

نظریه خودتعیین‌گری؛ از تاریخچه تا کاربرد (یک پژوهش علمی مروری)

زکيه اسحاقی میلّاسی، زهرا محمدی^۱، صادق کریمی^۲، مصیب جلیل سرقله^۴

^۱ کارشناس پرستاری بیمارستان شهداء لردگان

^۲ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

^۳ دانشجوی کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

^۴ کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

چکیده

نظریه خودتعیین‌گری، رویکردی مرتبط با انگیزه و عملکرد اجتماعی افراد است که نقش نیازهای روانشناختی را به عنوان سرمایه‌های انگیزشی ذاتی برجسته می‌سازد و معتقد است حمایت از این نیازها، منجر به تسهیل عملکرد فردی و سازگاری اجتماعی افراد می‌شود. این مطالعه با هدف معرفی و مروری بر منشا شکل‌گیری نظریه خودتعیین‌گری، نظریه‌های منشعب از آن و بررسی کاربردها و فواید آموزشی و درمانی و نیز، ارائه شواهد پژوهشی در خصوص اثربخشی و مزایای آن برای طیفی از مشکلات رفتاری، روانی و تحصیلی صورت گرفته است. روش مطالعه توصیفی بوده و از مقالات پایگاه‌های علمی معتبر جهت گردآوری اطلاعات استفاده شده است. نتایج بررسی توصیفی و تحلیل پژوهش‌ها نشان داد که برنامه آموزش مبتنی بر خودتعیین‌گری منجر به بهبود رضایت تحصیلی، پیشرفت و عملکرد تحصیلی، انگیزه‌ی تحصیلی و همچنین، مشکلات رفتاری برونی‌شده، تاب‌آوری و بهزیستی روانشناختی می‌شود. در نتیجه، می‌توان از نظریه خودتعیین‌گری و آموزش‌های مرتبط با آن، به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر در بهبود مشکلات رفتاری، روانی و تحصیلی گروه‌های مختلف افراد استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: انگیزش، خودتعیین‌گری، نظریه خودتعیین‌گری.

مقدمه

خودتعیین‌گری^۱ به معنای قدرت تعیین و اختیار توسط خود است (هاتفلید^۲، ۲۰۱۷). این عامل انگیزشی مهم، به مجموعه مهارت‌هایی اشاره دارد که به افراد در اولویت‌گذاری خواسته‌ها و نیازهایشان کمک می‌کند (ریان و دسی^۳، ۲۰۲۰)؛ بنابراین افراد به انتخاب بهترین اقدامات مبادرت ورزیده و به اجرای تصمیمات، ارزیابی و بهبود بخشیدن نتایج امور می‌پردازند (مک کالین و اوبیاکور^۴، ۲۰۱۰).

خودتعیین‌گری از مفاهیم مهم رویکرد انسان‌گرایانه است که نقش مهمی در بهزیستی روانشناختی فرد ایفا می‌کند (دهناد، ۱۴۰۰). خودتعیین‌گری یا در اصطلاح عام، «عزم جزم»، مفهومی انگیزشی است که طرح و گسترش آن به صورت یک نظریه ساختارمند جهانی و ادعای مالکیت آن، به سال‌های پایانی قرن بیستم باز می‌گردد، زمانی که ادوارد دسی و ریچارد ریان^۵، آن را در کتابی به نام «انگیزش درونی و خودتعیین‌گری در رفتار انسان»، در حوزه روانشناسی سازمانی مطرح کردند (چری^۶، ۲۰۱۹).

کاملاً قابل درک است که افراد زمانی که لازم است ابزار وجود کنند یا به بهترین نحو به انجام تکالیف بپردازند و در زنجیره‌های ارتباطی با دیگران به اثبات سودمندی خود بپردازند، به درجات بالایی از اراده، تمرکز، استمرار و خلاقیت نیاز دارند (ریان و ریگی^۷، ۲۰۱۸). خودتعیین‌گری، انگیزشی درونی و قدرتمند است که تمامی مهارت‌ها، اندیشه‌ها و دانش انسان را تحت تاثیر قرار داده است و فرد را قادر می‌سازد تا رفتاری خوداگاهانه هدفمند و مستقل بروز دهد (ریان و همکاران، ۲۰۱۹). پس در این عنصر انگیزشی، خوداگاهی نقش اساسی داشته است و به ناظری آگاه تبدیل می‌شود که انتخاب‌های فردی و مدیریتی ما را بر عهده می‌گیرد. همچنین، خودتعیین‌گری موجب خودتنظیمی، تصمیم‌گیری بهینه موقعیتی، خودکارآمدی و اراده برای هدف‌گذاری می‌گردد (امرسون و مک‌کارتی^۸، ۲۰۱۴).

پژوهش حاضر با هدف معرفی و تعریف مفهوم خودتعیین‌گری، نظریه خودتعیین‌گری، منشا شکل‌گیری آن، نظریه‌های منشعب از نظریه خودتعیین‌گری، کاربرد و پیامدهای آموزش مبتنی بر خودتعیین‌گری و بررسی نتایج پژوهش‌های موجود در این حوزه صورت گرفته است.

روش

پژوهش حاضر با روش توصیفی و از نوع مروری است که با جستجو در میان منابع Scholar Google، Taylor و PubMed و غیره، از منابع مرتبط با خودتعیین‌گری استخراج شده است. کلیدواژه‌هایی که برای جستجو استفاده شدند، شامل خودتعیین‌گری، نظریه خودتعیین‌گری، دسی و ریان بودند. بدین ترتیب منابعی که با این کلیدواژه‌ها جستجو شدند، شامل موضوعاتی نظیر تعریف مفهوم خودتعیین‌گری، نظریه خودتعیین‌گری، منشا شکل‌گیری آن، نظریه‌های منشعب از نظریه خودتعیین‌گری، کاربرد و پیامدهای آموزش مبتنی بر خودتعیین‌گری و بررسی نتایج پژوهش‌های موجود در این حوزه است. این منابع شامل ۵۱ مقاله و کتاب طی سال‌های ۱۹۹۴ تا ۲۰۲۲ است. اطلاعات حاصل از این منابع، مورد مقایسه، تحلیل، تفسیر و نتیجه‌گیری قرار گرفت که نتایج آن به صورت مروری در ادامه گزارش شده است.

