



自我决定理论与体育学习动机

——理论、创新与实践

苏煜 著

大连海事大学出版社

自我决定理论与体育学习动机 ——理论、创新与实践

苏煜 著

大连海事大学出版社

© 苏 煜 2009

图书在版编目(CIP)数据

自我决定理论与体育学习动机:理论、创新与实践 /
苏煜著. —大连:大连海事大学出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5632-2300-8

I. 自… II. 苏… III. 体育课—教学研究—中学
IV. G633.96

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 043113 号

大连海事大学出版社出版

地址:大连市凌海路 1 号 邮编:116026 电话:0411-84728394 传真:0411-84727996

<http://www.dmupress.com> E-mail: cbs@dmupress.com

大连华伟印刷有限公司印装 大连海事大学出版社发行

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

幅面尺寸:140 mm × 203 mm 印张:7.375

字数:183 千 印数:1~500 册

责任编辑:黎 为 封面设计:王 艳 责任校对:张 慧

ISBN 978-7-5632-2300-8 定价:15.00 元

本书由

大连海事大学学术著作出版基金资助出版

The published book is sponsored by
the Academic Works Publishing Foundation of
Dalian Maritime University

前 言

自我决定理论是由美国心理学家 Deci 和 Ryan(1985, 1991, 1996)提出的。它是一种关于人类自我决定行为的动机过程理论。该理论以社会认知理论为基础,根据驱力理论和成就动机理论确定了决定人类行为的三种基本需要(自主需要、能力需要和归属需要),并认为自我决定就是在充分认识个人需要和环境信息的基础上,个体对行动所做出的自由选择。经过二十多年的研究,自我决定理论已逐渐形成了一套较完善的关于人类动机和人格的理论体系,并广泛应用于管理、教育、咨询等各实践领域。在运动和锻炼心理学领域中,动机是研究成果最多的领域之一,然而,对于缺乏动机的研究却未能引起人们的大量关注。因此,本书以自我决定理论为研究依据,根据 Ntoumanis 等的访谈结果,编制体育学习缺乏动机的原因和表现问卷,对高中生和大学生体育学习动机机制进行分析,并对缺乏动机进行深入研究;而后通过实验设计,对个体的目标定向、需要和情境之间的变量进行了考察。整个研究包括以下几个部分:

第一部分主要阐述整个研究的目的和意义,并从总体上对整个研究进行了设计和构想,还讨论了研究方法上的一些特点。

第二部分为理论综述。作者分别对自我决定理论以及内、外部动机的层次模型进行理论综述,并对自我决定理论在锻炼心理学中的研究现状进行了详细地分析和梳理,对面临的问题进行了思考。

第三部分首先,编制和检验体育学习缺乏动机原因及表现问卷。然后,运用运动情境动机量表和缺乏动机原因及表现问卷对国家级、省级和市级学校的 376 名高一、高二学生,以及 488 名航海专业、理工专业和文科专业大一、大二的学生进行开放式问卷调

查,对高中生和大学生体育学习动机的内在规律进行分析,并对缺乏动机的原因和表现进行深入研究。研究结果表明:(1)高中生体育学习的内部动机和外部调节人数明显高于鉴别调节的人数,而缺乏动机学生的人数和比例略低于外部调节和内部动机学生的人数和比例;(2)大学生内部动机和外部调节学生的人数和比例明显高于鉴别调节和缺乏动机学生的人数和比例,而鉴别调节学生的人数和比例又明显低于其他动机水平学生的人数和比例,可见大学生对上体育课的认识不够,大部分学生还是被动地接受体育教育;(3)高中生上体育课的内部动机和外部调节存在着明显的性别差异,鉴别调节在国家级和市级学校间存在明显的差异,而性别比年级对鉴别调节的影响要大;(4)性别是影响大学生体育学习动机水平的关键变量,而不同专业之间对体育学习的兴趣和认识存在显著差距;(5)习得无助感是缺乏体育学习动机的原因;(6)低需要满足是缺乏体育学习动机的原因之一;(7)社会评价焦虑是缺乏体育学习动机的原因,它包括比赛焦虑和身体形象焦虑;(8)缺乏动机的学生有较高的身体形象焦虑,并且这种焦虑具有明显的性别差异,男生更多地关注体育装备,而女生可能更多地关心异性的评价;(9)教学形式差是缺乏动机原因的一个重要因素;(10)大学教师比高中教师更易于采用惩罚的手段;(11)航海专业大学生比理工和文科专业大学生体会到更多不合适的教学态度和行为;(12)恶劣的天气下进行活动是缺乏动机的原因,同时,场地、器材比较单一,不能满足学生的要求,这也会影响学生的体育学习动机;(13)绝大多数学生喜欢上体育课,但缺乏动机的学生会用不同的方法去逃避体育运动;(14)在体育课中,缺乏动机的学生参加体育活动却又表现出低投入,通常采取破坏的行为或被动的态度和行为;(15)绝大多数缺乏动机的学生愿意参加课外体育活动。

