

Vorlesung Motivation, Emotion, Volition
Modul A2

Einführung: Gegenstand und grundlegende Konzepte der Motivationspsychologie

Prof. Dr. Thomas Goschke

Downloads und Literaturempfehlungen

Passwort für Powerpointpräsentationen: noitavitom

Literaturempfehlungen

- Brandstätter, V., Schüler, J., Puca, R. M. & Lozo, L. (2017). *Motivation und Emotion: Allgemeine Psychologie für Bachelor (2. Auflage)*. Berlin: Springer.
- Goschke, T. (2017). Volition und kognitive Kontrolle. In Müsseler, J. & Rieger, M. (Hrsg.). *Allgemeine Psychologie (3. Aufl.)* Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Goschke, T. & Dreisbach, G. (2020). Kognitiv-affektive Neurowissenschaft: Emotionale Modulation des Denkens, Erinnerns und Handelns. In J. Hoyer & S. Knappe (Hrsg.) (3. Aufl.), *Klinische Psychologie und Psychotherapie*. Berlin: Springer.

Optionale Vertiefung für spezielle Themen:

- Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (Hrsg.) (2018). *Motivation und Handeln (5. Auflage)*. Berlin: Springer.

Gliederung der heutigen Vorlesung

Gegenstand und Ziele der Motivationspsychologie

Entwicklungsstufen und Ebenen der Verhaltenssteuerung

Zentrale Fragen der Motivationspsychologie

Zentrale Konzepte: Motiv, Motivation, Anreiz

Warum tut er das?

Um aufgestaute Frustration über den Job abzureagieren?

Weil er gelernt hat, dass es zu euphorischen Gefühlen führt?

Wegen eines starken Neugiermotivs?

Aufgrund eines angeborenen Sprunginstinkts?

Aufgrund eines übersteigerten Bedürfnisses, andere zu beeindrucken?

Weil er hofft, als nächster James-Bond-Darsteller entdeckt zu werden?

Aus Langeweile?

Um einen unbewussten Minderwertigkeitskomplex zu kompensieren?

Aus einer momentanen Laune heraus?

Um seine Höhenangst zu überwinden?



Was bestimmt unser Verhalten?

Alltagspsychologische Erklärungskonzepte

Innere Determinanten

- Gewohnheiten und Automatismen
- Bedürfnisse und Triebe
- Emotionen
- Motive und Interessen
- Wünsche, Ziele, Absichten, Pläne
- Fähigkeiten und Fertigkeiten

Äußere Determinanten

- Aktuelle Reize und situative Bedingungen
- Instruktionen, Befehle, soziale Normen
- Äußere Zwänge, Gewalt, Drohungen
- Belohnung und Bestrafung

Alltagspsychologische vs. wissenschaftliche Verhaltensklärung

Häufig zirkuläre Verwendung des Motivationsbegriffs im Alltag

- “Warum liest Martin bis tief nachts Fachbücher?” - „Weil er sehr motiviert ist!”
- “Woher weißt Du, dass Martin motiviert ist?” – „Weil er bis tief nachts Fachbücher liest.”

Zirkuläre Scheinerklärungen

- „Erklärung“ beliebigen Verhaltens durch Zuschreibung eines passenden Motivs (Partybedürfnis, Krimilesebedürfnis, Netflix-Serienschau-Motiv, Friseurbesuchmotiv etc.)

Wissenschaftliche Motivationspsychologie

- Suche nach Bedingungsfaktoren, Ursachen und Mechanismen des Verhaltens
- Um Verhalten zu erklären, müssen Konstrukte wie „Motivation“, „Ziel“ oder „Absicht“ *unabhängig vom zu erklärenden Verhalten* bestimmt werden können

Motivation = Sammelbegriff für Prozesse, die Verhalten *steuern, energetisieren und aufrechterhalten*

Gegenstand der Motivationspsychologie

„Der Gegenstand... der Motivationspsychologie ist, warum Menschen und subhumane Organismen so denken und sich so verhalten wie sie es tun" (Weiner, 1992, S. 1).

„Fragen nach der Motivation sind Fragen nach den Ursachen spezifischer Handlungen... Das Studium der Motivation besteht in der Suche nach Prinzipien, die uns helfen zu verstehen, warum Menschen und Tiere unter bestimmten Umständen bestimmte Handlungen initiieren, auswählen oder fortsetzen" (Mook, 1987, S. 4).

"Die Motivationspsychologie befasst sich damit, **Richtung, Ausdauer** und **Intensität** von Verhalten zu erklären." (Rheinberg, 1997, S. 11).

Gegenstand der Motivationspsychologie

Richtung des Verhaltens

- Warum verfolgen Menschen bestimmte Ziele?
 - *Intrinsische Anreize*, die in der Tätigkeit selbst liegen
 - *Extrinsische Anreize*, die aus der Zielerreichung resultieren (Handlung als Mittel zu einem Zweck)
 - *Motive*: individuelle Präferenzen für bestimmte Klassen von Anreizen (z.B. Leistung, Anschluss, Macht)

Ausdauer (Persistenz)

- Wie beharrlich bleibt eine Person bei der Verfolgung eines Ziels?
- Welche Strategien helfen, Ziele gegen innere Widerstände (konkurrierende Gewohnheiten, Ablenkungen, Versuchungen etc.) abzuschirmen?

Intensität

- Was bestimmt die Anstrengung und Konzentration, die eine Person bei der Verfolgung eines Ziels aufbringt?

