

# 第11、12章

## 影響動機的因素

# 動機的意義

- 是引起、引導、並在一段時間內維持個人行為的一種內在歷程。
  - 白話說，就是會使妳去做，繼續做，並且會使妳朝某個方向去努力的東西。
  - 動機可以說有強度及方向
  - Gage & Berliner (1984) 將動機比喻為汽車的引擎。

# 動機對學習的影響

- 引導行為朝向特定目標
- 帶來更多的努力與精力
- 提高了主動採取行動並堅持不懈的可能性
- 影響認知歷程→深度、有意義的學習
- 動機決定哪些是重要的後果：成績、同儕接納、父母期望...
- 動機能提升表現

例如：

- 動機與學習目標導向

- 表現目標 (performance goals) → surface learning
- 學習目標 (learning goals) → deep learning

# 動機的影響因素

---

- 動機受什麼影響？/什麼是動機的來源？
  - 動機是別人給的，還是自己獲得的？

# 動機與行為取向

- 獎賞與增強
  - 可能的誘因 (Potential reinforcer)
  - 誘因值的決定
  - 誘因的動機價值無法事先確定

# 動機與人類需求

## 馬斯洛的需求層次

- **匱乏需求**：生理需求、安全需求、隸屬與愛的需求、自尊需求
- **成長需求**：知的需求、美的需求、自我實現的需求
  - 自我實現 (self-actualization)
    - The desire to become everything one is capable of becoming.
    - 接納自己和他人、感情自然流露、開放、與他人有較深而民主的關係、有創造性、有幽默感、有獨立性。



**Abraham Maslow**  
 (1908-1970, age 62)  
 Russian Jew  
 Born & raised in  
 Brooklyn, New York

Focused from primate  
 dominance and  
 sexuality to  
mental health and  
human potential.

Studied psychology at  
 the University of  
 Wisconsin under **Harry  
 Harlow**. He did further  
 research at Columbia  
 University, **Alfred Adler**,  
 one of Sigmund Freud's  
 early colleagues.

Later found in  
Brooklyn College,  
anthropologist  
Ruth Benedict  
 and Gestalt  
 psychologist  
Max  
Wertheimer,

**Self-actualization** 自我實現需求

morality,  
 creativity,  
 spontaneity,  
 problem solving,  
 lack of prejudice,  
 acceptance of facts

**Esteem**

自尊需求

self-esteem, confidence,  
 achievement, respect of others,  
 respect by others

**Love/belonging** 隸屬與愛的需求

friendship, family, sexual intimacy

**Safety** 安全需求

security of: body, employment, resources,  
 morality, the family, health, property

**Physiological** 生理需求

breathing, food, water, sex, sleep, homeostasis, excretion

# 動機與歸因理論

## 1. 歸因理論 (attribution theory)

- 觀察他人的行為而推論出行為原因、因果關係
- 可能分為性格與環境的原因。
- 對成功與失敗的四個解釋(Weiner)
  - 能力
  - 努力
  - 作業難度
  - 運氣

# 對成功和失敗的歸因

	穩定性 (stability)	
歸因	穩定的	不穩定的
內在的	能力	努力
成功：	我是聰明的	我努力了。
失敗：	我是愚笨的	我沒有真正努力。
外在的	作業難度	運氣
成功：	它很簡單	我運氣很好
失敗：	它太難了	我運氣不好

■ **Stability:** 原因為穩定或不穩定的

■ **Locus:** 歸因為內在的或外在的

■ **Controllability:** 原因為可控制或不可控制的

- 控制所在 (locus of control)
  - 外控：個人成敗是由其他因素造成的
  - 內控：個人成敗是由自己努力或能力造成的。
  
- 自我效能 (self-efficacy)：認為自己的行為對情況的改善有很大的影響力。
  - 高內控的學生比智力相同卻是低內控的學生有較佳的成績和測驗分數
  - 最成功的學生傾向於高估自己行為影響成敗的程度。

## ■ 自我效能的訊息評估與判斷來源

(Bandura, 1986; Schunk, 1989, 1991; Taylor et al. 1985)

- 個人行為歷史 (**personal behavior history**)

