



Prof. Dr. Veronika Brandstätter-Morawietz

[v.brandstaetter@psychologie.uzh.ch](mailto:v.brandstaetter@psychologie.uzh.ch)

Foliensatz 8 zur Vorlesung im FS 2019



# **Intrinsische und extrinsische Motivation**





# Überblick über Themen des Foliensatzes vom 13.05. und 20.05.2019

- ➔ • Die Anreizvielfalt des Alltagshandelns: Die Valenz-Instrumentalitäts (VIE)-Theorie von Vroom
- Einführung in das Thema intrinsische und extrinsische Motivation
- Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan (1975)
  - Theorie der Basisbedürfnisse (Deci & Ryan, 2000)
  - [Flow-Theorie (Csikszentmihalyi, 1975)]
  - Kognitive Bewertungstheorie (Deci & Ryan, 1985, 2000)
  - Theorie der organismischen Integration (Deci & Ryan, 1985)



## Die Anreizvielfalt des Alltagshandelns

Starke Vereinfachung im Risikowahlmodell:

Anreiz → selbstbewertende Emotionen

Erwartung → subjektive Erfolgswahrscheinlichkeit

Theoretische Erweiterung notwendig

→ Alltägliches Handeln von Vielzahl an Anreizen geleitet

→ Andere Erwartungstypen spielen eine Rolle

Theorien, die diesen Anspruch einlösen:

Valenz-Instrumentalitäts-Erwartungs (VIE)-Theorie (Vroom, 1964)  
und Erweitertes Kognitives Motivationsmodell (Heckhausen, 1977)

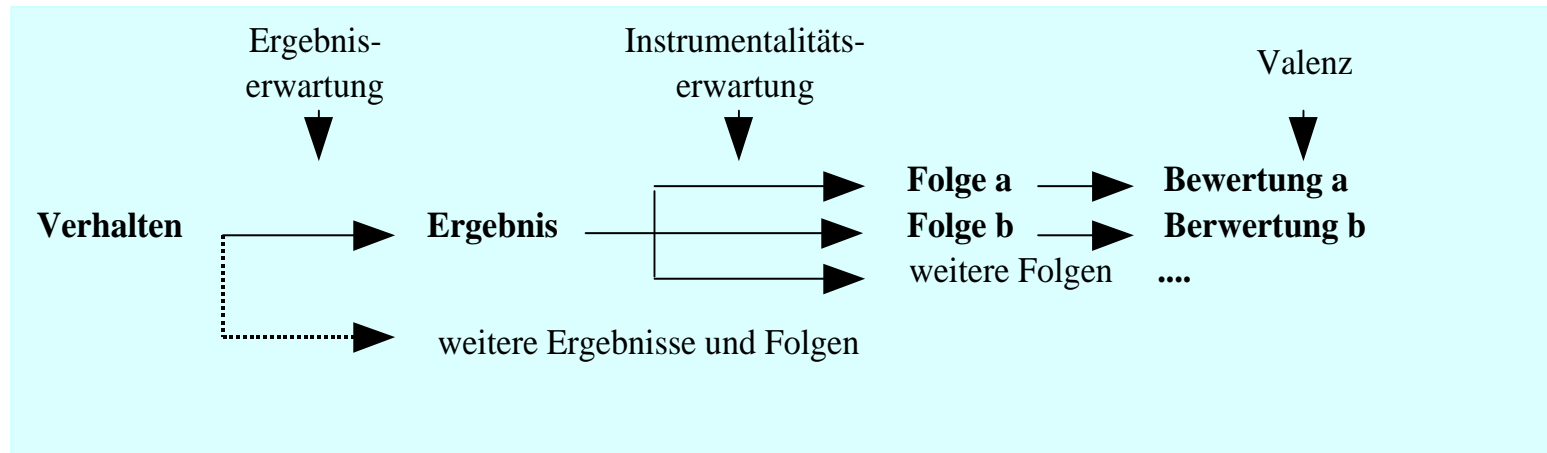


## Valenz-Instrumentalitäts-Erwartungs (VIE)- Theorie von Vroom (1964)

Die Stärke einer Handlungstendenz (HT) ergibt sich aus dem Produkt der Valenz des Handlungsergebnisses  $V_{HE}$  und der Ergebniserwartung (E).

$$HT = V_{HE} \times E$$

# Bestimmung der Valenz eines Handlungsergebnisses ( $V_{HE}$ )



Ergebnis-Erwartung

Instrumentalitäts-Erwartung

Verhalten:

Überstunden machen

Ergebnis:

Gesteigerte  
Arbeitsleistung

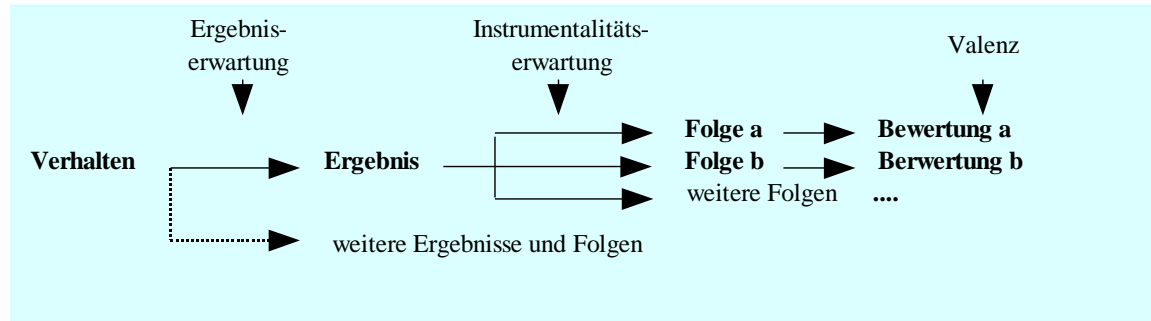
Folgen:

a) mehr Geld  
b) Interessante Aufgaben  
c) Anerkennung vom Chef  
d) Neid der Kollegen