Fünf erklärungsbedürftige Beobachtungen

Verschiedene Menschen verhalten sich in der gleichen Situation unterschiedlich

- Welche personenseitigen Variablen bestimmen Verhalten? (z.B. Motive, Ziele, Absichten, Erwartungen)

Der gleiche Mensch verhält sich in verschiedenen Situationen unterschiedlich

- Welche situativen Variablen (z.B. Gelegenheiten, Anreize) bestimmen Verhalten?

Person und Situation interagieren

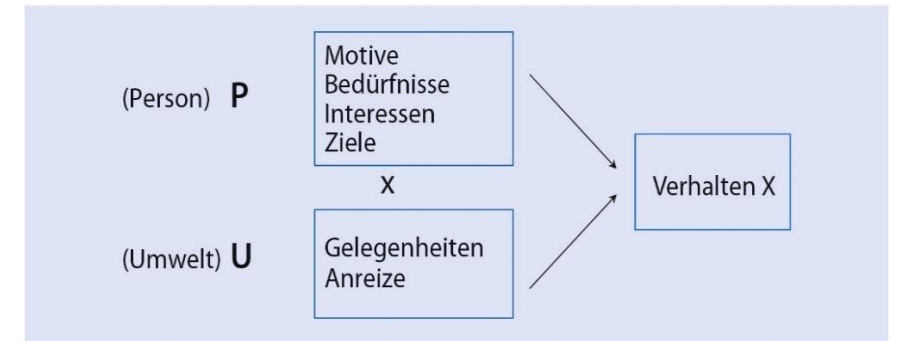
- Wie werden Motive durch situative Anreize angeregt?
- Wie beeinflussen Motive die Interpretation einer Situation?

Menschen verfolgen mehrere Ziele gleichzeitig

- Wie werden Ziele zeitlich organisiert und in eine Abfolge gebracht?
- Wie werden Konflikte zwischen unvereinbaren Zielen gelöst?

Menschen tun nicht immer das, was sie sich vorgenommen haben

- Welche Prozesse liegen der Fähigkeit zugrunde, Absichten trotz innerer Widerstände (konkurrierende Gewohnheiten oder Motivationstendenzen) zu verwirklichen?



Zwei Arten von Forschungsfragen

Wie-Fragen:

- Welche Mechanismen liegen zielgerichtetem Verhalten zugrunde?
- Welche psychologischen und neuronalen Prozesse vermitteln die Transformation eines motivationalen Zustands in zielgerichtete Handlungen?

Was-Fragen:

- Welche inhaltlich definierten Motive bestimmen menschliches Verhalten?
- Gibt es universelle Motive?
- Wie wird die Ausprägung und der Ausdruck von Motiven durch Lernerfahrungen und kulturelle Faktoren beeinflusst?

Proximate vs. ultimate Erklärungen

Warum reagieren Lebewesen auf bestimmte Reize so wie sie es tun?

Proximate Erklärungen

Was sind die Auslöser und aktuellen Ursachen eines bestimmten Verhaltens?

Welche kognitiven und neuronalen Mechanismen liegen dem Verhalten zugrunde?

Ultimate Erklärungen

Warum lösen bestimmte Reize ein Verhalten aus und warum haben die zugrunde liegenden Mechanismen im Zuge der Evolution entwickelt?

Welche adaptive Funktion erfüllen die Mechanismen?

Warum schnappen Frösche nach kleinen, dunklen, sich bewegenden Objekten in ihrem Blickfeld?



Weil Frösche über einen neuronalen Reflexmechanismus verfügen, aufgrund dessen bestimmte sensorische Muster bestimmte motorische Aktionen auslösen

Weil es sich bei diesen Objekten oft um Insekten handelt, die Fröschen als Nahrung dienen und der Reflexmechanismus ihnen einen Überlebens- und Reproduktionsvorteil verschafft

Grundsätzliche Kontroversen und philosophische Fragen

Leib-Seele-Problem

- Wie können geistige Prozesse (Motive, Wünsche, Ziele) die Bewegungen eines materiellen Körpers kontrollieren?

Problem der Willensfreiheit

- Haben wir einen freien Willen oder sind unsere Entscheidungen und Handlungen vollständig kausal determiniert?

Rationalität

- Sind wir rationale Wesen oder wird unser Verhalten durch irrationale und teilweise unbewusste Motive bestimmt?

Anlage-Umwelt-Interaktion

- Inwieweit ist unser Verhalten erlernt und kulturell geprägt und inwieweit wird es durch angeborene genetische Dispositionen bestimmt?

Einige Anwendungsfelder der Motivationspsychologie

Arbeits- und Organisationspsychologie

- Zielsetzung; Selbstverpflichtung; Zielakzeptanz; Leistungs- vs. Machtmotivation

Klinische Psychologie, Psychotherapie, Gesundheitspsychologie

- Motivation und Selbstregulation bei psych. Störungen (z.B. Depression; Sucht; Essstörungen)
- Motivationale Bedingungen gesundheitsförderlichen Verhaltens und emotionalen Wohlbefindens

Pädagogische Psychologie

- Lernmotivation
- Selbstkontrolle und selbstreguliertes Lernen

Forensische Psychologie

- Bedingungen von Gewalt und Hilfeleistung
- Persönliche Verantwortung und Willensfreiheit

Gliederung der heutigen Vorlesung

Gegenstand und Ziele der Motivationspsychologie

Entwicklungsstufen und Ebenen der Verhaltenssteuerung

Zentrale Fragen der Motivationspsychologie

Zentrale Konzepte: Motiv, Motivation, Anreiz



Should I stay or should I go?