第四部分实验研究。首先,根据自我决定理论和目标定向理

论在理论上的相近之处,提出新的体育学习动机模型,随机选择两个实验班,创作任务目标定向和自我目标定向两种教学氛围进行了8周的实验,通过两种教学氛围的比较,从情境和个体的角度出发,进一步运用目标定向和自我决定理论对体育学习中的缺乏动机进行深入研究并对模型进行验证,希望通过先前的缺乏动机的研究来发现提高学生的体育学习动机的方法,寻找影响缺乏动机的机制。结果表明:(1)体育教学中创造任务掌握气氛有利于学生体育学习内部动机的提高和缺乏动机的降低;(2)体育教学中自我表现气氛会降低学生体育学习的内部动机;(3)体育教学中任务掌握气氛有利于学生任务定向的形成;(4)自主需要、归属需要和能力需要是影响体育学习动机水平的中介变量;(5)体育学习兴趣和努力感的影响过程与内部动机的影响过程基本是一致的,自主需要、归属需要和能力需要是影响体育学习兴趣和努力感的中介变量,而任务掌握气氛有利于学生体育学习兴趣的培养和努力感的形成。总之,任务掌握气氛有利于提高学生的内部动机。

其次,多项教学与选项教学是目前中学体育教学普遍采用的教学方式。另外,研究已经证明动机环境作为情境变量对成就动机有直接或间接的影响,而任务掌握气氛与运动参与正相关。同时,根据层次模型,个体与情境的共同作用会对动机产生影响。所以,在体育教学中创造任务掌握气氛,通过对轮滑班和篮球班进行了8周的实验研究,验证在任务掌握气氛下,项目差异(个体项目与群体项目)与三种需要(能力、自主和归属)对动机的影响,并进一步寻找影响缺乏动机的机制。研究结果表明:(1)体育教学中创造任务掌握气氛有利于学生体育学习内部动机的提高;(2)项目对体育学习动机没有显著的影响;(3)能力需要的满足在自主学习的环境中更重要;(4)自主需要、归属需要和能力需要是影响体育学习动机水平的中介变量,三种基本心理需要缺一不可,它们的共同作用可以提高体育学习动机、兴趣和努力感;(5)高归属需