Valenz:

a) positiv  
b) positiv  
c) positiv  
d) negativ

## VIE-Theorie: wichtige Begriffe



- **Valenz** (negative und positive Werte) = (Un-)Attraktivität
- **Instrumentalität** = Verknüpfungsgrad zwischen Ergebnis einer Handlung und den daraus resultierenden Folgen (-1 = „verhindert Folge“ bis +1 = „führt Folge herbei“)
- **Ergebniserwartung** = subjektive Wahrscheinlichkeit, Ergebnis durch Handlung zu erreichen (0 = „sicher nicht“ bis 1 = „sicher“)

## VIE-Theorie: wichtige Annahmen

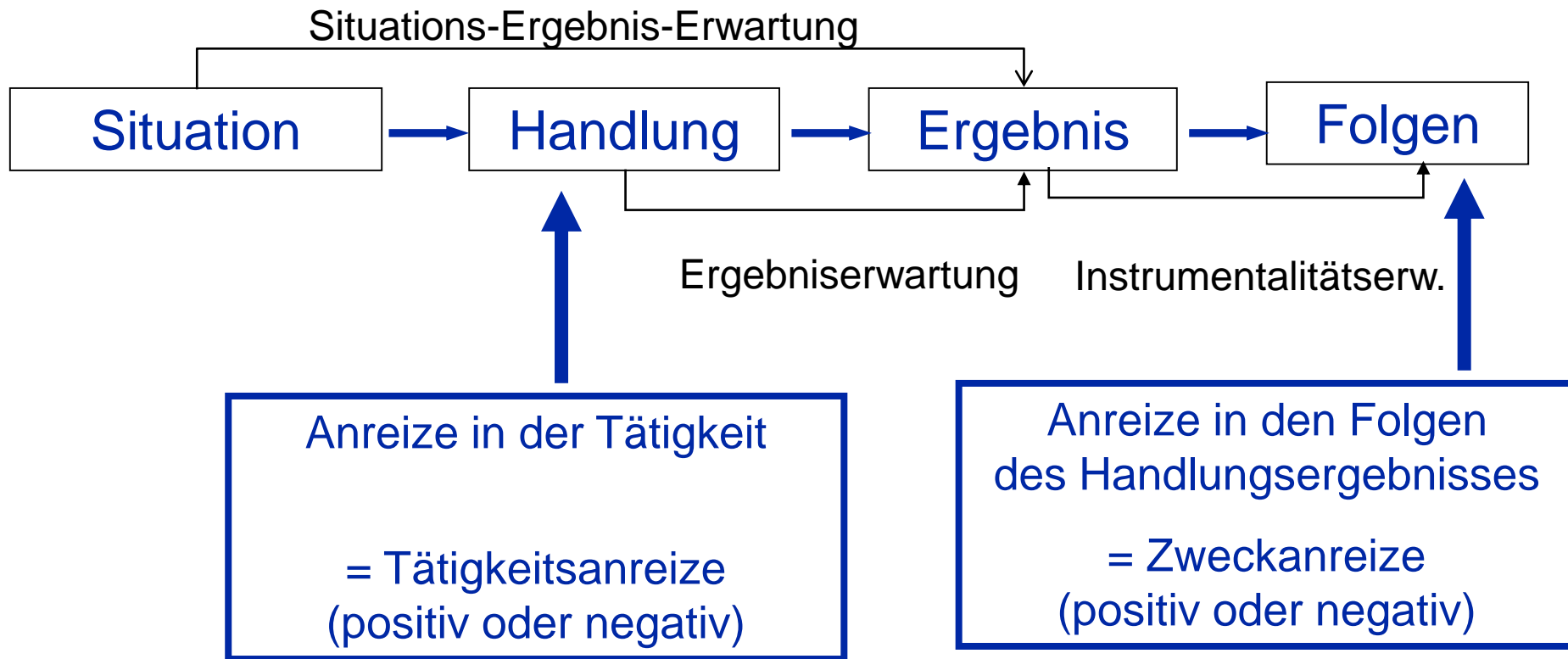
Die Valenz (Attraktivität) eines Handlungsergebnisses ergibt sich aus der Summe der Produkte der einzelnen Valenzen (V) der Handlungsfolgen und deren Instrumentalität (I).

$$V_{HE} = \sum (V \times I)$$

Instrumentalitätserwartung (I)	Valenz (V)	V x I
Gesteigerte Arbeitsleistung...		
führt zu mehr Geld → sicher, da vertraglich vereinbart ... <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">+ 1.0</span>	mehr Geld → hoch bewertetes Ziel ... <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">+ 6.0</span>	6.0 x 1.0 = + 6
führt zu Neid der Kollegen → ziemlich wahrscheinlich ... <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">+ 0.8</span>	Neid der Kollegen → hoch negatives Ziel ... <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">- 7.0</span>	-7.0 x 0.8 = -5.6
		<b><math>\sum (V \times I) = .04</math></b>



