

ضمیمهٔ فصل
«خود و تلاش‌های آن»
کتاب انگیزش و هیجان
روان‌آموز

سارا جلوداری

این فصل به دلیل نداشتن هیچ‌گونه سوالی در کنکور کارشناسی ارشد روانشناسی، از کتاب به طور موقت حذف شده است و در فایل ضمیمه خدمت شما قرار می‌گیرد.

خود و تلاش‌های آن

خود

خودپنداره

خودطرحواره

- ویژگی‌های انگیزشی خودطرحواره
- خود باثبات
- تأیید خود و تغییر خودپنداره
- چرا افراد خود را تأیید می‌کنند؟
- خودهای ممکن

عاملیت

- خود به عنوان عمل و رشد از درون
- تمایز و ادغام
- درونی‌سازی و یکپارچه کردن خود
- خودهماهنگی
- تلاش‌های شخصی

خودتنظیمی

- پرورش دادن خودتنظیمی شایسته‌تر
- خوب‌بختی‌داری
- انرژی و کاهش

هویت ————— نقش

سلامت روان‌شناختی، یعنی داشتن حرمت نفس، روابط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط، هدف و مسیری برای رشد و ترقی. دنبال کردن این ویژگی‌ها و اهداف در حوزه عمل خود (self) است.

خود

در تحلیل انگیزش خود چهار مسئله مهم وجود دارد:

خودپنداره: ما به هنگام توصیف خود از خودمان می‌پرسیم من کیستم؟ در واقع توصیف و آفریدن خود نشان می‌دهد که خودپنداره چگونه رفتار ما را نیرومند و هدایت می‌کند. بعضی از جنبه‌های توصیف خود مثل جنسیت به ما نسبت داده شده‌اند اما برخی از جنبه‌های دیگر مثل شغل از طریق پیشرفت و انتخاب‌های خودمان ایجاد شده‌اند.

عاملیت: ما برای اینکه بفهمیم چه چیزهایی را دوست داریم و توجه‌مان را جلب می‌کند، کاوش می‌کنیم، افرادی را که قبول داریم درون‌سازی می‌کنیم و به دنبال کشف و پرورش استعدادهای خودمان هستیم. عاملیت به این معنا است که یک عامل (خود) دارای قدرت و قصد عمل کردن است. عاملیت آشکارکننده انگیزش فطری درونی است.

خودتنظیمی: ما برای تنظیم خود به قابلیت‌هایمان می‌اندیشیم، اهداف بلندمدتی را برای خود مشخص می‌کنیم و راهبردهای اجرا برای آن را در نظر می‌گیریم.

هویت: وقتی ما خودمان را در ارتباط با جامعه می‌بینیم و به جایگاه خودمان در جامعه می‌اندیشیم در واقع به هویت خود اشاره می‌کنیم.

مسئله عزت نفس

عزت نفس بالا محافظی در برابر افسردگی و اضطراب است. عزت نفس تحت تأثیر موفقیت و شکست افراد است. عملکرد، علت است و عزت نفس معلول عملکرد است. افزایش پیشرفت و باروری موجب افزایش عزت نفس می‌شود.

خودپنداره

بازنمایی افراد از خودشان، خودپنداره (self-concept) را تشکیل می‌دهد. معمولاً افراد برای اینکه خودپنداره خود را بسازند به بازخوردی که در طول روز می‌گیرند توجه می‌کنند؛ چون آشکارکننده صفات، ویژگی‌ها و ترجیحات آن‌ها می‌باشد. وقتی افراد به تجربه‌های خود فکر می‌کنند تمامی تجربه‌های خود را به یاد نمی‌آورند بلکه با گذشت زمان، تجربه‌های خاص خودشان را به یک بازنمایی کلی تبدیل می‌کنند.

خودطرحواره‌ها

نتیجه‌گیری شناختی درباره خود که زمینه خاصی دارد و ناشی از تجربه‌های گذشته می‌باشد، خودطرحواره (self-schemas) می‌باشد.

خودپنداره مجموعه‌ای از خودطرحواره‌ها در زمینه‌های خاص است. خودطرحواره‌هایی که در توصیف خودپنداره نقش دارند آن دسته از زمینه‌های زندگی خود هستند که برای فرد اهمیت زیادی دارند. براساس این زمینه‌های مهم زندگی، هرکسی در مراحل مختلف زندگی‌اش، خودطرحواره‌های متفاوتی دارد و این زمینه‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است اما این‌ها ساختارهای مرتبط با سب خودپنداره را شکل می‌دهند.

