

Các yếu tố quyết định đến động cơ tham gia hoạt động giáo dục thể thao của sinh viên

Nguyễn Văn Chiến
Trường Đại học Kinh tế Nghệ An

Động cơ học tập giữ một vai trò đặc biệt quan trọng trong việc nâng cao hiệu quả của các quá trình học tập, nhờ vậy mà trong quá trình học tập sinh viên có thể giảm mệt mỏi, căng thẳng, tăng sự chú ý, thúc đẩy tinh thần cực tím tòi, sáng tạo. Việc hình thành động cơ học tập cho sinh viên, đặc biệt là trong học tập môn GDTC sẽ góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy, góp phần tăng thêm lòng yêu thích, cũng như trách nhiệm của sinh viên đối với việc rèn luyện sức khỏe của bản thân.

1. Các định nghĩa và sự đánh giá trong giáo dục thể chất và hoạt động thể thao

1.1. Về động cơ

Mỗi các nhân chúng ta đều có động cơ, động cơ mạnh hay yếu, tốt hay xấu phụ thuộc và điều kiện, hoàn cảnh, cách nhìn nhận vấn đề của mỗi người. Các nhà tâm lý học đã có những nghiên cứu rất cụ thể về khái niệm "động cơ" trong một thời gian dài và đã đưa ra một số định nghĩa khái quát. Một khái niệm về động cơ được chấp nhận khá rộng rãi đó là nó phản ánh giá thuyết được sử dụng để mô tả sự tác động của ngoại lực và nội lực tạo ra sự khởi đầu, phương hướng, cường độ và tính bền vững của thái độ hành động. Như vậy, động tạo nên hành động.

1.2. Về động cơ bên trong, động cơ bên ngoài và thiếu động cơ

Động cơ bên trong

Trong nhiều năm qua, các nhà tâm lý học đã nhận thấy sự tồn tại nhiều kiểu động cơ. Trong những loại động cơ đó, có hai loại tiêu biểu nhất đó là động cơ bên trong và động cơ bên ngoài. Động cơ bên trong đề cập đến việc tham gia vào một hoạt động nào đó vì niềm vui hoặc sự thỏa mãn đạt được từ việc tham gia vào hoạt động đó. Một ví dụ cụ thể cho động cơ bên trong đó là: một vận động viên chơi bóng rổ là vì anh ta cảm thấy bóng rổ thú vị và hài lòng khi đi chuyên công trái bóng. Vallerand và đồng nghiệp (1992) đã đề xuất và đưa ra quan điểm rằng, có ít nhất ba loại động cơ bên trong: động cơ để biết (tham gia vào hoạt động để biết nó như thế nào); động cơ để hoàn thiện (tham gia vào hoạt động để cố gắng hoàn thiện mình); động cơ để trải nghiệm sự kích thích (tham gia vào hoạt động nào đó một cách không chủ tâm).

Động cơ bên ngoài

Khi động cơ bên ngoài xuất hiện có nghĩa là vận động viên hoặc người tập không có ý thức tự giác, ý thức cảm thấy hứng thú của bản thân. Thay vào đó họ hướng đến việc dành phần thưởng hoặc huy chương. Một vận động viên nào đó đạt huy chương vàng Olympics trong thể thao đồng nghĩa với danh tiếng và tương lai của họ được mở rộng. Tuy nhiên nếu không có phần thưởng hoặc huy chương thì họ chưa chắc chắn sẽ tham gia tập luyện môn thể thao đó. Khi mỗi động viên bị ép phải tập luyện cũng đồng nghĩa với việc huấn luyện viên đang hình thành cho họ động cơ bên ngoài.

