رویش روان شناسی، سال۱۰ ، شماره۳، شماره پیاپی ۶۰، خرداد ۱۴۰۰
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),10(3), 2021

نظریه خودتعیین‌گری و ارتباط آن با نظریه هدف‌گذاری

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

دکتر ویدا دهناد
استادیار آموزش زبان انگلیسی، دانشگاه نیشابور، ایران.

Dr. Vida Dehnad
Assistant professor of Teaching English, University of Neyshabur, Razavi Khorasan, Iran.
vida_dehnad@yahoo.com

چکیده

خودتعیین‌گری از مفاهیم مهم برگرفته شده از رویکرد انسان‌گرایانه است که نقش مهمی در بهزیستی روانشناختی فرد ایفا می‌نماید. اینکه چه عوامل و یا انگیزش‌های درونی و بیرونی به تقویت و یا بازداری خودتعیین‌گری می‌پردازند، از جنبه‌های مورد توجه روانشناسان در حیطه‌های متفاوت است. مطالعه حاضر، با اهمیت بخشیدن به خودتعیین‌گری به عنوان یک فرانظریه و با رویکردی تحلیلی، ابتدا به بررسی نظریه‌های منشعب از آن همچون نظریه نیازهای اصلی، ارزیابی شناختی، یکپارچگی ارگانیسمی و جهت‌گیری علّی می‌پردازد و سپس مصادیق بیرونی خودتعیین‌گری نظیر بروز تیپ‌های شخصیتی مطیع، فرافکن و استقلال‌محور را با نگاه به عوامل اجتماعی بازدارنده یا کنترل‌گر تبیین می‌نماید. از سویی، با ملاحظه سطح کیفی-بهزیستی اهداف و انگیزش‌های مرتبط با خودتعیین‌گری، به بررسی دو گرایش عمده هدف‌گذاری در افراد یعنی گرایش به تسلط و گرایش به عملکرد و میزان انطباق آن دو با ویژگی‌های خودتعیین‌گری می‌پردازد. در این قیاس، گرایش به تسلط در افراد بیش از گرایش به عملکرد به فراخوانی خودتعیین‌گری در فرد می‌انجامد، زیرا به توسعه توانش فردی، تقویت انگیزش‌های درونی و خودمختار و بروز رابطه سالم در یک بافت اجتماعی کمک می‌نماید. در پایان، به قابلیت کاربردی-مشاوره‌ای نظریه خودتعیین‌گری در کشف عوامل کنترل‌گر بیرونی که باعث ایجاد تنش‌های روانی در فرد هستند، اشاره شده است.

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

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.*

نوع مقاله : تحلیلی | **دریافت : دی ۹۹** | **پذیرش: بهمن ۹۹** | **ویرایش نهایی : اردیبهشت ۱۴۰۰**

مقدمه

خودتعیین‌گری[1] به زبان ساده یعنی قدرت تعیین و اختیار توسط خود. بنا به مک‌کالین و اوبیاکور[2] (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

[1] Self-determination
[2] McCollin & Obiakor

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.15.9]

اقدامات مبادرت ورزیده و به اجرای تصمیمات، ارزیابی و بهبودی نتایج امور می‌اندیشند. پس اهمیت خودتعیین‌گری به ویژه برای هدف‌گذاری و جهت‌بخشی به اقدامات زندگی کاملا 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 خودمختار و تعیین‌گر قادر به مشخص‌کردن 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 درکنش‌های بین فردی با سهولت بیشتری عبور نماییم. پس، درک رفتارها و فعالیت‌های متنوع زندگی بدون درک انواع اهدافی که خود تعیین و اختیار می‌کنیم، میسر نیست. کیلن و اسمتانا[1] (۲۰۱۵) معتقدند که رفتارهای هدف‌گرا می‌توانند اشکال متفاوتی از تعاملات اجتماعی و عملکردها را توضیح دهند. در همین راستا، مونرو[2] و همکاران (۲۰۱۵) دو نوع متفاوتِ 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 خودتعیین‌گری و هدف‌گزینی در افراد باعث ایجاد طیفی قوی و ضعیف از رفتارهای مختلف از منظر اجتماعی می‌شوند.

با دانستن اهمیت خودتعیین‌گری در اولویت‌بندی اهداف فردی، مقاله حاضر با رویکرد تحلیلی- تبیینی سعی دارد تا به اجمال به این سوال اساسی که خودتعیین‌گری 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 خودتعیین‌گری را با پنج نظریه شناختی زیرمجموعه آن بیابد و پ) نظریه هدف‌گذاری را در بطن نظریه خودتعیین‌گری تبیین‌کرده تا به درکی از ارتباط متقابل این دو نظریه که حائز اهمیت مشاوره‌ای هستند، نائل بیاید.