ویژگی‌های انگیزشی خودطرحواره

خودطرحواره به دو طریق انگیزش ایجاد می‌کند:

۱. خودطرحواره‌ها بعد از شکل‌گیری، رفتار را طوری هدایت می‌کنند که هماهنگ با خودطرحواره آن‌ها باشد. افراد برای جلوگیری از ایجاد تنش، هماهنگ با خودطرحواره خود رفتار می‌کنند و اگر پیشگیری آن‌ها مؤثر نباشد طوری رفتار می‌کنند که بازخورد جدید هماهنگ با خودطرحواره آن‌ها باشد.

۲. خودطرحواره باعث ایجاد انگیزش برای پیش بردن خود موجود به سمت خود مطلوب می‌شود. این فرایند بسیار شبیه به ایجاد ناهمخوانی در هدف می‌باشد و باعث ایجاد رفتار هدف‌گرا می‌شود.

خود باثبات

بعد از اینکه فرد برای خودش در زمینه خاصی خودطرحواره تشکیل داد، برای حفظ خودانگاره خود تلاش می‌کند و خودطرحواره در برابر اطلاعات مغایر مقاوم می‌شود. افراد به جست‌وجوی فعال اطلاعات هماهنگ با خودپنداره و بی‌توجهی به اطلاعات مغایر با خودانگاره‌شان می‌پردازند و اینگونه خود باثبات را حفظ می‌کنند. برای حفاظت از خودطرحواره‌مان با کسانی تعامل می‌کنیم که رفتارشان همسو با خودانگاره ما است، در واقع تعامل گزینشی داریم. با وجود این اقدامات، باز هم ممکن است ما بازخوردهای ناسازگار دریافت کنیم و دفاع برای مقابله با این بازخوردها، تحریف اطلاعات است تا از حالت ناسازگار خارج شویم. معمولاً افراد بازخورد ناسازگار را با خودستایی، تأیید خود و رفتارهای جدید جبران می‌کنند.

تأیید خود و تغییر خودپنداره

اطمینان افراد از اعتبار و درستی خودطرحواره‌شان، اطمینان از خودطرحواره را ایجاد می‌کند. اگر اطمینان از خودطرحواره زیاد باشد دریافت بازخورد ناسازگار با خودطرحواره به ندرت باعث تغییر آن می‌شود. اما اگر اطمینان از خودطرحواره پایین باشد دریافت بازخورد ناسازگار در نهایت می‌تواند باعث تغییر خودطرحواره شود. بحران تأیید خود، ناشی از تعارض میان خودطرحواره نامطمئن و بازخورد ناسازگار می‌باشد.

چرا افراد خود را تأیید می‌کنند؟

تأیید خود به دلایل شناختی، دانشی و عملی می‌باشد. از لحاظ شناختی افراد خودشان را تأیید می‌کنند تا بتوانند خود را بشناسند، از نظر دانشی به دنبال تأیید خود هستند تا بتوانند برداشت قابل پیش‌بینی و منسجم از دنیا داشته باشند و از لحاظ عملی خود را تأیید می‌کنند تا از تعاملاتی که پر از سوءتفاهم و انتظارات نامعقول است، دوری کنند.

خودهای ممکن

گاهی ممکن است خودطرحواره‌ها در پاسخ به بازخوردهای اجتماعی تغییر کنند اما خودطرحواره‌ها به احتمال بیشتری ممکن است به طور عمدی تغییر کنند. تغییر خودطرحواره از طریق تلاش برای پیش‌بردن خود موجود به سمت خود ممکن در آینده می‌باشد. خود ممکن آن چیزی است که افراد دوست دارند بشوند یا می‌ترسند از اینکه ممکن است بشوند. خودهای ممکن دارای منشأ اجتماعی هستند به این صورت که افراد خودهای دیگر را مشاهده می‌کنند و آن را الگو قرار می‌دهند. خودهای ممکن نشان‌دهنده خود در آینده هستند و وظیفه انگیزشی خود را همانند هدف انجام می‌دهند.

عاملیت

خود، از ساختارهای شناختی (خودپنداره) عمیق‌تر می‌باشد و خود، دارای انگیزش درونی است که عاملیت موجب آن می‌شود. عاملیت باعث علیت و عمل شخصی می‌شود و نشان‌دهنده تصویری از خود، به صورت عمل و رشد از درون به عنوان فرایندها و انگیزش فطری است.