## Tätigkeits- und zweckzentrierte Anreize



(nach Heckhausen, 1977; Rheinberg, 1989)



# Überblick über Themen des Foliensatzes vom 13.05. und 20.05.2019

- Die Anreizvielfalt des Alltagshandelns: Die Valenz-Instrumentalitäts (VIE)-Theorie von Vroom
- ➔ • Einführung in das Thema intrinsische und extrinsische Motivation
- Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan (1975)
  - Theorie der Basisbedürfnisse (Deci & Ryan, 2000)
  - [Flow-Theorie (Csikszentmihalyi, 1975)]
  - Kognitive Bewertungstheorie (Deci & Ryan, 1985, 2000)
  - Theorie der organismischen Integration (Deci & Ryan, 1985)





## Arbeitsdefinition intrinsischer vs. extrinsischer Motivation

- Verhalten ist intrinsisch motiviert, wenn es um seiner selbst willen erfolgt.
- Verhalten ist extrinsisch motiviert, wenn der Beweggrund des Verhaltens ausserhalb der eigentlichen Handlung liegt.

(nach Rheinberg, 2008)





# Überblick über Themen des Foliensatzes vom 13.05. und 20.05.2019

- Die Anreizvielfalt des Alltagshandelns: Die Valenz-Instrumentalitäts (VIE)-Theorie von Vroom
- Einführung in das Thema intrinsische und extrinsische Motivation
- ➔ • Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan (1975)
  - Theorie der Basisbedürfnisse (Deci & Ryan, 2000)
  - [Flow-Theorie (Csikszentmihalyi, 1975)]
  - Kognitive Bewertungstheorie (Deci & Ryan, 1985, 2000)
  - Theorie der organismischen Integration (Deci & Ryan, 1985)



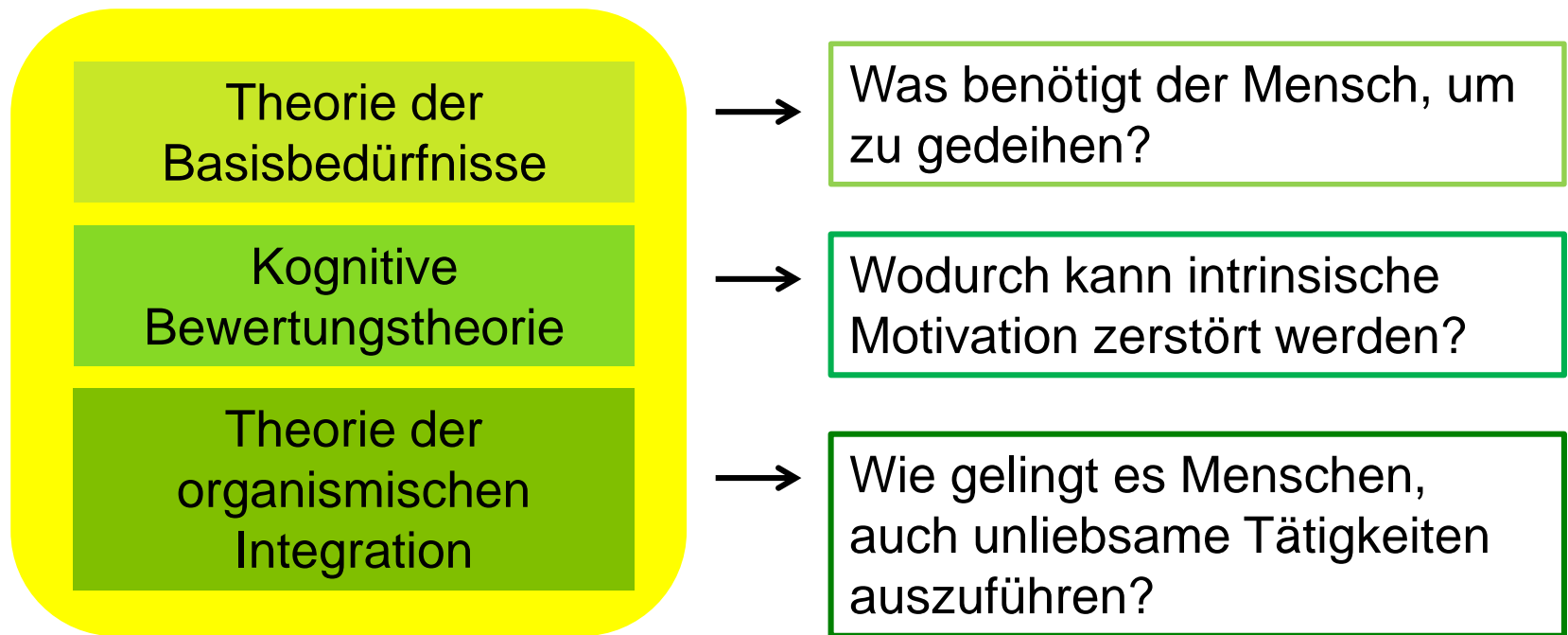
## Intrinsische Motivation aus Sicht der Selbstbestimmungstheorie

„Intrinsische Motivation ist die jedem Menschen innewohnende Neigung, sich voll Neugier und Interesse mit seiner Umwelt auseinanderzusetzen. ... Diese motivationale Tendenz ist **unabhängig von extrinsischen Belohnungen oder kontrollierenden Einflüssen der Umwelt.**“

(Deci & Ryan, 1985, S. 43)

# Die Selbstbestimmungstheorie

...hat zahlreiche Subtheorien, u. a.



