

Dr Ewa Wojtowicz

Motywowanie do szczęścia poprzez wspieranie autonomii dziecka - perspektywa teorii autodeterminacji

1. Potrzeby i cele – główne pojęcia teorii autodeterminacji

Teoria autodeterminacji, autorstwa Edwarda L. Deciego i Richarda M. Ryana, postrzega człowieka jako aktywny organizm posiadający potencjał do działania. Źródła ludzkiego potencjału umiejscowione są zarówno wewnątrz jednostki (np. popędy, emocje), jak i w środowisku, w którym funkcjonuje. Teoria ta opisuje człowieka jako zdolny do samoregulacji system posiadający możliwość do samorozwoju i integrowania swojego funkcjonowania. Spójność tego systemu sprzyja osiągnięciu dobrostanu (Ryan, Deci, 2001, s. 146; Deci, Vansteenkiste, 2004, s. 33).

Aby człowiek mógł osiągać satysfakcję nie wystarczy mu jednak sama aktywność. Musi być ona optymalnie „dostrojona” do jednostki i do wymogów środowiska, które ją otacza. Innymi słowy, szczęście (versus nieszczęście) ludzi zależy od tego, w jaki sposób mogą oni realizować potrzeby w swoim środowisku.

Potrzeby to główne pojęcie wykorzystywane w teorii autodeterminacji. Definiowane są jako uniwersalne i konieczne, a zalicza się do nich: potrzebę autonomii, kompetencji i relacji z innymi (Deci, Ryan 2000a; Deci, Ryan, 2000b). Ich zaspokojenie pozwala na właściwe funkcjonowanie człowieka już od najmłodszych lat. Z kolei deficyty na tym polu powiązane są z negatywnymi stanami emocjonalnymi, powodują pasywność jednostki, obniżenie zadowolenia z życia oraz wzmacnia tendencję do alienacji. Poszczególne potrzeby można zdefiniować następująco:

Potrzeba kompetencji to pragnienie odczuwania własnej efektywności w środowisku i poczucie sensu podejmowanych działań. Człowiek, dzięki tej potrzebie, zainteresowany jest własną aktywnością, otwarty na nowe doświadczenia i chętny do uczenia się nowych rzeczy.

Potrzeba autonomii wiąże się z poczuciem człowieka, że jest on przyczyną zdarzeń. Może kreować te zdarzenia uwzględniając osobiste wartości. Jednocześnie, co podkreślają autorzy, autonomia nie wyklucza zależności od innych ludzi. Jest raczej rozumiana jako możliwość dokonywania wyboru. W prawidłowym funkcjonowaniu człowieka, kluczowe jest bowiem nie tylko myślenie o sobie, jako o osobie skutecznej, efektywnej i kompetentnej, ale również postrzeganie swojego zachowania jako wewnątrzpochodnego i zgodnego z indywidualnymi pragnieniami.

Potrzeba relacji odnosi się do interakcji z innymi ludźmi, uczucia przywiązania oraz doświadczenia opieki, troski i zainteresowania ze strony innych osób. Realizowanie tej potrzeby odbywa się poprzez różnorodne aktywności np.: budowanie i podtrzymywanie relacji lub pomaganie innym. W konsekwencji człowiek oprócz zdobywania wsparcia społecznego i akceptacji rozwija w sobie zaufanie interpersonalne pozytywnie powiązane z jakością życia (Skarżyńska, 2003).

Zgodnie z założeniami opisywanego podejścia, ludzie dążą do sytuacji sprzyjających zaspokojeniu potrzeb, a unikają tych, które udaremniają możliwość ich spełnienia. Zdarza się jednak, że ludzie kierują swoją działalność w stronę tego, co pozwala na uzyskanie jedynie krótkotrwałej satysfakcji (Deci, Vansteenkiste, 2004, s. 25). Tym samym zmniejszają swoją szansę na odczuwanie wysokiej jakości życia w ujęciu eudajmonistycznym, a koncentrują się raczej na hedonistycznych aspektach swojego istnienia (Ryan i in. 2008; Huta, Ryan, 2010).