要的学生参加个体项目将提高缺乏动机;(6)高归属感与高自主感和能力感的共同作用可以提高学生进行体育学习的努力感。

第五部分对整个研究结果进行了总结,并针对研究中存在的问题进行了探讨,为我国体育教学体制改革的进一步完善提出了设想和展望。

附录A:致谢
附录B:参考文献
附录C:附录D:附录E:附录F:附录G:附录H:附录I:附录J:附录K:附录L:附录M:附录N:附录O:附录P:附录Q:附录R:附录S:附录T:附录U:附录V:附录W:附录X:附录Y:附录Z:附录AA:附录AB:附录AC:附录AD:附录AE:附录AF:附录AG:附录AH:附录AI:附录AJ:附录AK:附录AL:附录AM:附录AN:附录AO:附录AP:附录AQ:附录AR:附录AS:附录AT:附录AU:附录AV:附录AW:附录AX:附录AY:附录AZ:附录BA:附录BB:附录BC:附录BD:附录BE:附录BF:附录BG:附录BH:附录BI:附录BJ:附录BK:附录BL:附录BM:附录BN:附录BO:附录BP:附录BQ:附录BR:附录BS:附录BT:附录BU:附录BV:附录BW:附录BX:附录BY:附录BZ:附录CA:附录CB:附录CC:附录CD:附录CE:附录CF:附录CG:附录CH:附录CI:附录CJ:附录CK:附录CL:附录CM:附录CN:附录CO:附录CP:附录CQ:附录CR:附录CS:附录CT:附录CU:附录CV:附录CW:附录CX:附录CY:附录CZ:附录DA:附录DB:附录DC:附录DD:附录DE:附录DF:附录DG:附录DH:附录DI:附录DJ:附录DK:附录DL:附录DM:附录DN:附录DO:附录DP:附录DQ:附录DR:附录DS:附录DT:附录DU:附录DV:附录DW:附录DX:附录DY:附录DZ:附录EA:附录EB:附录EC:附录ED:附录EE:附录EF:附录EG:附录EH:附录EI:附录EJ:附录EK:附录EL:附录EM:附录EN:附录EO:附录EP:附录EQ:附录ER:附录ES:附录ET:附录EU:附录EV:附录EW:附录EX:附录EY:附录EZ:附录FA:附录FB:附录FC:附录FD:附录FE:附录FF:附录FG:附录FH:附录FI:附录FJ:附录FK:附录FL:附录FM:附录FN:附录FO:附录FP:附录FQ:附录FR:附录FS:附录FT:附录FU:附录FV:附录FW:附录FX:附录FY:附录FZ:附录GA:附录GB:附录GC:附录GD:附录GE:附录GF:附录GG:附录GH:附录GI:附录GJ:附录GK:附录GL:附录GM:附录GN:附录GO:附录GP:附录GQ:附录GR:附录GS:附录GT:附录GU:附录GV:附录GW:附录GX:附录GY:附录GZ:附录HA:附录HB:附录HC:附录HD:附录HE:附录HF:附录HG:附录HH:附录HI:附录HJ:附录HK:附录HL:附录HM:附录HN:附录HO:附录HP:附录HQ:附录HR:附录HS:附录HT:附录HU:附录HV:附录HW:附录HX:附录HY:附录HZ:附录IA:附录IB:附录IC:附录ID:附录IE:附录IF:附录IG:附录IH:附录II:附录IJ:附录IK:附录IL:附录IM:附录IN:附录IO:附录IP:附录IQ:附录IR:附录IS:附录IT:附录IU:附录IV:附录IW:附录IX:附录IY:附录IZ:附录JA:附录JB:附录JC:附录JD:附录JE:附录JF:附录JG:附录JH:附录JI:附录JJ:附录JK:附录JL:附录JM:附录JN:附录JO:附录JP:附录JQ:附录JR:附录JS:附录JT:附录JU:附录JV:附录JW:附录JX:附录JY:附录JZ:附录KA:附录KB:附录KC:附录KD:附录KE:附录KF:附录KG:附录KH:附录KI:附录KJ:附录KK:附录KL:附录KM:附录KN:附录KO:附录KP:附录KQ:附录KR:附录KS:附录KT:附录KU:附录KV:附录KW:附录KX:附录KY:附录KZ:附录LA:附录LB:附录LC:附录LD:附录LE:附录LF:附录LG:附录LH:附录LI:附录LJ:附录LK:附录LL:附录LM:附录LN:附录LO:附录LP:附录LQ:附录LR:附录LS:附录LT:附录LU:附录LV:附录LW:附录LX:附录LY:附录LZ:附录MA:附录MB:附录