

# 自主 - 受控动机研究综述

王思捷

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2023年1月25日; 录用日期: 2023年3月9日; 发布日期: 2023年3月20日

## 摘要

自我决定论是一种新的动机认知理论, 与过往的动机理论不同, 自我决定论更关注动机的质而非动机的量。它将动机分为自主动机和受控动机两大类, 两者属于一维的连续体, 在连续体上根据动机自主性由低到高分布着5种不同的动机类型。许多研究验证不同动机类型之间的效应及其差异。在应用方面, 自主支持被证实为有效促进动机内化的方式。未来应进行更多本土化研究, 丰富自主 - 受控动机的适用性, 拓展自主 - 受控动机的应用研究。

## 关键词

自我决定论, 自主 - 受控动机, 自主支持

# A Review of Autonomous-Controlled Motivation

Sijie Wang

College of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Jan. 25<sup>th</sup>, 2023; accepted: Mar. 9<sup>th</sup>, 2023; published: Mar. 20<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Self-determination theory is a new cognitive theory of motivation. Unlike previous motivation theories, self-determinism pays more attention to the quality of motivation than the quantity of motivation. It divides motivation into two categories: autonomous motivation and controlled motivation. Both belong to a one-dimensional continuum, on which there are five different types of motivation from low to high according to the autonomy of motivation. Many studies have verified the effects of different motivation types and their differences. In terms of application, autonomous support has been proved to be an effective way to promote motivation internalization. In the future, more localization research should be carried out to enrich the applicability of autonomous-

controlled motivation and expand the application research of autonomous-controlled motivation.

## Keywords

Self-Determination Theory, Autonomous-Controlled Motivation, Autonomy Support

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

为什么大多数更喜欢过自己选择的人生而不是被安排的？为何人们常常对自己不想做但不得不做的事情拖延？在做自己喜欢的事时十分投入？这些问题的答案往往离不开动机。

动机是个体行动的主要原因之一(Galla, Baelen, Duckworth, & Baime, 2016)。由于其重要性，研究者对动机领域进行了丰富的探索，形成了许多有价值的动机理论，比如本能论、归因论、认知论等。尽管各种动机理论都存在不同的定义和动机分类，但他们存在一个共同点：行为的动机重点在于其量的多少，而不是质的不同。即使后来有研究者将动机分为内部动机和外部动机，也仅仅将它们作为补充，认为在预测行为时，动机总量越多，越有可能导致行为产生。

而 Deci 和 Ryan (1987)提出的自我决定论(self-determination theory, SDT)则不同，与过往动机理论相比，自我决定论更关注特定情境中个体动机的质而不是量，强调动机的质更能有效预测人的行动(Deci & Ryan, 2008)。该理论将动机分为自主动机(autonomous motivation)和受控动机(controlled motivation)两大类，并且进一步细分为 5 种不同的动机类型，并详细阐述了不同动机类型之间的差异和它们各自的效用。本研究通过对过往自主 - 受控动机相关研究的梳理，介绍不同动机类型的概念，并为自主 - 受控动机的效应提供证据，再总结自主 - 受控动机的应用研究，最后提出未来值得研究的方向。通过知网检索“自主 - 受控动机”，(截至 2023 年 2 月 17 日)共搜索到 20 个相关文献；通过谷歌学术镜像搜索“autonomous-controlled motivation”，(截至 2023 年 2 月 17 日)共搜索到 2750 个相关文献；发现关于自主 - 受控动机的研究跨度较大，所以选择不同领域中引用频次高于 50 次以上的文献进行阅读整理。

