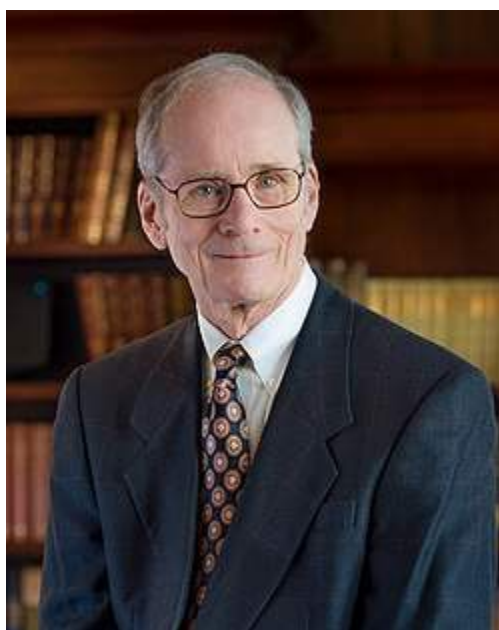


ادوارد دسی و جستجوی معنای درونی برای انگیزه

در دهه ۱۹۷۰، وقتی روانشناسی هنوز تحت تأثیر نظریه‌های رفتارگرایی بود و انگیزه را صرفاً در قالب پاداش و تنبیه تحلیل می‌کرد، ادوارد دسی، استاد روانشناسی دانشگاه روچستر، سوالی ساده اما انقلابی مطرح کرد:

«آیا ممکن است پاداش‌های بیرونی، انگیزه درونی انسان را کاهش دهند؟»



Edward L. Deci

دسی در آزمایشی معروف، دریافت که اگر به افراد برای انجام کاری که ذاتاً از آن لذت می‌برند، پاداش بیرونی داده شود، پس از مدتی علاقه‌شان به آن فعالیت کاهش می‌یابد. این مشاهدات، آغازگر نظریه‌ای شد که بعدها به یکی از تأثیرگذارترین دیدگاه‌های روانشناسی مدرن تبدیل شد:

نظریه خودتعیین‌گری (Self-Determination Theory).

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



در این نظریه، دسی و همکارش ریچارد رایان، به جای تمرکز بر کنترل بیرونی، بر سه نیاز روان‌شناختی بنیادین تأکید کردند که انگیزه درونی را شکل می‌دهند:

احساس خودمختاری (autonomy)

احساس شایستگی (competence)

تجربه‌ی ارتباط انسانی (relatedness)

برای دسی، روان‌شناسی فقط درباره رفتار نبود؛ بلکه درباره این بود که چرا انسان‌ها به کاری معنا می‌دهند، چه چیزهایی انگیزه آن‌ها را می‌سازد یا از بین می‌برد، و چگونه می‌توان به جای کنترل، رشد را پرورش داد.

نظریه‌ی خودتعیین‌گری: سه نیاز روان‌شناختی که زندگی را از درون معنا می‌کنند

ادوارد دسی و ریچارد رایان، در نظریه‌ی خودتعیین‌گری، سه نیاز بنیادین روان‌شناختی را معرفی کردند که برای شکوفایی و انگیزش درونی انسان ضروری‌اند. این نظریه که بر پایه دهه‌ها پژوهش تجربی بنا شده، امروزه در حوزه‌های مختلفی از جمله روان‌درمانی، آموزش، مدیریت سازمانی و توسعه فردی به کار می‌رود.

۱. خودمختاری (Autonomy)

خودمختاری به معنای داشتن احساس انتخاب و اراده در انجام کارهاست. وقتی فرد احساس می‌کند کاری را از روی خواست درونی و ارزش‌های شخصی انجام می‌دهد، نه صرفاً به خاطر اجبار یا پاداش بیرونی، انگیزه‌ی درونی در او فعال می‌شود. در محیط‌های کاری فاقد خودمختاری، افراد معمولاً احساس می‌کنند صرفاً «دستورات» را اجرا می‌کنند، نه اینکه در خلق چیزی سهم باشند.

