

自我决定理论对积极心理学研究的重要性

杨贝贝 王晶

信阳学院 河南 信阳 464005

【摘要】：在很长一段时间内，现代心理学的研究都一直都侧重于消极状态、病态心理等研究领域，虽然近些年很多学者都开始对这一现象展开反思，但相关研究成果却并不理想，而自我决定理论的出现与再次兴起，则为积极的心理学研究主题提供了可行研究方法，使积极心理学发展得到了极大促进。基于此，本文对自我决定理论进行了简单介绍，同时从积极心理学研究的角度出发，对自我决定理论所产生的积极影响进行了分析，希望能够对积极心理学领域的相关研究或学习提供一定参考。

【关键词】：自我决定理论；积极心理学；动机

引言：积极心理学作为上世纪末期发展起来的心理学重要分支，简单来说就是对活力、美德等人类积极品质及潜在建设性力量展开研究，并通过这些研究来找到充分发挥人类潜能、天赋的方法，或是帮助人们逐渐走向幸福，其研究内容与自我决定理论中将人看做是积极有机体的观点存在很多相近之处。而从积极心理学的研究现状来看，很多学者也正是基于积极心理学的这一特点，将自我决定理论应用到了积极心理学研究中来，并使积极心理学的相关研究取得了巨大进步。

一、自我决定理论概述

（一）自我决定理论的定义

自我决定理论最早出现于上世纪的八十年代，主要由美国著名心理学家 Deci Edwar 与 Ryan Richar 共同提出，是一种针对人类个体自我决定潜能所提出的动机过程理论。这一理论认为，人类作为积极的有机体，在明确认识到自身需求并全面了解相关环境信息后，通常都会对个人行为活动作出自由选择与自我决定，并逐渐向自己感兴趣且有利于自身能力发展的行为不断靠拢，而其作出这种自我决定、自由选择的动机，则正是自我决定理论的主要研究内容^[1]。

（二）自我决定理论的核心内容

一般来说，自我决定作为一种以经验选择为主的人类潜能，其不仅是一种先天性的能力，同时也与很多后天因素直接相关，能够在后天得到发展，而自我决定的动机，则通常被具体分为内部动机、外部动机以及无动机三种类型。这其中内部动机是指人们具有高度自主性的先天倾向，同时也是作出自我决定的原形，通常包括兴趣爱好、求知欲、满足感等等，有些学者还会对这类动机展开进一步的划分，将自我决定的内部动机定义为了解刺刺激型、取得成就型、体验刺刺激型几种。外部动机则通常包括外在调节性、摄入调节型、认

同调节型几种，通常是指个体在相关行为、活动本身并未产生兴趣的情况下，为实现某种可分离目的（如获得表扬、避免惩罚等）而主动从事该行为、活动的倾向，个体倾向的自主程度不同，其具体的倾向类型也会存在明显差异^[2]。除此之外，如果个体对所从事的活动、行为毫无兴趣，同时也不愿为了获得相关行为结果而从事该行为、活动，或是未能对行为结果与行为间的重要关系，那么其自我决定的动机则会被划分为无动机类型，这意味着行为、活动的进行必然具有着很强不确定性，任何调节行为都无法它的特点是个体认识不到他们的行为与行为结果之间的联系，对所从事的活动毫无兴趣，没有任何外在的或内在的调节行为以确保活动的正常进行。例如在学习活动中，如果学习者对某项知识技能毫无学习兴趣，或是认为自己不具备掌握该知识技能的能力，存在学习该知识技能没有任何用处的观念，那么其参与学习活动的自我决定倾向就属于无倾向类型，学习者是否会参与学习活动是无法保证的。当然，自我决定理论中的动机类型虽然十分多样，但不同动机类型却并非是完全割裂的，虽然各种动机类型的自主程度存在明显差异，但很多个体的自主决定倾向仍然会处于自主性程度连续体上，其作出的自我决定常常会出现动态变化。

二、自我决定理论对积极心理学研究的积极影响分析

（一）推动行为研究发展

积极心理学认为，心理学研究不能仅局限在心理创伤、心理缺陷等消极状态上，而是要以治愈心理疾病、激发个体潜能、提升人们幸福感为目标，展开针对性的研究工作，虽然其发展时间相对较短，但在四十年间大量研究的支持下，目前已经形成了比较成熟的理论体系，相关积极心理学研究也通常被划分为主观、个人、群体三个层面，不同层面的研究对象、研究目的均存在一定差异，但基本都是会充分考虑