Teoria autodeterminacji łączy podstawowe potrzeby z celami osobistymi człowieka. Zakłada, że optymalne określenie celów pozwala jednostce na rozwój i osiągnięcie zadowolenia z życia poprzez zaspakajanie potrzeb (Deci, Ryan 1990; Kasser, Ryan 1996; Ryan i in., 1999; Sheldon i in. 2004). Koncepcja ta wyróżnia dwa rodzaje celów: zewnętrzne i wewnętrzne. Do tych pierwszych zalicza się na przykład: kumulowanie dóbr materialnych, atrakcyjny wizerunek, sławę, do drugich: relacje interpersonalne, rozwój osobisty, aktywność na rzecz społeczeństwa.

Badania pokazują, że pierwszy typ aspiracji obniża możliwość osiągnięcia satysfakcjonującego poziomu trzech głównych potrzeb ludzkich, jednakże, pozwala uzyskać efekt chwilowego zadowolenia (Ryan, Deci 2000 s. 323; Ryan, Deci 2001, s. 153). Dlatego też, ludzie nastawieni na zewnętrzne nagrody (cele zewnętrzne) mają tendencję do nieustannego poszerzania swoich dążeń, aby utrzymać stan satysfakcji. Inaczej jest w przypadku dążeń wewnętrznych (cele wewnętrzne) - ponieważ są one silnie powiązane z uniwersalnymi psychologicznymi potrzebami - skoncentrowanie na osiągnięciu tego rodzaju aspiracji gwarantuje pozytywny dobrostan (por. np.: Kasser, Ryan 1993, 1996; Ryan i in. 1999; Ryan, Deci 2001; Skarżyńska 2004; Véronnea i in. 2005; Lekes i in., 2010).

Jakie konsekwencje niesie za sobą orientacja na cele zewnętrzne? Seria badań wskazuje na istnienie pozytywnej korelacji pomiędzy zewnętrznymi aspiracjami a różnymi negatywnymi zjawiskami takimi jak: uzależnienia i inne zachowania ryzykowne (Williams i in. 2000), mniejsze przywiązanie do zachowań ekologicznych (Brown, Kasser 2005), wyższy poziom makiawelizmu jednostki (McHoskey ,1999), czy niższa witalność (Nix i in., 1999) i gorsze zdrowie (Deci, Vansteenkiste, 2004). Niektórzy autorzy skłonni są nawet twierdzić, że nastawienie na wartości materialistyczne ma negatywny związek z odczuwaniem ogólnej satysfakcji z życia (Richins, Dawson, 1992, s. 313).

2. Rodzaje motywacji i proces internalizacji

Motywacja wewnętrzna rozumiana jest w teorii autodeterminacji jako podstawa proaktywnej, nakierowanej na uczenie się i rozwój działalności człowieka. Bazą do jej powstania są opisane wcześniej potrzeby, szczególnie: kompetencji i autonomii (przy czym, potrzeba autonomii traktowana jest nadrzędnie wobec potrzeby kompetencji, Deci, Vansteenkiste, 2004, s. 26). Pozwalają one podejmować działania wartościowe z perspektywy integracji jednostki - wszystkie aktywności motywowane w ten sposób włączane są w „Ja” jednostki w sposób naturalny (zob np.: Deci, Ryan 1990; Niemiec i in., 2009).

Wewnętrzna motywacja wyjaśnia naturalną potrzebę człowieka do asymilacji, osiągania mistrzostwa w tym, co robi, spontanicznego zainteresowania czynnościami i odkrywania nowych obszarów, czy zagadnień (Deci, Ryan 1990; Mageau i in., 2009). Zachowania wyznaczone przez motywację wewnętrzną są traktowane, jako działalność autonomiczna,

sprzyjająca wzrostowi autodeterminacji. Na przykład, badania Deciego (1971) pokazują, że studenci motywowani wewnętrznie odczuwają w odróżnieniu od tych motywowanych zewnętrznie, większe zainteresowanie wykonywaną aktywnością. Te same badania wskazują, że podwyższeniu motywacji wewnętrznej (poprzez zaspokojenie potrzeby kompetencji) może służyć pozytywna informacja zwrotna otrzymana po wykonaniu zadania, natomiast otrzymywanie nagrody za zrealizowanie zadania obniża ją. Inne badania nad motywacją wewnętrzną wskazują również, że sprzyja ona odczuwaniu radości z wykonywanych zadań i kreatywności (Grolnick, Ryan 1989).

