MỘT SỐ LÝ THUYẾT VỀ ĐỘNG LỰC HỌC NGOẠI NGỮ

LƯƠNG TỐ LAN *

Tóm tắt: Tính chất và chất lượng của động lực học có ảnh hưởng lớn tới thái độ và kết quả học của người học. Trong các lớp học ngoại ngữ, giáo viên nên cố gắng tạo điều kiện giúp người học tự tạo ra động lực cho chính mình. Để làm được điều này, giáo viên nên hiểu và kết hợp lý thuyết từ nhiều lý thuyết về động lực học khác nhau. Bài viết này giới thiệu ba lý thuyết về động lực được sử dụng rộng rãi trong lĩnh vực học ngoại ngữ.

Từ khóa: Động lực học, lý thuyết về động lực, động lực học ngoại ngữ.

Abstract: The property and quality of learners' motivation have big impacts on their attitude and studying result. In foreign language classrooms, teachers should try to create favourable conditions to help the learners motivate themselves. To do this, teachers should have knowledge of and combine various learning motivation theories. The paper introduces three widely used theories of motivation in foreign language learning.

Key words: Learning motivation, motivation theory, language learning motivation.

1. Giới thiệu

Dựa trên kết quả của các nghiên cứu về động lực của người học trên khắp thế giới, chúng ta không thể phủ nhận rằng động lực của người học có vai trò quan trọng then chốt trong việc học của họ. Tuy nhiên, khái niệm động lực là một khái niệm phức tạp mà cho tới nay vẫn được nghiên cứu dưới nhiều góc nhìn, nhiều quan điểm khác nhau. Ví dụ, động lực của người học đã được nghiên cứu từ góc độ tâm lý học cơ bản, tâm lý học giáo dục, tâm lý học xã hội, tâm lý học tri nhận, cũng như từ góc nhìn của các lý thuyết về giáo dục, xã hội, hoặc ngôn ngữ học xã hội. Sự phức tạp của khái niệm động lực xuất phát từ mục đích giải thích các hành vi và hành động của các cá nhân [4], mà việc này lại không thể đạt được thông qua một cách tiếp cận duy nhất.

Những nghiên cứu về động lực học ngoại ngữ đã rất phổ biến nhưng nó vẫn là một lĩnh vực nghiên cứu còn nhiều tiềm năng. Bởi, vấn đề trong nghiên cứu về động lực học ngoại ngữ không phải là ở việc thiếu các lý thuyết về động lực, mà là vì có rất nhiều lý thuyết và mô hình về động lực của người học [3], dẫn đến khó khăn trong việc lựa chọn một lý thuyết hay mô hình nào có thể giải thích tổng thể động lực của người học, từ đó làm cơ sở cho các hoạt động giảng dạy thực tiễn.

* *TS - Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội; Email: tolanluong@gmail.com*

Bài viết giới thiệu một số lý thuyết được sử dụng phổ biến trong nhiều nghiên cứu về động lực học ngoại ngữ. Qua đó, hy vọng người đọc sẽ có căn cứ bước đầu để tìm hiểu sâu hơn về các lý thuyết này, từ đó lựa chọn ra được lý thuyết nào giúp giải thích tốt nhất động lực học của nhóm đối tượng người học mà họ trực tiếp giảng dạy và thiết kế được các hoạt động giảng dạy phù hợp, kích thích động lực học của người học.

Các lý thuyết về động lực học được trình bày trong bài viết bao gồm: self-determination theory (lý thuyết về sự tự quyết), mindset theory (lý thuyết về tư duy), và expectancy-value theory (lý thuyết về kỳ vọng - giá trị). Những nội dung cơ bản về mỗi lý thuyết sẽ được giới thiệu. Sau đó là một vài gợi ý áp dụng trong lớp học ngoại ngữ cho giáo viên (GV).

Động lực học: lưu ý cơ bản

Thuật ngữ "động lực" đã được sử dụng rất nhiều trong nghiên cứu nhưng đến nay vẫn chưa có sự thống nhất giữa các nhà nghiên cứu về định nghĩa chính xác của thuật ngữ này. Các nhà nghiên cứu hiện vẫn còn nhiều bất đồng về các thành tố của động lực và những vai trò của các thành tố đó. Sự phức tạp của động lực sẽ dễ lý giải hơn khi chúng ta chấp nhận rằng nghiên cứu về động lực là nhằm giải thích những lý do khiến con người thực hiện những hành vi cụ thể.