۲. شایستگی (Competence)

انسان‌ها نیاز دارند احساس توانمندی و اثرگذاری داشته باشند. وقتی فرد می‌بیند مهارت‌هایش به کار گرفته می‌شوند و پیشرفت قابل مشاهده‌ای دارد، انگیزه درونی تقویت می‌شود. اما اگر همواره با شکست، بازخورد مبهم یا کارهای تکراری مواجه شود، این احساس آسیب می‌بیند.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵

زندگی بدون حس ارتباط و تعلق، پوچ می‌شود. افراد نیاز دارند احساس کنند در یک شبکه انسانی پذیرفته شده‌اند و دیگران به آن‌ها اهمیت می‌دهند. در محیط‌های کاری سرد، رقابتی یا بی‌تفاوت، این نیاز نادیده گرفته می‌شود و در نتیجه انگیزه درونی کاهش می‌یابد. به گفته دسی و رایان، این سه نیاز در همه فرهنگ‌ها مشترک‌اند و اگر محیط زندگی یا کار ما آن‌ها را نادیده بگیرد یا سرکوب کند، پیامد آن کاهش انگیزه، بی‌معنایی و فرسودگی خواهد بود.

وقتی سه نیاز نادیده گرفته می‌شوند: فرسایش تدریجی انگیزه درونی

دسی و رایان معتقد بودند که سلامت روان انسان، همان‌قدر که به اجزای بیولوژیک و شرایط بیرونی وابسته است، به کیفیت ارضای سه نیاز بنیادین درونی نیز بستگی دارد. نادیده گرفتن این نیازها الزاماً به شکل بحران‌های شدید بروز نمی‌کند. بلکه در بسیاری موارد، به صورت فرسایش تدریجی حس زنده بودن، تعلق داشتن و خواستن نمایان می‌شود.

مثلاً:

وقتی کسی سال‌هاست به کار یا عادت‌های ادامه می‌دهد، بی‌آن‌که دیگر احساس کند آن را انتخاب کرده.

وقتی کسی با وجود تلاش‌های مداوم، مدام با شک و بی‌ارزشی مواجه می‌شود.

یا وقتی انسانی در جمع‌ها، رابطه‌ها یا ساختارهایی قرار دارد که حضورش «دیده نمی‌شود».

در همه این موارد، انگیزه درونی از درون پوسیده می‌شود و به جای آن، نوعی بی‌تفاوتی، کمرختی و گاهی سرخوردگی مزمن جای می‌گیرد. دسی در مقاله‌ای در سال ۲۰۰۰ تأکید کرد که حتی رفتارهای سالم یا سازنده، اگر از سر اجبار یا فشار بیرونی انجام شوند، فاقد کیفیت روانی لازم برای رضایت درونی‌اند. به بیان او، انگیزش درونی، تنها زمانی پایدار و سالم می‌ماند که از دل ارزش‌های خود فرد برآید و در بستری انسانی رشد کند.

نظریه‌ای با دو بنیان‌گذار: ریچارد رایان، هم‌نفس آرام و دقیق دسی

اگرچه ادوارد دسی در آغاز راه، مطالعات پیشگامانه‌ای درباره انگیزه درونی انجام داد، اما شکل‌گیری کامل نظریه‌ی خودتعیین‌گری بدون حضور ریچارد رایان ممکن نبود.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir



رایان، استاد دانشگاه روچستر و روانشناسی با ذهنی تحلیلی و آرام، در دهه ۸۰ میلادی به دسی پیوست و با همراهی او، نظریه SDT را به چارچوبی جامع و قابل کاربرد در حوزه‌های گوناگون توسعه داد.