Przeciwstawna do motywacji wewnętrznej jest więc motywacja zewnętrzna. Sama aktywność inspirowana zewnętrznie pełni jedynie funkcję instrumentalną, z uwzględnieniem konsekwencji działań. Propozycja Deciego i Ryana dotycząca rozumienia motywacji zewnętrznej wskazuje na różne formy jej występowania, w zależności od poziomu wzbudzonej autonomii człowieka. Proces internalizacji zewnętrznych wartości używany jest do wyjaśnienia różnych zachowań. Jak bowiem wiadomo, nie wszystkie zachowania niezbędne do właściwej socjalizacji mogą być motywowane wewnętrznie. Wiele z nich może wymagać wykorzystania zewnętrznych motywatorów. Zachowania zgodne z normami społecznymi, aby mogły być uznane za „własne” i wynikające z osobistych wartości, muszą być poddane procesowi internalizacji (Ryan i in. 1995).

Autorzy wyróżniają cztery style regulacyjne, wpływające na poziom odczuwanego samostanowienia (autodeterminacji), a tym samym na poziom i rodzaj motywacji (Deci, Ryan 1990; Vallerand, Bissonnette 1992; Deci, Ryan, 2000a). Te cztery typy tworzą wraz z sytuacją amotywacyjną swoiste kontinuum:

Zewnętrzna regulacja – aktywność wynika z chęci uniknięcia negatywnych konsekwencji lub uzyskania nagrody. Działania podejmowane są samodzielnie, jednak nie są akceptowane – są jedynie wynikiem presji płynącej ze środowiska.

Introjekcja – podobnie, jak w regulacji zewnętrznej, działanie podejmowane jest ze względu na wywieraną presję. Różnica polega na tym, że nacisk pochodzi z wewnątrz jednostki. Człowiek wybiera dane zachowanie, aby zredukować lęk, poczucie winy lub poczuć dumę.

Identyfikacja – jednostka przyswaja dane zachowanie w ramach swoich osobistych wartości. Charakteryzuje się wyższym stopniem autonomii i jednostka przypisuje wartościom ważne znaczenie osobiste. Jednak wciąż traktuje daną aktywność jako środek do celu, a nie sam cel.

Integracja – ten typ regulacji wprowadza harmonie między zachowaniem a indywidualnymi wartościami jednostki. Aktywność jednostki jest zintegrowana z jej wiedzą o sobie i wybierana pod kątem dopasowania do celów jednostki. Ten typ regulacji zbliżony jest do motywacji wewnętrznej.

Przykłady ilustrujące typy regulacji odnaleźć można w badaniach Richarda M. Ryana i Jamesa P. Connella (1989, s. 752). Badacze pytali dzieci o powody wykonywania pracy domowej. Klasyfikowali odpowiedzi umieszczając je na opisanym kontinuum. Do najbardziej zewnętrznych zaliczali powody, które wynikały z obaw dzieci przed karą lub pragnieniem uzyskania nagrody od rodziców lub nauczycieli np. „odrabiam pracę domową, bo inaczej nauczyciel będzie krzyczał”. Powód „bo jeśli tego nie zrobię będzie mi wstyd” stanowił o introjekcyjnym stylu regulacji. Odrobienie pracy domowej ze względu na chęć nauczania było

motywem zaliczanym do identyfikacyjnego stylu regulacji. Do ostatniego ze stylów – integracji – autorzy zaliczyli taki argument jak np. „odrobie pracę domową dla przyjemności”.

Oprócz pojęcia motywacji wewnętrznej i zewnętrznej autorzy wprowadzają również termin: *amotywacja*, porównywalny w swej definicji do pojęcia wyuczony bezradności. Jest ona powiązana z poczuciem niekompetencji oraz brakiem kontroli nad daną sytuacją i nie jest bezpośrednio związana z aktywnością jednostki (Deci, Vansteenkiste, 2004, s. 27).

3. Rola środowiska rodzinnego w kształtowaniu autodeterminacji

Autorzy omawianej koncepcji podkreślają aspekt cechujący działalność człowieka - zachowanie może być wynikiem wzbudzonej autonomii lub być kontrolowane przez czynniki zewnętrzne (Deci, Ryan 2000a; Deci, Ryan 2006, 2008). W pierwszym przypadku, aktywność powiązana jest z doświadczaniem wewnętrznego umiejscowienia przyczynowości, w drugim, powody zachowania postrzegane są jako leżące poza jednostką. Jak wykazano wcześniej, te dwie różnorodne formy motywowania do aktywności mają nie tylko różny charakter, ale są również źródłem odmiennych konsekwencji na wielu wymiarach: zaangażowania w zadanie, skuteczności osobistej i szerzej w kontekście odczuwanej jakości życia.