1. self-determination
2. Hatfield
3. Ryan & Deci
4. McCallin & Obiakver
5. Decy & Ryan
6. Cherry
7. Rigby
8. Emerson & maccarthy

یافته‌ها

بر اساس واژه‌های کلیدی جست‌وجو شده حول موضوع خود تعیین‌گری، مقالات متعددی مورد بررسی قرار گرفت. این مقالات شامل موضوعاتی چون تعریف خودتعیین‌گری، نظریه خودتعیین‌گری، منشا شکل‌گیری نظریه خودتعیین‌گری، نظریه‌های منشعب از نظریه خودتعیین‌گری، کاربرد و فواید آموزشی و درمانی آن است.

تعریف خودتعیین‌گری

خودتعیین‌گری، ساختاری جهت حمایت از همه توانایی‌های فرد برای رشد، یادگیری و بزرگسال شدن است (پالمر^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). در واقع خودتعیین‌گری، به گستره‌ای وسیع از مهارت‌ها از جمله خودارزیابی، خودمشاهده‌گری، هدف‌گذاری و دستیابی به هدف، حل مسأله، تصمیم‌گیری، انتخاب‌گری، خودمدافعه‌گری و رهبری، منبع درونی کنترل، خودآزمایشی، خودآموزشی، خودتقویتی، خودآگاهی و خوددانشی اشاره دارد (چائو^۲ و همکاران، ۲۰۱۹) و با انگیزش درونی و تعدادی از انواع انگیزش بیرونی مشخص می‌گردد (کومانارو و نوئلز^۳، ۲۰۰۹).

به طور کلی، رفتار خودتعیین‌گر اشاره به اعمال ارادی دارد که فرد را قادر می‌سازد به عنوان عامل اولیه در زندگی خود عمل کند، کیفیت زندگی خود را حفظ کرده و ارتقا دهد (وایمر و شوارتز^۴، ۱۹۹۷). همچنین، خودتعیین‌گری را به عنوان توانایی تشخیص و کسب هدف بر اساس شناخت و ارزشمند دانستن خود تعریف می‌کنند (فیلد و هافمن^۵، ۱۹۹۴)؛ به عبارت دیگر، خودتعیین‌گری را می‌توان مجموعه‌ای از رفتارها و توانش‌ها در نظر گرفت که از محیط‌های خانه، مدرسه و فضاهای اجتماعی ناشی می‌شود و افراد را قادر می‌سازد در زندگی به طور مستقل تصمیم‌گیری کنند، مسائل و مشکلات خود را حل و فصل نمایند و در راستای افزایش بهزیستی روانشناختی خود اقدام کنند (ریان و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین، خودتعیین‌گری به عنوان عاملی نگرسته می‌شود که در آن فارغ از آنکه افراد تحت تأثیر عوامل بیرونی قرار بگیرند، این اختیار را به آنها می‌دهد تا آزادانه به تصمیم‌گیری و انتخاب کیفیت زندگی‌شان بپردازند (ایفنتالر^۶، ۲۰۱۲)؛ به نقل از نوروزی و همکاران، ۱۴۰۰.

نظریه خودتعیین‌گری

نظریه خودتعیین‌گری، نظریه‌ای است که بیش از ۴۰ سال در ساخت فرضیه‌سازی خود، همه دانش‌آموزان را مستقل از سن، جنس، وضعیت اجتماعی و اقتصادی، ملیت و یا بافت فرهنگی، دارای گرایش‌های ذاتی رشد (انگیزش ذاتی، کنجکاو، نیازهای روانی) در نظر گرفته است و یک بنیاد انگیزشی برای افزایش کیفیت درگیری تحصیلی و عملکرد در مدرسه ارائه می‌دهد (متقی و همکاران، ۱۳۹۳). مطابق با نظریه خودتعیین‌گری، بافت اجتماعی بر میزان احساس فرد به خودمختاری، شایستگی و ارتباط با دیگران تاثیر می‌گذارد و برآورده شدن نیازهای روانشناختی بر نتایج انگیزشی، شناختی و رفتاری تاثیرگذار است (هوارد^۷ و همکاران، ۲۰۲۱).

نظریه خودتعیین‌گری بر این مسأله متمرکز است که چگونه عوامل اجتماعی و فرهنگی می‌توانند تسهیل‌کننده یا بازدارنده حس اراده و آغازگری افراد، بهزیستی و کیفیت عملکرد آنان باشند (هسو^۸ و همکاران، ۲۰۱۹). این نظریه رفتار انسان را در چهارچوب عوامل محیطی، محیط‌های حامی خودمختاری یا بازدارنده ودمختاری (شخصیتی و گرایش‌های علیتی)، ارگانیزمی (نیازهای روانشناختی اساسی) و انگیزشی تبیین می‌کند (گیلسون^۹ و همکاران، ۲۰۱۹). نظریه‌ی

1. Palmer
2. Chao
3. Komanaru & Noels
4. Wehmeyer & Schwartz
5. Field & Hoffman
6. Ifenthaler
7. Howard
8. Hsu
9. Gillison

خودتعیین‌گری یکی از رویدادهایی است که در سال‌های اخیر، توجه زیادی را به خود جلب کرد و توسط دسی و ریان (۲۰۰۳) مطرح شد. تمرکز عمده‌ی این نظریه بر انگیزه درونی، بیرونی و پرداختن به سه نیاز بنیادین خودمختاری، احساس شایستگی و ارتباط در انسان است (مدرسی حجت‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۶).