خود به عنوان عمل و رشد از درون

نیازهای روان‌شناختی یک نیروی انگیزشی طبیعی برای پرورش عاملیت مثل ابتکار عمل و عمل را تأمین می‌کنند. انگیزش درونی با ماهیت فعال خود رشدکننده هماهنگ است و این منبع انگیزشی زیربنای عاملیت را تشکیل می‌دهد چرا که در این صورت افراد به طور خودانگیخته تمایلاتشان را دنبال می‌کنند، به جست‌وجوی چالش‌ها می‌پردازند، مهارت‌هایشان را استفاده می‌کنند و استعدادهایشان را پرورش می‌دهند.

تمایز و ادغام

دو فرایند رشد فطری در خود، تمایز و ادغام است. تمایز، خود را به صورت هستی به طور فزاینده‌ای پیچیده‌تر می‌دهد و ادغام باعث ترکیب این پیچیدگی در یک کل منسجم می‌شود و اینگونه از خود منسجم و منفرد محافظت می‌شود. وقتی که افراد از توانایی و استعدادهایشان طوری استفاده می‌کنند که خود، نسبتاً نامتمایز در چند زمینه تخصص می‌یابند، تمایز صورت می‌گیرد. ادغام هم یک نوع فرایند سازمان‌دهنده‌ای است که اجزای متمایز خود را به شکل یک کل منسجم کنار هم قرار می‌دهد. نیازهای روان‌شناختی و رشد فطری یک نقطه شروع برای پرورش خود ارائه می‌دهند و افراد که بزرگ‌تر می‌شوند به خاطر تماس بیشتر با موقعیت‌های اجتماعی، جنبه‌های اجتماعی را در خود جذب و ادغام می‌کنند. بنابراین خود، صرفاً دریافت‌کننده منفعل نیست بلکه از طریق عاملیت فطری رشد می‌کند.

درونی‌سازی و یکپارچه کردن خود

خود، با داشتن نیازهای فطری، آماده رشد و تمایز است. اما نیاز به ارتباط باعث می‌شود که افراد در ارتباط نزدیک با مسائل و تنظیم‌های اجتماعی قرار بگیرند و اینگونه خود در جهت استقلال و ارتباط رشد می‌کند. نیاز به ارتباط باعث روابط گرم و صمیمی بین افراد می‌شود و انگیزشی برای درونی‌سازی مقررات، ارزش‌ها و مسائل اجتماعی تولید می‌کند. بنابراین رفتارها و شیوه‌های تفکر ما صرفاً از درون نشئت نمی‌گیرند بلکه تحت تأثیر موقعیت‌های اجتماعی هم هستند. درونی‌سازی فرایندی است که فرد، به وسیله آن شیوه رفتار کردن یا ارزش قائل شدن را که از بیرون تجویز شده است تغییر می‌دهد و درونی می‌کند. درونی‌سازی به دو دلیل رخ می‌دهد، اول اینکه فرد تمایل به ارتباط معنی‌دار با دیگران دارد (نیاز به ارتباط) و دوم اینکه فرد تمایل به تعامل مؤثر با دنیای اجتماعی خود دارد (نیاز به شایستگی). درونی‌سازی دارای ارزش میان‌فردی و درونی‌انطباقی است. ارزش میان‌فردی انطباقی اشاره به وحدت بیشتر بین خود و

جامعه دارد و ارزش درون فردی انطباقی اشاره به کارآمدی بیشتر در تعامل‌های محیطی دارد.

خودهماهنگی

فرد برای خود هدفی را انتخاب می‌کند که در راستای رسیدن به آن تلاش کند. اگر این هدف هماهنگ با خود باشد باعث تلاش و استقامت بیشتر می‌شود و دستیابی به آن باعث تجربهٔ ارضای نیاز می‌شود. اما اینکه یک هدف چقدر باعث تجربهٔ ارضای نیاز می‌شود بستگی به میزان هماهنگی آن با خود دارد. در نهایت این تجارب باعث ارضای نیاز و افزایش بهزیستی (شادی، خلق مثبت، سلامت جسمانی) می‌شود. دستیابی به اهداف هماهنگ با خود، تامین‌کنندهٔ خورد و خوراک روان‌شناختی برای حفظ عاملیت و بهزیستی است.

