

如何提高学习动机

——自我决定理论的观点

赵丽

(陕西师范大学心理学院 陕西 西安 710062)

【内容摘要】动机的自我决定理论是指个体从事某一活动完全出自自我愿望感、自主选择感和个人认可感,体验到行动的自主性和选择性,自我决定论强调人类动机的重要程度是由有机体内在的需求而不是由外部因素提供的,自我决定理论把行为动机划分为无动机、外部动机、内部动机。根据自我决定理论,提高学习动机需要提高内部动机及将外部动机内化,这也是从根本上解决学习动机不足的问题。

【关键词】自我决定理论 学习动机

中图分类号 G84

文献标识码 A

文章编号 1007-9106(2012)08-0163-02

一、引言

动机是由一种目标或对象所引导、激发和维持的个体活动的内在心理过程或内部动力。学习动机是指激发个体进行学习、维持已引起的学习活动并导致行为朝向一定学习目标的内在过程或内部心理状态。大学生的学习动机是在多种因素共同作用下形成的,也一直都是教育心理学领域关注的重点。自我决定理论是人本主义的一个动机理论,它假设人是积极的有机体,人天生就具有追求心理成长和发展的倾向,努力去应对持续的挑战,并把外部经验与自我感进行整合。自我决定理论强调人的自主性,对提高学习动机有启示。

二、学习动机的自我决定理论概述

动机的自我决定理论是由美国心理学家 Deci 和 Ryan 提出的,自我决定是指个体从事某一活动完全出自自我愿望感、自主选择感和个人认可感,体验到行动的自主性和选择性。自我决定理论认为个体行为有自我决定行为和非自我决定行为两个方面。行动是自我决定的,则意味着人们感受到自己是行动的发动者和选择者^[1]。自我决定意味着行动及其过程是完全自主选择的,而不是由其它的强化、驱力、压力决定的。相反非自我决定是指个体感受到行动是由他人决定的、是逼迫的,没有自主选择性,或者说非自我决定是一种非动机的状态。

自我决定理论把行为动机划分为无动机、外部动机、内部动机。无动机行为是非自我决定的行为,内部动机行为是固有的自我决定行为,而外部动机行为的自我决定性质受到环境的支持、外部标准的内化程度、个人的因果定向趋向

和基本心理需要满足等不同因素的影响。自我决定论包含着四个分支理论,即有机整合理论、归因定向理论、基本心理需要理论、认知评价理论。

有机整合理论主要探讨了外在动机的类型和促进外在动机内化的条件。解释了外部动机的动态性和发展过程,有机整合理论提出了一个动机内化的重要概念,内化是一个自然的过程,在这个过程中,人们主动把外部调节转换成为自我调节。有机整合理论把外部动机划分为四种调节类型:外部调节、内部调节、认同调节和整合调节。外部动机的不同调节形式在自主性程度上体现出连续性,但不同的调节类型不是发展上的连续体。

因果定向理论认为个体具有对有利于自我决定的环境进行定向的发展倾向。该理论描述了自主支持、控制行为或者无动机趋于社会环境这三种定向方式,强调允许来自个人定向经验和行为预测的个体差异。当个体认为他们的行为起源于他们自己的需要、思想、情感和欲望时,他们的行为知觉点是内部的。当个体相信他们的行为起源于环境的影响,他们的行为知觉点是外部的。

基本心理需要理论解释了基本心理需要的涵义以及心理需要和主观幸福感的关系。认为有三种基本心理需要:即胜任的需要、关系需要和自主性需要,这些基本心理需要的满足与自我决定密切相关。自我决定理论认为胜任、关系和自主性这些基本的心理需要与各种一般的个人动机、愿望、努力是不同的,尽管基本心理需要的满足形成了动机和努力,但许多一般的动机行为结果不满足幸福的本质标准,甚至是有损于幸福的。如果人们有效地实现了这些动机愿望,

* 本文为陕西师范大学思想政治教育研究项目“大学生学习动机特点及激发策略”(SZYB10005)。

* 作者简介:赵丽(1979—),女,陕西师范大学心理学院讲师,研究方向为大学生心理健康。

但由于与关系或自主性是相互干扰的,则会减损幸福。

认知评价理论阐述了社会背景对人的内在动机的影响,它把不同的动机与背景成分的类型联结起来,描述了作为自主支持(信息)、控制和无动机的背景成分。它深入分析了外部环境因素对内部动机的影响。认为胜任需要与自主性需要均卷入内部动机、情境事件及其相互作用,如提供外部报偿、积极反馈或终止时间的强迫接受可能会削弱内部动机。认知评价理论认为情境事件或氛围包含着控制的方面和信息的方面,社会情境中这两个方面的相对重要性决定情境事件对于因果知觉点和胜任感的影响,从而决定了其对内部动机的影响。

三、自我决定理论对提高学习动机的启示

自我决定理论的最核心的内容是强调人的自主性。自我决定是在了解和估计自己的基础上,自由选择 and 确定选择来驾驭自己的生活。自我决定的人比其他人更独立地行动和更自由地追求他们的目标。他们在选择要追求的目标和追求目标的方式时很少被其他人和其他环境影响。这对提高学习动机有指导意义。