نیاز به ارتباط و شایستگی برای افزایش تنظیم ذاتی ضروری هستند (گو^۱، ۲۰۱۸). با این حال، خودمختاری نیازی اساسی است که می‌تواند بر درون‌فکنی‌های کنترل‌کننده غلبه نماید (جین و وانگ^۲، ۲۰۱۹). نظریه‌ی خودتعیین‌گری چارچوب مناسبی را برای پرداختن به انگیزش در محیط‌های یادگیری فراهم می‌کند؛ زیرا این نظریه سه نیاز اساسی را به عنوان تعیین‌کننده‌های انگیزش مطرح می‌سازد (هوارد و همکاران، ۲۰۲۱). فرد خودتعیین‌گر در برخورد با موانع و مشکلات، پشتکار و مقاومت دارد، برای انجام هر عمل راه‌های متفاوتی را در نظر می‌گیرد و از شکست‌ها درس می‌گیرد (گیلسون و همکاران، ۲۰۱۹).

در نظریه خودتعیین‌گری، چهار سطح برای انگیزش بیرونی بر مبنای سبک‌های خودتنظیمی افراد تحت عنوان تنظیم بیرونی، تنظیم درون‌فکنی‌شده، تنظیم تشخیص داده شده و تنظیم هماهنگ شده مطرح شده است (لواسانی و همکاران، ۱۳۹۶). به عنوان یک نظریه ارگانیک، نظریه خودتعیین‌گری فرض می‌کند که افراد ذاتاً مستعد رشد و ادغام روانی در نتیجه حرکت به سمت یادگیری، تسلط و ارتباط با دیگران هستند (گوای^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). با این حال، این تمایلات انسانی فعال به صورت خودکار تلقی نمی‌شوند. آنها برای قوی بودن به شرایط حمایتی نیاز دارند (لاگاردیا و پاتریک^۴، ۲۰۰۸). نظریه خودتعیین‌گری به طور خاص استدلال می‌کند که برای رشد سالم، افراد نیاز به حمایت جهت دستیابی به نیازهای اساسی روانشناختی دارند (ریان و دسی، ۲۰۲۰).

منشا شکل‌گیری نظریه خودتعیین‌گری

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 مفاهیم و اصطلاحات کلیدی در نظریه خودتعیین‌گری جایگاه و معنای خاص خود را از دست می‌دهند (دروبرتیز و بلاند^۵، ۲۰۱۸). در نظریه خودشکوفایی راجرز، انسان کامل از انگیزشی درونی برای تجربیات جدید، خودتعیین‌گری، استقلال و برقراری روابط صمیمانه و عمیق برخوردار است و همواره تلاش می‌کند تا آینده‌ای یکپارچه و کامل ایجاد کند. در این نظریه، انسان از سیستم ارزشگذاری ارگانیک که یک سیستم شناختی است، پیروی می‌کند و با تکیه بر قابلیت‌ها و نیازهای واقعی خود، در مسیر بهزیستی گام برمی‌دارد (دهناد، ۱۴۰۰).

از طرف دیگر، نظریه خودتعیین‌گری، به عنوان یک فرآیند سعی کرده است تا مفاهیم جدیدی را نیز به دیدگاه انسان‌گرایی عرضه کند (دروبرتیز و بلاند، ۲۰۱۸). خودتعیین‌گری به طور مبسوطی به عوامل درونی، بیرونی، چپستی اهداف و چرایی جستجوی آنها می‌پردازد؛ به عبارت دیگر، اگر قرار است از زاویه خودتعیین‌گری رفتار فرد مورد مشاهده و مطالعه قرار گیرد، باید به محتوای اهداف و فرآیندهایی نیز که فرد با آنها هویت خود را جستجو می‌کند، نگاه ویژه‌ای شود (سوئنس و وانستینکیست^۶، ۲۰۱۱). خودتعیین‌گری با عوامل فرهنگی اجتماعی نیز مرتبط است، زیرا این عوامل می‌توانند موجب تسهیل یا بازداری اراده، ابتکار، رفاه یا کیفیت بهینه اقدامات فرد در رسیدن به اهداف باشند (پترسون و جوزف^۷، ۲۰۰۷).

1. Guo
2. Jin & Wang
3. Guay
4. La Guardia & Patrick
5. DeRobertis & Bland
6. Soenens & Vansteenkiste
7. patterson & joseph

نظریه‌های منشعب از نظریه خودتعیین‌گری

نظریه خودتعیین‌گری، نظریه‌ای مبتنی بر تجربه و درباره‌ی انگیزه، تحول و سلامت انسان است. این نظریه به جای مقدار، بر انواع انگیزه‌های انسان تمرکز دارد و میان انواع انگیزه‌ها تمایز قائل می‌شود (هاتفیلد، ۲۰۱۷). نظریه خودتعیین‌گری شامل شش خرده نظریه است که عبارتند از: نظریه ارزیابی شناختی^۱، نظریه یک‌پارچگی ارگانیزمی^۲، نظریه جهت‌گیری‌های علی^۳، نظریه نیازهای بنیادین روانشناختی^۴، نظریه محتوای هدف^۵ و نظریه انگیزه‌ی روابط^۶. نظریه‌ی ارزیابی شناختی، نه تنها در زمینه‌ی آموزش که در حوزه‌ی روابط بین‌فردی و مدیریت منابع انسانی نیز، بهره‌گرفته می‌شود. این نظریه که به انگیزش درونی و عوامل تأثیرگذار بر آن مثل پاداش‌های بیرونی، ارزیابی‌ها و بازخوردها می‌پردازد (زو^۷ و همکاران ۲۰۲۰)، نشان می‌دهد که افراد با داشتن انگیزه‌های درونی مانند تجربه لذت بیشتر احتمال دارد در یک فعالیت شرکت کنند (مک‌لر^۸ و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین، بر اساس نظریه ارزیابی شناختی، نیاز به ارتباط به این معناست که افراد تمایل دارند احساس مراقبت، حمایت و درک شدن را از محیط اطراف یا دیگران دریافت کنند و رابطه‌ای متقابل و مبتنی بر احترام و اعتماد برقرار کنند. ادراک یک رابطه ایمن، می‌تواند موجب تسهیل رشد انگیزه درونی شود (لو و ژنگ^۹، ۲۰۱۸).