Was tun? Kognition im Dienste der Handlungssteuerung



Das Problem der Handlungsselektion

- Lebewesen müssen in jedem Moment entscheiden, *was als nächstes zu tun ist*
- Aus dem Repertoire möglicher Verhaltensweisen muss eine ausgewählt werden, die förderlich für das Überleben, die Fortpflanzung und die Befriedigung vitaler Bedürfnisse ist und die Gefahren und schädliche Konsequenzen abwendet oder vermeidet

Multiple Randbedingungen

- Veränderliche und unsichere (teilweise unvorhersehbare) Umwelt
- Begrenzte Zeit
- Begrenzte kognitive und physische Ressourcen
- Multiple und z.T. unvereinbare Ziele

Kognition steht im Dienste der Handlungssteuerung

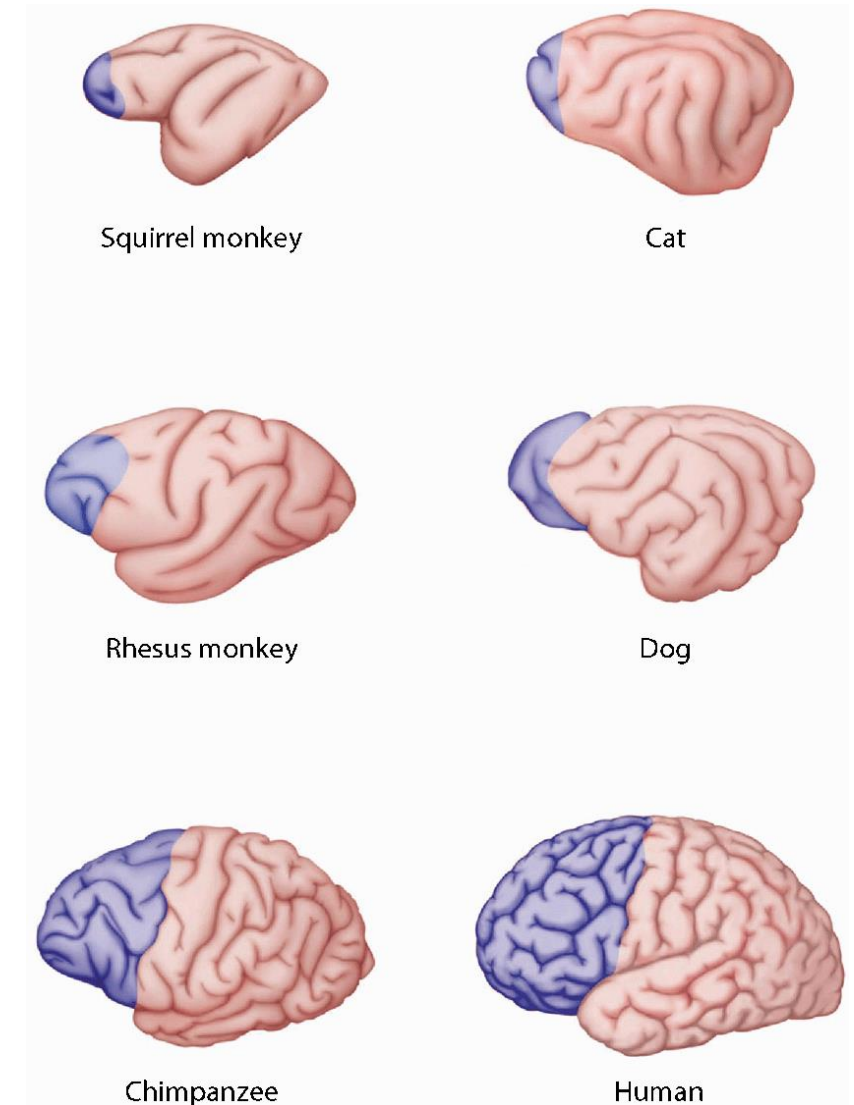
- In der Evolution haben sich zunehmend komplexe Mechanismen zur Lösung des Problems der adaptiven Verhaltensselektion herausgebildet
- Auch „höhere“ kognitive Funktionen sind evolutionäre Antworten auf das Problem der Verhaltensselektion

Gehirnevolution und Verhaltenssteuerung

Expansion neokortikaler Assoziationsregionen, insb. des Frontalhirns

Abnehmende Bedeutung angeborener Reflexe und Instinkte

Zunehmende Komplexität von kognitiven Prozessen, die zwischen Wahrnehmung und Motorik vermitteln



Ebene 1: Reflexe und Instinkte

Angeborene Reaktionsprogramme, die durch spezifische Reizbedingungen ausgelöst werden

Stereotyper Ablauf

Können zielgerichtet erscheinen, sind aber unflexibel, stereotyp und laufen ohne Einsicht oder Voraussicht ab

Anpassungen an invariante Umweltbedingungen („Artgedächtnis“)

Reize → Sensoren → Effektoren → Reaktionen



© Can Stock Photo - csp5251912

Warum tut er das?