Ban đầu, dưới góc nhìn của các lý thuyết về hành vi, các nhà nghiên cứu tập trung nghiên cứu xem người học làm gì và thời gian người học dành cho hoạt động đó. Sau này, với sự phát triển của các đường hướng về tri nhận, nghiên cứu về động lực học đã chuyển hướng, tập trung vào lý do tại sao người học lựa chọn tham gia vào các hoạt động học. Với sự chuyển dịch này, các nhà nghiên cứu đã để tâm hơn tới sự ảnh hưởng của những khác biệt cá nhân riêng của người học tới động lực học của họ. Danh sách những yếu tố khác biệt cá nhân ngày càng được mở rộng, bao gồm nhiều yếu tố, ví dụ như: sự lo lắng (anxiety), nhu cầu về thành tích (achievement needs), năng lực cá nhân (self-efficacy), ý thức về sự kiểm soát (locus of control), sự bất lực trong việc học (learning helplessness),...

2. Một số lý thuyết về động lực học ngoại ngữ

2.1. Self-determination theory (lý thuyết về sự tự quyết)

Lý thuyết về sự tự quyết (self-determination theory - SDT) là một trong những lý thuyết có tầm ảnh hưởng lớn nhất trong nghiên cứu tâm lý học về động lực [5]. SDT ban đầu do Deci và Ryan phát triển, sau đó các nhà nghiên cứu khác trên khắp thế giới đã góp phần mở rộng lý thuyết này, do đặc điểm của lý thuyết này là dựa trên những quan sát, chứng cứ thực tế và khái quát lên thành lý thuyết để giải thích cho những thực tế đó. Một khái niệm quan trọng trong SDT là sự tự quyết (self-determination). Một người tự quyết sẽ "cảm nhận rằng mình có sự lựa chọn trong việc bắt đầu và điều chỉnh hành động của chính mình" [1]. Nói cách khác, người đó sẽ cảm thấy mình có sự tự chủ (autonomy), tức là làm chủ hành vi của mình.

SDT về bản chất là một tập hợp các lý thuyết nhỏ (mini-theory) được xây dựng dựa trên hai tiền đề là:

1- Con người có xu hướng tự nhiên luôn hướng tới sự tăng trưởng (growth-oriented) và xu hướng tiếp thụ các tác động, ảnh hưởng bên ngoài.

2- Con người có ba nhu cầu tâm lý cơ

bản (basic psychological needs) là: nhu cầu tự chủ (need for autonomy), nhu cầu có đủ năng lực (need for competence) và nhu cầu kết nối (need for relatedness). Mức độ thỏa mãn ba nhu cầu cơ bản này sẽ tác động tới động lực của con người. Nếu một người cảm thấy các nhu cầu tâm lý cơ bản này được thỏa mãn thì người đó sẽ có sự chủ động khi tham gia vào hoạt động, còn nếu cảm thấy các nhu cầu này không được thỏa mãn thì động lực sẽ bị tác động tiêu cực.

Trước khi SDT ra đời, các lý thuyết về động lực mới chỉ phân biệt nội động lực (intrinsic motivation) và ngoại động lực (extrinsic motivation). Nội động lực nói tới động lực của một người để thực hiện một hoạt động nhất định khi việc thực hiện hoạt động đó mang lại sự tưởng thưởng bên trong (internal rewards), ví dụ như niềm vui, sự thích thú, hay thỏa mãn sự tò mò. Ngược lại, với ngoại động lực, một người sẽ thực hiện hành vi để đạt được những phần thưởng từ bên ngoài (external rewards) như điểm số, lời khen ngợi hay sự ngưỡng mộ từ người khác. Nội động lực thường được coi là có tác dụng tích cực hơn tới tâm lý của một người và mang lại kết quả tốt hơn so với ngoại động lực.

Với SDT, Deci và Ryan đã lần đầu tiên chỉ ra rằng ngoại động lực cũng có thể phân ra thành các loại khác nhau với các chất lượng khác nhau, dựa trên mức độ mà cá nhân tiếp thụ và nội hóa (internalization) các tác động bên ngoài. Lý do để một cá nhân thực hiện hành vi đến từ bên ngoài, nhưng lý do đó cũng có thể được cá nhân đó tiếp thụ và nội hóa với các mức độ khác nhau. Nói cách khác, cá nhân vẫn sẽ cảm thấy các mức độ tự quyết khác nhau đối với hành vi xuất phát từ tác động bên ngoài. Và mức độ tự quyết mà cá nhân cảm nhận sẽ có tác động tới chất lượng của động lực và kết quả hành động của cá nhân đó.