## Theorie der Basisbedürfnisse: Drei psychologische Grundbedürfnisse



**Autonomie**



**Kompetenz**



**Soziale  
Eingebundenheit**

→ **Tätigkeitsfreude**



## Drei psychologische Grundbedürfnisse



**Kompetenz:**  
Bedürfnis, sich fähig und  
wirksam zu fühlen



## Flow

- Gefühl des freudigen Aufgehens in einer Tätigkeit
- Tiefes Involviertsein
- Glatter Handlungsablauf
- Optimale Beanspruchung
- Fokussierte Aufmerksamkeit
- Abgeschirmtsein gegenüber Ablenkungen ohne willentliche Konzentration
- Gefühl starker Kontrolle
- Verlust des Zeitgefühls
- Verlust von Reflexivität und Selbstbewusstheit
- Verursacht positive Stimmung



## Verbreitung des Flow-Erlebens in Deutschland (1995 – 2000, Allensbach)

„Kennen Sie das: Wenn Sie in eine Tätigkeit so vertieft sind, dass alles andere völlig bedeutungslos wird und Sie die Zeit völlig vergessen?“

Häufigkeiten in %

- |  |           |
|--|-----------|
| • Ja, das erlebe ich öfter.                | <b>25</b> |
| • Ja, das erlebe ich ab und zu.            | <b>40</b> |
| • Ja, das kenne ich, erlebe es nur selten. | <b>24</b> |
| • Nein, das kenne ich nicht.               | <b>10</b> |



# Die Flow-Kurzskala (Rheinberg et al., 2003) /1

## Dimension „Glatter automatisierter Verlauf“

- Ich weiss bei jedem Schritt, was ich zu tun habe
- Die richtigen Gedanken/Bewegungen kommen wie von selbst
- Ich habe das Gefühl, den Ablauf unter Kontrolle zu haben
- Ich habe keine Mühe, mich zu konzentrieren
- Mein Kopf ist völlig klar
- Meine Gedanken bzw. Aktivitäten laufen flüssig und glatt

Trifft nicht zu = 1 bis Trifft zu = 7



# Die Flow-Kurzskala (Rheinberg et al., 2003) /2

## Dimension „Absorbiertheit“

- Ich bin ganz vertieft in das, was ich gerade mache.
- Ich fühle mich optimal beansprucht.
- Ich bin völlig selbstvergessen.
- Ich merke gar nicht, wie die Zeit vergeht.