نظریه‌ی یکپارچگی ارگانیزمی نیز، بر فرآیندهایی تمرکز دارد که از طریق آن‌ها بتوان انگیزش فرد را برای انجام فعالیت‌هایی که به انگیزه‌ی درونی نیاز دارد، درونی سازد (گیلال^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۱). در این نظریه که نظریه‌ای انگیزشی در زمینه‌های اجتماعی است، چارچوبی برای تشخیص انواع مختلف انگیزش بیرونی ارائه شده است. بر اساس این چهارچوب، انگیزش بیرونی شامل انگیزه یکپارچه، انگیزه شناسایی‌شده، انگیزه درونی و انگیزه بیرونی می‌شود (گیلال و همکاران، ۲۰۱۹). نظریه‌ی جهت‌گیری‌های علی، به تفاوت‌های فردی در گرایش انسان‌ها به جهت دادن به محیط و تنظیم رفتارها می‌پردازد (بهزادینیا، ۲۰۲۱). نظریه جهت‌گیری‌های علی، سه جهت‌گیری علیت متمایز را شناسایی می‌کند که عبارتند از: خودمختاری، کنترل و جهت‌گیری غیرشخصی. این نظریه اثرات تعمیم‌یافته جهت‌گیری‌ها را بر انگیزه و رفتار مشخص می‌کند (هاگر و هامیلتون^{۱۱}، ۲۰۲۱). رفتارهای خودمختار با انتخاب‌هایی آغاز و تنظیم می‌شوند که مبتنی بر آگاهی از نیازها و اهداف یکپارچه فرد است. در این نظریه چنین فرض می‌شود افرادی که به طور مستقل عمل می‌کنند، به دنبال انتخاب کردن و تصمیم‌گیری هستند. رفتارهای مبتنی بر کنترل نیز نشان می‌دهند که فرد چگونه «باید» رفتار کند. انتظار می‌رود افرادی که به سمت کنترل گرایش دارند، به دنبال کنترل‌گرها باشند و محیط خود را کنترل‌کننده تفسیر کنند. جهت‌گیری غیرشخصی نیز، رفتارهایی هستند که شروع و تنظیم آنها فراتر از کنترل عمدی فرد است. افرادی که جهت‌گیری غیرشخصی دارند، احتمالاً چنین باوری دارند که نمی‌توانند رفتار خود را کنترل کنند و در نتیجه نمی‌توانند به نتایج مطلوب دست یابند. رفتار آنها به طور کلی می‌تواند به عنوان بی‌انگیزگی یا درماندگی توصیف شود (دسی و ریان، ۱۹۸۵).

همچنین، نظریه‌ی نیازهای بنیادین روان‌شناختی، نیازهای بنیادین روان‌شناختی را که شامل خودمختاری، شایستگی و ارتباط می‌شوند، با جزئیات توصیف می‌کند و به رابطه‌ی این نیازها با سلامت روان‌شناختی و بهزیستی می‌پردازد (لیو و هانگ^{۱۲}، ۲۰۲۱). این نظریه، معتقد است که انسان‌ها به طور طبیعی جذب موقعیت‌هایی می‌شوند که در آن ممکن است

1. Cognitive Evaluation Theory
2. Organismic Integration Theory
3. Causality Orientations Theory
4. Basic Psychological Needs Theory
5. Goal Contents Theory
6. Relationships Motivation Theory
7. Xu
8. Mekler
9. Luo & Zheng
10. Gilal
11. Hagger & Hamilton
12. Liu & Huang

نیازهای روانی اولیه برآورده شود. میزان برآورده شدن آن نیازهای فطری، مهم‌ترین پیش‌فرض و پیش‌بینی‌کننده برای عملکرد بهینه افراد است (کیویان^۱ و همکاران، ۲۰۲۲).

نظریه‌ی محتوای هدف نیز، به تمایز میان اهداف درونی و بیرونی و تأثیر آن‌ها بر انگیزش و بهزیستی می‌پردازد (گانل^۲ و همکاران، ۲۰۱۴). در این نظریه، اهداف درونی مانند اهداف رشد شخصی، صمیمیت عاطفی و مشارکت اجتماعی، به عنوان اهدافی که دنبال کردن آنها ذاتاً پاداش دهنده هستند، تعریف می‌شوند. این اهداف مستقیماً نیازهای روانشناختی فطری مانند تعلق را برآورده می‌کنند (شلدون^۳ و همکاران، ۲۰۰۴). در مقابل، اهداف بیرونی مانند موفقیت مالی و شهرت، کمتر احتمال دارد که به‌طور مستقیم، نیازهای روانی را برآورده سازند. البته، اهداف بیرونی می‌توانند در ارضای برخی از نیازهای اساسی نقش داشته باشند، اما نظریه خودتعیین‌گری معتقد است که اگر اهداف بیرونی قوی‌تر از اهداف درونی باشند، احتمالاً پیامدهای بهزیستی منفی ایجاد می‌شود (مونوت و بیهر^۴، ۲۰۲۲).

