکرد شناختی فرد منتهی می‌شوند.

### انگیزش درونی و ثبات و تداوم پیشرفت

استانتوت و بارتون<sup>۵</sup> (۲۰۱۰) انگیزش‌های درونی را که با پاداش‌هایی از نوع درونی همراه هستند از مهمترین عوامل یادگیری، پیشرفت و افزایش توانش می‌دانند. شاید یکی از دلایل مهمی که انگیزش درونی به پیشرفت می‌انجامد معنادار بودن و معناسازی برای تلاش‌ها و اهداف فردی است که محققین بسیاری به آن اشاره کرده‌اند (توماس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۹).

### گرایش به تسلط

<sup>1</sup> Goal- contents theory

<sup>2</sup> Goal setting behaviors

<sup>3</sup> Salzgeber

<sup>4</sup> Hatfield

<sup>5</sup> Stout & Barto

<sup>6</sup> Thomas

راسورن و الیوت<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) گرایش به تسلط را به طور مستقیم در ارتباط با افزایش توانش‌های فردی می‌دانند. همچنین، معتقدند که اهداف دستیابی به تسلط از جمله چالش‌هایی هستند که فرد برای افزایش ارزیابی مثبت از خود، افزایش عزت نفس، تقویت خودتعیین‌گری و احساس خودمختاری به تعریف و وضع آنها می‌پردازد.

### جلوگیری از فرسودگی شغلی

در ک رابطه معکوس فرسودگی و خودتعیین‌گری و همچنین درک دو سطح از انگیزش در خودتعیین‌گری ضروری است: انگیزش بالای خودتعیین‌گری و انگیزش پایین خودتعیین‌گری (دو فرانسیسکو<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). سطح بالای خودتعیین‌گری، از طریق تلاش برای ارضای نیازهای اساسی توانش، خودمختاری و بستگی، به احساس مثبت از خود و عزت نفس بیشتر می‌انجامد. به عبارتی، انگیزش بالای خودتعیین‌گری نقش تعديل‌گر میان متغیرهای نیازهای اساسی و میزان فعالیت و علاقه‌مندی به امور را ایفا می‌نماید. انگیزش پایین خودتعیین‌گری نیز، به احتمال بیشتر، به فرسودگی شغلی می‌انجامد، زیرا تلاش‌های فرد در تحقق نیازهای اساسی‌اش نافرجمان مانده و در این میان احساسات منفی و عزت نفس پایین هم مزید بر علت می‌گردند.

### انواع رفتارهای هدف‌گذاری و ارتباط آنها با خودتعیین‌گری

نظریه جهت‌گیری اهداف<sup>۳</sup> که توسط دوئک<sup>۴</sup> در سال ۱۹۸۸ ارائه گردید، یک نظریه شناختی-اجتماعی است که وفادارانه در مطالعات انگیزشی مورد بحث واقع می‌شود (شعبانی و محمدیان، ۲۰۱۴). بر اساس نظریه جهت‌گیری اهداف، افراد به دو گروه با اهداف تسلط<sup>۵</sup> و یا عملکردی<sup>۶</sup> تقسیم می‌شوند (هیستینگر و وست<sup>۷</sup>، ۲۰۱۱). همچنین، افرادیکه گرایش‌های عملکردی و تسلط دارند، ویژگیهای رفتاری متفاوتی را در نیازهای اساسی تعریف شده توسط دسی و رایان نشان می‌دهند. جدول ۱، به اجمال، به بررسی ارتباط دو نظریه هدف‌گذاری و خودتعیین‌گری می‌پردازد.

#### جدول ۱. گرایش به اهداف عملکردی و میزان انطباق این اهداف با نظریه خودتعیین‌گری

##### گرایش به اهداف عملکردی میزان انطباق با خودتعیین‌گری

امور خود دغدغه اولیه این افراد این دغدغه قطعاً بر میزان بستگی و دیگرخواهی تأثیر گذار بوده و نیاز بستگی از مجموعه پیش‌شرط‌های است (جنتری<sup>۸</sup> و همکاران، خودتعیین‌گری را نقض می‌نماید. (۲۰۰۶).