تلاش‌های شخصی

تلاش‌های شخصی نشان می‌دهند که فرد بنابر خصلت سعی دارد در رفتار روزمره و در طول عمر خود چه چیزی را انجام دهد. تلاش شخصی به خودی خود هدف نیست بلکه جنبه‌هایی از خود می‌باشد که به دنبال اهداف مختلف و ایجاد سازمان‌دهی و یکپارچگی میان آن‌ها است.

خودتنظیمی

فرایند خودتنظیمی با تعیین اهداف بلندمدت شروع می‌شود. رسیدن به این اهداف نیاز به پیش رفتن از حالت موجود به حالت نهایی مطلوب دارد که باید در پی آن تلاش شناختی، انگیزشی و هیجانی صورت گیرد. فرایند خودتنظیمی یعنی برنامه‌ریزی، اجرا، نظارت و ارزیابی فراشناختی از تلاش فرد برای رسیدن به هدف.

خودتنظیمی: آینده‌نگری از طریق تأمل

خودتنظیمی با تعیین هدف بلندمدت شروع می‌شود و شامل موارد زیر است:

۱. برنامه‌ریزی و تفکر راهبردی

۲. عمل کردن و خویشتن‌داری

۳. نظارت و واریسی کردن

۴. تأمل و تنظیم کردن

خودتنظیمی یک فرایند چرخشی است و شامل آینده‌نگری (تعیین هدف و برنامه‌ریزی)، عمل (تلاش و خویشتن‌داری) و تأمل (نظارت و ارزیابی) است.

پرورش دادن خودتنظیمی شایسته‌تر

تمامی افراد به خودتنظیمی می‌پردازند اما بعضی از افراد بهتر از پس انجام آن برمی‌آیند. خودتنظیمی یک مهارتی از خود است که قابل یادگیری، بهبود و اصلاح است. خودتنظیمی به عنوان یک مهارت اکتسابی در شرایط ناآشنا که افراد اهداف بلندمدتی دارند بهتر نمود می‌یابد.

خودتنظیمی نیازمند اجرای این فرایند به طور کامل توسط خود فرد است. افزایش شایستگی خودتنظیمی در قالب فرایند یادگیری اجتماعی و در سطح مشاهده‌ای اتفاق می‌افتد که در طول آن فرد مبتدی، رفتار فرد ماهر را مشاهده می‌کند و بعد از آن که مشاهده تمام شد آن را تقلید می‌کند و با دریافت بازخورد اصلاحی این فرایند را تصحیح می‌کند.

خویشتن‌داری

دنبال کردن اهداف بلندمدت سخت است چرا که افراد بیشتر از تأخیر ارضای لازم برای پاداش‌های بلندمدت، جذب ارضای فوری پاداش‌های کوتاه‌مدت می‌شوند. مشکل جذابیت‌های کوتاه‌مدت مثل شیرینی خوردن و بازی ویدیویی کردن این است که با اهداف بلندمدت مغایر و ناسازگار هستند. خویشتن‌داری یعنی توانایی جلوگیری، مهار کردن و حتی نادیده گرفتن میل، رفتار یا گرایش تکانشی تا بتوانیم اهداف بلندمدت را دنبال کنیم.

انرژی و کاهش

باید به این نکته اشاره کنیم که خویشتن‌داری چیزی بیش از یک مهارت است؛ در واقع خویشتن‌داری یک ذخیره انرژی است و فقط به مقدار محدودی وجود دارد. افراد وقتی برای هدفی خویشتن‌داری نشان می‌دهند مقداری از توانایی خود برای خویشتنداری آینده را از دست می‌دهند و به احتمال زیادی گرفتار امیال و وسوسه‌های تکانشی می‌شوند. اما سؤال اینجا است که چه چیزی به هنگام تلاش خویشتن‌داری کاهش می‌یابد؟ پاسخ ما **سوخت گلوکز مغز** است. افراد به هنگام خویشتن‌داری، کاهش چشمگیری در سطح گلوکز دارند.

هویت

در نهایت به آخرین جنبه از خود، یعنی هویت می‌رسیم. ما به وسیله هویت با جامعه خود ارتباط برقرار می‌کنیم و هویت نشان‌دهنده ماهیت ما در زمینه‌های فرهنگی است. فرهنگ‌ها و گروه‌های جامعه انواع هویت را ارائه می‌کنند که هرکسی ممکن است یکی از آن‌ها را انتخاب کند. وقتی افراد نقشی را برعهده می‌گیرند، رفتارهای آشکار ساز هویت خود را انجام می‌دهند و از رفتارهای نفی‌کننده هویت خود اجتناب می‌کنند.