در نهایت، نظریه‌ی انگیزه‌ی روابط، به عواملی که فرد را به سوی حفظ روابط نزدیک خود با دیگران سوق می‌دهند، می‌پردازد (آدامز^۵ و همکاران، ۲۰۱۷). این نظریه معتقد است که اگرچه ارضای نیاز به ارتباط، رضایت از رابطه یا بهزیستی رابطه را پیش‌بینی می‌کند، اما ارضای نیاز رابطه به تنهایی برای اطمینان از روابط با کیفیت کافی نیست. شکوفایی روابط همچنین مستلزم آن است که افراد نیاز به استقلال و همچنین نیاز به شایستگی را در درون روابط احساس کنند. در واقع، تحقیقات نشان داده است که ارضای دو نیاز اخیر نیز به‌طور مستقل به پیامدهای رابطه مثبت کمک می‌کند (ریان و دسی، ۲۰۱۴). هر یک از این خرده نظریه‌ها به توضیح مجموعه‌ای از پدیده‌های مبتنی بر انگیزه و در واقع به یک جنبه از انگیزه یا عملکرد شخصیت می‌پردازند و حاصل تحقیقات آزمایشگاهی و میدانی می‌باشند (وون‌چیا^۶ و همکاران، ۲۰۱۶).

کاربرد نظریه خودتعیین‌گری و فواید آموزشی و درمانی آن

نظریه خودتعیین‌گری، رویکردی مرتبط با انگیزه و عملکرد اجتماعی افراد است که نقش نیازهای روانشناختی را به عنوان سرمایه‌های انگیزشی ذاتی برجسته می‌سازد و معتقد است حمایت از این نیازها، منجر به تسهیل عملکرد فردی و سازگاری اجتماعی افراد می‌شود (کیویان و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین، این نظریه انگیزشی، مسائل اساسی گوناگونی را از قبیل رشد فردی، خودنظم‌دهی، نیازهای روانی، اهداف و آرمان‌های زندگی، نشاط و انرژی، ارتباط میان فرهنگ و انگیزش و تأثیر محیط اجتماعی بر انگیزش بررسی کرده و به همین جهت، در حوزه‌های مختلفی از زندگی کاربرد دارد (شیرزادی و همکاران، ۱۴۰۰). بر این اساس، خودتعیین‌گری، طی سال‌های متمادی، منجر به شکل‌گیری یک پایگاه تحقیقاتی مستحکم و قابل‌اعتماد شده است و در زمینه‌ی روابط با والدین، آموزش و پرورش، بهداشت و درمان، ورزش و روان‌درمانی کاربرد دارد (دسی^۷ و همکاران، ۲۰۱۷).

تاکنون پژوهش‌های گوناگونی انجام شده است که نقش این نظریه را در حوزه‌ی آموزش و پرورش نشان می‌دهد. تعدادی از این مطالعات، معلمان را هدف قرار داده‌اند و بیشترین تأثیر را بر تعامل و یادگیری دانش‌آموزان داشته‌اند، به‌طوری‌که پژوهشگران بررسی کرده‌اند که آیا آموزش معلمان برای حمایت بیشتر از خودمختاری دانش‌آموزان، می‌تواند در تغییر شیوه‌های مدیریت کلاس و بهبود تجربیات معلم مؤثر باشد یا خیر. در این راستا، ریو^۸ و همکاران (۲۰۰۴) به معلمان آموزش دادند تا در سبک‌های تدریس خود، حمایت از خودمختاری را بگنجانند. سپس در سه مرحله، عملکرد معلمان آموزش‌دیده و

1. Qian
2. Gunnell
3. Sheldon
4. Monnot & Beehr
5. Adams
6. Wonchia
7. Deci
8. Reeve

گروه کنترل را در کلاس درس مشاهده نمودند. یافته‌ها نشان داد که معلمان آموزش‌دیده به‌طور معنی‌داری بیشتر از معلمان گروه کنترل از خودمختاری حمایت می‌کنند و مهمتر از آن، دانش‌آموزان در کلاس‌های معلمان آموزش‌دیده بیشتر درگیر یادگیری هستند. سو و ریو^۱ (۲۰۱۱) نیز، در پژوهش فراتحلیل خود، ۱۹ مطالعه را شناسایی کردند که در آنها، مربیان روش‌های حمایت از خودمختاری را می‌آموختند. یافته‌ها نشان داد که در سراسر این مطالعات، گروه‌های آموزش‌دیده مربیان نسبت به گروه‌های کنترل، عملکرد بهتری را از خود نشان می‌دهند.

علاوه بر این، گروهی دیگر از مطالعات نیز، به بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری به دانش‌آموزان پرداخته‌اند و این آموزش را در ایجاد علاقه و انگیزه تحصیلی (قنبری‌افراد و همکاران، ۱۳۹۸)، هیجانانگیز تحصیلی و رضایت تحصیلی (صادقی و برزگر بفرویی، ۲۰۱۹)، هنجارگریزی تحصیلی و درگیری تحصیلی (شیزادی و همکاران، ۱۴۰۰)، انگیزه پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان (زمانی و طالع‌پسند، ۱۳۹۶) و همچنین، ایجاد باورهای مثبت جنسیتی در درس ریاضی (ملک‌زاده و همکاران، ۱۴۰۱) موثر دانسته‌اند.