Badacze przyjmują, że niezbędne dla właściwego rozwoju jednostki jest wspierające i bezpieczne środowisko w którym się ona rozwija, przede wszystkim rodzinne i szkolne. Testowanie empiryczne założeń teorii wskazuje na rolę tych środowisk w tworzeniu potencjału jednostki koniecznego do zaspakajania potrzeb i kształtowania aprobującej postawy wobec wewnętrznych celów życiowych. Autorzy i kontynuatorzy badań nad koncepcją autodeterminacji dużo uwagi poświęcają dwóm wymiarom – kontroli i wspieraniu autonomii – jako kluczowym dla rozwoju lub hamowania samostanowienia dziecka.

Celem kontroli jest dokonanie zmiany w dziecku, aby jego myśli, uczucia czy zachowania były zgodne ze szczególnymi wymaganiami opiekunów. Kontrolowanie dzieci przez otoczenie „przenosi” ich motywacji z wewnątrz i utrudnia samostanowienie. Do wywierania presji opiekunowie wykorzystują takie techniki jak na przykład: indukowanie poczucia winy, unieważnianie/lekceważenie uczuć, czy wycofanie swojego uczucia (Assor i in., 2004). Kontrolujący rodzice mogą blokować autonomię dziecka, a tym samym znacząco wpływać na tworzenie u dzieci orientacji na cele zewnętrzne, szczególnie związanej z wysokim wartościowaniem sfery materialnej (zob. np.: Grolnick, Ryan, 1989; Kasser, Ryan, 1993; Guay i in. 2003). Jak pokazują badania, młodzież wyżej ceniła cele wewnętrzne, gdy ich matki preferowały demokratyczny styl rodzicielstwa (Kasser i in. 1995, s. 912). Wynika to z faktu, że rodzice dający dziecku wsparcie i możliwość dokonywania wyborów rozwijają w nim tendencje do internalizacji aspiracji wewnętrznych. Ciepło rodzinne, partnerski styl relacji z dziećmi i niski poziom kontroli dzieci to warunki sprzyjające rozbudzeniu motywacji do osiągania celów wewnętrznych (zob. np.: Grolnick i in., 1991, 1997).

Donesienia z badań pokazują, że formowanie autonomii od najmłodszych lat zwiększa prawdopodobieństwo wyższego wartościowania celów wewnętrznych w dorosłym życiu. Brak wsparcia, nadmierna kontrola i ograniczenie ekspresji dzieci powiązane jest z kształtowaniem postawy materialistycznej a nie prospołecznej. Jest więc zachętą do realizowania w życiu celów zewnętrznych, które nie zaspakajają trzech istotnych dla zadowolenia z życia potrzeb. Inaczej

mówiąc, autoteliczne zachowania opierają się na autonomii dziecka. Analizy przeprowadzone przez Geofreya Williamsa i jego zespół (Williams i in., 2000) pokazują na przykład, że nastolatki wychowywane w środowisku wspierającym ich autonomiczne stanowisko, wykazują większą akceptację dla celów wewnętrznych niż ich koledzy pochodzący z rodzin mniej zainteresowanych samostanowieniem dzieci.

Wspieranie autodeterminacji dzieci opiera się więc na wykorzystywaniu w wychowaniu technik pomagających dziecku samodzielnie rozwiązywać problemy, dokonywać wyborów i partycypować w podejmowaniu decyzji (Grolnick, Ryan, 1989, s. 144). Już badania prowadzone w grupie niemowlaków i ich matek pokazują, że matki kontrolujące dzieci (mówiące im co mają robić, krytykujące w trakcie zabawy) poprzez swoje zachowania przyczyniają się do ograniczenia ich potrzeby eksploracji środowiska i wytrwałości w działaniu (Grolnick i in. 1984, s. 79). W jednym z badań autorstwa Wendy Grolnick i Ryana (1989, s. 149) przeprowadzono

z matkami wywiady na temat ich zachowań wobec osiągnięć szkolnych i społecznych dzieci. Okazuje się, że dzieci (8-12 lat) matek wspierających autonomię charakteryzowały się wyższym poziomem autodeterminacji i lepszym funkcjonowaniem w obu sferach matki.