این افراد بیشتر به گروه وقتی نیاز به اتحاد با دیگران در بافت اجتماعی گستته شود، بنا به نظریه دسی و رایان، حضور و فعالیت فرد، به خودمحور<sup>۹</sup> معروف هستند (ریترو صورت منفرد، نشان‌دهنده خودتعیین‌گری نیست. شایان ذکر است که خودتعیین‌گری از ویژگیهای افراد و لسکی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۷). خودشکوفا است که میل و رغبت بیشتری برای حضور در بافت‌های اجتماعی را دارند.

این افراد به یادگیری عمیق نیاز به توانش و کسب اطلاعات که مبتنی به یادگیری عمیق است، از ارکان خودتعیین‌گری است.

اشغال ندارند (نصیری و همکاران، ۲۰۱۷)

<sup>۱</sup> Rawsthorne & Elliot

<sup>۲</sup> De Francisco

<sup>۳</sup> Goal orientation theory

<sup>۴</sup> Dweck

<sup>۵</sup> Mastery

<sup>۶</sup> Performance

<sup>۷</sup> Hastings & West

<sup>۸</sup> Gentry

<sup>۹</sup> Ego centered

<sup>۱۰</sup> Riero & Laskey

از سوی دیگر، شاید بتوان گفت که اهدافی که با نیاز به تسلط اخذ می‌شوند، با ویژگی‌های افراد دارای خود تعیین‌گری انطباق بیشتری دارند. در همین راستا، جدول ۲ به ارتباط خود تعیین‌گری و گرایش به تسلط می‌پردازد.

جدول ۲. گرایش به تسلط و رابطه آن با خود تعیین‌گری

| گرایش به اهداف تسلط   | میزان انطباق با خود تعیین‌گری   |
|---|---|
| اهداف تسلط فرد را به سوی دانستن بیشتر و متعاقباً یافتن شرکای مبادله اطلاعاتی سوق می‌دهد (مارجین پورتلت <sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). | این گرایش با نیاز به اتحاد و بستگی در انطباق است.                               |
| این باور که موفقیت از طریق انگیزش درونی مانند علاقه حاصل می‌شود (والینگ و دودا، ۱۹۹۵)   | انگیزش درونی یکی از عوامل ایجاد خود تعیین‌گری و خود مختاری در نظر گرفته می‌شود. |
| اهداف تسلط با افزایش تعهد برای توسعه توانش‌های فردی همراه هستند (گیتز <sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).                                  | نیاز به توانش و افزایش آن از مقدمات و شروط خود تعیین‌گری بر شمرده شده است.      |

با ملاحظه ویژگی‌های رفتاری مرتبط با اهداف تسلط و عملکرد، در می‌باییم که به دلیل انطباق مفهومی و مفروضات مشترک در دو نظریه خود تعیین‌گری و هدف‌گذاری، این دو قابلیت‌های کاربردی بسیاری را در محیط‌های متفاوت شغلی و یا آموزشی فراهم می‌سازند. همچنین با درنظر گرفتن دو فرایند معنا سازی و معنا جویی در اهداف، می‌توان به اهمیت تمرکز بر این دو مؤلفه در فعالیت‌های مشاوره‌ای پی برد. به عبارتی، برای مشاوره و کمک به افراد در رسیدن به خود تعیین‌گری می‌توان با ارائه دو نوع بازخورد فرآیندی و بازخورد نتیجه و طبقه‌بندی اطلاعاتی لازم در مورد سودمندی، قابلیت منطقی و معنادار دستیابی به اهداف به مراجعه کنندگان کمک کرد (نینی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹). به علاوه، دسی و رایان (۲۰۰۸) درمانی را مبتنی بر نظریه خود طراحی کرده‌اند که برای کلیه کسانی که علاقه‌مند به پیاده‌سازی این نظریه بصورت عملی در کار مشاوره و راهنمایی هستند، مناسب است. در این رویکرد، درمان‌گر ابتدا به ارزیابی رضایت نسبی مراجعه کننده از سطح نیازهای اساسی اش می‌پردازد. در مرحله بعد، به کشف کنترل‌گرهای بیرونی درونی شده پرداخته و آنها را به مراجعه کننده به عنوان منبع اصلی فشار و تنفس‌های درونی معرفی می‌نماید. همچنین، درمان‌گر به ایجاد ذهن‌آگاهی در مراجعه کننده نسبت به ادراکات، احساسات و افکار وی مبادرت می‌ورزد، زیرا ذهن‌آگاهی مقدمه‌ای برای تعهد و نظم بخشی خود مختارانه فرد در مورد خود است. در عین حال، محتوای اهداف و انگیزش‌های فرد مورد کنکاش و کاوش قرار می‌گیرد، بطوریکه مراجعه کننده با احساس خود مختاری و حمایت درمان‌گر، شخصاً، به بررسی اهداف، چرایی و چگونگی رویکردهای رفتاری خویش می‌پردازد.