خودتعیین‌گری چیست

خودتعیین‌گری 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. خودتعیین‌گری، یا در اصطلاح عام عزمِ 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 ادعای مالکیت آن به سال‌های پایانی قرن بیستم (۱۹۸۵-۱۹۷۰) باز می‌گردد، زمانیکه ادوارد دسی و ریچارد رایان[3] آن را در کتابی با نام " انگیزش درونی و خودتعیین‌گری در رفتار انسان"[4] در حوزه روانشناسی سازمانی مطرح کردند (چری[5]، ۲۰۱۹). برای ما کاملا قابل درک است که افراد زمانی که لازم است ابراز وجود کنند، یا به بهترین نحو به انجام تکالیف محوله بپردازند و در زنجیره‌های ارتباطی با دیگران به اثبات سودمندی خود بپردازند، به بالاترین درجه از اراده، تمرکز، استمرار و خلاقیت نیازمندند. بنا به امرسون و مک‌کارتی[6] (۲۰۱۴)، خودتعیین‌گری انگیزشی درونی نیرومندی است که کلیه مهارت‌ها، افکار و دانش ما را تحت الشعاع 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. خودتعیین‌گری همچنین می‌تواند به خودتنظیمی، تصمیم‌گیری بهینه موقعیتی، خودکارآمدی و اراده برای هدف‌گذاری منجر گردد.

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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.15.9]

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 (۲۰۰۰، ۲۰۰۴) نظریه خودتعیین‌گری به عنوان یک فرانظریه سعی‌کرده است تا مفاهیم جدیدی را نیز به دیدگاه انسان‌گرایی عرضه‌کند. به عنوان مثال، خودتعیین‌گری به طور مبسوطی به عوامل درونی، بیرونی، چیستی اهداف و چرایی 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 برقرارکنیم. 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 علّی و نظریه محتوای اهداف مورد بحث قرار می‌گیرند.

تأسی دسی و رایان از کارل راجرز و رویکرد انسان‌گرایی

بنا به نظر پترسون و جوزف[1] (۲۰۰۷)، کارل راجرز از پیشگامان درمان فردمحور، 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 برمی‌دارد. از سویی، رسیدن به خودشکوفایی بدون تلاش در بافت اجتماعی میسر نیست. راجرز انتخاب‌های فرد را تلاشی در جهت ایجاد معنا و همخوانی روانشناختی با سیستم ارزشگذاری فردی می‌داند و این همخوانی زمانی برای فرد معنادار است که او روابط علت و معلولی بین امور را به‌خوبی 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 نتیجه‌ای نامطلوب و ناهمخوان منتهی می‌شود، ارزش تکرار و تداوم نخواهد داشت. در رویکرد انسان‌گرایانه، فردِ کامل از انگیزشی درونی برای تجربیات جدید، خودتعیین‌گری، استقلال و در عین‌حال برقراری روابط صمیمانه و عمیق با افراد برخوردار است و همواره درصدد ایجاد آینده‌ای یکپارچه و کامل است. بر این اساس و با مقایسه رویکرد راجرز و نظریه خودتعیین‌گریِ دسی و رایان، شباهت و روابط معناداری را بین این دو نظریه مشاهده می‌کنیم که ما را بیش از پیش متقاعد می‌سازد که دسی و رایان نیز از نظریه‌پردازانِ موج سوم روانشناسی (رویکرد انسان‌گرایانه) نظیر مزلو 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 علّی پرداخته است.

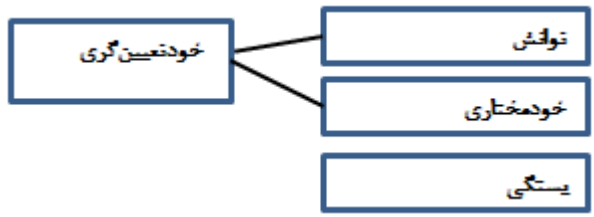
نظریه نیازهای اساسی[2] (BPNT)

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 به‌طور ذاتی با این سه مؤلفه پیوند می‌خورد. نیازهای اساسی

[1] Patterson & Joseph
[2] . Basic Psychological Needs Theory

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.15.9]

برای حضور خودتعیین‌گری عبارتند از توانش[۱]، خودمختاری[۲] یا استقلال کارکردی، بستگی[۳] یا ایجاد ارتباط اجتماعی (گجنی و دسی[۴]، ۲۰۰۵). نمودار ۱ معرف نیازهای اساسی دسی و رایان است.