Trifft nicht zu = 1 bis Trifft zu = 7

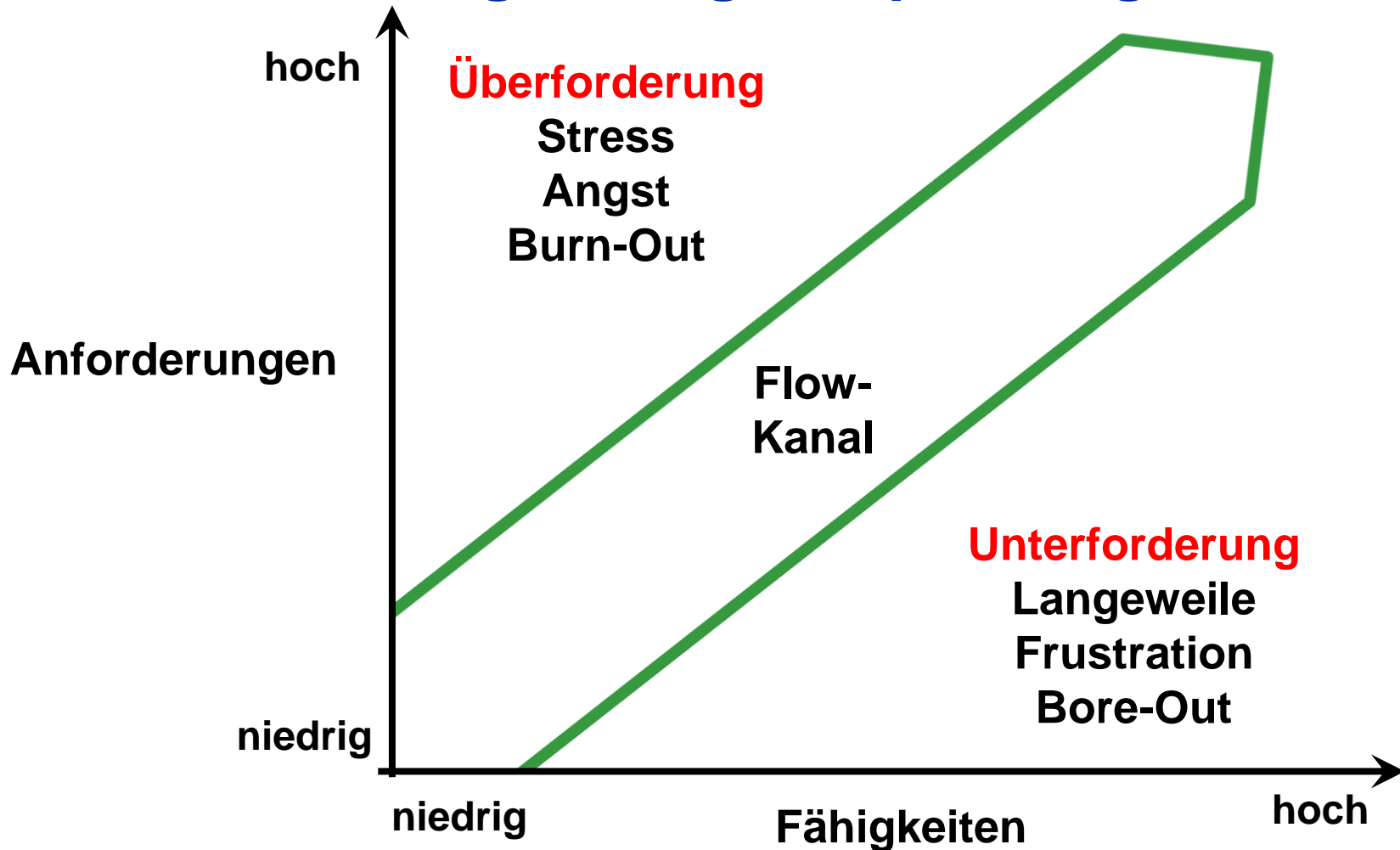


# **Zentrale Bedingungen für das Entstehen von Flow**

Drei zentrale Bedingungen:

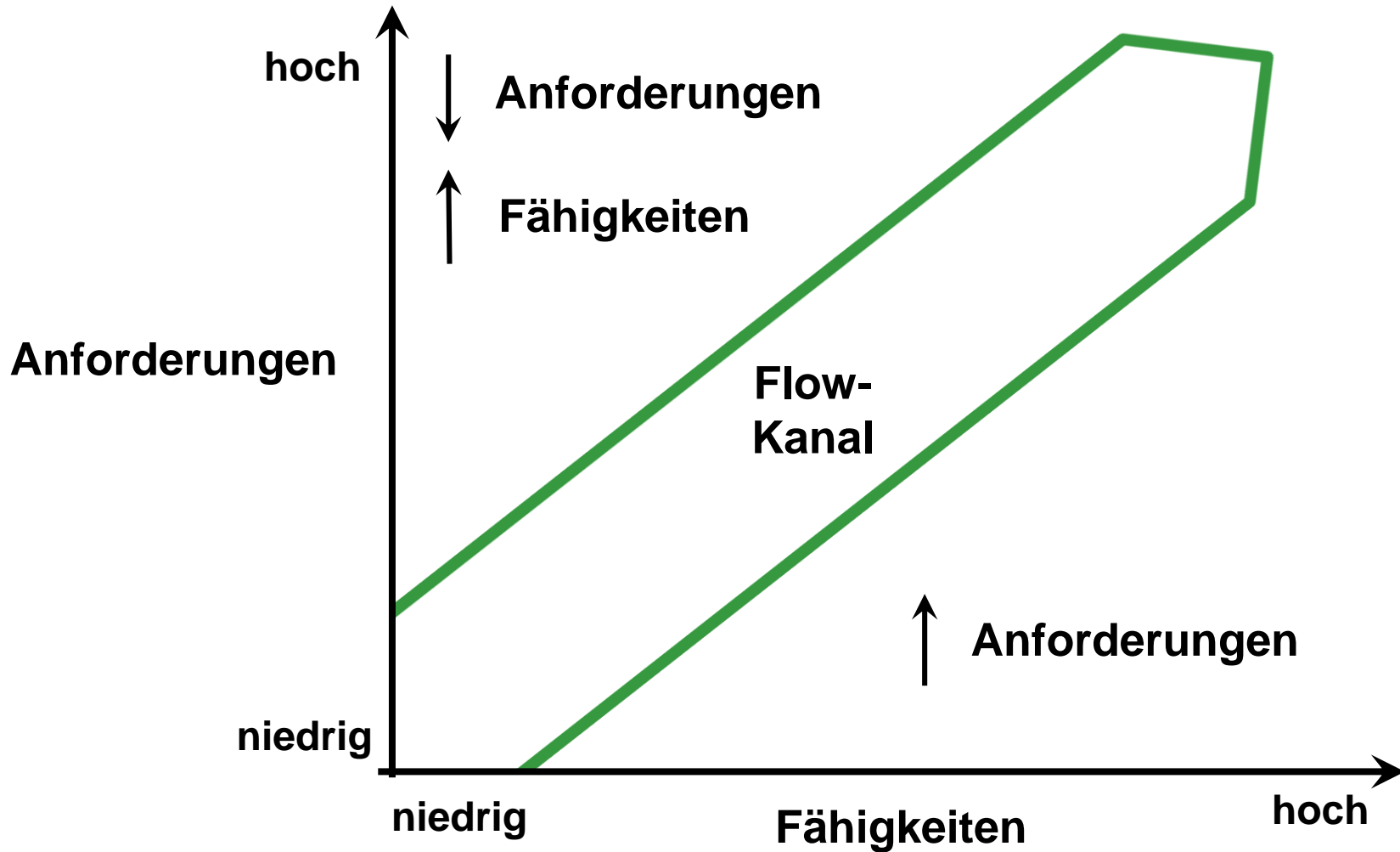
1. Klare Zielsetzung
2. Eindeutiges und sofortiges Feedback zum Handlungsverlauf
3. Anforderungs-Fähigkeits-Passung

# Anforderungs-Fähigkeitspassung und Flow





## Was tun?









## **Konsequenzen von Flow**

- (+) Positives Befinden
- (+) Wirkt verstärkend
- (+) Höhere Leistung
- (-) Abhängigkeit (Extremsportarten, Computerspiele)
- (-) Risikounterschätzung