MC:附录MD:附录ME:附录MF:附录MG:附录MH:附录MI:附录MJ:附录MK:附录ML:附录MM:附录MN:附录MO:附录MP:附录MQ:附录MR:附录MS:附录MT:附录MU:附录MV:附录MW:附录MX:附录MY:附录MZ:附录NA:附录NB:附录NC:附录ND:附录NE:附录NF:附录NG:附录NH:附录NI:附录NJ:附录NK:附录NL:附录NM:附录NN:附录NO:附录NP:附录NQ:附录NR:附录NS:附录NT:附录NU:附录NV:附录NW:附录NX:附录NY:附录NZ:附录OA:附录OB:附录OC:附录OD:附录OE:附录OF:附录OG:附录OH:附录OI:附录OJ:附录OK:附录OL:附录OM:附录ON:附录OO:附录OP:附录OQ:附录OR:附录OS:附录OT:附录OU:附录OV:附录OW:附录OX:附录OY:附录OZ:附录PA:附录PB:附录PC:附录PD:附录PE:附录PF:附录PG:附录PH:附录PI:附录PJ:附录PK:附录PL:附录PM:附录PN:附录PO:附录PP:附录PQ:附录PR:附录PS:附录PT:附录PU:附录PV:附录PW:附录PX:附录PY:附录PZ:附录QA:附录QB:附录QC:附录QD:附录QE:附录QF:附录QG:附录QH:附录QI:附录QJ:附录QK:附录QL:附录QM:附录QN:附录QO:附录QP:附录QQ:附录QR:附录QS:附录QT:附录QU:附录QV:附录QW:附录QX:附录QY:附录QZ:附录RA:附录RB:附录RC:附录RD:附录RE:附录RF:附录RG:附录RH:附录RI:附录RJ:附录RK:附录RL:附录RM:附录RN:附录RO:附录RP:附录RQ:附录RR:附录RS:附录RT:附录RU:附录RV:附录RW:附录RX:附录RY:附录RZ:附录SA:附录SB:附录SC:附录SD:附录SE:附录SF:附录SG:附录SH:附录SI:附录SJ:附录SK:附录SL:附录SM:附录SN:附录SO:附录SP:附录SQ:附录SR:附录SS:附录ST:附录SU:附录SV:附录SW:附录SX:附录SY:附录SZ:附录TA:附录TB:附录TC:附录TD:附录TE:附录TF:附录TG:附录TH:附录TI:附录TJ:附录TK:附录TL:附录TM:附录TN:附录TO:附录TP:附录TQ:附录TR:附录TS:附录TT:附录TU:附录TV:附录TW:附录TX:附录TY:附录TZ:附录UA:附录UB:附录UC:附录UD:附录UE:附录UF:附录UG:附录UH:附录UI:附录UJ:附录UK:附录UL:附录UM:附录UN:附录UO:附录UP:附录UQ:附录UR:附录US:附录UT:附录UU:附录UV:附录UW:附录UX:附录UY:附录UZ:附录VA:附录VB:附录VC:附录VD:附录VE:附录VF:附录VG:附录VH:附录VI:附录VJ:附录VK:附录VL:附录VM:附录VN:附录VO:附录VP:附录VQ:附录VR:附录VS:附录VT:附录VU:附录VV:附录VW:附录VX:附录VY:附录VZ:附录WA:附录WB:附录WC:附录WD:附录WE:附录WF:附录WG:附录WH:附录WI:附录WJ:附录WK:附录WL:附录WM:附录WN:附录WO:附录WP:附录WQ:附录WR:附录WS:附录WT:附录WU:附录WV:附录WW:附录WX:附录WY:附录WZ:附录XA:附录XB:附录XC:附录XD:附录XE:附录XF:附录XG:附录XH:附录XI:附录XJ:附录XK:附录XL:附录XM:附录XN:附录XO:附录XP:附录XQ:附录XR:附录XS:附录XT:附录XU:附录XV:附录XW:附录XX:附录XY:附录XZ:附录YA:附录YB:附录YC:附录YD:附录YE:附录YF:附录YG:附录YH:附录YI:附录YJ:附录YK:附录YL:附录YM:附录YN:附录YO:附录YP:附录YQ:附录YR:附录YS:附录YT:附录YU:附录YV:附录YW:附录YX:附录YZ:附录ZA:附录ZB:附录ZC:附录ZD:附录ZE:附录ZF:附录ZG:附录ZH:附录ZI:附录ZJ:附录ZK:附录ZL:附录ZM:附录ZN:附录ZO:附录ZP:附录ZQ:附录ZR:附录ZS:附录ZT:附录ZU:附录ZV:附录ZW:附录ZX:附录ZY:附录ZZ