Năm 1985, Deci và Ryan xuất bản cuốn sách có tựa đề "Động cơ bên trong và sự tự quyết trong cách ứng xử của loài người". Quy luật bên ngoài đề cập đến cách ứng xử được điều chỉnh thông qua các phương tiện bên ngoài như đạt được phần thưởng (huy chương, chiến thắng...) và không chịu sức ép (sức ép xã hội). Ví dụ: Một vận động viên có thể nói "Hôm nay tôi sẽ tập luyện vì tôi không muốn huấn luyện viên cho tôi nghe trên ghế dự bị". Loại thứ hai của động cơ bên ngoài là điều chỉnh không chủ định, với loại này, vận động viên có thể làm cho hành động vận động, thái độ, lối xử sự thành một bộ phận hoàn toàn thuộc về bản thân, đồng hóa chúng một cách vô ý thức. Tuy nhiên, quá trình đồng hóa này rất hiếm khi thay thế các nguồn điều khiển bên ngoài bằng nguồn điều khiển bên trong. Do đó, vận động viên có thể nói rằng "Tôi phải đi tập luyện vì nếu không tôi sẽ cảm thấy rất tội lỗi!" Trong phạm vi nhất định thì thái độ trở nên giá trị và được đánh giá là rất quan trọng đối với mỗi cá nhân. Ví dụ: Vận động viên nói rằng "Tôi lựa chọn phương án đi tập vì nó sẽ giúp tôi thi đấu tốt hơn trong cuộc thi tiếp theo". Loại tiếp theo là điều chỉnh hợp nhất, loại này liên quan đến việc tham gia vào hoạt

động từ xu hướng bên ngoài (theo phong cách lựa chọn). Vận động viên có thể lựa chọn phương án ở nhà vào tối thứ bảy thay vì đi chơi với bạn bè để sẵn sàng cho cuộc thi đấu ngày tiếp theo.

Thiếu động cơ

Các nhà tâm lý học cũng đã xác định sự tồn tại của khái niệm "thiếu động cơ" để cấp đến việc thiếu mục đích và ý định trong một hoạt động. Khi sự thiếu động cơ xuất hiện, vận động viên cảm thấy thiếu khả năng và thiếu kỳ vọng trong hoạt động vận động. Ví dụ: Một vận động viên thiếu động cơ sẽ cảm thấy kém cỏi và bắt đầu bán khoán có nên tham gia vào các hoạt động thể thao hay không. Thiếu động cơ đôi khi cũng đồng nghĩa với việc không có động cơ.

Đánh giá động cơ bên trong và động cơ bên ngoài

Năm 2000, trong một nghiên cứu về mô hình thứ bậc đối với động cơ bên trong và động cơ bên ngoài, Vallerand cho rằng, động cơ bên trong, động cơ bên ngoài và thiếu động cơ tồn tại ở ba mức độ không rõ ràng. Nó bao gồm mức độ tổng thể, mức độ ngữ cảnh và mức độ tình huống.

Động cơ ở mức độ tình huống phản ánh trạng thái của động cơ. Đó là một loại động cơ mà con người trải qua một hoạt động vận động cho trước ở một thời điểm cụ thể. Ví dụ: Trải nghiệm việc tập luyện môn bơi lội vào lúc 6 giờ sáng.

Động cơ bên trong ở mức độ tình huống được xác định bởi hai yếu tố cơ bản: Thứ nhất, các nhà tâm lý gọi đây là giai đoạn lựa chọn tự do. Người học (người tham gia) được chỉ định tham gia vào một hành động vận động (thi nghiệm), sau đó họ được thông báo là hoạt động đã kết thúc và có cơ hội tham gia lại lần kế tiếp nếu họ thực sự muốn. Sau đó vận động viên được nghỉ ngơi thoải mái. Số giây mà vận động viên tham gia vào hoạt động phản ánh động cơ bên trong của người tham gia hướng vào nhiệm vụ phải làm trong hoạt động đó. Thời gian dành cho nhiệm vụ của hoạt động đó càng nhiều thì động cơ bên trong của người tham gia càng cao. Chỉ số ứng xử này chỉ phù hợp trong phòng thí nghiệm, không phù hợp với thực tế của thể thao nơi mà biện pháp lựa chọn tự do không được sử dụng. Các nhà nghiên cứu có xu hướng dùng phiếu hỏi để đánh giá động cơ bên trong. Họ đã sử dụng các lý do mà vận động viên tham gia vào hoạt động để đo mức độ động cơ bên trong và động cơ bên ngoài. Một trong những công cụ được sử dụng thành công để đánh giá động cơ trong thể thao là thang độ đánh giá động cơ tình huống (Situational motivation scale-SIMS) của Guay

Động cơ ngữ cảnh đề cập đến sự ổn định tương đối và định hướng động cơ khái quát, liên quan đến các khía cạnh cụ thể của cuộc sống như giáo dục, các mối quan hệ cá nhân. Do đó, các vận động viên thể

hiện định hướng động cơ đối với động cơ bên trong và động cơ bên ngoài trong một ngữ cảnh khác nhau.