نمودار ۱. نیازهای اصلی تأثیرگذار در خودتعیین‌گری

نیاز به توانش

بنا به فرهنگنامه انجمن روانشناسی آمریکا[۵] (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 تنهایی 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 خودمختاری

بنا به نظر لگالت[۶] (۲۰۱۶)، خودمختاری برای داشتن عزم راسخ نیازی اساسی محسوب می‌گردد. در واقع، خودمختاری 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 وضع‌شده، لذت می‌برد. پس خودمختاری به طور معناداری با علاقه‌مندی و تداوم در کار ارتباط برقرار می‌نماید.

نیاز به بستگی

در نظریه خودتعیین‌گری، 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[۷]، ۲۰۱۶). بدون این نیاز، فرد از احساس خودتعیین‌گری لذت نمی‌برد، زیرا درک استقلال، قدرت تعیین و انتخاب، اصولا در یک بافت اجتماعی معنا پیدا می‌کند.

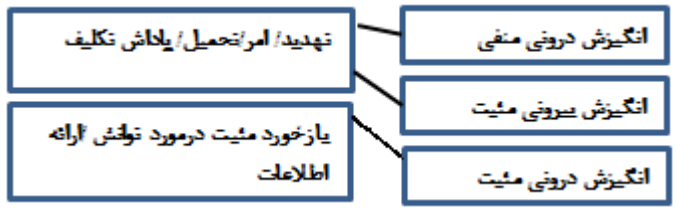
نظریه ارزیابی شناختی[۸] (CET)

[1] Competence,
[2] Autonomy
[3] Relation
[4] Gagné & Deci
[5] American Psychological Association (APA)
[6] Legault
[7] Lin
[8] Cognitive evaluation theory

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.15.9]

رایلی[1] (۲۰۱۶) نظریه ارزیابی شناختی دسی و رایان را عمدتا 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 عملکردِ 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 کمک‌کنیم.

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 و یا دانش‌آموز به میزان فراهم آوردن پیشینه اطلاعاتی توسط مدرسین بستگی دارد. به عبارتی، غامض بودن، خلاصه‌گویی و عدم شفافیت در ارائه مطالب سیکل ارزیابی شناختی کاملی را در دانشجو و یا دانش‌آموز به‌وجود نیاورده و آنها را دلسرد و بی‌رغبت می‌نماید. نمودار۲، به عواملی که به انگیزش‌های مثبت و منفی می‌انجامند، اشاره دارد.



نمودار۲. عوامل برانگیزاننده انگیزش درونی وبیرونی مثبت و منفی

نظریه یکپارچگی ارگانیسمی[2] (OIT)

برخلاف CET، OIT با انگیزه‌های و عوامل کنترل‌کننده بیرونی سروکار دارد. در واقع، نظریه یکپارچگی ارگانیسمی به ارزیابی محرک‌های بیرونی و یا عوامل محدودکننده اجتماعی نظیر مجموعه باورها و ارزش‌هایی می‌پردازد که با تحمیل 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 محرک‌های بیرونی و اجتماعی نیز از نظر میزان کنترلی که ایجاد می‌کنند بر خودمختاری و متعاقبا خودتعیین‌گری افراد تأثیر می‌گذارند. لاگری و بروین[3] (۲۰۱۸) این محرک‌های‌کنترل‌کننده بیرونی را تنظیم می‌نامند و به تقسیم انواع این تنظیم‌ها و یا کنترل‌کننده‌های بیرونی پرداخته‌اند.

الف) تنظیم‌های بیرونی- خارجی[4]

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

ب) کنترل‌گرها و تنظیم‌های درونی‌شده بیرونی[5]

[1] Riley
[2] Organismic Integration Theory
[3] Loughrey & Broin
[4] External regulations
[5] Introjected regulations

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.15.9]