2008年12月

目 录

第一部分 研究概述	(1)
一、问题的提出和研究目的	(1)
二、研究构想和研究方法特点	(7)
第二部分 理论综述	(10)
第一章 自我决定理论	(11)
第一节 需要的概念	(12)
第二节 需要、目标和调节进程	(21)
第三节 内化和需要满足	(30)
第四节 目标寻求产生差异的原因	(32)
第五节 基本心理需要满足和幸福感	(40)
第六节 目标寻求的内容产生差异	(42)
第七节 需要满足、文化和幸福感	(44)
第八节 需要满足和自我	(48)
第九节 需要阻碍	(50)
第十节 需要、调节和进化	(56)
第十一节 小结	(64)
第二章 自我决定理论的新进展—内、外部动机的层次模型	(66)
第一节 内、外部动机的层次模型	(66)
第二节 层次结构在动机过程中的重要性	(69)
第三节 动机连续体中心理需要的角色	(71)
第四节 个体心理需要的差异	(73)
第五节 归属需要	(74)
第六节 小结	(75)

第三章 锻炼心理学中的自我决定理论	(77)
第一节 锻炼心理学中的自我决定理论	(77)
第二节 内、外部动机的前提	(79)
第三节 身体活动环境下自我决定理论的研究	(82)
第四节 小结	(86)
第三部分 体育学习动机的调查分析及其缺乏动机的调查研究	(88)
第四章 缺乏体育学习动机原因和表现问卷的编制	(89)
第一节 问卷的设计	(89)
第二节 问卷的可靠性和有效性	(91)
第五章 调查研究	(92)
第一节 研究方法与研究结果	(92)
第二节 分析与讨论	(124)
第三节 结论与建议	(131)
第四部分 体育学习动机的实验研究	(135)
第六章 教学气氛对动机水平的影响——目标定向与自我决定理论的相关分析	(136)
第一节 研究方法与研究结果	(138)
第二节 分析与讨论	(150)
第三节 结论与建议	(155)
第七章 运动项目差异对动机水平的影响	(157)
第一节 研究方法与研究结果	(157)
第二节 分析与讨论	(166)
第三节 结论与建议	(168)
第五部分 总结和展望	(170)
附 件	(177)
参考文献	(188)
后 记	(223)

第一部分 研究概述

一、问题的提出和研究目的

21 世纪是人类对教育充满期望的世纪,随着社会经济一体化的发展,培养符合时代要求的高素质劳动者,需要对教育进行改革的观点,不仅被世界各国所接受,也是中国教育进入新世纪亟待解决的问题。1996 年联合国教科文组织国际 21 世纪教育委员会在《学习·内在的财富》的报告中,提出了“学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存”的新教育使命。由此可见,任何一门学科的教学都应该从教育的高度出发,从“为科学服务”回归到“为生活服务”这一主题上来。基于此,新《课程标准》提出了体育(与健康)课程以“健康第一”为指导思想、以学生的发展为中心的新理念。目前,我国的教育体制改革已进入了实质性阶段,本文正是在这种历史背景下,通过自我决定理论对高中体育课的动机进行研究,并对学生的缺乏动机进行深入的分析。

众所周知,动机是事物发展的起源和原动力,其重要性不言而喻,一直在心理学界是热门的讨论话题,但早期的研究仅限于内、外部动机的研究。20 世纪 80 年代中期,随着心理学理论的发展,Deci 和 Ryan 在社会认知理论的基础上提出了自我决定理论,它把人类的动机看成是一个从外在调节到内在动机之间的动态的连续体,并依据自主的程度对动机的类型进行了详细的划分,同时从满足人们基本心理需要的角度对促进外在动机内化的条件进行了探讨。自我决定论的研究成果补充和丰富了动机理论,同时在宗教、学校教育、医疗、家庭教养、政治等各个实践领域得到进一步地证实和应用,尤其是对于那些需要激发他人动机的社会工作者如