در این میان، دسته‌ای دیگر از پژوهش‌ها وجود دارند که حاکی از اثربخشی درمان‌های مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری بر سلامت جنسی، بهزیستی روانی و عملکرد رفتاری افراد هستند. در این راستا، سالاری هذکی و همکاران (۱۴۰۰)، در پژوهشی با عنوان تأثیر مشاوره جنسی گروهی مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری بر عملکرد جنسی زنان نشان دادند که آرایه مشاوره جنسی گروهی مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری می‌تواند باعث ارضای نیازهای بنیادین در فعالیت جنسی و ارتقای عملکرد جنسی زنان شود. منصورنژاد و همکاران (۱۴۰۱) نیز، در پژوهش خود با عنوان مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های خودتعیین‌گری و مدیریت والدین بر مشکلات رفتاری برونی شده دانش‌آموزان نشان دادند که آموزش خودتعیین‌گری نسبت به آموزش مدیریت والدین تأثیر بیشتری در کاهش مشکلات برونی‌شده دانش‌آموزان دارد. همچنین، نوروزی و همکاران (۱۴۰۰)، در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش توانش‌های خودتعیین‌گری بر بهزیستی روانشناختی و تاب‌آوری مادران کودکان با اختلال سندروم داون نشان دادند که آموزش توانش‌های خودتعیین‌گری، بهزیستی روانشناختی و تاب‌آوری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر این اساس، می‌توان با فراهم آوردن زمینه آموزش توانش‌های خودتعیین‌گری در مراقبین کودکان مبتلا به سندرم داون، آنان را در جهت افزایش سلامت روان در فرآیند مراقبت کودکان سوق داد.

در خارج کشور نیز، پژوهش‌هایی صورت گرفته است که حاکی از اثربخشی نظریه خودتعیین‌گری بر احساس خودمختاری شخصی، ارتباط و شایستگی فرد است. همچنین، پژوهش‌ها عوامل گوناگونی را برمی‌شمرند که بر توانایی خودتعیین‌گری افراد اثرگذار هستند. در این راستا، یافته‌های پژوهشی که توسط کوستاریس^۲ و همکاران (۲۰۱۷) انجام شد، نشان داد که یادگیری معکوس^۳ بر خودتعیین‌گری تأثیر مثبتی دارد. بر این اساس، یادگیری معکوس یک محیط حمایتی و پرورشی را فراهم می‌سازد که در آن دانش‌آموزان قادر به انجام بهتر امور هستند، به طریقی که نیاز دانش‌آموزان به شایستگی و خودمختاری یعنی نیاز به احساس توانایی برای مشارکت موفقیت‌آمیز در فرآیند یادگیری را برآورده می‌سازد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، تعریف خودتعیین‌گری، معرفی نظریه خودتعیین‌گری، منشا شکل‌گیری این نظریه، نظریه‌های منشعب از آن و همچنین، بررسی کاربرد و فواید آموزشی و درمانی آن در گروه‌های مختلف افراد بود. با توجه به مطالعات و پژوهش‌های انجام‌شده می‌توان نتیجه گرفت که خودتعیین‌گری، نظریه‌ای متمرکز بر انگیزش است و بر نقش نیازهای روانشناختی، به عنوان سرمایه‌های انگیزشی ذاتی تأکید می‌کند.

1. Su & Reeve
2. Kostaris
3. Flipped Classroom Model (FCM)

درنهایت، با توجه به اینکه ممکن است مشکلات روانی، رفتاری، تحصیلی و شغلی افراد، ریشه در نبود انگیزه‌ی درونی یا تاکید افراطی بر انگیزه‌های بیرونی داشته باشد، استفاده از آموزش مبتنی بر خودتعیین‌گری که گستره‌ای وسیع از مهارت‌ها را از جمله خودارزیابی، خودمشاهده‌گری، هدف‌گذاری و دستیابی به هدف، حل مسأله، تصمیم‌گیری، انتخاب‌گری، خودمدافعه‌گری و رهبری، منبع درونی کنترل، خوداثربخشی، خودآموزشی، خودتقویتی، خودآگاهی و خوددانشی در برمی‌گیرد، پیشنهاد می‌گردد.

در این راستا، پژوهش‌های گسترده‌ای در مورد اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری در خارج از کشور انجام شده است؛ ولی پژوهش‌های داخلی در این حوزه، کمتر و نسبتاً جدید هستند. لذا انتظار می‌رود از این رویکرد آموزشی جدید در پژوهش‌های داخلی در خصوص گروه‌های مختلف افراد بزرگسال، نوجوان و کودک استفاده شود. همچنین، پیشنهاد می‌گردد میزان اثربخشی این رویکرد در گروه‌های مختلف کودکان با نیازهای ویژه، در سنین و جنسیت‌های مختلف مشخص گردد و از این برنامه مداخلاتی در موسسات آموزشی، کلینیک‌های روانشناختی و مدارس استفاده شود.