Poczucie autodeterminacji przekłada się na umiejętność adaptacji i skuteczność działań w dorosłości. Polskie badania prowadzone przez Annę Chojnacką (2006) wskazują na związki wyższego poziomu autonomii z lepszym przystosowaniem studentów do rozpoczęcia nowego etapu edukacji. Najwyższy poziom negatywnych emocji i najniższy pozytywnych zaobserwowano w grupie studentów o słabym wskaźniku autodeterminacji. Odwrotny bilans emocjonalny (więcej emocji pozytywnych i mniej negatywnych) charakterystyczny był dla badanych o wysokim poziomie autodeterminacji. Badaczka uwzględniła też w swojej pracy styl przywiązania studentów – jak się okazuje bezpieczny styl przywiązania wiąże się z wyższym poczuciem samostanowienia. Wynik ten jest kolejnym potwierdzeniem tezy autorów opisywanej koncepcji, że rodzaj więzi i relacji rodzinnych odgrywa kluczową rolę w rozwoju autonomii u dzieci.

Z innych badań wiadomo, że motywacja powiązana jest również ze stylem komunikacji – wspierającym autonomię, informacyjnym lub kontrolującym. W jednym z eksperymentalnych badań, E. Deci wraz ze współpracownikami sprawdzali, w jaki sposób mowa matek wiąże się ze wzbudzaniem motywacji wśród ich 6 – 7 letnich dzieci (Deci i in., 1993, s. 160). Okazuje się, że kontrolujący przekaz (np. dyrektywne wskazówki, sugestie, co do zachowania, krytyka) obniża motywację wewnętrzną. Autorzy innych badań proponowali dzieciom namalowanie farbami wymarzonego domu (Koestner i in., 1984, s. 245). W pierwszym przypadku – styl kontrolujący – określano im reguły zachowania (np. musicie umyć pędzle, możecie malować jedynie na małej kartce papieru), w drugim – styl informacyjny – tłumaczono, że pokój będzie wykorzystywany również przez inne dzieci, dlatego powinni zwrócić uwagę na to, aby pozostawić go czystym. Uzyskane rezultaty wskazują, że wewnętrzna motywacja była wyższa w warunkach informacyjnych niż kontrolnych. W tym drugim przypadku, dzieci wykazywały też mniejsze zadowolenie z wykonywania zadania i niższy poziom kreatywności.

Warto na koniec podkreślić, że wspieranie autonomii u dzieci nie jest jednoznaczne z brakiem opieki nad nimi, czy postawą niezależności lub egoizmu, co podkreślane jest w wielu opracowaniach, pozwala jednak na wolicjonalne, samodzielne podejmowanie przez dzieci wielu

decyzji życiowych w celu integracji funkcjonowania (Deci, Ryan, 2000b; Guay i in., 2003; Kagitcibasi 2005; Jousseme i in. 2008).

Podsumowanie

Proces socjalizacji postrzegany jest w teorii autodeterminacji jako nieodłączny element wzrostu i rozwoju jednostki poprzez zaspokojenie potrzeb. Według autorów koncepcji tylko optymalna internalizacja, rozumiana jako naturalny, aktywny proces integracji świata, sprzyja rozwojowi jednostki. Motywacja leżąca poza jednostką jest traktowana instrumentalnie i nie przyczynia się do zaspakajania jej potrzeb. Wewnętrznie motywowane działania są natomiast spontaniczne, podejmowane z własnej woli i przynoszące zadowolenie. Sprzyjają więc świadomemu kształtowaniu środowiska, w którym funkcjonuje człowiek, robieniu w życiu rzeczy interesujących i podejmowaniu wyzwań. Dla własnego rozwoju dzieci muszą aktywnie asymilować wartości, aby mogły uznać je za własne. Mają one bowiem naturalną umiejętność transformacji wartości zewnętrznych na swoje osobiste. Im więcej motywów wewnętrznych do podejmowania jakiegoś zadania, tym większa satysfakcja z jego realizacji. Proces ten może być wspierany lub hamowany przez agentów socjalizacji. Dlatego tak ważne jest, aby zarówno rodzice, jak i nauczyciele wspierali dziecięcą tendencję do internalizacji wartości poprzez wzbudzanie motywacji wewnętrznej. Działania te prowadzą bowiem do budowania kapitału niezbędnego do świadomej, autonomicznej aktywności, zaspakajania potrzeb i realizowaniu aspiracji sprzyjających zadowoleniu z życia.