SDT phân biệt bốn loại ngoại động lực dựa vào mức độ cá nhân tự chủ trong hành vi của mình (self-regulation), dao động từ kiểm soát bên ngoài (external control) đến tự chủ hoàn toàn (autonomous self-regulation). Trong quá trình cá nhân tiếp thụ và nội hóa các yếu tố bên ngoài, các mức độ tự chủ của hành vi có thể chuyển dịch từ mức độ thấp lên cao hơn, và ngược lại.

Đầu tiên là "external regulation" (sự chi phối hành vi hoàn toàn đến từ bên ngoài) - là khi hành vi được chi phối bởi các phần thưởng hay hình phạt từ bên ngoài. Khi các yếu tố này không còn tồn tại thì hành vi sẽ không còn. Ví dụ, các nhân viên trong công ty học ngoại ngữ thuần túy là vì sếp họ đã yêu cầu họ học, nếu không học họ sẽ bị mất việc.

Tích cực hơn là "introjected regulation" - là khi cá nhân thực hiện hành vi bởi vì họ nghĩ rằng mình nên làm điều gì đó hoặc sẽ cảm thấy có lỗi nếu mình không làm. Do vậy, cá nhân sẽ vẫn cảm thấy áp lực cho dù không có nguồn lực bắt buộc nào từ bên ngoài. Ví dụ, một người có thể học ngoại ngữ để không cảm thấy bị xấu hổ vì không biết ngoại ngữ.

Ở mức độ tích cực hơn nữa trong ngoại động lực là "identified regulation" - là khi cá nhân có những lý do cá nhân hợp lý để thực hiện hành vi, thông qua đó đạt được mục tiêu của mình. Ví dụ, một người có thể học ngoại ngữ bởi vì họ tin rằng ngoại ngữ đó có ý nghĩa quan trọng với sự nghiệp của họ.

Cuối cùng là "integrated regulation" - là khi các giá trị và sự điều chỉnh hành vi từ bên ngoài đã được cá nhân tiếp thụ và nội

hóa thành "của mình".

Sau này, Vallerand và các cộng sự đã có nhiều nghiên cứu sâu hơn về động lực nội tại trong lĩnh vực giáo dục và phân loại động lực nội tại thành ba loại, là: IM-Knowledge (động lực nội tại có từ niềm vui mở rộng kiến thức, biết thêm điều mới), IM-Accomplishment (động lực nội tại có từ niềm vui đạt được mục tiêu), và IM-Stimulation (động lực nội tại có từ niềm vui tự có khi thực hiện hành động).

Ngoài nội động lực và ngoại động lực, trong SDT còn có một khái niệm cốt lõi nữa là "amotivation" (không có động lực) - là khi một người không có ý định thực hiện hành động. Họ không nhìn thấy sự liên hệ nào giữa nỗ lực họ cần phải bỏ ra và kết quả mà họ sẽ đạt được. Điều này xảy ra khi họ thiếu năng lực cá nhân hoặc khi cảm thấy mình không kiểm soát được kết quả mong muốn. Trong trường hợp này, người đó không có mục tiêu, không có động lực để thực hiện hành động - dù là nội động lực hay ngoại động lực [10].

Dựa trên hai tiền đề về xu hướng tăng trưởng, ba nhu cầu tâm lý cơ bản và sự phân biệt các loại ngoại động lực, SDT đề xuất rằng môi trường bên ngoài có tác động tới động lực của cá nhân, theo cả chiều tích cực và tiêu cực, và rằng có thể kiến tạo các điều kiện phù hợp để cá nhân tự tạo động lực cho mình. GV trong các lớp học ngoại ngữ có thể dựa vào những gợi ý của SDT để kiến tạo một môi trường học mà trong đó người học cảm thấy tự chủ trong việc học, qua đó giúp họ có nội động lực, hoặc ngoại động lực với chất lượng tốt (hai dạng identified regulation và integrated regulation).

Nhu cầu tự chủ (autonomy) của người học sẽ được đáp ứng tốt hơn khi GV tạo ra những cơ hội cho người học có sự lựa chọn trong việc học của mình. Ví dụ, trong giờ học kỹ năng đọc, thay vì cả lớp dùng chung một bài đọc, GV có thể đưa ra vài bài đọc khác nhau cho người học lựa chọn.