Pelletier và đồng nghiệp đã nghiên cứu một bảng câu hỏi với thang độ 7 điểm của theo thang độ Likert được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Các mục trong thang độ đánh giá động cơ trong thể thao

Câu hỏi: Tại sao bạn tập luyện thể thao?	
Động cơ bên trong - Kiến thức	Khám phá một kỹ thuật mới trong các thao
Động cơ bên trong - Hoàn thiện	Thực hiện một động tác với độ khó nhất định
Động cơ bên trong - Trải nghiệm kích thích	Đang sống với một trải nghiệm kích thích
Điều chỉnh xác nhận	Bơi vì đó là một cách tốt nhất để duy trì mối quan hệ tốt đẹp với bạn bè
Điều chỉnh tiếp nhận không chủ định	Bơi vì tôi cảm thấy tốt cho bản thân tôi
Điều chỉnh bên ngoài	Để trở thành một vận động viên danh tiếng
Thiếu động cơ	Tôi không biết; Tôi có một cảm giác rằng tôi không đủ khả năng để tập luyện thể thao

Động cơ ở mức độ tổng thể đề cập đến việc định hướng động cơ chung trong sự tác động lẫn nhau với môi trường.

2. Các yếu tố quyết định đến động cơ bên trong, động cơ bên ngoài và thiếu động cơ

Bởi vì động cơ được biểu hiện ở ba cấp độ khác nhau: tổng thể, ngữ cảnh và tình huống nên việc tìm hiểu các yếu tố quyết định đến động cơ là rất quan trọng. Vận động cơ đến từ đâu, các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng có ba yếu tố ảnh hưởng đến động cơ tình huống đó là nhiệm vụ, cá nhân và môi trường.

2.1. Nhiệm vụ

Rõ ràng rằng khi nhiệm vụ cụ thể được đặt ra, vận động viên biết trước được điều đó thì sẽ xuất hiện động cơ ngay sau đó, nhất là khi nhiệm vụ có sự chọn lựa [8]. Ví dụ: Chơi bóng rổ đương nhiên là thích hơn so với chạy cầu thang hoặc chống đẩy. Bởi vậy, không ngạc nhiên khi chúng ta đưa ra nhiệm vụ cụ thể cho vận động viên thì sẽ xuất hiện mức độ động cơ tình huống bên trong cao hơn các hoạt động khác.

2.2. Môi trường

Nghiên cứu về động cơ bên trong và động cơ bên ngoài bắt đầu xuất hiện vào những năm 1970s. Khi người ta chú ý đến những phản thưởng đặt ra thì sẽ xuất hiện động cơ tình huống bên trong. Những người nhận tiền hoặc phần thưởng để tham gia vào một hoạt động vận động nào đó thường dành ít thời gian hơn để thực hiện hoạt động đó hơn là những người không nhận tiền, làm tự nguyện. Tuy nhiên làm tự nguyện. Tuy nhiên vấn đề này vẫn đang còn là chủ đề tranh cãi trong nhiều năm nay. Theo nghiên cứu phân tích tổng hợp của Deci [9] trên hơn 100 tài liệu đã cung cấp đầy đủ thông tin về mặt trái của phần thưởng đối với động cơ tình huống bên trong. Trong lĩnh vực thể thao, một

lần nữa nó được khẳng định rằng các phần thưởng hoặc tiền ảnh hưởng rất lớn đến động cơ bên trong [10]. Trong những năm gần đây, các nghiên cứu cũng tập trung vào sự ảnh hưởng của các yếu tố tình huống đến động cơ bên trong. Các yếu tố đó bao gồm thi đấu, chiến thắng hay thất bại, kết quả tốt hay xấu. Tại sao các yếu tố này lại ảnh hưởng đến động cơ bên trong? Theo thuyết của Deci và Ryan các yếu tố xã hội ảnh hưởng đến động cơ thông qua nhận thức của mỗi cá nhân trên các khía cạnh như khả năng, tự chủ và các mối quan hệ xã hội khác.