Bibliografia:

- Assor, A., Roth G., Deci, E.L. (2004), *The Emotional Costs of Parents' Conditional Regard: A Self-Determination Theory Analysis*, „Journal of Personality”, nr 72(1), s. 47-88.
- Brown K.W., Kasser T. (2005), *Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle*, „Social Indicators Research”, nr 74, s. 349-368.
- Chojnacka A. (2006), *Poczucie autodeterminacji i style przywiązania a procesy adaptacji psychicznej*, „Psychologia Jakości Życia”, nr 1(5), s. 63 – 82.
- Deci E.L. (1971), *Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 18(1), 105–115.
- Deci E.L., Ryan R.M. (1990), *A motivational approach to self: integration in personality*, Nebraska Symposium On Motivation, s. 237–288.
- Deci E.L., Vansteenkiste M. (2004), *Self – determination theory and basic need satisfaction: understanding human development in positive psychology*, „Ricerche di Psicologia”, nr 27(1), s. 23–40.
- Deci E.L., Ryan R.M. (2000a), *Self – Determination Theory and the facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and well-being*, „American Psychologist”, nr. 55, s. 68–78.
- Deci E.L., Ryan R.M. (2000b), *The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self – determination of behavior*, „Psychological Inquiry” nr 11, s. 227-268.

- Deci E.L., Driver R.E., Hotchkiss L., Robbins R.J., Wilson I.M. (1993), *The relation of mothers' controlling vocalizations to Children's Intrinsic Motivation*, „Journal of Experimental Child Psychology”, nr 55, s. 151-162.
- Deci E.L., Ryan R.M. (2006), *Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will?*, „Journal of Personality” nr 74, s. 1557-1586.
- Deci E.L., Ryan R.M. (2008), *Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health*, „Canadian Psychology” nr 49, s. 182-185.
- Deci E.L., Nezlek J., Sheinman, L. (1981), *Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee*. „Journal of Personality and Social Psychology”, nr 40, s. 1-10.
- Guay F., Senecal C., Gauthier L., Fernet C. (2003), *Predicting career indecision: A self-determination theory perspective*, „Journal of Counseling Psychology”, nr 50, s. 165-177.
- Grolnick W.S., Frodi A., Bridges L. (1984), *Maternal control style and the mastery motivation of one-year-olds*, „Infant Mental Health Journal”, nr 5, s. 15-23.
- Grolnick W.S., Ryan R.M. (1989), *Parent style associated with children's self-regulation and competence in school*, „Journal of Educational Psychology, nr 81(2), s. 143-154.
- Grolnick W.S., Ryan R.M., Deci E.L. (1991), *The inner resources for school achievement: Motivational mediators of children's perceptions of their Parents*, „Journal of Educational Psychology”, nr 83, s. 508-517.
- Grolnick W.S., Ryan R.M., Deci E.L. (1997), *Internalization in the family: The selfdetermination perspective*, (w:) Grusec J.E., Kuczynski L. (red.), *Parenting and children's internalization of values*, NY: Wiley, s. 135-161.
- Huta V., Ryan R.M. (2010), *Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives*. „Journal of Happiness Studies”, nr 11, s. 735-762.
- Joussemet M., Landry, R., Koestner, R., (2008), *A self-determination theory perspective on parenting*, „Canadian Psychology”, nr 49(3), s. 194-200.
- Kasser T., Ryan R.M., Zax M., Sameroff A.J. (1995), *The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values*, „Development Psychology” nr 31, s. 907-914.
- Kasser T., Ryan R.M. (1993), *A dark side of the American Dream: Correlates of financial success as a Central Life Aspiration*, „Journal of Personality and Social Psychology”, nr 65, s. 410-422.
- Kasser T., Ryan R.M. (1996), *Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, nr 22, s. 80-87.
- Kagitcibasi C., (2005), *Autonomy and Relatedness in Cultural Context: Implications for Self and Family*, „Journal of Cross-Cultural Psychology”, nr 36(4), s. 403-422.
- Koestner R., Ryan R.M, Bernieri F., Holt K. (1984), *Setting limits on children's behavior: the differential effect of controlling vs. informational styles on intrinsic motivation and creativity*, „Journal of Personality”, nr 52(3), s. 233-248.
- Lekes N., Gingras I., Philippe F.L., Koestner R., Fang, J. (2010), *Parental Autonomy-Support, Intrinsic Life Goals, and Well-Being Among Adolescents in China and North America*, Journal of Youth and Adolescence, nr 39(8), s. 858 - 869.