Để đáp ứng nhu cầu có đủ năng lực (competence) của người học, GV nên sử dụng các tài liệu phù hợp với trình độ của người học. Ví dụ, cũng trong giờ học kỹ năng đọc, GV có thể sử dụng các phiên bản khác nhau của cùng một nội dung bài đọc. Các phiên bản đó có độ khó khác nhau về từ vựng và ngữ pháp cũng như các câu hỏi. Người học có thể lựa chọn bài đọc nào phù hợp với trình độ của mình.

Cuối cùng, để đáp ứng nhu cầu kết nối (relatedness) của người học, GV có thể tạo nên bầu không khí hợp tác trong lớp học. GV có thể khuyến khích người học làm việc theo cặp đôi hoặc nhóm nhỏ. Bằng cách này người học có cơ hội làm việc cùng nhau và có cảm nhận về cộng đồng học tập.

2.2. Mindset theory (lý thuyết về tư duy)

Theo Dweck [6], cách tư duy của một người sẽ quyết định mức độ thành công của người đó trong cuộc sống nói chung và trong từng việc họ làm nói riêng. Dweck gợi ý rằng có thể phân tư duy (mindset) thành hai loại, là: tư duy tăng trưởng (growth mindset) và tư duy cố định (fixed mindset).

Những người có tư duy cố định tin rằng khả năng và tính cách của con người là không thể thay đổi. Vì thế mặc dù họ có thể có khả năng nhưng họ sẽ không sẵn sàng làm những việc mà họ không chắc chắn rằng mình có thể làm tốt, bởi vì họ không muốn thất bại. Và do những người này tin rằng khả năng của mỗi người đã được định trước nên nếu họ thất bại hay mắc sai lầm thì điều đó có nghĩa là họ không có tài năng hoặc không có khả năng làm việc đó. Lối tư duy này có thể gây trở ngại cho quá trình

học và tăng trưởng của nhóm người này.

Ngược lại, những người có tư duy tăng trưởng tin rằng khả năng của con người là có thể cải thiện được. Họ coi sai lầm là các cơ hội học hỏi, do đó họ thích học và thử thách bản thân học và làm những điều mới. Họ có xu hướng coi mình là một sản phẩm đang trong quá trình được làm ra chứ không phải là một sản phẩm hoàn thiện. Với lối tư duy như vậy, những người này là những người học tập suốt đời.

Với cách nhìn mới mẻ từ lý thuyết này, người dạy và người học có thể có cách nhìn khác hoàn toàn về việc học ngoại ngữ. Lý thuyết này giúp chúng ta thấy rằng ngoài động lực của người học thì cách tư duy của họ cũng sẽ có vai trò quan trọng trong việc học ngoại ngữ. Có nhiều người khi gặp khó khăn trong quá trình học ngoại ngữ sẽ có và chấp nhận suy nghĩ rằng họ không có năng khiếu học ngoại ngữ, rằng họ không thể học ngoại ngữ. Đây chính là tư duy cố định. Mỗi lần họ cố gắng học ngoại ngữ đó mà không được, họ lại có thêm bằng chứng để củng cố cho niềm tin hạn chế của mình. Dần dần họ mất động lực học và không học được.

Ngược lại, người học có tư duy phát triển thì khi gặp phải các vấn đề tương tự sẽ có xu hướng nghĩ rằng "có thể cách học của tôi chưa hiệu quả, tôi cần phải tìm ra cách học mới". Vì có tư duy tăng trưởng nên những người này sẽ duy trì được động lực học và tiếp tục quá trình học cho tới khi đạt được kết quả mong muốn.

GV có thể giúp người học nuôi dưỡng tư duy tăng trưởng thông qua việc ghi nhận nỗ lực của họ. GV nên cố gắng tránh tối đa việc gán mác là "có năng khiếu" hay "có tài" vì điều này về lâu dài sẽ khuyến khích người học có tư duy cố định. Như vậy thì lúc đầu có thể người học cảm thấy tốt về bản thân, nhưng sau này khi gặp phải các khó khăn hay mắc sai lầm, họ sẽ không còn cảm thấy mình có tài năng nữa. Hậu quả là họ sẽ không tiếp tục cố gắng để học những thứ khó hơn.

Học ngoại ngữ là một quá trình lâu dài, đòi hỏi người học phải có sự kiên trì, nhẫn nại và phải nỗ lực lâu dài. Vì thế, GV cần giúp người học nuôi dưỡng tư duy phát triển trong việc học ngoại ngữ; có như vậy mới giúp người học thành công được.