## Drei psychologische Grundbedürfnisse



### **Soziale Eingebundenheit:**

Bedürfnis, sich anderen verbunden zu fühlen,  
sich um andere zu sorgen und  
das Gefühl zu haben, dass andere sich um einen sorgen



## Soziale Eingebundenheit

- $N = 35$  College-Studenten (18 Frauen) kamen in kleinen Gruppen ins Labor, um an einer Studie zum Lösen von Puzzles teilzunehmen
- Jede/r arbeitete am gleichen (unlösbaren) Puzzle
- Entweder «*zusammen*» oder «*allein und gleichzeitig*»
- «*Nehmen Sie sich soviel Zeit, wie Sie möchten*»
- Nach 2.5 Minuten erhielten sie einen Tipp



## Soziale Eingebundenheit

a

**TIP**

TO [Participant's Name]

FROM [Other Participant's Name]

[Content of Tip]

«Psychologically Together»

b

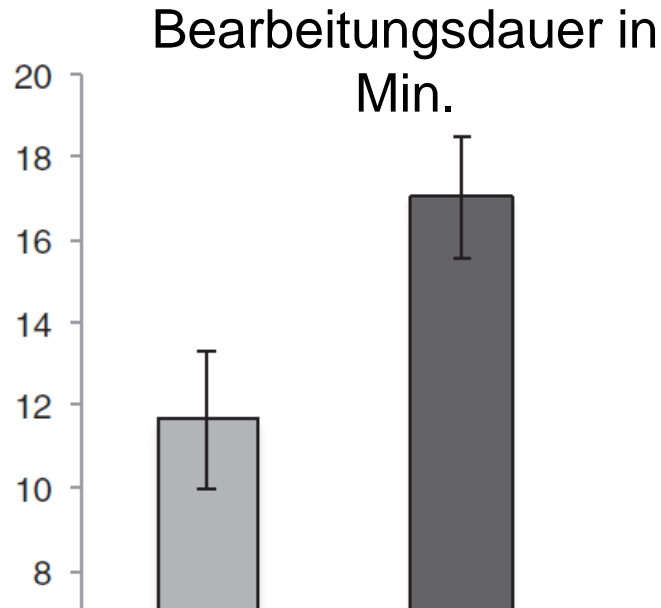
**TIP**

FOR [Participant's Name]

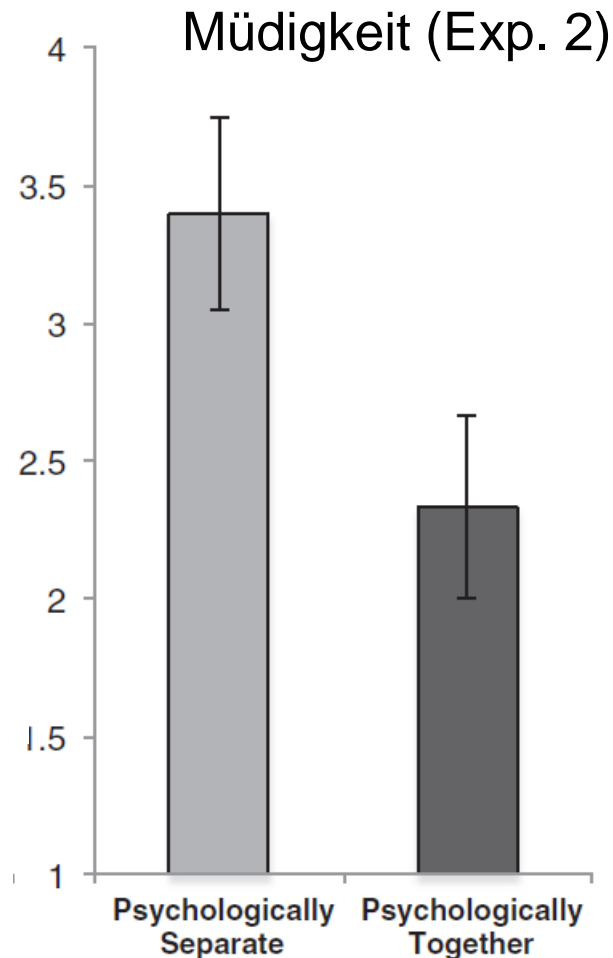
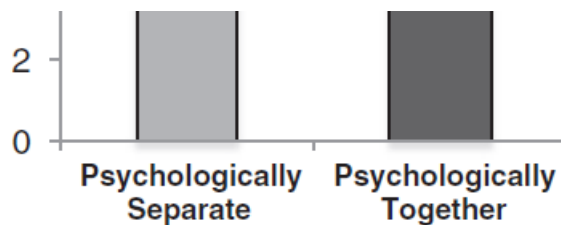
[Content of Tip]

«Psychologically Separate»

## Ergebnisse



«Zusammen»-Bedingung fand Puzzle signifikant interessanter



## Drei psychologische Grundbedürfnisse



### **Autonomie:**

Bedürfnis im Einklang mit dem eigenen Willen und selbst-initiiert zu handeln









# Kann intrinsische Motivation durch Belohnung zerstört werden?

Erster Satz des Artikels von Deci (1971):

„If a boy who enjoys mowing the lawns begins to receive payment for the task, what will happen to his intrinsic motivation for performing this activity? [...]