## 2. 自主 - 受控动机

### 2.1. 自主 - 受控动机的概念

自我决定论将动机分为自主动机和受控动机两大类(Deci & Ryan, 2008)。自主动机指个体很大程度上出于自身意愿和兴趣而主动产生行动的动机；受控动机指个体由于内心或外界环境的压力而被迫产生行动的动机。两者并非绝对对立的维度，而是可以看作一维的连续体整体考虑(如图 1)。自我决定论依据动机自主性将自主动机和受控动机进一步进行划分，外部调节、内摄调节在自主性连续体中较弱的一端，属于受控动机。认同调节、整合调节、内部调节则在自主性连续体中较强的一端，属于自主动机。换句话说，动机自主性的强弱是决定动机类型的标准。每种动机类型的具体定义如下：

1) 外部调节：指个体的行为完全来自外部要求，或是获得奖励，或是逃避惩罚，完全取决于外部因素，动机自主性水平最弱。

2) 内摄调节：指个体的行为主要为了逃避内心的痛苦，如负面情绪或自我谴责，动机自主性水平较

弱。

3) 认同调节：指个体认可行为的部分潜在价值，将这一部分内化为自主性的动机，动机自主性水平中等。

4) 整合调节：指个体行为背后，将大部分外部价值内化为自身的核心价值，接纳外界目标为自身目标，动机自主性水平较高。

5) 内部调节：行为完全出自个体的兴趣和快乐，与外界的奖惩、内心的压力无关，动机自主性水平最高。

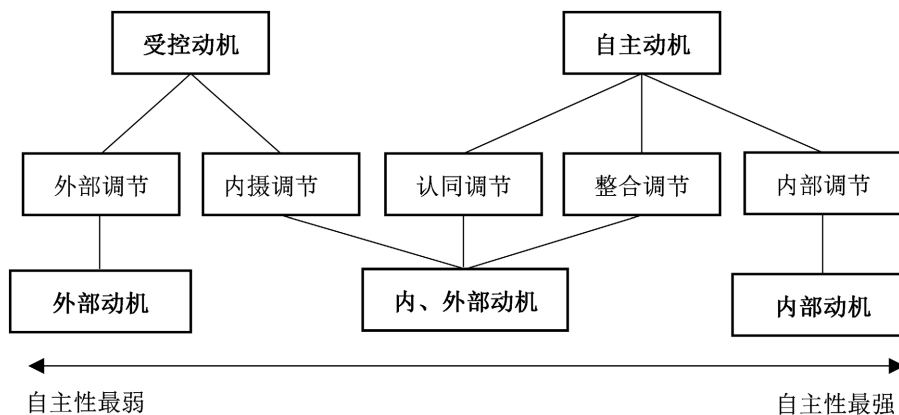


Figure 1. Types of motivation

图 1. 动机类型

自我决定论的动机划分整体体现了动机从外部转换为内部的动态过程(胡小勇&郭永玉, 2009)。自主性越强的动机越能激发个体较强的自我决定感，自主性越弱的动机越使个体感到控制感、负罪感或焦虑(Deci & Ryan, 2008)。5 种动机类型的分类虽有明确的定义，但实际情境中，可能区分难以如此清晰。但这种分类本身就过往的思维中开辟出了新的道路。相较传统的两分法(内部动机和外部动机)，该理论既是在此基础上发展出来的，但又向前迈进了一步。具体体现在：内部调节和外部调节与内部动机和外部动机的定义很相似，而内摄调节、认同调节、整合调节则可以被看做内部动机和外部动机的结合，内部动机在整体动机中占比的高低，即动机自主性的强弱。换句话说，自我决定论更能解释现实生活中不同行为背后的动机。比如，每个人学习的动机都有所不同，但往往既包含内部动机(提高自身能力)，又包含外部动机(满足家长和老师的期待)，并非简单的非此即彼。

## 2.2. 自主 - 受控动机的研究范式

### 2.2.1. 问卷测量

1) 采用 Amabile, Hill, Hennessey 和 Tiger 编制，经国内学者修订的学习动机量表(池丽萍&辛自强, 2006)。量表共 30 道题，包括内部动机和外部动机两个分量表，内部动机包括挑战性和热衷性两个维度，外部动机包括依赖他人评价、选择简单任务、关注人际竞争和追求回报四个维度。量表采用 4 级评分，得分越高表示该类型动机水平越强。该量表的 Cronbach's  $\alpha$  为 0.79 和 0.78，一年后重测信度分别为 0.79 和 0.84，结构效度和预测效度也比较理想，是区分自主动机和受控动机有效的、可靠的工具。