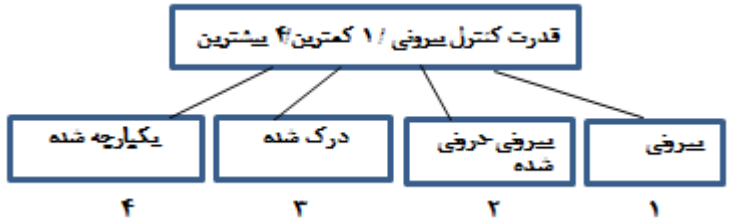
این گروه کنترل‌گرها از آن جهت که مورد پذیرش درونی فرد واقع شده از قدرت بیشتری در ایجاد انگیزش درونی برخوردارند. در واقع، عدم رعایت و اجرای این گروه از تنظیم‌ها به نوعی تنش و گاه اضطراب اخلاقی در فرد منجر می‌گردد. پس انطباق با منبع بیرونی کنترل و کسب رضایت کنترل‌گر است که مقبولیت اعمال را تحت الشعاع قرار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

ج) تنظیم‌های درک‌شده[1]

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

د) تنظیم‌ها و کنترل‌گرهای یکپارچه‌شده[2] با ارزش‌گذاری ارگانیسم

شاید به قطع بتوانیم این گروه از کنترل‌گرهای بیرونی را از قوی‌ترین انواع ذکر شده در ایجاد خودمختاری و خودتعیین‌گری 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 خودتعیین‌گری و استقلال در انتخاب قدم برمی‌دارند. در این مسیر، گاه، فرد با درک این مجموعه ارزش‌ها آنها را منطبق با خودپنداره 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 "درک‌شده" در میزان پذیرش فردی و انتخاب با علاقه‌مندی 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 فراگیر 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 می نماید، توجه کنید:



نمودار۳. قدرت کنترل‌گرهای بیرونی در خودتعیین‌گری و خودمختاری

نظریه جهت‌گیری علّی[3] (COT)

بلوینز[4] و همکاران (۲۰۱۶) نظریه جهت‌گیری علّی را به ویژه در چرایی و درک رفتارها مفید می‌دانند. در این نظریه، رفتارها معلولِ سه جهت‌گیری علّیِ عمده هستند که در تناسب با ویژگی شخصیتی افراد نیز قرار دارند. پس شخصیت، در درک رابطه علّی بین منبع انگیزش، نوع رفتار، میزان باور افراد در مورد توانمندی خود و اقدام برای تغییر، بهبود و یا رفع علّت‌ها سهم به‌سزایی دارد. بر این اساس،

[1] Identified regulations
[2] Integrated regulations
[3] Causality Orientations Theory
[4] Blevins

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.15.9]

می‌توانیم افراد را به سه تیپ شخصیتی تقسیم کنیم. گروه اول، افراد مستقل یا استقلال‌محور[1] هستند که علّت انگیزشی خود را در باورها و مجموعه اموری می‌بینند که به حفظ استقلال آنها کمک کرده و زیانی را متوجه خودمختاری آنها نمی‌سازند.

گروه دوم، افراد مطیع[2] یا تبعیت‌پذیرند که مشتاقانه نیازمند کنترل شدن از سوی علل و قوانین بیرونی‌اند. این دسته از افراد، علل بیرونی را فصل‌الخطابِ پذیرش رفتار خود می‌دانند و فرقی ندارد که عامل بیرونی در راستای قانون باشد و یا خلاف قانون. در واقع، عوامل مقتدر بیرونی همیشه برانگیزاننده کلیه امور آنها هستند. به عنوان نمونه می‌توانیم به گروه‌های بزه‌کار اشاره‌کنیم. در این گروه‌ها، همیشه افرادی وجود دارند که معیار انگیزشی خود را قول و فعلِ رئیس دسته و یا گروه می‌دانند. و یا به عنوان نمونه‌ای درجهتِ دیگر، می‌توانیم به برخی از فعالان قانون اشاره‌کنیم که هرگز انعطافی در قبال ویژگی‌های متعدد شرایط اجتماعی از خود نشان نداده و یک شیوه قانونی بدون انعطاف را برای سنجش کلیه رفتارها مبنا قرار می‌دهند. در اصطلاح عامیانه، این دسته از افراد همه *را با یک چوب می‌رانند*. کارن هورنای[3]، روانشناس رفتارگرای اجتماعی، این دسته افراد را از نظر نوروتیک نیازمند به کنترل معرفی‌کرده و نیازها و عوامل انگیزشی آنها را ناشی از اضطراب اساسی و در واقع عدم سلامت روانشناختی می‌داند (کافمن[4]، ۲۰۲۰).