2.3. Expectancy-value theory (lý thuyết về kỳ vọng - giá trị)

Lý thuyết về kỳ vọng - giá trị (expectancy-value theory - EVT) được phát triển bởi Eccles và cộng sự [7], [8]. EVT nghiên cứu các tiền đề trực tiếp tạo động lực cho sự bền bỉ trong việc học và mức độ của kết quả đạt được. Theo EVT, mức độ mà cá nhân kỳ vọng rằng họ sẽ thành công (expectancy for success) và những giá trị mà họ gắn với nhiệm vụ học (task value) là các yếu tố quyết định cơ bản tới những lựa chọn liên quan tới việc học của cá nhân đó.

Kỳ vọng thành công (expectancy for success) là niềm tin của cá nhân vào việc họ sẽ thực hiện một nhiệm vụ học tập tốt tới mức nào; còn giá trị của nhiệm vụ (task value) là các lý do chủ quan sẽ tác động tới khả năng cá nhân thực hiện một nhiệm vụ nào đó. Giá trị của nhiệm vụ gồm bốn loại, đó là: 1- giá trị nội tại (intrinsic value) - là niềm vui mà cá nhân đạt được khi thực hiện nhiệm vụ; 2- giá trị sử dụng (utility value) - là đánh giá của cá nhân về sự phù hợp của nhiệm vụ với các kế hoạch tương lai của cá nhân; 3- giá trị thành tựu (attainment value) - là mức độ mà việc tham gia vào hoạt động góp phần xây nên hình ảnh bản thân, hoặc cho phép phát huy những bản sắc cá nhân; 4- chi phí (cost) - là những gì mà cá nhân

cảm nhận là mình sẽ phải đánh đổi khi tham gia vào nhiệm vụ. Bản thân chi phí này lại được chia nhỏ ra thành chi phí về nỗ lực, cơ hội và tâm lý. Chi phí nỗ lực là mức độ nỗ lực mà cá nhân sẽ phải bỏ ra để hoàn thành nhiệm vụ; chi phí cơ hội là những gì mà cá nhân phải từ bỏ khi thực hiện nhiệm vụ; và chi phí tâm lý là những cảm xúc tiêu cực mà cá nhân sẽ trải qua nếu không thực hiện nhiệm vụ được tốt như kỳ vọng của cá nhân và/hoặc của người khác.

Kỳ vọng thành công và giá trị của nhiệm vụ có tác dụng tương hỗ, bổ trợ lẫn nhau. Một cá nhân sẽ lựa chọn tham gia vào những hoạt động mà cá nhân nhìn thấy có giá trị. Và khi họ tham gia vào các hoạt động này, kỳ vọng thành công của họ sẽ thay đổi. Sự thay đổi kỳ vọng này có thể sẽ dẫn tới sự thay đổi trong các giá trị mà cá nhân gắn với hoạt động. Ví dụ, lý do ban đầu để một người học lựa chọn học một ngoại ngữ nào đó có thể là do họ thấy ngôn ngữ đó thú vị, có ích lợi, hay do yêu cầu. Trong quá trình học, nếu học tốt thì họ sẽ có kỳ vọng lớn hơn về tiến bộ của mình và điều này có thể làm tăng sự thích thú khi học ngoại ngữ của họ - tức là làm tăng giá trị nội tại của việc học ngoại ngữ. Sau một thời gian, sự thích thú này có thể dẫn tới việc người học cảm nhận rằng việc thành thạo ngoại ngữ đó là việc quan trọng với cá nhân họ, đặc biệt nếu việc học ngoại ngữ đó sẽ giúp họ trở thành công dân toàn cầu, hay người học toàn diện. Đây chính là giá trị thành tựu của việc học được tăng lên.

Áp dụng EVT, GV có thể giúp người học nhìn ra và ghi nhận những giá trị của việc học ngoại ngữ. Việc này có thể được thực hiện vào đầu khóa học và vào một số thời điểm quan trọng trong chương trình học. Cụ thể, GV có thể yêu cầu người học viết một bài luận, trong đó người học chiêm nghiệm về lý do tại sao việc học ngoại ngữ quan trọng đối với cá nhân họ (attainment value); về những khía cạnh họ thích về việc học ngoại ngữ và việc học ngoại ngữ có liên hệ như thế nào với đời sống cá nhân của họ (intrinsic value); và những cách mà việc học ngoại ngữ sẽ có hữu ích trong việc đạt được các mục tiêu khác của họ (utility value).