## بحث و نتیجه‌گیری

مقاله اخیر، با رویکردی تحلیلی به کنکاش پیرامون دو نظریه معروف خود تعیین‌گری و هدف‌گذاری پرداخته و با بررسی مؤلفه‌های شاخص در این دو نظریه، ارتباط و انطباقشان را با یکدیگر، به اجمال، بیان نمود. با توجه به اینکه فرسودگی شغلی، عدم استقلال و ابتكار فکری و عملی و عدم انگیزه برای دستیابی به اهدافی کارآمد از معضلات اساسی محیط‌های شغلی و آموزشی امروزی است، بدیهی است که هر پژوهشی که در سطح میدانی به درک علل این انگیزه‌های ناکارآمد و عقیم بپردازد، گام مؤثری برای یافتن راه حل‌های مشاوره‌ای و

<sup>1</sup> Marijn Poortvliet

<sup>2</sup> Walling & Duda

<sup>3</sup> Geitz

<sup>4</sup> Nini

مدیریتی برداشته است. نکته حائز توجه برای پژوهش‌گران آنی این است که در بروز رفتارها تنها یک عامل نمی‌تواند تصویری معنادار از وضعیت مربوطه را ارائه دهد، بلکه گاه سلسه عواملی مرتب در رفتارهایی مشابه همپوشانی برقرار می‌نمایند.