اما، گروه سوم از جمله تیپ‌های شخصیتی فرافکن[5] هستند که موضعِ کنترل/علّیِ 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[6] همسویی بسیار دارد. بنا به راتر (لوئری[7]، 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 نظیر شانس 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، علّیتِ رفتار را صرفا کنترل‌کننده بیرونی می‌دانند و عدم حضورکنترل‌کننده را معادل قطع رفتار قلمداد می‌نمایند. در باب تفاوت دسته دوم و سوم، باید بگوییم که گرچه درگروه دوم (مطیع) نیز علت‌های بیرونی به معلول‌های رفتاری مطیعانه می‌انجامند، اما این گروه در تبعیتِ محض و کنترل‌پذیری خود احساس مسئولیت کرده و به ارزیابی انگیزشی و انطباق 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 مبالاتی برای ارزیابی و انطباق رفتاری خود با عامل بیرونی ندارند. نمودار ۴ این طبقه‌بندی را با توجه به جهت‌گیری علّی افراد نشان می‌دهد.

نمودار۴. طبقه‌بندی افراد در نظریه جهت‌گیری علّی

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 می پردازد.

[1] Independence oriented
[2] Obidient
[3] Karen Horney
[4] Kaufman
[5] Projective
[6] Julian Rotter
[7] Lowery

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.15.9]

نظریه محتوای هدف[1] (GCT) و رفتارهای هدف‌گذاری[2] از نظر خودتعیین‌گری

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 متفاوتی از سلامت،کسب موقعیت اجتماعی و ارتقای خودپنداره می‌انجامند. هدف‌هایی که درآن "من" منشاء ایجاد و تعریفِ هدف و ارائه راهکار نیست، به درجاتی از فشار روانی، اضطراب و بی‌علاقگی منتهی می‌شوند. برعکس، هدف‌هایی که در آن "من" منشاء ایجاد و تصمیم‌گیری است به خودمختاری، خود تعیین‌گری، آرامش و بهزیستی بیشتر منتهی می‌شوند. سالزجبر[3] (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 مستقیما زمانی اتخاذ می‌شوند که فرد به درجه‌ای از توانش و خودمختاری 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 درنظر می‌گیرد. به این ترتیب، خود فرد منشاء اثر و تعیین‌کننده زمان‌بندی (*خودمختاری/خودتعیین‌گری*) و کیفیت اهداف میانه‌ای می‌گردد که باید پله پله و یا به صورت سلسله مراتبی طی کند. هتفیلد[4] (۲۰۱۷)، در بیان ارتباط میان اهداف خودتعیین‌گری 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 برمی‌شمرد 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. اصولا، یکی از وجوه متمایزکننده اهداف درونی و بیرونی می‌تواند تفاوت دقت نظر 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 تحمیل‌شده از سوی شرکت/محیط فعالیت از مصادیق کنترل‌ها و تنظیم‌های درک‌شده و یکپارچه‌شده هستند که فرد تعهد در عمل و لزوم دقت و توجه شخصی به مسئولیت محوله را به مجموعه باورهای درونی خود به‌صورت یکپارچه افزوده 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

استاوت و بارتو[5] (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 می انجامد معنادار بودن و معناسازی برای تلاش‌ها و اهداف فردی است که محققین بسیاری به آن اشاره‌کرده‌اند (توماس[6]، ۲۰۰۹).

گرایش به تسلط

[1] Goal- contents theory
[2] Goal setting behaviors
[3] Salzgeber
[4] Hatfield
[5] Stout & Barto
[6] Thomas

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.15.9]

راسورن و الیوت[1] (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 عزت‌نفس، تقویت خودتعیین‌گری و احساس خودمختاری به تعریف و وضع آنها می‌پردازد.

جلوگیری از فرسودگی شغلی

درک 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[2] و همکاران، ۲۰۲۰). سطح بالای خودتعیین‌گری، از طریق تلاش برای ارضای نیازهای اساسیِ توانش، خودمختاری و بستگی، به احساس مثبت از خود و عزت نفس بیشتر می‌انجامد. به عبارتی، انگیزش بالای خودتعیین‌گری نقش تعدیل‌گر 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 نافرجام مانده و در این میان احساسات منفی و عزت‌نفس پایین هم مزید بر علّت می‌گردند.