Đối với các bài học cụ thể trong quá trình học, GV cũng có thể yêu cầu người học nghĩ và trao đổi về các giá trị mà việc hoàn thành bài học này sẽ mang lại cho họ; qua đó tạo hứng thú giúp người học tình nguyện và chủ động tham gia vào các hoạt động cần thiết để hoàn thành bài học này. GV cũng có thể tổ chức và thiết kế các hoạt động học cụ thể giúp khơi gợi và duy trì sự thích thú của người học trong suốt hoạt động đó. Các nhiệm vụ hơi có phần thách thức nhưng vẫn khả thi thường sẽ rất dễ khơi gợi hứng thú cho người học. Ngoài ra, GV có thể yêu cầu người học nghĩ lại các buổi học trước để kể ra những chủ đề hay hoạt động nào khiến họ cảm thấy hào hứng nhất, hay xao nhãng nhất, hay bất ngờ nhất,... Qua đó, GV sẽ khám phá ra các chủ đề và hoạt động sẽ tạo hứng thú cao nhất cho người học để từ đó có thể thiết kế các bài học sau hiệu quả hơn.

3. Kết luận

Động lực là một yếu tố quan trọng trong việc học nói chung và trong học ngoại ngữ nói riêng. Theo McCombs và Pope [9], các cá nhân sẽ có động lực học một cách tự nhiên khi không phải lo sợ thất bại, khi cảm nhận những gì đang học có ý nghĩa với cá nhân họ và phù hợp với nhu cầu của họ, và khi họ có mối quan hệ tôn trọng và tương hỗ với giáo viên. Trong các lớp học ngoại

ngữ, nếu giáo viên có thể tạo ra các điều kiện giúp cho người học có thể tự tạo động lực học cho mình thì hiệu quả của việc dạy và học sẽ được nâng cao đáng kể. Để làm được điều đó, giáo viên cần hiểu được sự liên hệ giữa các thành tố khác nhau của động lực học với các kết quả học ngoại ngữ như sự nỗ lực, sự kiên trì, điểm số,...

Bài viết giới thiệu ba lý thuyết về động lực học ngoại ngữ và đưa ra một số gợi ý dựa trên từng lý thuyết mà giáo viên có thể áp dụng để giúp khơi gợi và duy trì động lực học của người học. Tuy vậy, những gợi ý này còn rất chung chung, giáo viên nên tìm hiểu sâu hơn về các lý thuyết này để có thể áp dụng cụ thể hơn cho từng lớp học mà mình phụ trách, cho phù hợp với từng nhóm người học. Giáo viên cũng nên tham khảo những nghiên cứu thực tiễn mới trong cộng đồng các nhà khoa học giáo dục và tâm lý để kịp thời nắm bắt sự phát triển của các lý thuyết này và tham khảo các cách áp dụng các lý thuyết này từ cộng đồng chuyên môn trên khắp thế giới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Deci, E. L. & Ryan, M. R., *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, Plenum Press, 1985.

[2] Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M., "Motivation and education: The self-determination perspective", *Educational Psychologist*, Vol. 26, Issue 3-4, pp.325-346, 1991.

[3] Dörnyei, Z., "Motivation and motivating in the foreign language classroom", *Modern Language Journal*, Vol. 78(3), pp.273-284, 1994.

[4] Dörnyei, Z., *Teaching and researching motivation*, Longman, Harlow, 2001.

[5] Dörnyei, Z., "Attitudes, orientations, and motivations in language learning: Advances in theory, research and applications", *Language Learning*, Vol. 53(1), pp.3-32, 2003.

[6] Dweck, C. S., *Mindset: The New Psychology of Success*, Ballentine Books, New York, 2006.

[7] Eccles, J., "Expectancies, values, and academic behaviors", in J. T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motives* (pp.75-146), W. H. Freeman and Company, New York, 1983.

[8] Eccles, J. S., & Wigfield, A., "From expectancy-value theory to situated expectancy-value theory: A developmental, social cognitive, and sociocultural perspective on motivation", *Contemporary Educational Psychology*, Vol. 61, 2020.

[9] McCombs, B. L., & Pope, J. E., *Motivating hard to reach students*, American Psychological Association, Washington, D.C., 1994.

[10] Noels, K. A., Clément, R., & Pelletier, L. G., "Intrinsic, extrinsic, and integrative orientations of French Canadian learners of English", *The Canadian Modern Language Review*, Vol. 57(3), pp.425-442, 2001.