2) Ryan 和 Connell (1989)编制了学业调节问卷，适用于中小學生。量表共 26 道题，包括外部调节、内摄调节、整合调节、内部调节四个维度。采用 5 级评分，通过权重合并成一个相对自主指数，具体体现在：外部调节  $\times -2 +$  内摄调节  $\times -1 +$  整合调节  $\times 1 +$  内部调节  $\times 2$ 。分数越高说明其动机自主性越

强。问卷的 Cronbach's  $\alpha$  在 0.75~0.88 之间。

### 2.2.2. 实验操作范式

尽管自主 - 受控动机本质上是个体对于具体目标的动机的自主性程度, 主要取决于个体的主观价值判断, 但研究表明, 某些情境可以产生自我决定感、受控感、对任务的兴趣等(Deci, Connell, & Ryan, 1989)。所以有研究者通过营造自主支持活动情境来激发自主动机, 通过营造受控活动情境来激发受控动机(钱慧, 2007; 王颖, 2012)。往往是通过指导语来对被试进行操纵, 具体操作如下:

1) 对任务的解释。告知自主动机组被试本次实验的目的, 如“这是一次关于您某项心理能力的测验”, 尽可能提高被试的参与感和兴趣; 另一方面, 告知其实验意义, 如“这项实验有助于训练您的注意力”, 提高任务的价值感。仅告知受控动机组被试这是一项心理学实验, 不作多余的阐述。

2) 对任务感受的关注。关注自主动机组被试的感受, 对其可能产生的负面情绪表示理解。如“实验过程中, 您可能会感到不习惯, 这我们表示充分的理解”。在整个接触过程中, 均用“您”, “请”, “可以”等礼貌用语。忽略对受控动机组被试的关心, 并采用“必须”, “务必”, “只能”等命令词汇。

3) 对实验任务的选择。任务程序打开前呈现多个选择, 让自主动机组被试根据兴趣选择其一进行任务, 受控动机组被试则只能选择主试安排的任务。两组的任务一致, 但被试对此并不知情。

为了减少主试语气和态度产生的额外影响, 指导语尽量用电脑屏幕呈现。综上, 自主动机组通过三种积极的引导来激发, 受控动机组通过三种相对消极的引导来激发, 中性动机组不接受以上的实验操纵, 只得到必要的中性的实验指导。

## 3. 自主 - 受控动机的相关研究

正是由于动机自主性会影响个体的行为。所以研究者针对不同动机类型对个体的行为产生的效应进行了大量研究。

在学业成绩方面, Burton 等(2006)指出, 内部调节能显著预测学生的幸福感, 但与学业成绩不相关, 而认同调节能正向预测学业成绩。也有研究者指出, 相较受控动机, 自主动机的学生能更好的投入到课堂学习中, 体现在他们的努力程度更高, 注意力更集中, 提出的问题更多(Guay, Ratelle, & Chanal, 2008)。同时, 他们学习更坚持、更积极乐观、适应性更强, 幸福感更高, 学业成绩和老师评价更好(Li et al., 2020)。

Koestner 和 Losier (2002)研究表明, 在做兴趣较高的任务时, 动机自主性越高绩效越高; 做兴趣不高但重要的任务时, 中等偏高的动机自主性有较好的绩效; 内部调节能很好预测使个体快乐、兴趣高的行为; 认同调节和整合调节能较好预测较为困难的任务的绩效。在工作情境下, 自主支持的管理方式能提高员工的工作满意度, 幸福感, 使其工作更投入, 进而取得更好的绩效。与绩效同时提高的, 还包括员工的适应能力、坚持和创造力(Deci & Ryan, 2008)。