نقش

نقش، اشاره به انتظارات فرهنگی برای انجام رفتاری از فرد است که یک جایگاه اجتماعی خاص دارد. هر کسی می‌تواند چندین جایگاه یا نقش داشته باشد. مثلاً در دانشگاه دانشجو باشیم، در کلینیک نقش مشاور را داشته باشیم و در خانه به عنوان دختر یا پسر خانواده ایفای نقش کنیم.

خلاصه فصل

عزت نفس تحت تأثیر موفقیت و شکست قرار دارد و آن چیزی که باید بهبود یابد عزت نفس نیست، بلکه مهارت انجام دادن کارها است. در رابطه عزت نفس و عملکرد خوب، عملکرد علت و عزت نفس معلول است.

مزیت اصلی عزت نفس بالا، محافظت از خود در برابر حالت عاطفی منفی مثل افسردگی و اضطراب است.

بازنمایی افراد از خودشان، خودپنداره را تشکیل می‌دهد. نتیجه‌گیری شناختی درباره خود که زمینه خاصی دارد و ناشی از تجارب گذشته است، خودطرحواره نامیده می‌شود. خودپنداره مجموعه‌ای از خودطرحواره‌ها در زمینه‌های خاص است.

خودطرحواره‌ها بعد از شکل‌گیری، رفتار را طوری هدایت می‌کنند که هماهنگ با خودطرحواره آن‌ها باشد. خودطرحواره باعث ایجاد انگیزش برای پیش بردن خود موجود به سمت خود مطلوب می‌شود. این فرایند بسیار شبیه به ایجاد ناهمخوانی در هدف می‌باشد و باعث ایجاد رفتار هدف‌گرا می‌شود.

تأیید خود به دلایل شناختی، دانشی و عملی می‌باشد. از لحاظ شناختی افراد خودشان را تأیید می‌کنند تا بتوانند خود را بشناسند، از نظر دانشی به دنبال تأیید خود هستند تا بتوانند برداشت قابل پیش‌بینی و منسجم از دنیا داشته باشند و از لحاظ عملی خود را تأیید می‌کنند تا از تعاملاتی که پر از سوتفاهم و انتظارات نامعقول است، دوری کنند.

خودهای ممکن دارای منشأ اجتماعی هستند به این صورت که افراد خودهای دیگر را مشاهده می‌کنند و آن را الگو قرار می‌دهند. خودهای ممکن نشان‌دهنده خود آینده هستند و وظیفه انگیزشی خود را همانند هدف انجام می‌دهند.

عاملیت باعث علیت و عمل شخصی می‌شود و نشان‌دهنده تصویری از خود به صورت عمل و رشد از درون به عنوان فرایندها و انگیزش فطری است.

دو فرایند رشد فطری در خود، تمایز و ادغام است. تمایز، خود را به صورت هستی به طور فرآیندهای پیچیده گسترش می‌دهد و ادغام باعث ترکیب این پیچیدگی در یک کل منسجم می‌شود و اینگونه از خود منسجم و منفرد محافظت می‌شود.

درونی‌سازی فرایندی است که فرد به وسیله آن شیوه رفتار کردن یا ارزش قائل شدن را که از بیرون تجویز شده است تغییر می‌دهد و درونی می‌کند. درونی‌سازی به دو دلیل رخ می‌دهد، اول اینکه فرد تمایل به ارتباط معنی‌دار با دیگران دارد (نیاز به ارتباط) و دوم اینکه فرد تمایل به تعامل مؤثر با دنیای اجتماعی خود دارد (نیاز به شایستگی).

درونی‌سازی دارای ارزش میان‌فردی و درونی‌انطباقی و درون‌فردی انطباقی است.

فرد برای خود هدفی را انتخاب می‌کند که در راستای رسیدن به آن تلاش کند. اگر این هدف هماهنگ با خود باشد باعث تلاش و استقامت بیشتر می‌شود و دستیابی به آن باعث تجربه ارضای نیاز می‌شود.

فرایند خودتنظیمی یعنی برنامه‌ریزی، اجرا، نظارت و ارزیابی فرآیند شناختی از تلاش فرد برای رسیدن به هدف.