- 替代經驗 (**vicarious experience**)

- 言語的說服 (verbal persuasion)

- 生理狀態 (physiological states)

## ■ 習得無助感 (learned helplessness) 與歸因訓練

- 來源：可能起自兒童時期的養育經驗

- 幫助學生克服習得無助感

- 精熟導向與習得無助感 (p. 599)

# 其他相關因素及影響：

## ■ 焦慮

### ■ 有利的焦慮(facilitating anxiety)

- 觀察: 奧林匹克選手賽前的心理狀態: The Athletes Mental Performance (BBC)(from 1'53")

### ■ 有害的焦慮(debilitating anxiety)

- 拒絕上學的女孩 拒學症？懼學症？不想上學怎麼辦？ 【公視下課花路米 小達人系列】
- 拒學症到繭居族 社會退縮怎解 高淑芬（台大精神科教授）  
20180430 公視新聞全球話

## ■ 勝任感 (need for competence) 及自我價值 (self-worth)

一個人追求成功的動機來源可能有二：

### ■ 追求成功

- 外在
- 內在

### ■ 避免失敗

- 傾向選擇很簡單或很困難的作業
- 自我設限 (p. 530)

## ■ 自我決定 (need for self-determination)

- 人類對它們所做的事情與要有的方向，不只會想要有足夠的勝任感，也會想要覺得自己能自主、自我指引。
- 提升學生自我決定感的方法：
  - 給予學生決定的機會
  - 不以操控的方式去評量學生的表現

## ■ 與他人的正向關連 (need for relatedness)

# 近期研究議題：學業情緒 (academic emotion)

## Achievement emotion questionnaire (AEQ)

---

### *Class related emotions*

- |                |   |
|----------------|---|
| 1 Enjoyment    | I enjoy being in class (d)                    |
| 2 Hope         | I am confident when I go to class (b)         |
| 3 Pride        | I am proud of myself (a)                      |
| 4 Anger        | I am angry (a)                                |
| 5 Anxiety      | Thinking about class makes me feel uneasy (b) |
| 6 Shame        | I get embarrassed (d)                         |
| 7 Hopelessness | I feel hopeless (b)                           |
| 8 Boredom      | I get bored (d)                               |

### *Learning related emotions*

- |                |  |
|----------------|--|
| 1 Enjoyment    | I enjoy acquiring new knowledge (d)                            |
| 2 Hope         | I have an optimistic view toward studying (b)                  |
| 3 Pride        | I'm proud of my capacity (d)                                   |
| 4 Anger        | Studying makes me irritated (d)                                |
| 5 Anxiety      | I get tense and nervous while studying (d)                     |
| 6 Shame        | I feel ashamed that I can't absorb the simplest of details (d) |
| 7 Hopelessness | I feel hopeless when I think about studying (b)                |
| 8 Boredom      | The material bores me to death (d)                             |

## Achievement emotion questionnaire (AEQ)(cont.)

### *Test emotions*

- |                |   |
|----------------|---|
| 1 Enjoyment    | For me the test is a challenge that is enjoyable (d)                    |
| 2 Hope         | I have great hope that my abilities will be sufficient (b)              |
| 3 Pride        | I'm proud of how well I mastered the exam (a)                           |
| 4 Relief       | I feel very relieved (a)  |
| 5 Anger        | I am fairly annoyed (a)   |
| 6 Anxiety      | I feel panicky when writing an exam (d)                                 |
| 7 Shame        | I feel ashamed (a)  |
| 8 Hopelessness | I have lost all hope that I have the ability to do well on the exam (d) |
- 

*Note:* b/d/a = before/during/after the situation of attending class, studying, or taking tests and exams, respectively.

Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., & Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary educational psychology*, 36(1), 36-48.

# 教師的期望與歸因

- 教師可對學生的表現形成建設性的期望與歸因
  - 教師會找尋證實其期望的例子或證據
    - 畢馬龍效應（Pygmalion Effect）：老師會對認為優秀的學生提供更多的提點和鼓勵。
  - 教師能帶來重大影響
  - 尋找每位學生的優點
  - 考慮低成就與不當行為的多種原因
  - 要傳達樂觀的且可控制的歸因