老师、管理人员、教练和家长等更具有实际意义。

研究中将深入探讨高中生和大学生体育学习中缺乏动机的形成机制、原因和表现,以及情境与个体变量对缺乏动机的影响。从自我决定理论的角度出发,根据情境和个体对动机的影响,试图构建动机形成的模型,寻找影响缺乏动机的因素,为激发体育学习的动机和深化体育教学的改革提供理论依据和建议。本研究的确立是出于对以下几个问题的考虑:

首先,动机领域是在运动和锻炼心理学文献中研究成果最多的领域之一。毫无疑问,在身体活动的环境中,不同的认知、情感和行为归因于不同类型的动机(Vallerand, 2001)。然而,人们很少注意对缺乏动机的研究,特别是在体育教学领域。这可能是因为在运动或锻炼的环境中观察缺乏动机是困难的,另外,如果缺乏动机的个体被引导能够参加体育课,他们是否会相对自由地选择逃避,而这种逃避又是非常隐蔽的也是原因之一。

体育在许多发达国家是必修课,我国也不例外。事实上,缺乏体育学习动机表达了从缺乏动机到主动参加体育活动的本质不同的状态。在体育课中,经常可以看到一些学生有强烈的疏远体育活动的感觉,但是,他们又不得不参加活动。对于在这种无权选择活动的环境下,参加者的心理消耗和调整程度可能成为一个饶有兴趣的研究领域。不仅从理论上,而且从实践中很好理解缺乏动机是十分重要的。同时缺乏动机的研究对大众健康的启示具有重要的作用。

新的体育教育提出“健康第一”的指导思想。提高学生的学习兴趣是体育教育的核心内容,缺乏动机则无兴趣,直接表现为学生不积极参加体育课,最终影响其课余不参加体育锻炼,以至影响其健康。所以,缺乏动机的研究不仅对学校体育教育,而且对学生终身体育思想的形成有至关重要的作用。

自我决定理论(Deci & Ryan, 1985, 2000)已经讨论了缺乏动

机的概念。此理论推断在任何环境中人类行为可能是内部动机、外部动机或缺乏动机。内部动机很明显是当个体自愿参加他们感兴趣和喜欢的活动时,寻找机会练习或完成任务(Pelletie, Fortier, Vallerand, et al. 1995)。外部动机是当个体参加一个活动时,他们重视公众表扬和外部奖励等相关的活动结果,并认为其比活动本身更重要。缺乏动机指缺少内部动机和外部动机,以及表示完全缺少符合目标行为的自我决定和选择(Deci & Ryan, 1985, 2000)。一个缺乏动机的学生可能感觉体育对其毫无意义,并且可能感觉烦躁,出勤率低或者被动参加体育课。

根据证明,缺乏运动动机与习得无助感、低需要满足、教师创造的练习气氛和身体形象焦虑有关。因此,研究首先是在 Ntoumanis 等研究的基础上,结合我国的体育教育现状,编制体育学习缺乏动机原因和表现问卷,并运用运动情境动机量表和所编问卷对不同等级学校的高一和高二学生,以及不同专业大一和大二学生共同施测,检查缺乏体育学习动机的主要原因和表现,根据自我决定理论,寻求高中生和大学生体育学习动机的机制,为提高学生的体育学习动机提供一个理论驱动,并为我国的体育教育改革提供参考性建议。

其次,根据自我决定理论和目标定向理论在一些概念上的相近之处,以及个体和情景的变量对动机的影响,以三种基本需要为中介变量,提出一个影响体育学习动机的模型(图1)。通过两种教学气氛的比较,进一步运用目标定向和自我决定理论对体育学习中的缺乏动机进行深入研究并对模型进行验证。

目标定向理论和自我决定理论都是在社会认知理论的基础上发展起来的理论,它们的目的是研究人类复杂的动机问题。目标定向理论强调影响个人能力的个人和情境因素,自我决定理论强调影响个人内部动机的个人和情境因素。事实上,近年来的多项研究已经证明了两个理论之间具有概念辐合之处(Biddle,