Aufgrund eines angeborenen
Sprunginstinkts

Wegen einer genetischen Anlage zur Suche
nach Aufregung

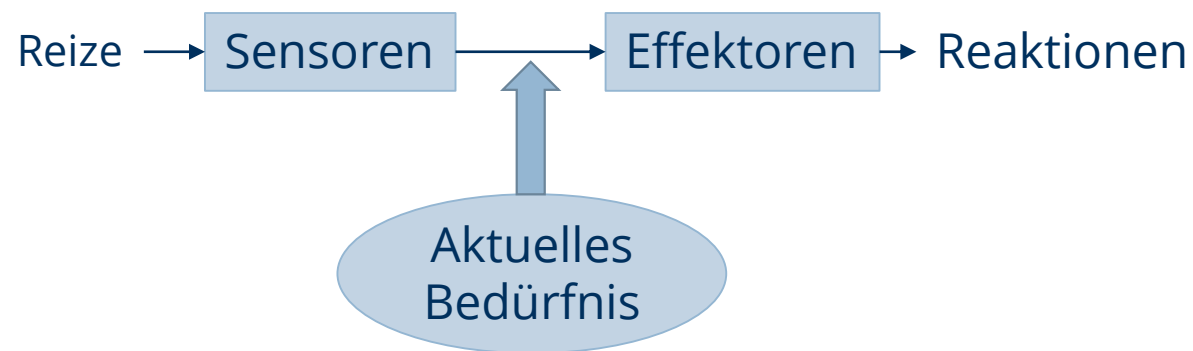
Ebene 2: Bedürfnisgesteuertes Verhalten

Modulation von Verhaltensdispositionen durch physiologische Bedürfnisse (Mangel an Futter, Wasser, Schlaf etc.)

Bedürfnisse = Abweichungen von einem inneren Sollwert (z.B. Körpertemperatur, Glukosekonzentration), die sich in einem aversiven Triebzustand manifestieren

Bedürfnisse setzen Mechanismen zur Wiederherstellung des Sollwerts in Gang (Homöostase)

- automatische Regulation (z.B. Transpiration bei Überhitzung)
- instrumentelles Verhalten (z.B. Suche nach Futter)



Warum tut er das?



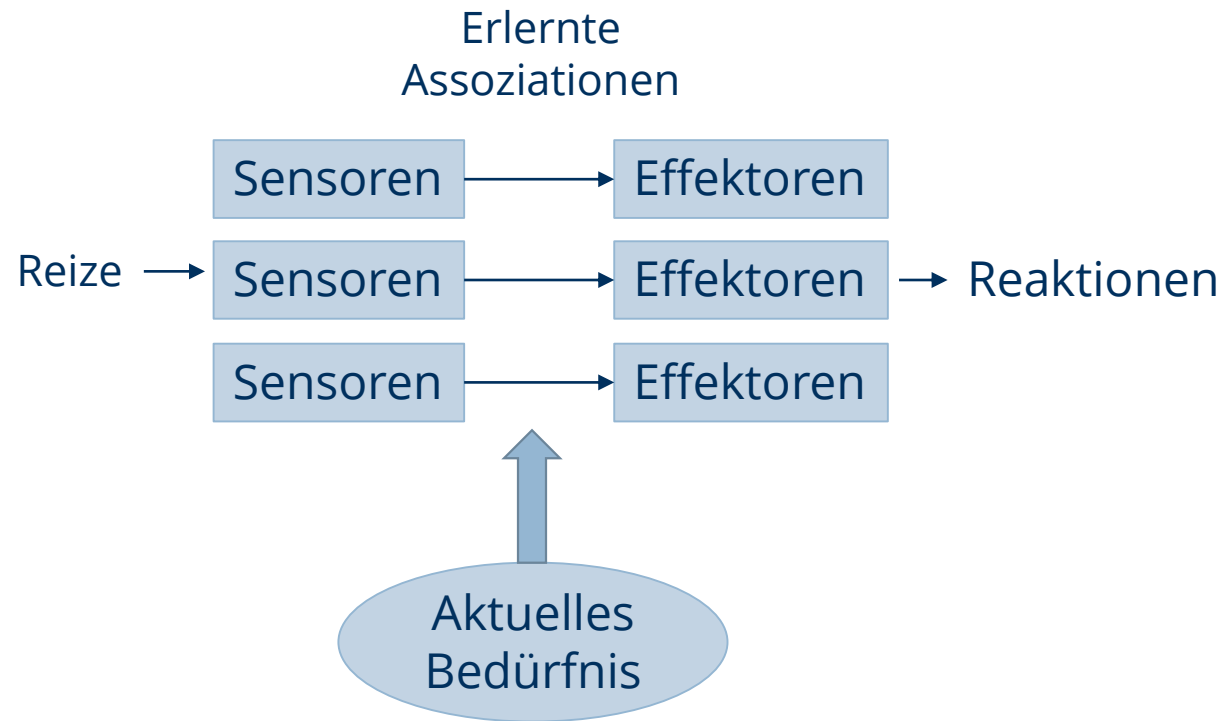
Aus Langeweile

Weil er ein Bedürfnis nach erhöhter Erregung hat

Ebene 3: Lernen von Reiz-Reaktions-Assoziationen

Veränderung von Verhaltensdispositionen aufgrund individueller Lernerfahrungen

Anpassung an veränderliche Umweltbedingungen (vgl. Vorlesung Lernen und Gedächtnis)



Ebene 3: Assoziatives Lernen

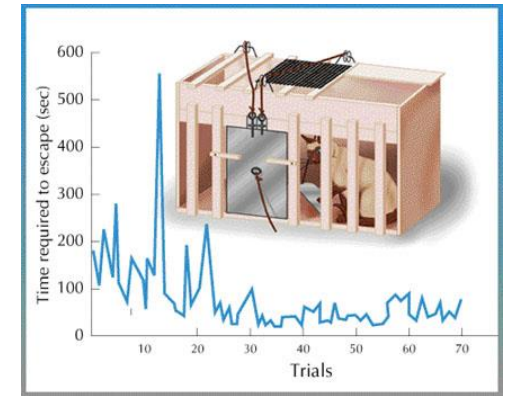
Pavlovsches Lernen: Klassisches Konditionieren und bedingte Reflexe

- Assoziationen zwischen prädiktiven Signalreizen (CS) und motivational relevanten Konsequenzen (US)
- Auslösung adaptiver (angeborener) emotionaler und motorischer Reaktionen (CR) in Vorbereitung auf motivational relevante Reize



„Modellfreies“ instrumentelles Lernen: Gewohnheiten (habits)

- Erwerb von relativ fixen, nur langsam veränderlichen Reiz-Reaktions-Assoziationen (Gewohnheiten) als Folge von Belohnungen und Bestrafungen
- Ausführung vormals belohnter Reaktionen, auch wenn diese nicht länger zu einer Belohnung führen
→ Insensitivität gegenüber Verstärker-Devaluation



„Modellbasiertes“ instrumentelles Lernen: Zielgerichtetes Verhalten

- Erwerb von inneren Modellen der Relationen zwischen Reizen/Situationen, Reaktionen und Konsequenzen
- Kontrolle von Reaktionen durch die mit ihnen assoziierten Konsequenzen
- Handlungsselektion aufgrund einer Suche durch innere Modelle



Warum tut er das?