2.3. Sự khác nhau giữa các cá nhân

Ở phần trên chúng ta vừa đề cập đến các yếu tố xã hội ảnh hưởng đến mạnh mẽ đến động cơ tình huống của vận động viên. Vận động viên thi đấu trong cùng một đội, trong cùng một điều kiện, môi trường thường có những mức độ đóng góp bên trong và bên ngoài khác nhau. Tại sao lại có trường hợp này? Các nhà tâm lý cho rằng, số dĩ có trường hợp này là do các vận động viên có chiều hướng khác nhau về động cơ [12]. Định hướng động cơ đề cập đến xu hướng ít hay nhiều khi động cơ bên trong và bên ngoài xuất hiện. Định hướng có thể xảy ra cùng với động cơ ngữ cảnh hoặc động cơ tổng thể. Ví dụ: Vận động viên với động cơ ngữ cảnh bên trong ở môn bóng rổ có xu hướng thể hiện mức độ cao hơn về kỹ thuật động tác để hoàn thiện bài tập.

* Các yếu tố quyết định đến động cơ ngữ cảnh

Yếu tố nhiệm vụ rất quan trọng ảnh hưởng đến động cơ ngữ cảnh. Ví dụ, Động cơ ngữ cảnh của vận động viên bóng đá thường có xu hướng là hiểu sâu các kỹ thuật của môn bóng đá hơn là môn cử tạ. Các yếu tố xã hội cũng được cho là ảnh hưởng đến động cơ ngữ cảnh. Những yếu tố này diễn ra và tái diễn trong thể thao. Sự khác nhau cá nhân ảnh hưởng đến động cơ ngữ cảnh.

* Các yếu tố quyết định đến động cơ ở mức độ tổng thể

Các yếu tố ảnh hưởng đến động cơ ở mức độ tổng thể vẫn chưa được xác định rõ ràng, đặc biệt là trong lĩnh vực thể thao. Tuy nhiên, một số nhà nghiên cứu kết luận rằng các yếu tố này giúp hình thành động cơ tổng thể của cá nhân. Chẳng hạn, trong các trung tâm huấn luyện thể thao cung cấp một môi trường thể thao rõ rệt mà ở đó các vận động viên không những được tập luyện các môn thể thao một cách chuyên nghiệp mà còn có thể phát triển nhân cách một cách độc lập, biết tự lập từ đó hình thành động cơ tổng thể nhanh chóng hơn./

Tài liệu tham khảo

Vallerand, J. R và G. F. Losier (1999), "An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport", *Journal of applied sport psychology*(11), tr. 142-169.

Deci, E. L và Ryan R. M (1985), "Intrinsic motivation and self-determination in human behavior", New York Plenum.

Fredrick-Recascino. C.M và H. Schuster-Smith (2003), "Competition and intrinsic motivation in physical activity: A comparison of two groups", *Journal of Sport Behavior*(26), tr. 240-254.

Vallerand, R. J (2001), "A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise", trong G. Roberts, chủ biên, *Advances in motivation in sports and exercise*, Human Kinetics, Champaign, IL, tr. 263-319.

Dishman, R.K (1991), "Increasing and maintaining exercise and physical activity", *Behavior Therapy*. 22, tr. 345-378.

Guay, F (2000), "On the assessment of the situational intrinsic and extensics motivation: The situational motivation scale (SIMS)", *Motivation and emotion*(24), tr. 175-213.

Pelleiter, C.A (1995), "Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS)", *Journal of Sport & Exercise Psychology*(17), tr. 35-53.

Vansteenkiste, M và các cộng sự. (2004), "Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts", *Journal of Personality and Social Psychology*. 5(3), tr. 87-95.

Orlick, T. D và R. Mosher (2000), "Extrinsic award and participant motivation in a sport related task", *International journal of sport psychology*(9), tr. 27-39.

Asian Pacific Economic Review