منابع

- دهناد، و. (۱۴۰۰). نظریه خودتعیین‌گری و حلقه ارتباط آن با نظریه هدف‌گذاری. نشریه رویش روان‌شناسی، ۱۰(۳)، ۱۷۱-۱۸۲. <http://frooyesh.ir/article-1-2560-fa.html>
- زمانی، م و طالع‌پسند، س. (۱۳۹۶). تأثیر مداخلات چند بعدی انگیزشی - رفتاری بر انگیزه پیشرفت، عملکرد و انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه هفتم. رویکردهای نوین آموزشی، ۱۲(۱)، ۹۲-۱۰۹. <https://doi.org/10.22108/nea.2017.21753>
- سالاری هدکی، م؛ تفضلی، م؛ طهرانی، ه و اصغری ابراهیم‌آباد، م. (۱۴۰۰). تاثیر مشاوره جنسی گروهی مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری بر عملکرد جنسی زنان. نشریه حیات، ۲۷(۳)، ۲۴۵-۲۶۱. <http://hayat.tums.ac.ir/article-1-4226-fa.html>
- شیرزادی، م؛ بدایعی، آ؛ میرزایی، ح و بابادی عکاشه، ن. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزش توانش‌های خودتعیین‌گری بر هنجارگریزی تحصیلی و درگیری تحصیلی، مجله علوم روانشناختی، ۲۰(۹۹)، ۳۹۱-۴۰۳. <http://psychologicalscience.ir/article-1-851-fa.html>
- صادقی، م و برزگر بفرویی، م. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای هیجانات تحصیلی در رابطه‌ی نیازهای بنیادی روانشناختی و رضایت تحصیلی دانشجویان. پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۱۱(۲)، ۳۲-۴۳. <https://www.sid.ir/paper/403584/fa>
- قنبری افرا، ل؛ علی‌اکبرزاده آرانی، ز؛ سلمانی، س و فرقدانی، ز. (۱۳۹۸). ارتباط وضعیت آموزش بالینی با انگیزش تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم. پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۱۱(۴)، ۱۲-۳. <https://www.sid.ir/paper/526182/fa>
- لواسانی، م؛ خضری‌آذر، ه؛ صالح نجفی، م و مالکی، ا. (۱۳۹۶). الگوی ساختاری روابط بین نیازهای اساسی روانشناختی، انگیزش تحصیلی و درگیری تحصیلی در زبان انگلیسی. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۱۳(۴۳)، ۳۵-۵۸. <https://doi.org/10.22054/jep.2017.7760>
- متقی، ش؛ یزدی، م؛ بنی‌جمالی، ش و درویزه، ز. (۱۳۹۳). ارتباط معلم-دانش‌آموز و تصمیم به ادامه یا ترک تحصیل: نقش واسطه‌ای انگیزش خودتعیین‌گری و عملکرد تحصیلی. پژوهش در نظام آموزشی، ۸(۲۷)، ۳۵-۵۸. http://www.jiera.ir/article_50202.html
- مدرسی حجت‌آبادی، م؛ فرزاد، و و کوشکی، ش. (۱۳۹۶). نقش خودتعیین‌گری بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مدارس متوسطه تهران: نقش میانجی درگیری تحصیلی و نگرش به یادگیری الکترونیکی، پژوهش در یادگیری آموزشی، ۳(۱۹)، ۸۵-۱۰۰. <https://elmnet.ir/article/1949370-89271>

۱۰. ملک‌زاده، ش؛ حجازی، ا و کیامنش، ع. (۱۴۰۱). تأثیر بسته آموزشی توانمندسازی با رویکرد خودتعیین‌گری بر عملکرد و باورهای جنسیتی ریاضی دانش‌آموزان دختر (با عملکرد پایین در درس ریاضی)، فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی، ۲۱(۱۰۹)، ۱۶۳-۱۸۶. <http://psychologicalscience.ir/article-1-1283-fa.html>
۱۱. منصورنژاد، ز؛ ملک‌پور، م و قمرانی، ا. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های خودتعیین‌گری و مدیریت والدین بر مشکلات رفتاری برونی شده دانش‌آموزان. فصلنامه علمی- پژوهشی خانواده و پژوهش. ۱۸(۱)، ۱۲۱-۱۳۶. <http://qjfr.ir/article-1-1830-fa.html>
۱۲. نوروزی، ق؛ میرزایی، ح و شیرزادی، م. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش توانش‌های خودتعیین‌گری بر بهزیستی روانشناختی و تاب‌آوری مادران کودکان با اختلال سندروم داون. فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی. ۲۰(۱۰۵)، ۱۵۶۸-۱۵۵۳. <http://psychologicalscience.ir/article-1-1210-fa.html>

13. Adams, N., Little, T. D., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory. In *Development of self-determination through the life-course* (pp. 47-54). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-024-1042-6_4
14. Behzadnia, B. (2021). The relations between students' causality orientations and teachers' interpersonal behaviors with students' basic need satisfaction and frustration, intention to physical activity, and well-being. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(6), 613-632. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1849085>
15. Chao, P. C., Chou, Y. C., & Cheng, S. F. (2019). Self-determination and transition outcomes of youth with disabilities: findings from the special needs education longitudinal study. *Advances in Neurodevelopmental Disorders*, 3(2), 129-137. <https://doi.org/10.1007/s41252-019-00105-1>
16. Cherry, K. (2019). How does self-determination theory explain motivation? Retrieved from <https://www.verywellmind.com/what-is-self-determination-theory-2795387>.
17. Comanaru, R., & Noels, K. A. (2009). Self-determination, motivation, and the learning of Chinese as a heritage language. *Canadian Modern Language Review*, 66(1), 131-158. <https://doi.org/10.1353/cml.0.0101>
18. Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 4, 19-43. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108>
19. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. *Human motivation and interpersonal relationships*, 53-73. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3
20. Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). Causality Orientations Theory. In: *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Perspectives in Social Psychology. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7_6
21. DeRobertis, E. M., & Bland, A. M. (2018). Tapping the humanistic potential of self-determination theory: Awakening to paradox. *The Humanistic Psychologist*, 46(2), 105. <https://doi.org/10.1037/hum0000087>
22. Emerson, R. W., & McCarthy, T. (2014). Orientation and mobility for students with visual impairments: Priorities for research. In *International Review of Research in Developmental Disabilities* (Vol. 46, pp. 253-280). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-420039-5.00008-3>