Weil in seiner Lerngeschichte das Verhalten in dieser Situation wiederholt positiv verstärkt wurde und zu einer Gewohnheit geworden ist (modellfreies Lernen einer Reiz-Reaktions-Assoziation)

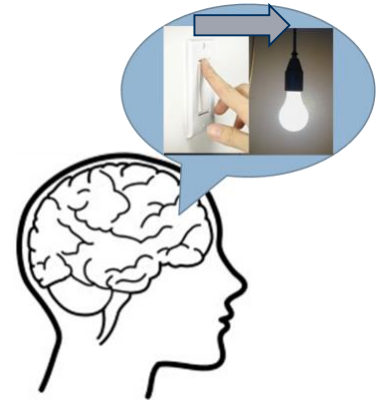
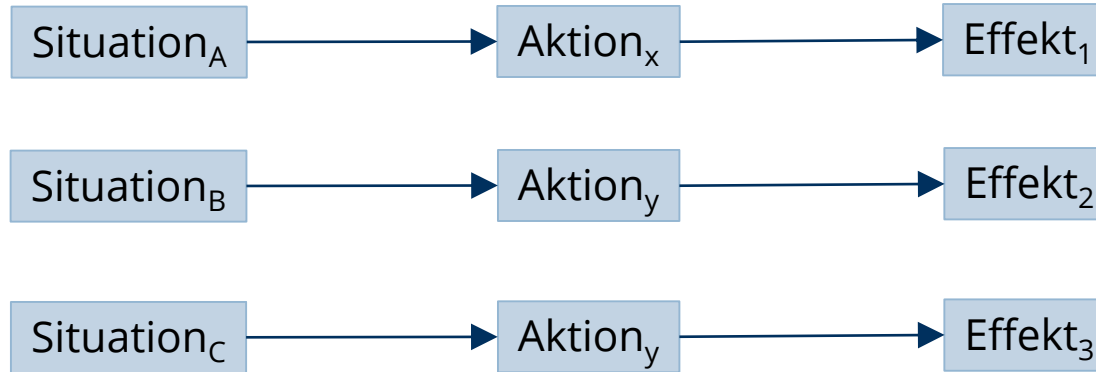
Weil er gelernt hat, dass riskante Aktionen zu positiven Emotionen führen (modellbasiertes instrumentelles Lernen von Reaktions-Konsequenz-Assoziationen)

Ebene 4: Intentionale Handlungssteuerung

Effekt-Antizipation und Zielrepräsentationen

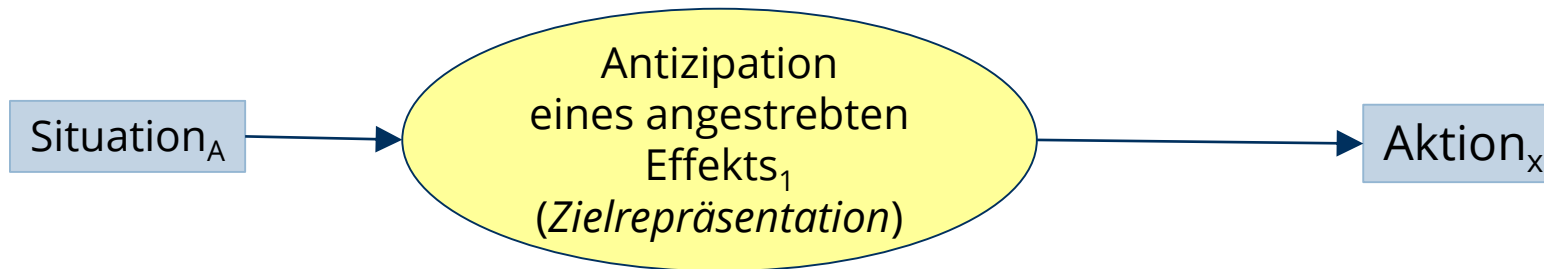
Antizipation von Handlungseffekten und emotionalen Konsequenzen aufgrund erlernter Reaktions-Effekt-Beziehungen

**Effekt-Antizipation
(Vorwärtsmodell)**



Zielgerichtete Selektion von Verhalten zur Erreichung angestrebter Effekte

**Zielgerichtete
Handlungsselektion
(Inverses Modell)**



Ebene 4: Antizipation von Handlungseffekten als Grundlage von Willenshandlungen



“When a particular movement, having once occurred in a random, reflex or involuntary way, has left an image of itself in the memory, then the movement can be desired again, proposed as an end, and deliberately willed.”

“I trust that I have now made clear what that "idea of a movement" is which must precede it in order that it be voluntary... It is the anticipation of the movement's sensible effects, resident or remote, and sometimes very remote indeed.”