到主观意识或行为,而自我决定理论的出现与重新兴起,则为这种人类主观意识、行为的研究产生了巨大推动作用^[3]。在积极心理学尚未发展起来之前,心理学领域的动机研究基本都是从人类本能、需求及社会认知的角度出发,对人类行为动机进行研究,认为人类个体之所以会从事各种行为,主要是由于其受到了人类本能、个人需求及社会环境因素的影响,并使其产生了相应的行为动机。这样的研究结果虽然能够在一定程度上解释人类个体行为,但却忽视了感性因素对人类行为动机的影响,并不能够合理解释所有的人类个体行为,如果由个体因情感波动影响而做出了一些冲动的行为,那么按照传统心理学研究结论,就很难找到这一行为的动机,因为个体的行为动机并非是理性的,也未曾受到本能、需求因素的影响^[4]。但在自我决定理论重新兴起后,很多心理学家却在这一理论的影响下,对人类从事各种行为、活动的动机产生了更为深刻的认识,并开始尝试从自我认知的角度来展开人类行为动机研究,希望能够借此找到情感、主观直觉、判断等因素对人类行为动机的影响,最终使自我在人类行为动机中的重要作用得以明确下来。

(二) 提供量化研究方法

积极心理学研究不仅突破了传统心理学在消极状态上的限制,同时还在对心理学研究态度做出了调整,希望采取尽可能精确的研究结果,借助各种可以量化的实证研究结果来得出准确结论,而自我决定理论的存在,则恰恰为积极心理学研究提供了有效的量化研究方法,使内在动机、自我成长、幸福感等各方面的及心理学研究得以有效推进下去^[5]。例如自我决定理论认为人类的价值观与其在生活中所产生的幸福感直接相关,如果个体的价值观与整个社会的价值取向相契合,且在成长过程中更关注对内部目标(受内部动机影响)的实现,那么其在生活中就可能产生较高的幸福感,相反如个体价值观与社会价值取向存在明显差异,而其在成长过程中又习惯于过度关注外部目标(受外部动机影响),那么外部目标的导向就会对其施加各种消极暗示,个体在生

活中的幸福感也会随之大大降低。Sheldon、Elliot 等人为证明这一推论,以学生为对象展开了整体幸福感实验,在某一季度开学前确定多名大学生作为实验对象,同时列出了多个学期目标供学生选择(其中包括内部目标与外部目标),并对每一位学生所选择的目标进行了准确记录。而在经过一个学期的观察后,对所有试验对象的目标达成情况及整体幸福感进行测试,测试结果发现,以内部目标为主的学生会为了实现这一目标而不断努力,并在努力过程中实现能力提升,获得良好的满足感体验,其最终所产生的幸福感也会更高。而以外部目标为主的学生虽然同样会为了实现目标而努力,但在实现目标的过程中很难产生自主性,满足感体验相对较差,最终于学期末所产生的幸福感自然也就比较有限。

(三) 扩大相关应用领域

积极心理学研究虽然更侧重于成长、幸福感、希望、创造等积极主题,但由于其发展时间相对较短,研究结果又具有一定的抽象性,因此在应用领域上仍然相对局限,而自我决定理论的存在,则能够在为积极心理学相关研究提供量化研究方法的同时,实现对实验研究结果的量化,使其能够被更好应用到各个行业领域中来。例如在运动、健身领域,很多研究人员就以有机体整合理论为基础,对运动员、健身者参与训练或健身活动的动机进行了分析,同时根据其动机的自主性程度分为了外在动机、内摄动机、认同动机等多个级别,将参与动机激发与教练员的训练、健身活动引导联系起来,即通过对运动员、建设者高自主性参与动机的激发,能够有效提升其训练、健身效果。

结束语:综上所述,自我决定理论虽然以人类的行为动机研究为主要内容,但却与积极心理学存在着十分密切的联系,在积极心理学研究工作中,其不仅能够为相关研究学者提供量化研究方法,同时还能够帮助人们更好的理解人类行为,并将积极心理学研究结果应用到运动建设、管理、教育等诸多领域中来,为积极心理学的发展提供重要支持。

参考文献:

- [1] 王新梅.自我决定理论对积极心理学研究的贡献研究[J].科学导报, 2015, (6): 141-141.
- [2] 马改丽,姜永志.自我决定理论的理论进展、测量评估及其在教育中的应用[J].社会科学前沿, 2018, 7(12): 1955-1961.
- [3] 崔碧颖.当代女性生育动机及其影响研究——基于自我决定理论的视角[D].四川:四川师范大学, 2018.
- [4] 陶灵芝.归属需求满足对社交媒体使用的影响——基于自我决定理论视角[D].浙江:宁波大学, 2015.
- [5] 马椿荣.自我决定理论研究综述[J].现代商业, 2014, (27): 280-281, 282.