One is said to be intrinsically motivated to perform an activity when he receives no apparent reward except the activity itself“.  
(p.105)



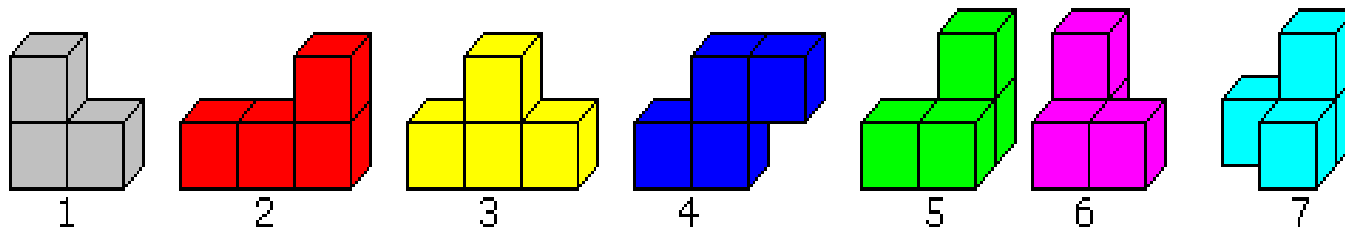
## Studie von Deci (1971)

Hypothese:

„If a person is engaged in some activity for reasons of intrinsic motivation, and if he begins to receive the external reward, money, for performing the activity, the degree to which he is intrinsically motivated to perform the activity decreases“ (p. 108).

## Bezahlung und intrinsische Motivation

- $N = 24$  Psychologie-Studierende
- Drei Versuchssitzungen mit je drei Vorlagen
- Sieben Teile des Soma Puzzles nach einer gezeichneten Vorlage zusammenzufügen
- Nach Bearbeitung von zwei Vorlagen verlässt Versuchsleiter für 8 Min den Raum und überlässt Vpn, was sie tun möchten („free choice period“; z.B. Zeitschriften lesen).

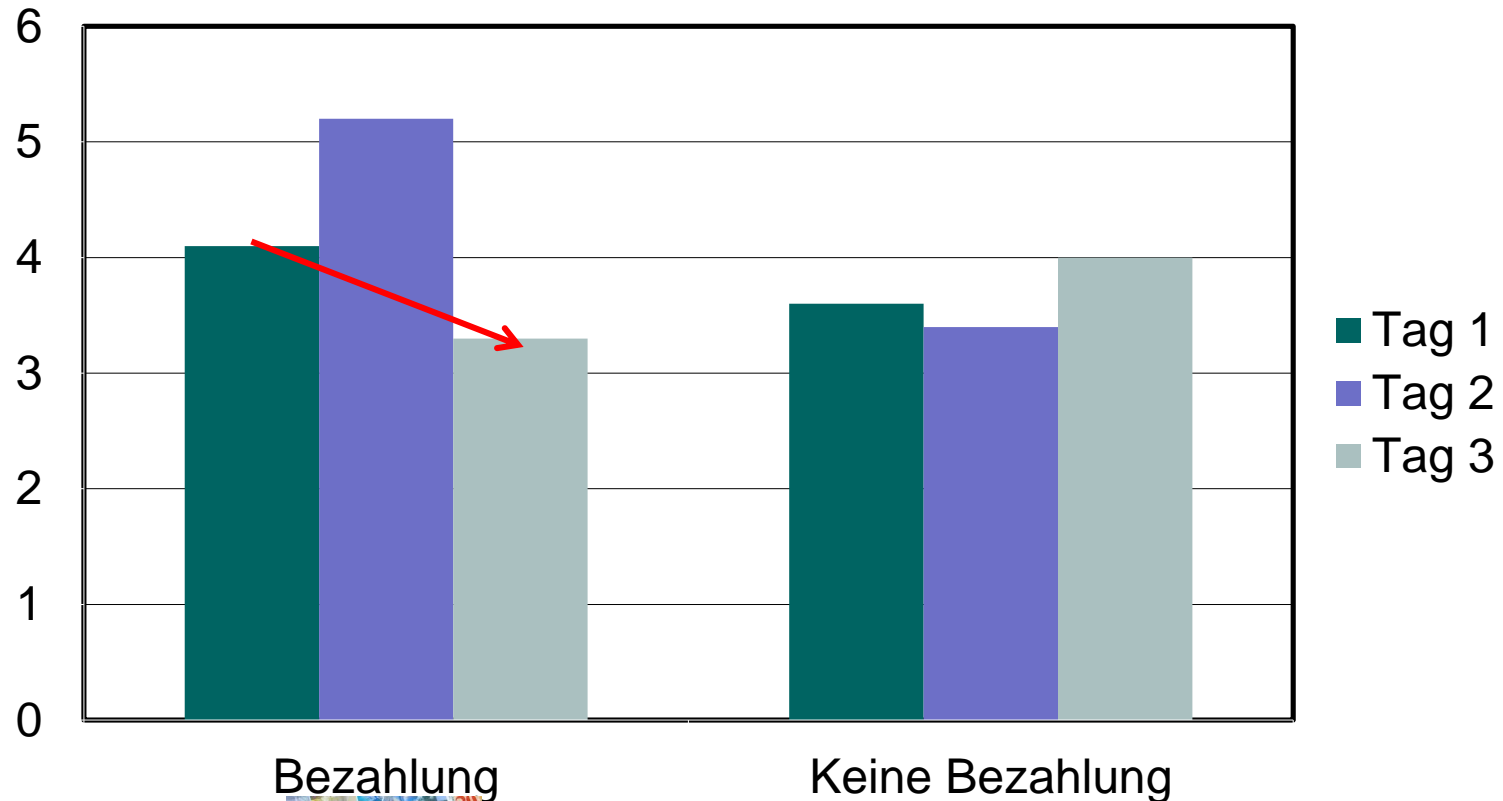


## Versuchsplan Studie 1 von Deci (1971)

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Experimental- gruppe	ohne Bezahlung	mit Bezahlung 	ohne Bezahlung
Kontrollgruppe	ohne Bezahlung	ohne Bezahlung	ohne Bezahlung