(William James, 1890, Vol.2)

Ebene 4: Antizipation von Handlungseffekten und zukünftigen Konsequenzen als Grundlage intentionaler Handlungen

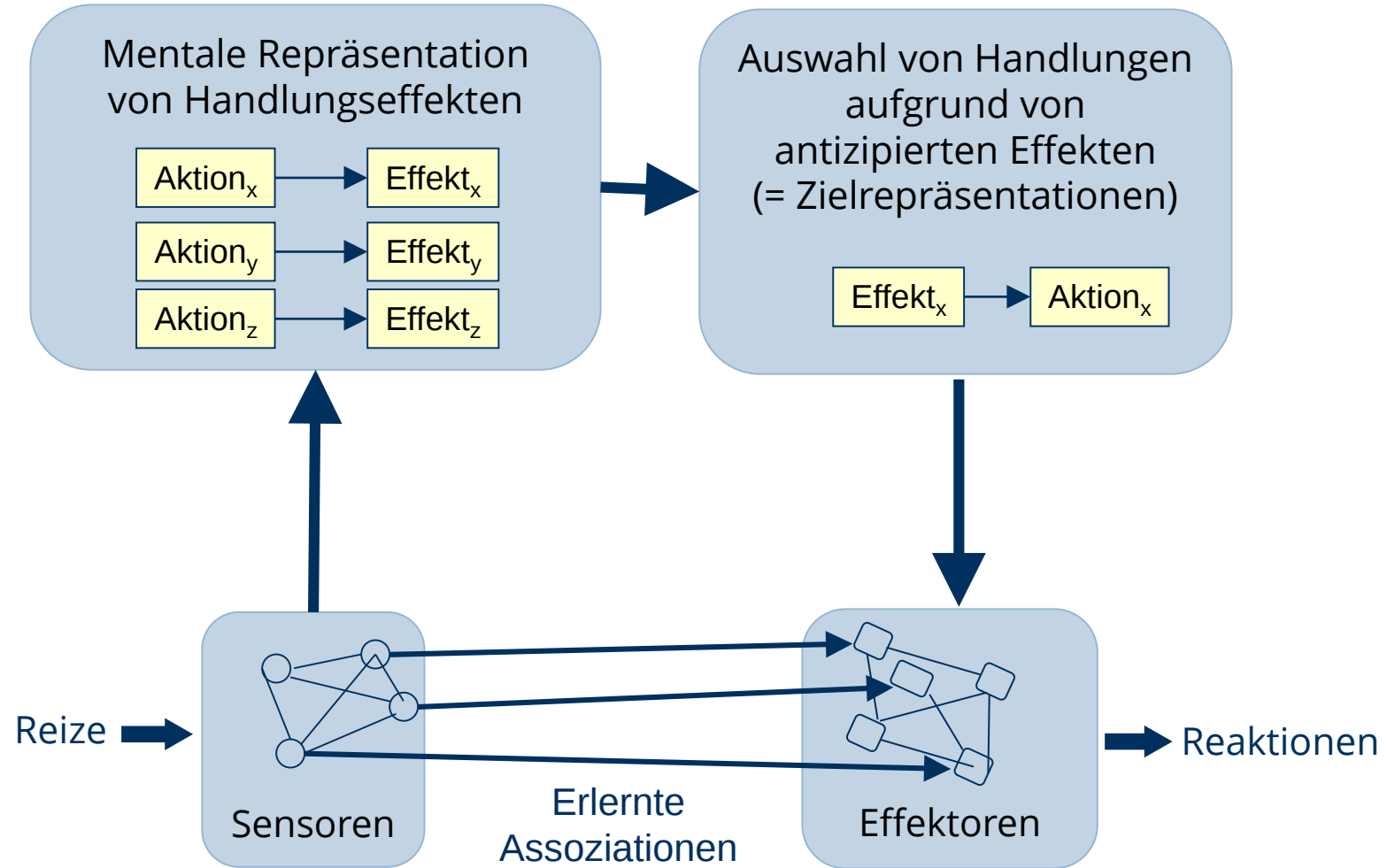
Im Lauf der Ontogenese lernen wir zunehmend komplexere Beziehungen zwischen Situationen, Handlungen und deren Effekten (bis hin zu weit in der Zukunft liegenden Konsequenzen)

Ziele

- Mentale Repräsentationen eines zukünftigen Zustands, der durch eigenes Verhalten erreicht werden kann und mit (positiven oder negativen) emotionalen Konsequenzen assoziiert ist

Intentionale Handlungen

- Verhalten, das auf die Erreichung eines mental repräsentierten Ziels gerichtet ist und dessen Selektion auf der Abwägung der Erreichbarkeit und Wünschbarkeit alternativer Ziele beruht



Ebene 4: Antizipation von Handlungseffekten und zukünftigen Konsequenzen als Grundlage intentionaler Handlungen

Erweiterter Zeithorizont

- Antizipation von weit in der Zukunft liegenden Handlungskonsequenzen und Bildung langfristiger Ziele
- Handlungsauswahl aufgrund von Abwägungen der subjektiven Erreichbarkeit und Wünschbarkeit alternativer Ziele (= angestrebter Handlungseffekte)

Planen

- Mentales Durchspielen neuer Handlungssequenzen ("Probehandeln")