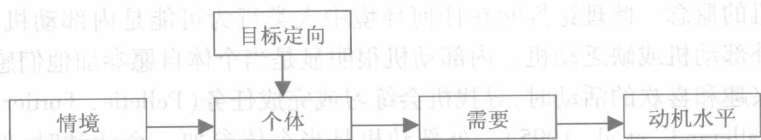


图1 体育学习动机模型

1997; Duda, Chi, Newton, Walling, & Catley, 1995; Vlachopoulos, Biddle, & Fox, 1997)。首先,两个理论都集中于提高运动员的自我参照和内部定向的动机点(Butler, 1989),目标定向理论鼓励运动员采用高任务目标定向,而自我决定理论更倾向于内部控制源,鼓励运动员的内部定向。其次,两种理论都认可环境因素对行为的影响,目标定向理论的任务掌握气氛与自我决定理论的自主支持气氛分别预测增加了运动员的任务掌握程度和内部因果控制源,自我表现气氛与自主支持相反的气氛一样(控制、压力和报酬等)被认为增加了更多的外部调节和外部定向的行为调节模式。由此可见,根据这两种理论,既有任务定向又有自主因果定向的运动员将会表现出更加适宜的动机模式。另外,在运动环境中,感觉到任务掌握气氛或高自主支持水平的运动员将会表现出最大的动机效益。联合两种理论的观点和策略将会提供一个可靠的基础去发展与运动相关的干预措施来提高动机以及吸收有长期参与运动倾向的运动员。

大量研究已经证明,环境因素是促进个体长期参加体育活动的重要因子。目标和原因定向等个人因素在活动中扮有重要角色,但同时,缺少外部压力和控制的情境因素同样可以预测正面的结果。不同环境的影响可能唤起学生缺乏动机的感觉,这样的环境变化可能是由教师创造的动机气氛所造成的。根据成就目标理论,教师的动机气氛可能是任务掌握定向和自我表现定向。感觉任务掌握气氛可以促进合作学习,提供任务选择,以及根据个人的技能和学习的改善来奖励学生。相反,感觉自我表现气氛可以促

进个人的内部竞争,不鼓励学生参加自我决定,偏爱能力强的学生,用比较的评价标准来公开表扬他们。Ntoumanis 和 Biddle (1999)认为,任务掌握气氛有益于满足能力、自主和归属的需要,并且它可能潜在地提高自我决定动机。相反,自我表现气氛经常减弱这些需要,并提高外部动机或缺乏动机。当所有的三种需要被阻止时,缺乏动机就会出现(Deci & Ryan, 2000)。运动中的研究表明,任务掌握气氛比自我表现气氛对三种需要可能更相关,然而,并没有对体育学习领域进行相关性的研究。因此,检验教师创造的教学气氛能否提高缺乏动机学生的行为显得更重要。

目标定向可以分为任务目标定向和自我目标定向。Nicholls (1984)认为任务目标定向的运动员强调努力,选择挑战性的任务,不畏困难,在成就情境中自信心增强以及能够发挥技术水平,而且这种定向的运动员重视活动的过程。自我目标定向的运动员努力程度降低,对运动缺乏兴趣,对自己的能力表示怀疑,并且当失败反复发生时退出运动生涯,这种定向的运动员重视活动的结果。很显然,自我目标定向的运动员比任务目标定向的运动员更容易阻止能力、归属和自主的需要满足,从而引起缺乏动机的出现。

此研究的目的是根据自我决定理论模型,通过创造的动机气氛,来比较不同教学气氛下,学生的目标定向和缺乏动机,并验证3因素之间的关系,寻找规律,希望通过先前的缺乏动机的研究来发现提高学生的体育学习动机的方法,寻找影响动机水平的因素,为体育教学提供一定的教学启示。

最后,通过后果设计,研究在任务掌握气氛下,运动项目差异对动机的影响。在自我决定理论中,Deci 和 Ryan 提出了三种基本的心理需要,并通过个体吃喝的不同来说明这些心理需要的差异,但并没有告诉我们产生的心理过程。内、外部动机层次模型认为对个体心理需要差异的研究至关重要,因为它可以帮助我们更