یکی از نقاط قوت رایان، توانایی‌اش در طراحی پژوهش‌های دقیق و بلندمدت بود. او با بررسی گروه‌های متنوع در فرهنگ‌های مختلف نشان داد که سه نیاز بنیادین معرفی شده در نظریه SDT، تنها مفاهیمی انتزاعی نیستند، بلکه در سطوح رفتاری، روانی و حتی فیزیولوژیک قابل اندازه‌گیری‌اند.

از تئوری به عمل: روان‌درمانی، آموزش، و توسعه فردی

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های نظریه خودتعیین‌گری، قابلیت کاربردی بالا در موقعیت‌های واقعی زندگی است. در روان‌درمانی، درمانگرانی که با رویکرد SDT کار می‌کنند، تلاش دارند تا فضای جلسه را طوری طراحی کنند که مراجع:

احساس کند با خواست خودش آمده، نه صرفاً از سر اجبار.
تجربه‌ی شایستگی و پیشرفت را در فرآیند درمان لمس کند.
و در ارتباطی انسانی و بدون قضاوت، احساس دیده‌شدن داشته باشد.

در آموزش و یادگیری، پژوهش‌های رایان نشان داده‌اند که دانش‌آموزان زمانی بیشترین انگیزه و پایداری در یادگیری را نشان می‌دهند که:

امکان انتخاب موضوع یا مسیر یادگیری داشته باشند (خودمختاری)
متناسب با سطح توانایی‌شان چالش ببینند و بازخورد شفاف دریافت کنند (شایستگی)
و با معلم یا گروه همکلاسی احساس ارتباط انسانی و حمایت‌گرانه داشته باشند (ارتباط انسانی)

در توسعه فردی نیز، این نظریه نقطه‌ی مقابل فرهنگ‌های پرفشار مبتنی بر رقابت و موفقیت اجباری است. دسی و رایان می‌گویند:

«انسان‌هایی که از درون برانگیخته‌اند، نه تنها عملکرد بهتری دارند، بلکه کیفیت زندگی‌شان نیز

عمیق‌تر و پایدارتر است.»

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



جمع‌بندی | خودتعیین‌گری: نظریه‌ای برای حفظ اصالت روان انسان

نظریه خودتعیین‌گری، برخلاف بسیاری از نظریه‌های انگیزشی که بر پاداش، تنبیه یا تقویت بیرونی تمرکز دارند، بر این باور استوار است که انگیزه درونی، ریشه در سه نیاز بنیادین انسان دارد:

خودمختاری، شایستگی و ارتباط انسانی.

ادوارد دسی و ریچارد رایان، با دهه‌ها پژوهش نظری و کاربردی، نشان دادند که اگر این سه نیاز در بافت‌های گوناگون زندگی - از مدرسه گرفته تا محل کار، از خانواده تا رابطه درمانی - به درستی پاسخ داده شوند، انسان نه تنها عملکرد بهتری دارد، بلکه احساس زنده‌بودن، معنا و رضایت پایدار را نیز تجربه می‌کند.

اما زمانی که این نیازها نادیده گرفته شوند یا به شکلی تحریف‌شده پاسخ بگیرند، انگیزه درونی دچار فرسایش می‌شود. انسان، در ظاهر فعال است اما در درون، گسسته از خواست خود، دچار انفعال، سردرگمی یا بی‌معنایی می‌شود.

کاربست نظریه SDT در روان‌درمانی، آموزش، و توسعه فردی، فرصتی است برای بازگشت به اصالت. به جای آن‌که افراد صرفاً به خاطر پاداش یا ترس، رفتاری را دنبال کنند، می‌توان به آن‌ها کمک کرد تا از دل ارزش‌ها و خواسته‌های خودشان، مسیر رشد را بیابند.

نظریه خودتعیین‌گری، دعوتی است به ساختن فضاهایی که در آن، هر فرد بتواند با اختیار، توانمندی و پیوند انسانی، زیست روانی سالم‌تری تجربه کند. به این ترتیب هدف صرفاً «موفق‌تر بودن» نیست بلکه توانمندی و سلامت برای زنده‌تر بودن مهم است.