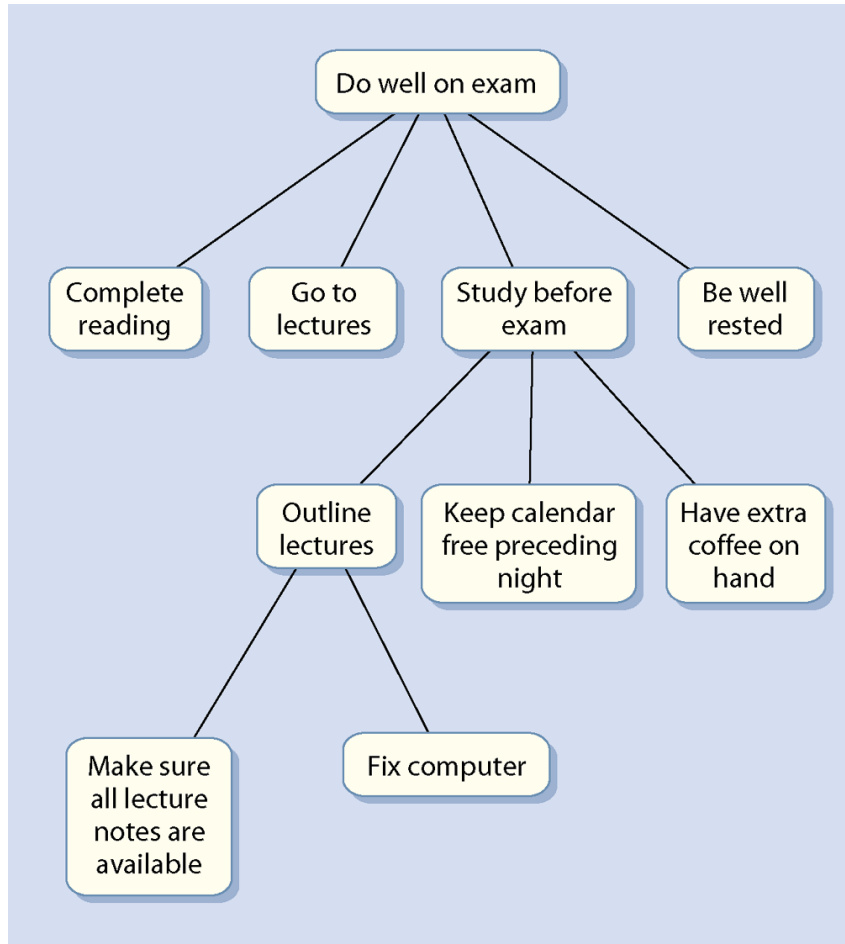
Sprache

- Verbale Repräsentation von Intentionen, Instruktionen und Verhaltensregeln



- Flexible und schnelle Anpassung des Verhaltens an wechselnde Ziele und Anforderungen
- Unabhängigkeit von der *unmittelbaren* Reiz- und Bedürfnissituation
- Fähigkeit, habituelle oder impulsive Reaktionen zugunsten langfristiger Ziele zu unterdrücken

Hierarchische Organisation von Zielen/Handlungen



Ein sinnvolles Leben führen

Interessanten Beruf ausüben

Diplom erwerben

Prüfung bestehen

Prüfungsstoff aneignen

Lehrbuch lesen

Zur Bibliothek gehen

Buch aus Regal nehmen

Arm austrecken

Muskeln kontrahieren

Warum tut er das?



Weil er das Ziel hat, James-Bond-Darsteller zu werden und der Überzeugung ist, dass er auf diese Weise dem Ziel näher kommt

Ebene 5: Bedürfnisantizipation, Volition und Selbstkontrolle

Antizipation zukünftiger Bedürfnisse

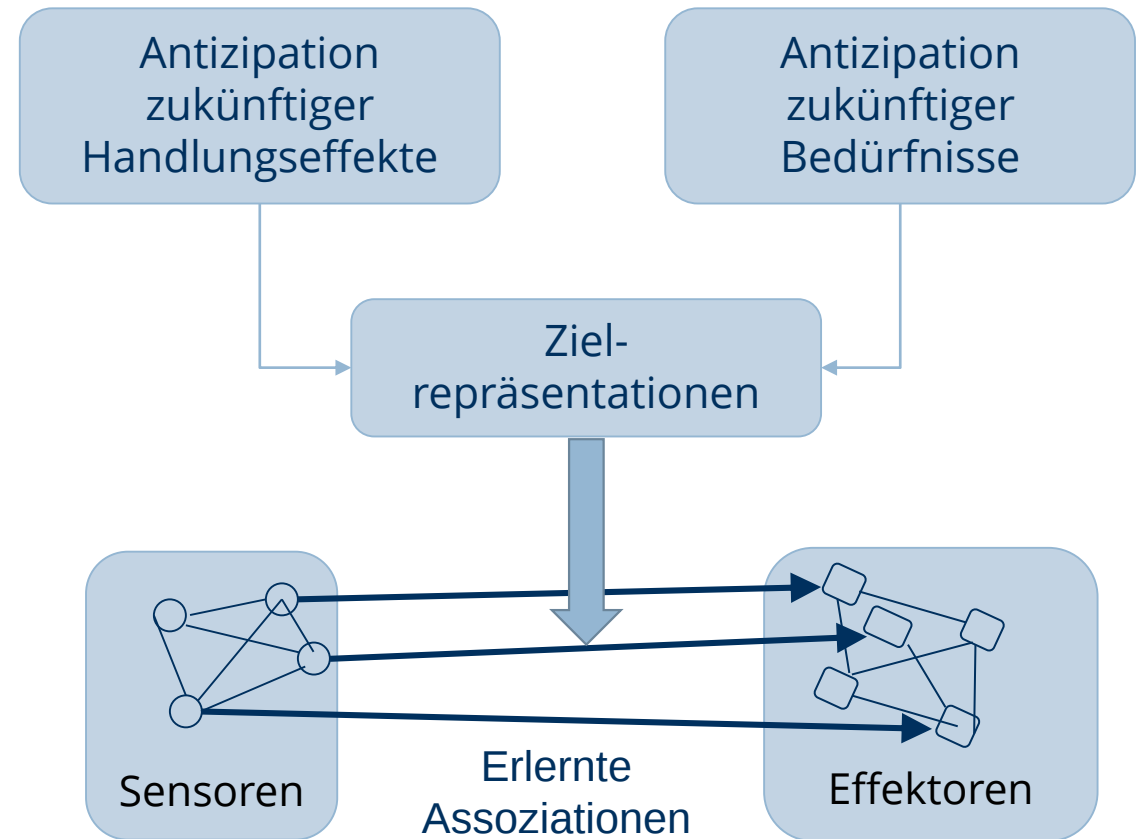
- Ausrichtung des Verhaltens an zukünftigen Bedürfnissen und Motivationszuständen