好地了解动机过程。在对生理驱力的分析中,我们可以看到在吃的方面,高驱力水平的个体比低驱力水平的个体更可能通过不同的心理过程调节他们的行为。而在心理需要方面,不同归属需要的个体可能产生不同的心理过程。根据层次模型,不同需要的个体可以产生不同的功能、不同的感觉影响动机决定。

很多对动机和心理需要的研究主要集中在自主和能力上(Deci & Ryan, 1991; Vallerand, 1997)。这些研究表明自主和能力与自我决定动机正相关。这些发现是对自我决定理论的验证,同时也说明这两种感觉对动机具有重要的促进作用。然而,按照自我决定理论,归属感在动机序列中处于次要地位。但根据层次模型,归属感在所有任务和活动中同样重要。虽然,在崇尚个人主义的个人的活动中归属需要处于次要地位,但它在社会化的活动和任务中却具有非常重要的作用。近年来已有对归属感在动机序列中的角色进行了研究,并对模型提供的假设进行了证明。例如,在教育背景中的研究(Vallerand, Guay, & Blanchard, 2000, Study 1)表明归属感与自我决定动机有较低和不显著的联系,而能力和自主感显示了重要的联系。这一点是可以理解的,因为教育是一项非常个性化的活动,尤其是在教室中。然而,归属感在社会化的背景下,尤其在球队(basketball; Blanchard & Vallerand, 2000)、体能班(Cadorette, Blanchard, & Vallerand, 1996)和工厂(尤其对于那些高归属需要的工人中, Richer et al. 2000)却对自我决定动机提供了重要的预测因子。很明显,归属感可能在自我决定动机中扮有重要的角色,尤其是在参加社会化的任务和活动中。

多项教学与选项教学是目前体育教学普遍采用的教学方式。另外,研究已经证明动机环境作为情境变量对成就动机有直接或间接的影响,而任务掌握气氛与运动参与正相关。因此,作者根据自我决定理论,个体与情境的共同作用对动机的影响,提出运动项目影响体育学习动机水平的模型(图2),在体育教学中创造任务

掌握气氛,进行了8周的实验,实验中,测试学生的三种需要,验证在任务掌握气氛下,项目差异(个体项目与群体项目)与归属需要对动机的影响,并进一步寻找影响缺乏动机和提高动机水平的机制。

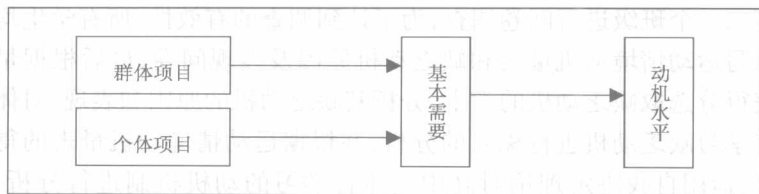


图2 项目差异动机模型

二、研究构想和研究方法特点

缺乏动机的概念是由自我决定理论提出的,并在多个领域验证了动机连续体的存在。在锻炼心理学领域,自我决定理论已有一定的研究,现有的创新研究还只限于运动训练与大众健身,在体育教育领域尚处于起步阶段,尚缺乏全面系统的研究。多数研究集中于对内、外部动机的研究,尤其是对如何激发内部动机的研究较多,而关于缺乏动机的研究较少,特别是关于体育教学中缺乏动机的研究更少。而我国的自我决定理论研究还处于萌芽阶段,关于体育学习缺乏动机的系统研究还没有出现。

在社会心理学领域,对于任何心理特征的测量都需要理论的建构、经验性研究和在实践中推广应用的过程。因此,本文的整个研究分为理论研究和实证研究两个部分。

理论研究部分包括对自我决定理论和内外部动机层次模型的系统阐述、梳理和比较分析,以及对锻炼心理学领域中自我决定理论研究现状的分析和思考。

实证研究部分包括五个阶段。第一个阶段是进行体育学习缺乏动机原因和表现问卷的编制。问卷是基于 Ntoumanis 等对英国