在健康领域, 自主动机也能更好的正向预测戒烟戒酒(Li et al., 2020; Ryan, Plant, & O'Malley, 1995)、体重控制(Gorin, Powers, Koestner, Wing, & Raynor, 2014)和心理疾病的治疗效果。此外, Mata 等人(2011)发现, 自主动机不仅利于减肥者的饮食控制, 也能提高其他健康领域的行为。Ntoumanis 等(2020)在对健康领域的元分析中发现, 基于自我决定理论的干预措施能中等程度的影响个体健康行为的改善。

在政治选举时, 认同调节与内部调节存在不同效应。体现在内部调节更好能预测人们对选举信息的搜索量, 而认同调节能更好预测人们实际的投票行为。可能的解释是: 对选举的兴趣越大会导致对选举信息的搜集行为变多, 而意识到选举的重要性能帮助人们产生实际的投票行为(Koestner et al., 1996)。

在跨文化的教育情境研究中, 自主 - 受控动机的效应的一致性得到了检验。对中国、美国和俄罗斯

等不同文化背景下的学生进行研究,得出较为的一致结论:自主动机与个体的积极发展显著正相关(如幸福感、学业成绩、学习态度等),受控动机与个体的消极发展显著正相关(如辍学、不良学习态度等)(Vansteenkiste, Zhou, Lens, & Soenens, 2005)。

总之,相比受控动机,自主动机的积极效应影响范围广泛,几乎涵盖社会中各个领域。普遍来看,动机自主性越强,个体的行为会更积极高效,个体的幸福感和满意度也更高。

#### 4. 自主 - 受控动机的应用

既然自主动机相较受控动机在社会生活中各个领域的优越性得到证实,那么我们如何对其进行干预呢?Deci和Ryan(2000)提出的“内化”可以回答这个问题。内化(internalization)指个体将外部标准内化为自身价值,是个体将外部动机重组为自身行动的理由,提高动机自主性的方式。

自我决定论认为,通过自主支持(autonomy support)可以达到更好的内化效果。自主支持指:尊重他人的观点和感受、提供意义和价值、给予选择权、将强迫和命令降到最低(Halvari & Halvari, 2007; Sheldon & Krieger, 2006)。例如,一个提供自主支持环境的老师,善于理解和满足学生自主的需求,激发他们主动学习的态度,将受控动机内化为自主动机,能够有效提升学生幸福感和学习表现。Black和Deci(2000)的研究也表明,课堂上老师的自主支持教学方式不仅提高学生的动机自主性,还提高了学生的学业成绩,受益最多的是动机自主性程度较低的学生。Williams和Deci(1996)的研究表明,老师通过自主支持的对等学生,使学生的价值观内化程度提高,正向预测了6个月后学生的积极行为。

当医护人员以自主支持的方式对待需要戒烟的病人时,病人产生了更多的戒烟动机,并且随后吸烟的频率明显下降(Williams, Gagné, Ryan, & Deci, 2002)。Grolnick等(2007)以中学生为被试,开展了一项追踪调查,发现相比自主支持环境下的被试相较于对照组报告了更多自主动机,以及有更好的学习表现。还有研究表明,当个体觉知到他人支持他们的观点和需求,很可能激发个体的自主动机,这种方式主要通过被理解和有更多选择(Roth, Assor, Kanat-Maymon, & Kaplan, 2007)。

#### 5. 小节和展望

个体针对某一项任务的动机往往较为复杂,可能既包含内部动机(锻炼者既享受锻炼),又包含外部动机(锻炼者又在乎个人形象)。而内部动机的占比越多,动机自主性越强。自我决定论从动机自主性的角度来区分和诠释不同动机类型,提出个体的动机类型相比动机总量更能有效预测个体的行为。