自我决定论强调人类动机的重要程度是由有机体内在的需求而不是由外部因素提供的。自我决定论以个体的内在动机概念为出发点,把这个概念看作原型的自我组织状态,在这种状态中,个体努力迎接环境的挑战,仅仅是为了从这种努力中体会到一种满意感。自我决定对于人的终身发展都非常重要,自我决定能力强的人在升学和就业等重要人生过程中能更主动地掌握和控制情况。

内部动机是指从事某种活动是因为内在的兴趣与乐趣,内部动机提供了一个激发和激励个体行为的自然力量,它在没有外在奖赏和压力的情况下,可以激发和激励个体的行为。活动任务本身能使个体得到情绪上的满足,从而产生成功感。从事某一活动是因为喜欢这一活动,在活动中能够感受到快乐,并不需要外在的刺激、报偿和压力。内部动机包括三个主要的要素:个体的好奇心、对活动任务的乐趣、任务的挑战性。外部动机依赖于外界刺激,比如得到奖励、避免惩罚、取悦别人等。相比而言,内部动机更加稳定,更能激励学生努力学习。

1. 提高内部动机。内部动机则是依赖于学习者的内部因素,在内部动机的推动下,一个人努力学习可能是由于自身兴趣爱好、自我满足、自我价值实现等。内在的需要是内部动机的一个重要方面,如何提高内在需要呢?兴趣培养是一个重要方面,首先从情境兴趣着手,通过各种方式增强个体活动的情境兴趣,比如变换刺激,调整刺激的呈现模式,调整活动的组织形式或提供新颖的内容。例如针对教学内容有目的地变换教学模式,改进教学方法来提高学习兴趣。在教学中实施启发式教学,创设问题情景是将学生引入到问题之中的过程。在教材内容和学生求知心理之间制造一种“不协调”,在他们心理上造成一种悬念,从而使学生的注意、记忆、思维凝聚在一起。

其次,好奇心和探索的倾向是一种先天的倾向,是内部动机的原始形式。好奇心、探究倾向是一种天性,而不是养成的。兴趣是可以培养的,但好奇心、探究倾向就只能维护或激发。例如通过培养学生敢于质疑、善于探索的人格品质

来激发其好奇心。

最后,在学习中,学生感受到自己的能力会有效地促进其学习。学习上的能力感是一种主观认知,其主要影响因素为学习上的成败经验及其认知。近年来大量研究证明,合作的学习环境比竞争的学习环境更容易使学生产生成功经验,并产生学习上的内在动机,使学生努力追求掌握目标。

2. 外在动机内化。自我决定理论认为,自我决定需要一定的条件,这些条件就是基本心理需要的满足。首先,胜任感和自主性对于内部动机行为是必须的,人们在内部动机始动的行为中需要感受到这种胜任性和自主性。其次,关系的需要、胜任的需要的满足是外部调节内化的重要条件,自主性需要的满足是自我决定与非自我决定形成的前提。

胜任感的支持对于内化的促进和外部动机行为的自我调节也具有重要作用。如果人们感到不能胜任某一目标行为任务时,他们会找一个借口不去从事这样的活动。胜任感需要的满足也是促进外部动机调节内化的重要因素。

有机整合理论认为外部动机的内化需要外部环境的支持。要增强内部动机,也需要环境提供理想的自主性支持。无论是学生的课堂环境还是实际的工作环境,只要能够提供自主性支持就能够促进向内部因果知觉点的转变从而提高个体胜任感和自我效能感,最终促进内部动机的提高。有研究发现自主性的支持能够有效地增强学生的内部动机。具备自主性支持的教师所教的学生内部动机更强,自主性支持的交流风格下,学生的学业成绩更优秀。父母支持自主会促进孩子更好的适应和成长。

教师对每一个学生都抱以期待,这种期待会使他们不知不觉地对学生的行为表现给予一些鼓励和鞭策,最终使学生达到意想不到的学习效果。在平时的教学过程中,教师应适时适度地鼓励学生、合理评价学生,让学生感到自己是被重视的、是受欢迎的,使学生时刻保持学习热情。

总之,发挥学生学习的自主性及自我调能力对学习动机本身就是促进,因为学生自己知道计划自己的学习、安排自己的学习、监督自己的学习进程和结果。学习自主就是一种学习上的自觉。教师需要帮助学生设定学习目标,计划学习过程,达成学习结果,但不是代替。学习内容、过程与结果需要学生自我决定。

参考文献:

- [1] 暴占光,张向葵.自我决定认知动机理论研究概述[J].东北师大学报(哲学社会科学版),2005(6):141-146.
- [2] 刘丽虹,张积家.动机的自我决定理论及其应用[J].华南师范大学学报(社会科学版),2010(8):53-57.
- [3] 王振宏.学习动机的认知理论与应用[M].北京:中国社会科学出版社,2009:103-132.
- [4] 卢敏.动机研究的自我决定理论:概念与启示[J].湖南社会科学,2007(3):169-171.
- [5] 范春林,张大均.学习动机研究的特点、问题及走向[J].教育研究,2007(7):71-77.
- [6] 张剑,张建兵,李跃. Edward L. Deci 促进工作动机的有效路径:自我决定理论的观点[J].心理科学进展,2010,18(5):752-759.