## منابع

- APA dictionary of psychology. (2021). *Competence*.Retrieved from <https://dictionary.apa.org/competence>
- Blevins, C. E., Banes, K. E., Walker, D. D., Stephens, R. S., & Roffman, R. A. (2016). The relationship between general causality orientation and treatment outcome among marijuana-dependent adults. *Addictive Behaviors*, 53, 196-200.
- Cherry, K. (2019). *Self-determination theory and motivation*. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/what-is-self-determination-theory-2795387>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Commentaries on "The 'What' and 'Why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior". *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-318.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). *Handbook of self-determination research*. University Rochester Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- De Francisco, C., Sánchez-Romero, E. I., Vílchez Conesa, M. D., & Arce, C. (2020). Basic psychological needs, burnout and engagement in sport: The mediating role of motivation regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 41-49.
- Emerson, R. W., & McCarthy, T. (2014). Orientation and mobility for students with visual impairments. In *International review of research in developmental disabilities* (pp. 258-280). Elsevier Inc.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362.
- Geitz, G., Brinke, D. J., & Kirschner, P. A. (2015). Goal orientation, deep learning, and sustainable feedback in higher business education. *Journal of Teaching in International Business*, 26(4), 273-292.
- Gentry, J. W., Dickinson, J. R., Burns, A., McGinnis, L., & Park, J. Y. (2006). The role of learning versus performance orientations when reacting to negative outcomes in simulation games. *Developments in Business Simulation and Experiential Learning*, 33,79-84.
- Hattfield, J. L. (2017). *Determinants of motivation and self-regulation in aspiring musicians: The mental edge of musicianship* [Unpublished doctoral dissertation]. Norwegian Academy of Music.
- Hastings, E. C., & West, R. L. (2011). Goal orientation and self-efficacy in relation to memory in adulthood. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 18(4), 471-493.
- Kaufman, S. B. (2020). *Finding inner harmony: The Underappreciated legacy of Karen Horney*.Retrieved from <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/finding-inner-harmony-the-underappreciated-legacy-of-karen-horney/>
- Killen, M., & Smetana, J. G. (2015). *Origins and development of morality*. In M. E. Lamb & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science: Socioemotional processes* (p. 701–749). John Wiley & Sons, Inc.
- Legault, L. (2016). The need for autonomy. In V. Zeigler-Hill and T. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. New York: Springer.
- Lin, J. (2016). Need for relatedness: A self-determination approach to examining attachment styles, Facebook use, and psychological well-being. *Asian Journal of Communication*, 26(2), 153-173.
- Loughrey, I. K., & Broin, D. O. (2018). *Are we having fun yet? Misapplying motivation to gamification*. In *2018 IEEE games, entertainment, media conference (GEM)*, Galway, Ireland (pp. 1-6).
- Lowery, B. J. (1981). Misconceptions and limitations of locus of control and the I-E scale. *Nursing Research*, 30(5), 294-298.
- Marijn Poortvliet, P., Janssen, O., Van Yperen, N. W., & Van de Vliert, E. (2007). Achievement goals and interpersonal behavior: How mastery and performance goals shape information exchange. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(10), 1435-1447.
- McCollin, M. J., & Obiakor, F. E. (2010). Transition from School to Adult Life. In *International encyclopedia of education* (3rd ed., pp. 876 -879). Elsevier Ltd.
- Monroe, A. E., Reeder, G. D., & James, L. (2015). Perceptions of intentionality for goal-related action: Behavioral description matters. *PLOS ONE*, 10(3), 1-18.
- Nasiri, E., Pour-Safar, A., Taheri, M., Sedighi-Pashaky, A., & Asadi-Louyeh, A. (2017). Presenting the students' academic achievement causal model based on goal orientation. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 5(4), 195-202.

### The theory of self-determination and its link to the theory of goal setting

- Nini, M. (2019). *How self-determination and goals boost motivation: An evidence-based management approach. CQ Net-Management skills for everyone*. Retrieved from <https://www.ckju.net/en/dossier/how-self-determination-and-goals-boost-motivation-evidence-based-management-approach>
- Patterson, T. G., & Joseph, S. (2007). Person-centered personality theory: Support from self-determination theory and positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(1), 117-139.
- Rawsthorne, L. J., & Elliot, A. J. (1999). Achievement goals and intrinsic motivation: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 3(4), 326-344.
- Riley, G. (2016). The role of self-determination theory and cognitive evaluation theory in home education. *Cogent Education*, 3(1), 1163651.
- Riero, T. G., & Laskey, S. (2007). Teacher risk taking changes in the context of school reform. In D. M. McInerney, S. V. Etten, & M. Dowson (Eds.), *Standards in education* (pp. 13-30). IAP.
- 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.
- Salzgeber, N. (2017). *Are you pursuing the wrong goals? Intrinsic vs. extrinsic goals*. Retrieved from <https://www.njlifehacks.com/intrinsic-goals-vs-extrinsic-goals/>
- Shabani, M. B., & Mohammadian, M. (2014). Relationship between goal orientation, critical thinking, metacognitive awareness, and self-regulated learning of Iranian students. *International Journal of Language Learning and Applied Linguistics World*, 5(1), 403-418.
- Stout, A., & Barto, A. G. (2010). Competence progress intrinsic motivation. *2010 IEEE 9th International Conference on Development and Learning*. <https://doi.org/10.1109/devlrn.2010.5578835>
- Thomas, K. (2009). *The four intrinsic rewards that drive employee engagement*. Retrieved from <https://iveybusinessjournal.com/publication/the-four-intrinsic-rewards-that-drive-employee-engagement/>
- Walling, M. D., & Duda, J. L. (1995). Goals and their associations with beliefs about success in and perceptions of the purposes of physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14(2), 140-156.