本研究通过综述国内外研究者关于自主 - 受控动机的定义及其相关研究,旨在为国内外研究者介绍该领域的研究结论,以提出改善人们生活表现的建议,同时提出未来值得研究的方向。自主 - 受控动机的相关研究结论可以为教育者培养下一代、为管理者提高员工绩效、为医护人员提高病人身体健康提供思路和方法。已有的研究结论表明,不同动机类型的在不同的情境中的效应存在差异。所以,可将理论运用于现实,针对个体不同的表现,运用针对性的动机内化方式,来使个体提升不同的能力或达成不同的目标。比如,已有研究表明在学习情境中,内部调节能预测学生的幸福感,认同调节能预测学生的学习成绩,自主动机能正向预测学生的课堂表现。所以针对幸福感较低或成绩较差的学生应该采取不同的培养策略,建议是通过让幸福感较低的学生认识到学习对于他自身的意义,给成绩较差的学生布置趣味性的作业以培养其学习兴趣为主。针对课堂表现不佳的学生,则要双管齐下,多方位的培养其学习的自主动机。另一方面,对于自主 - 受控动机的应用研究结论表明,动机自主性可通过自主支持环境进行提高。无论是管理者、教育者,还是医护人员等,都可以通过支持、理解和尊重等方式培养个体的自主动机。

虽然国外研究者已经做出许多探索,但国内的研究还刚刚起步,未来可以从以下三个方面展开研究。

第一, 更多的本土化研究。自主-受控动机相关的研究更多是在西方文化背景下进行的, 国内的研究相对匮乏, 仅停留在引入和介绍阶段。自我决定论认为自主-受控动机是普遍的、有效的、适用性广的, 也能预测不同族人的幸福感和绩效。但也有研究者认为东方文化背景下自主动机不能很好的预测幸福感和绩效。这些争议需要更多本土化的研究来解决。

第二, 探究自主-受控动机的适用性、稳定性、广泛性和边际效应。自主-受控动机针对不同难度的任务, 其效应是否有差异; 自主-受控动机的效应针对不同人群时是否有差异; 个体在完成任务的过程中, 动机类型是否可能会发生转变。这些都是未来值得探究的内容。

第三, 丰富对自主-受控动机的应用研究。目前研究者主要关注自主支持能够促进动机内化, 没有考虑到个体差异和自身的主观能动性也可能对动机内化有所帮助。未来可以探索个体能对自身动机内化提供帮助的方式。此外, 研究者应探索更多方式来激发自主动机, 而不仅仅只有自主支持。