- Mageau G.A., Vallerand R.J., Charest J., Salvy S., Lacaille N., Bouffard T., Koestner, R. (2009), *On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity*, „Journal of Personality”, nr 77, s. 601-646.
- McHoskey J.W. (1999), *Machiavelianism, Intrinsic Versus extrinsic goals, and social interest: a self – determination theory analysis*, „Motivation and Emotion”, nr 23(4), s. 267-283.
- Niemiec C.P., Ryan R.M., Deci E.L., Williams, G.C. (2009), *Aspiring to physical health: The role of aspirations for physical health in facilitating long-term tobacco abstinence*, „Patient Education and Counseling”, nr 74, s. 250-257.
- Nix G.A., Ryan R.M., Manly J.B., Deci E.L. (1999), *Revitalization through self-regulation: the effect of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality*, „Journal of Experimental Social Psychology”, nr 35, s. 266–284.
- Richins M., Dawson S.A. (1992), *Consumer Values Orientation for Materialism and Its Measurement: Scale Development and Validation*, „Journal of Consumer Research”, nr 19, s. 303-316.
- Ryan R.M., Chirkov V., Little T.D., Sheldon K.M., Timoshina E., Deci E.L. (1999), *The American Dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, nr 12, s. 1509–1524.
- Ryan R.M., Connell J.P. (1989), *Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two Romains*, „Journal of Personality and Social Psychology”, nr 57, s. 749-756.
- Ryan R.M., Deci E.L., Grolnick W.S. (1995), *Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology*, (w:) Cicchetti D., Cohen D.J. (red.), *Developmental psychopathology: Theory and methods*, New York: Wiley, s. 618–655.
- Ryan R.M., Stiller J., Lynch J.H. (1994), *Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem*, „Journal of Early Adolescence”, nr 14, s. 226-249.
- Ryan R.M., Deci E.L. (2000), *The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept*, *Psychological Inquiry*, nr 11, s. 319-338.
- Ryan R.M. Deci E.L. (2001), *On happiness and human potentials: A Review of research on Hedonic and Eudaimonic Well – Being*, „Annual Review of Psychology”, nr 52, s. 141-166.
- Ryan R.M., Grolnick W.S. (1986), *Origins and pawns in the class-room: Self – report and projective assessment of individuals differences in children’s perceptions*, „Journal of Personality and Social Psychology”, nr 50, s. 550–558.
- Ryan R.M., Huta V., Deci E.L. (2008), *Living well: A self-determination theory perspective on eudajmonia*, „Journal of Happiness Studies”, nr 9, s. 139-170.
- Sheldon K.M., Elliot A., Kim Y., Kasser T. (2000), *What is satysfying about satisfying Events? Testing 10 candidate psychological Leeds*, „Journal of Personality and Social Psychology”, nr 80, s. 325-339.
- Sheldon K.M., Ryan R.M., Deci, E.L., Kasser T., (2004), *The independent Effect of Goal Contents and Motives on Well-being: It’s both what you pursue and why you pursue it*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, nr 4, s. 475 –486.

- Skarżyńska K. (2003), *Cele życiowe, zaufanie interpersonalne i zadowolenie z życia*, „Psychologia Jakości Życia”, nr 2, s. 35–49.
- Skarżyńska K. (2004), *Poszukiwać przyjaciół czy zdobywać majątek? Cele życiowe a zadowolenie z życia*, „Roczniki Psychologiczne”, nr 7, s. 7–31.
- Vallerand R.J., Bissonnette R. (1992), *Intrinsic, Extrinsic, and Amotivational Styles as predictors of behavior: a prospective study*, „Journal of Personality”, nr 60(3), s. 599-620.
- Véronneau M., Koestner R.F., Abela J. R.Z. (2005), *Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: an application of the Self-determination theory*, „Journal of Social and Clinical Psychology”, nr 24(2), s. 280-292.
- Williams G.C., Cox E.M., Hedberg V.A., Deci E.L. (2000), *Extrinsic life goals and Health – risk behaviors in adolescent*, „Journal of Applied Social Psychology”, nr 30(8), s. 1756–1771.