انواع رفتارهای هدف‌گذاری و ارتباط آنها با خودتعیین‌گری

نظریه جهت‌گیری اهداف[3] که توسط دوئک[4] 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[5] و یا عملکردی[6] تقسیم می‌شوند (هیستینگز و وست[7]، 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 است (جنتری [8] و همکاران، ۲۰۰۶).	این دغدغه قطعا بر میزان بستگی و دیگرخواهی تأثیر گذار بوده و نیاز بستگی از مجموعه پیش‌شرط‌های خودتعیین‌گری را نقض می‌نماید.
این افراد بیشتر به گروه خودمحور[9] معروف هستند (ریئرو و لسکی[10]، ۲۰۰۷).	وقتی نیاز به اتحاد با دیگران در بافت اجتماعی گسسته شود، بنا به نظریه دسی و رایان، حضور و فعالیت فرد، به صورت منفرد، نشان‌دهنده خودتعیین‌گری نیست. شایان ذکر است که خودتعیین‌گری از ویژگیهای افراد خودشکوفا است که میل و رغبت بیشتری برای حضور در بافت‌های اجتماعی را دارند.
این افراد به یادگیری عمیق اشتغال ندارند (نصیری و همکاران، ۲۰۱۷).	نیاز به توانش و کسب اطلاعات که مبتنی به یادگیری عمیق است، از ارکان خودتعیین‌گری است.

[1] Rawsthorne & Elliot
[2] De Francisco
[3] Goal orientation theory
[4] Dweck
[5] Mastery
[6] Performance
[7] Hastings & West
[8] Gentry
[99] Ego centered
[10] Riero & Laskey

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.15.9]

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

جدول۲. گرایش به تسلط و رابطه آن با خودتعیین‌گری

گرایش به اهداف تسلط	میزان انطباق با خودتعیین‌گری
اهداف تسلط فرد را به سوی دانستن بیشتر و متعاقبا یافتن شرکای مبادله اطلاعاتی سوق می‌دهد (مارجین پورتلیت[1] 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[2]، ۱۹۹۵)	انگیزش درونی یکی از عوامل ایجاد خودتعیین‌گری و خودمختاری در نظر گرفته می‌شود.
اهداف تسلط با افزایش تعهد برای توسعه توانش‌های فردی همراه هستند (گیتز[3] و همکاران، ۲۰۱۵).	نیاز به توانش و افزایش آن از مقدمات و شروط خودتعیین‌گری برشمرده شده است.

با ملاحظه ویژگیهای رفتاری مرتبط با اهداف تسلط و عملکرد، درمی‌یابیم که به دلیل انطباق مفهومی و مفروضات مشترک در دو نظریه خودتعیین‌گری و هدف‌گذاری، این‌دو قابلیت‌های کاربردی بسیاری را در محیط‌های متفاوت شغلی و یا آموزشی فراهم می‌سازند. همچنین با درنظرگرفتن دو فرایند معناسازی و معناجویی 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 خودتعیین‌گری 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 مراجعه‌کنندگان کمک کرد (نینی[4]، ۲۰۱۹). به علاوه، دسی و رایان (۲۰۰۸) درمانی را مبتنی بر نظریه خود طراحی‌کرده‌اند 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 مراجعه‌کننده از سطح نیازهای اساسی‌اش می‌پردازد. در مرحله بعد، به کشف کنترل‌گرهای بیرونیِ درونی‌شده پرداخته و آنها را به مراجعه‌کننده به عنوان منبع اصلی فشار و تنش‌های درونی معرفی می‌نماید. همچنین، درمان‌گر به ایجاد ذهن‌آگاهی در مراجعه‌کننده نسبت به ادراکات، احساسات و افکار وی مبادرت می‌ورزد، زیرا ذهن‌آگاهی مقدمه‌ای برای تعهد و نظم‌بخشی خودمختارانه فرد در مورد خود است. در عین حال، محتوای اهداف و انگیزش‌های فرد مورد کنکاش و کاوش قرار می‌گیرد، بطوریکه مراجعه‌کننده با احساس خودمختاری و حمایت درمان‌گر، شخصا، به بررسی اهداف، چرایی و چگونگی رویکردهای رفتاری خویش می‌پردازد.

بحث و نتیجه‌گیری

مقاله اخیر، با رویکردی تحلیلی به کنکاش پیرامون دو نظریه معروف خودتعیین‌گری 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 ابتکار 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 راه‌حل‌های مشاوره‌ای و

[1] Marijn Poortvliet
[2] Walling & Duda
[3] Geitz
[4] Nini

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.15.9]

مدیریتی برداشته است. نکته حائز توجه برای پژوهش‌گران آتی این است که در بروز رفتارها تنها یک عامل نمی‌تواند تصویری معنادار از وضعیت مربوطه را ارائه دهد، بلکه گاه سلسله عواملی مرتبط 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.

Hatfield, 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.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.15.9]

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.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.15.9]