## 参考文献

- 池丽萍, 辛自强(2006). 大学生学习动机的测量及其与自我效能感的关系. *心理发展与教育*, 22(2), 64-70.
- 胡小勇, 郭永玉(2009). 自主-受控动机效应及应用. *心理科学进展*, 17(1), 7.
- 钱慧(2007). *中学生自我决定动机的初步研究*. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 王颖(2012). *受控-自主动机对自我控制损耗的作用研究*. 硕士学位论文, 南京: 南京师范大学.
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The Effects of Instructors' Autonomy Support and students' Autonomous Motivation on Learning Organic Chemistry: A Self-Determination Theory Perspective. *Science Education*, 84, 740-756. [https://doi.org/10.1002/1098-237X\(200011\)84:6<740::AID-SCE4>3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/1098-237X(200011)84:6<740::AID-SCE4>3.0.CO;2-3)
- Burton, K. D., Lydon, J. E., D'Alessandro, D. U., & Koestner, R. (2006). The Differential Effects of Intrinsic and Identified Motivation on Well-Being and Performance: Prospective, Experimental, and Implicit Approaches to Self-Determination Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 750. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.750>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The Support of Autonomy and the Control of Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being across Life's Domains. *Canadian Psychology*, 49, 14-23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Self-Determination in a Work Organization. *Journal of Applied Psychology*, 74, 580-590. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.74.4.580>
- Galla, B., Baelen, R., Duckworth, A., & Baime, M. (2016). Mindfulness, Meet Self-Regulation: Boosting Out-of-Class Meditation Practice with Brief Action Plans. *Motivation Science*, 2, 220-237. <https://doi.org/10.1037/mot0000045>
- Gorin, A. A., Powers, T. A., Koestner, R., Wing, R. R., & Raynor, H. A. (2014). Autonomy Support, Self-Regulation, and Weight Loss. *Health Psychology Official Journal of the Division of Health Psychology American Psychological Association*, 33, 332. <https://doi.org/10.1037/a0032586>
- Grolnick, W. S., Farkas, M. S., Sohmer, R., Michaels, S., & Valsiner, J. (2007). Facilitating Motivation in Young Adolescents: Effects of an After-School Program. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 28, 332-344. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2007.04.004>
- Guay, F., Ratelle, C. F., & Chantal, J. (2008). Optimal Learning in Optimal Contexts: The Role of Self-Determination in Education. *Canadian Psychology*, 49, 233-240. <https://doi.org/10.1037/a0012758>
- Halvari, A. E. M., & Halvari, H. (2007). Motivational Predictors of Change in Oral Health: An Experimental Test of Self-Determination Theory. *Motivation & Emotion*, 31, 331-331. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9056-y>
- Koestner, R., & Losier, G. F. (2002). Distinguishing Three Ways of Being Highly Motivated: A Closer Look at Introjection, Identification, and Intrinsic Motivation. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 101-121). University of Rochester Press.
- Koestner, R., Losier, G. T. F., Vallerand, R. J., & Carducci, D. (1996). Identified and Introjected Forms of Political Internalization: Extending Self-Determination Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1025-1036. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1025>

- Li, W., Ho, K. Y., Wang, M. P., Cheung, D., Lam, K., Xia, W., & Tai, H. L. (2020). Effectiveness of a Brief Self-Determination Theory-Based Smoking Cessation Intervention for Smokers at Emergency Departments in Hong Kong: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Internal Medicine*, *180*, 206-214. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.5176>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., & Williams, G. C. (2020). A Meta-Analysis of Self-Determination Theory-Informed Intervention Studies in the Health Domain: Effects on Motivation, Health Behavior, Physical, and Psychological Health. *Health Psychology Review*, *15*, 214-244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Roth, G., Assor, A., Kanat-Maymon, Y., & Kaplan, H. (2007). Autonomous Motivation for Teaching: How Self-Determined Teaching May Lead to Self-Determined Learning. *Journal of Educational Psychology*, *99*, 761-774. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.4.761>
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived Locus of Causality and Internalization: Examining Reasons for Acting in Two Domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 749. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.749>
- Ryan, R. M., Plant, R. W., & O'Malley, S. (1995). Initial Motivations for Alcohol Treatment: Relations with Patient Characteristics, Treatment Involvement, and Dropout. *Addictive Behaviors*, *20*, 279. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(94\)00072-7](https://doi.org/10.1016/0306-4603(94)00072-7)
- Sheldon, K. M., & Krieger, L. S. (2006). Understanding the Negative Effects of Legal Education on Law Students: A Longitudinal Test of Self-Determination Theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *33*, 883-897. <https://doi.org/10.1177/0146167207301014>
- Vansteenkiste, M., Zhou, M., Lens, W., & Soenens, B. (2005). Experiences of Autonomy and Control among Chinese Learners: Vitalizing or Immobilizing? *Journal of Educational Psychology*, *97*, 468-483. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.468>
- Williams, G. C., & Deci, E. L. (1996). Internalization of Biopsychosocial Values by Medical Students: A Test of Self-Determination Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 767-779. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.767>
- Williams, G., Gagné, M., Ryan, R., & Deci, E. (2002). Supporting Autonomy to Motivate Smoking Cessation: A Test of Self-Determination Theory. *Health Psychology*, *21*, 40-50. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.21.1.40>