23. Field, S., & Hoffman, A. (1994). Development of a model for self-determination. *Career development for exceptional individuals*, 17(2), 159-169. <https://doi.org/10.1177/088572889401700205>
24. Gilal, F. G., Paul, J., Gilal, N. G., & Gilal, R. G. (2021). The role of organismic integration theory in marketing science: A systematic review and research agenda. *European Management Journal*, 40(2), 208-223. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2021.02.001>
25. Gilal, F. G., Zhang, J., Paul, J., & Gilal, N. G. (2019). The role of self-determination theory in marketing science: An integrative review and agenda for research. *European Management Journal*, 37(1), 29-44. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2018.10.004>
26. Gillison, F. B., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S. J., & Ryan, R. M. (2019). A meta-analysis of techniques to promote motivation for health behaviour change from a self-determination theory perspective. *Health psychology review*, 13(1), 110-130. <https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1534071>
27. Guay, F., Gilbert, W., Falardeau, É., Bradet, R., & Boulet, J. (2020). Fostering the use of pedagogical practices among teachers to support elementary students' motivation to write. *Contemporary Educational Psychology*, 63, 101922. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101922>
28. Gunnell, K. E., Crocker, P. R., Mack, D. E., Wilson, P. M., & Zumbo, B. D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 19-29. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.08.005>
29. Guo, Y. (2018). The Influence of Academic Autonomous Motivation on Learning Engagement and Life Satisfaction in Adolescents: The Mediating Role of Basic Psychological Needs Satisfaction. *Journal of Education and Learning*, 7(4), 254-261. <https://doi.org/10.5539/ijel.v8n5p254>
30. Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2021). General causality orientations in self-determination theory: Meta-analysis and test of a process model. *European Journal of Personality*, 35(5), 710-735. <https://doi.org/10.1177/0890207020962330>
31. Hatfield, J. L. (2017). Goal setting and self-determination in music making: tenets of becoming a deliberate and motivated music practitioner. *Nordic Research in Music Education*, 18, 271-294. <http://hdl.handle.net/11250/2490529>
32. Howard, J. L., Bureau, J., Guay, F., Chong, J. X. Y., & Ryan, R. M. (2021). Student Motivation and Associated Outcomes: A Meta-Analysis From Self-Determination Theory. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1300-1323. <https://doi.org/10.1177/1745691620966789>
33. Hsu, H. C. K., Wang, C. V., & Levesque-Bristol, C. (2019). Reexamining the impact of self-determination theory on learning outcomes in the online learning environment. *Education and information technologies*, 24(3), 2159-2174. <https://doi.org/10.1007/s10639-019-09863-w>
34. Jin, G., & Wang, Y. (2019). The influence of gratitude on learning engagement among adolescents: The multiple mediating effects of teachers' emotional support and students' basic psychological needs. *Journal of adolescence*, 77, 21-31. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.09.006>
35. Kostaris, C., Stylianos, S., Sampson, D. G., Giannakos, M., & Pelliccione, L. (2017). Investigating the potential of the flipped classroom model in K-12 ICT teaching and

- learning: An action research study. *International Forum of Educational Technology and Society. Educational Technology & Society*, 20(1), 261-273. <https://www.jstor.org/stable/jeductechsoci.20.1.261>
36. La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 201-209. <https://doi.org/10.1037/a0012760>
37. Liu, Y., & Huang, X. (2021). Effects of basic psychological needs on resilience: A human agency model. *Frontiers in psychology*, 12, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700035>
38. Luo, J., & Zheng, J. B. (2018). The Impact of Servant Leadership on Proactive Behaviors: A Study Based on Cognitive Evaluation Theory. *Psychology*, 9, 1228-1244. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.95075>
39. 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. <https://www.scholars.northwestern.edu/en/publications/international-encyclopedia-of-education>
40. Mekler, E. D., Brühlmann, F., Tuch, A. N., & Opwis, K. (2017). Towards understanding the effects of individual gamification elements on intrinsic motivation and performance. *Comput. Human Behav.* 71, 525-534. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.048>
41. Monnot, M. J., & Beehr, T. A. (2022). The Good Life Versus the “Goods Life”: An Investigation of Goal Contents Theory and Employee Subjective Well-Being Across Asian Countries. *Journal of Happiness Studies*, 23(3), 1215-1244. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00447-5>
42. Palmer, S. B., Fleming, K. K., Summers, J. A., Erwin, E. J., Maude, S. P., Brotherson, M. J., ... & Wu, H. Y. (2019). Foundations for self-determination in early childhood: preliminary preschool study. *Advances in neurodevelopmental disorders*, 3(2), 188-196. <https://doi.org/10.1007/s41252-019-00106-0>
43. 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. <https://doi.org/10.1177/0022167806293008>
44. Qian, T. Y., Wang, J. J., Zhang, J. J., & Hulland, J. (2022). Fulfilling the basic psychological needs of esports fans: A self-determination theory approach. *Communication & sport*, 10(2), 216-240. <https://doi.org/10.1177/2167479520943875>
45. Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S., & Barch, J. (2004). Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and emotion*, 28(2), 147-169. <https://doi.org/10.1023/B:MOEM.0000032312.95499.6f>
46. Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2018). Self-determination theory in human resource development: New directions and practical considerations. *Advances in Developing Human Resources*, 20(2), 133-147. <https://doi.org/10.1177/1523422318756954>
47. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
48. Ryan, R. M., & Rigby, C. S. (2019). Motivational foundations of game-based learning. *Handbook of game-based learning*, 153-176. <https://psycnet.apa.org/record/2020-10545-006>

49. Ryan, R. M., Ryan, W. S., Di Domenico, S. I., & Deci, E. L. (2019). The nature and the conditions of human autonomy and flourishing: Self-determination theory and basic psychological needs. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* (pp. 89–110). Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2019-54239-006>
50. Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and social psychology bulletin*, 30(4), 475-486. <https://doi.org/doi/10.1177/0146167203261883>
51. Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2011). When is identity congruent with the self? A self-determination theory perspective. In *Handbook of identity theory and research* (pp. 381-402). Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_17
52. Su, Y. L., & Reeve, J. (2011). A meta-analysis of the effectiveness of intervention programs designed to support autonomy. *Educational psychology review*, 23(1), 159-188. <https://doi.org/10.1007/s10648-010-9142-7>
53. Wehmeyer, M., & Schwartz, M. (1997). Self-determination and positive adult outcomes: A follow-up study of youth with mental retardation or learning disabilities. *Exceptional children*, 63(2), 245-255. <https://doi.org/10.1177/001440299706300207>
54. Xu, Y., Chen, Z., Peng, M. Y. P., & Anser, M. K. (2020). Enhancing consumer online purchase intention through gamification in China: Perspective of cognitive evaluation theory. *Frontiers in Psychology*, 11, 581200. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581200>