تمامی افراد به خودتنظیمی می‌پردازند اما بعضی از افراد بهتر از پس انجام آن برمی‌آیند. خودتنظیمی مهارتی از خود است که قابل یادگیری، بهبود و اصلاح است.

خویش‌داری یعنی توانایی جلوگیری، مهار کردن و حتی نادیده گرفتن میل، رفتار یا گرایش تکانشی تا بتوانیم اهداف بلندمدت را دنبال کنیم.

افراد به هنگام خویش‌داری کاهش چشمگیری در سطح گلوکز خود دارند.

ما به وسیله هویت با جامعه خود ارتباط برقرار می‌کنیم و هویت نشان‌دهنده ماهیت ما در زمینه‌های فرهنگی است.

نقش، اشاره به انتظارات فرهنگی برای انجام رفتاری از فرد است که یک جایگاه اجتماعی خاص دارد.

تست‌های تألیفی

۱) کدام گزینه صحیح است؟

الف) افزایش عزت نفس سبب افزایش انگیزش می‌شود.

ب) عزت نفس بالا با شادکامی همبستگی مثبت دارد.

ج) تقویت عزت نفس به عنوان راهبردی جهت افزایش انگیزش تأیید شده است.

د) در رابطه بین عزت نفس و عملکرد خوب، عزت نفس علت عملکرد خوب است.

۲) نتیجه‌گیری شناختی درباره‌ی خود که دارای زمینه‌ای خاص و ناشی از تجارب گذشته است، تعریف کدام مورد است؟

الف) خود (ب) خودپنداره (ج) خود باثبات (د) خودطرحواره

۳) جمله‌ی «افراد خود را تأیید می‌کنند تا برداشت قابل پیش‌بینی از دنیا داشته باشند.» اشاره به کدام یک از دلایل تأیید خود دارد؟

الف) دلایل شناختی (ب) دلایل دانشی (ج) دلایل عملی (د) دلایل انگیزشی

۴) کدام گزینه در ارتباط با خودهای ممکن نادرست است؟

الف) خود ممکن آن چیزی است که فرد می‌خواهد در آینده بشود.

ب) خودهای ممکن منشأ اجتماعی دارند.

ج) خودهای ممکن نشان‌دهنده‌ی خود آینده‌ی فرد هستند.

د) خود ممکن به عنوان فرایند هیجانی در نظر گرفته می‌شود.

۵) انگیزش درونی خود ناشی از چیست؟

الف) خود ممکن (ب) خودپنداره (ج) عاملیت (د) هویت

۶) انتظارات فرهنگی برای انجام رفتاری از فردی که دارای جایگاه اجتماعی خاصی است، چه نامیده می‌شود؟

الف) هویت (ب) نقش (ج) انتظارات اجتماعی (د) خودپنداره

۷) فرایند خودتنظیمی چگونه شروع می‌شود؟

الف) تعیین اهداف بلندمدت (ب) ارزیابی فراساختی

ج) آینده‌نگری (د) برنامه‌ریزی

۸) کدام یک از موارد زیر جزء فرایندهای تعیین اهداف بلند مدت در خودتنظیمی نمی‌باشد؟

الف) برنامه‌ریزی (ب) خویشتن‌داری (ج) نظارت (د) ارزیابی شناختی

۹) کدام گزینه در ارتباط با خودتنظیمی نادرست است؟

الف) خودتنظیمی یک مهارت و قابل یادگیری است.

ب) خودتنظیمی نیاز به اجرای کامل توسط خود فرد ندارد.

ج) افزایش خودتنظیمی در قالب فرایند یادگیری اجتماعی اتفاق می‌افتد.

د) افراد می‌توانند با دریافت بازخورد اصلاحی، این فرایند را تصحیح کنند.

۱۰) کدام یک از اهداف با خود هماهنگ هستند و کدام یک با خود ناهماهنگ می‌باشند؟

الف) اهداف درونی - اهداف خودپذیر (ب) اهداف درون فکنی شده - اهداف درونی

ج) اهداف خودپذیر - اهداف درون فکنی شده (د) اهداف بیرونی - اهداف درون فکنی شده

پاسخ‌های کلیدی

۱. گزینهٔ «ب»
۲. گزینهٔ «د»
۳. گزینهٔ «ب»
۴. گزینهٔ «د»
۵. گزینهٔ «ج»
۶. گزینهٔ «ب»
۷. گزینهٔ «الف»
۸. گزینهٔ «د»
۹. گزینهٔ «ب»
۱۰. گزینهٔ «ج»