Belohnungsaufschub

- Unterdrückung oder Aufschub aktueller Bedürfnisse und Tolerieren kurzfristiger Verschlechterungen der aktuellen Bedürfnislage zugunsten der Befriedigung antizipierter Bedürfnisse und langfristiger Ziele

Selbstkontrolle und Volition

- Fähigkeit, momentane Bedürfnisse, konkurrierende Gewohnheiten oder impulsive Reaktionen zugunsten langfristiger Ziele zu unterdrücken



Warum tut er das?



Weil er Selbstkontrolle mobilisiert hat, um seine Angst vorm dem Sprung zu überwinden

	Ebenen der Verhaltenssteuerung
Reflexe und Instinkte	Angeborene Reaktionsprogramme, die in fixer Weise durch spezifische Auslösereize aktiviert werden und Anpassungen an invariante Umweltbedingungen darstellen
Bedingte Reflexe	Klassisch konditionierte Reaktionen, die durch Signalreize ausgelöst werden und den Organismus auf biologisch relevante unkonditionierte Reize vorbereiten
Gewohnheiten	Reiz-Reaktions-Assoziationen, die aufgrund belohnender oder bestrafender Verhaltenskonsequenzen durch modellfreies instrumentelles Lernen erworben werden
Zielgerichtetes Verhalten	Verhalten, das auf inneren Modellen der Relationen zwischen Reizen, Reaktionen und Konsequenzen beruht, die durch modellbasiertes instrumentelles Lernen erworben werden
Intentionale (willentliche) Handlungen	Zielgerichtetes Verhalten, das sich durch folgende Merkmale auszeichnet: – <i>Zukunftsorientierung</i>: Antizipation zukünftiger Verhaltenskonsequenzen – <i>Reizunabhängigkeit</i>: Handlungsselektion aufgrund mental repräsentierter Ziele – <i>Sprachliche Repräsentation</i> von Absichten und Reaktionsregeln – <i>Flexibilität</i>: Schnelle Anpassung von Reaktionsdispositionen an wechselnde Ziele oder Aufgaben – <i>Hierarchische Struktur</i> von Zielen und Unterzielen – <i>Handlungsplanung</i>: Generieren und mentales Durchspielen neuer Handlungssequenzen
Volition und Selbstkontrolle	Selbstregulatorische Strategien, die die Verwirklichung von Absichten trotz konkurrierender Gewohnheiten und Motivationstendenzen fördern und auf folgenden Fähigkeiten beruhen: – <i>Bedürfnisantizipation</i>: Fähigkeit, eigene zukünftige Motivationszustände zu antizipieren – <i>Metakognitive Strategien</i> zur Beeinflussung der eigenen motivationalen und handlungssteuernden Prozesse – <i>Präventive Selbstverpflichtung</i>: Einschränkung eigener zukünftiger Handlungsspielräume, um antizipierte Versuchungen zu vermeiden oder die Wahrscheinlichkeit zu reduzieren, dass man einer Versuchung nachgibt

Einige Anwendungsfelder der Motivationspsychologie

Arbeits- und Organisationspsychologie

- Zielsetzung; Selbstverpflichtung; Zielakzeptanz; Leistungs- vs. Machtmotivation

Klinische Psychologie, Psychotherapie, Gesundheitspsychologie

- Motivation und Selbstregulation bei psych. Störungen (z.B. Depression; Sucht; Essstörungen)
- Motivationale Bedingungen des emotionalen Wohlbefindens

Pädagogische Psychologie

- Lernmotivation, Selbstkontrolle und selbstreguliertes Lernen

Forensische Psychologie

- Bedingungen von Gewalt und Hilfeleistung
- Persönliche Verantwortung und Willensfreiheit

Überblick über die Vorlesung

Motivation

- Evolutionspsychologische Perspektive
- Triebtheoretische Perspektive
- Aktivierungstheoretische Ansätze und Neugiermotivation
- Implizite und explizite Motive
- Erwartung-Wert-Theorien
- Leistungsmotivation

Volition

- Handlungsphasenmodell: Bewusstseinslagen und Implementierungsintentionen
- Volitionale Strategien und Selbstkontrolle
- Kognitive Kontrolle und präfrontaler Kortex

Emotion

- Struktur und Klassifikation von Emotionen
 - Basisemotionen
 - Dimensionale Emotionstheorien
 - Komponententheorien
- Auslösung von Emotionen
 - Bedeutung peripher-physiologischer Reaktionsmuster
 - Theorie der somatischen Marker
 - Zwei-Faktoren-Theorie
 - Kognitive Bewertungstheorien und Emotionsregulation
 - Attributionale Theorien
 - Affektive Neurowissenschaft
- Emotionale Modulation kognitiver Prozesse
 - Emotion und Aufmerksamkeit
 - Emotion und Gedächtnis
 - Emotionale Modulation des Problemlösens und der kognitiven Kontrolle