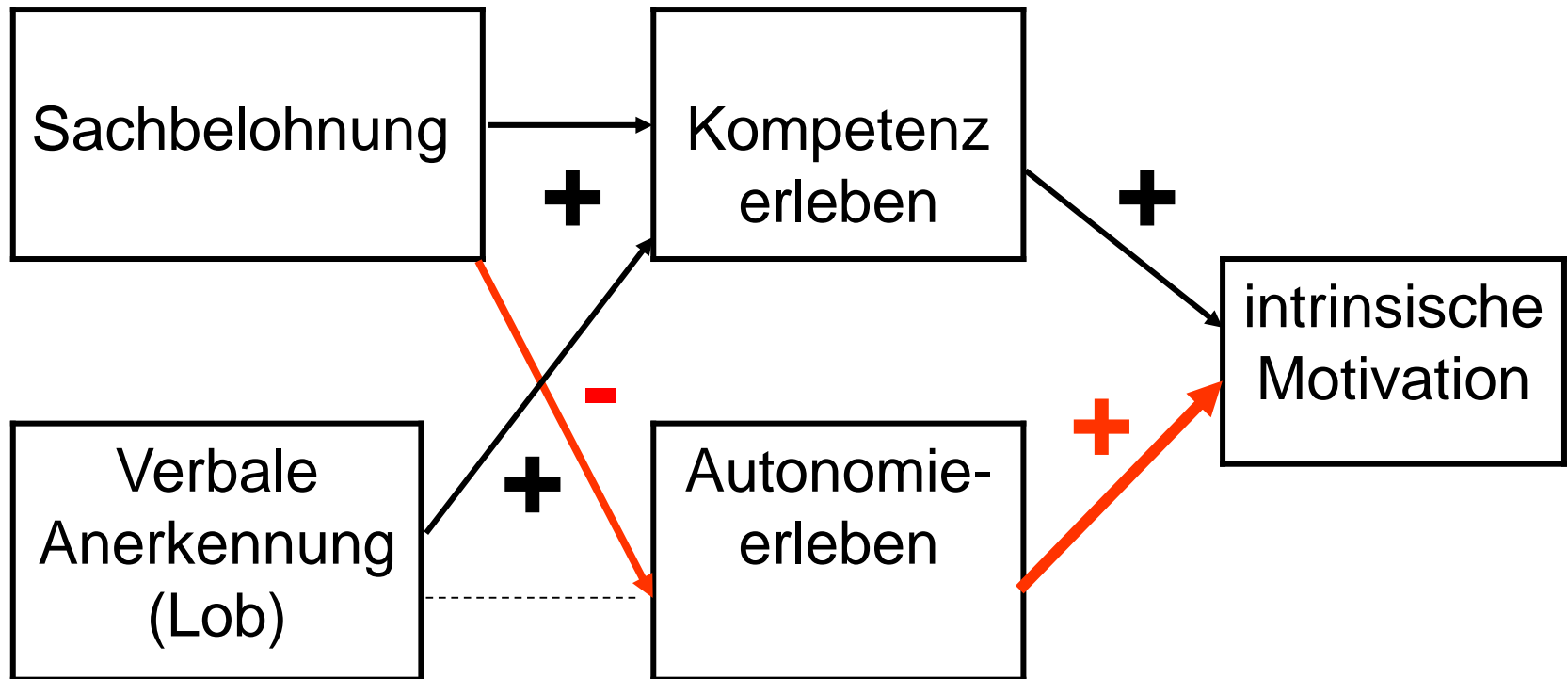
## Ergebnis von Deci (1971, Studie 1): Beschäftigungsdauer in «*Free-choice-Periode*» in min

«You may do whatever you like while I'm gone» (z. B. Magazine lesen, Nichtstun)



## Effekte verschiedener Belohnungstypen

Ergebnisse einer Meta-Analyse von 128 Studien (Deci et al., 1999)



+ = positive Korrelation  
- = negative Korrelation

# Kognitive Bewertungstheorie

- Belohnung hat zwei Aspekte: Kontrollausübung und Kompetenzrückmeldung
- Je nachdem, was für den Rezipienten im Vordergrund steht → förderliche oder hinderliche Wirkung auf intrinsische Motivation

Das ist gut. Siehst Du, wenn Du meinen Anweisungen folgst, kriegst Du eine Sechs!



Das ist gut. Du verstehst jetzt viel besser, wie der Autor die Metaphern verwendet. Du hast eine Sechs verdient!



## Theorie der organismischen Integration (*organismic integration theory*) (Deci & Ryan, 1985)

„Much of what people do is not, strictly speaking, intrinsically motivated, especially after early childhood when the freedom to be intrinsically motivated is increasingly curtailed by social pressures to activities that are not interesting and to assume a variety of new responsibilities“ (Ryan & Deci, 2000, p. 71)

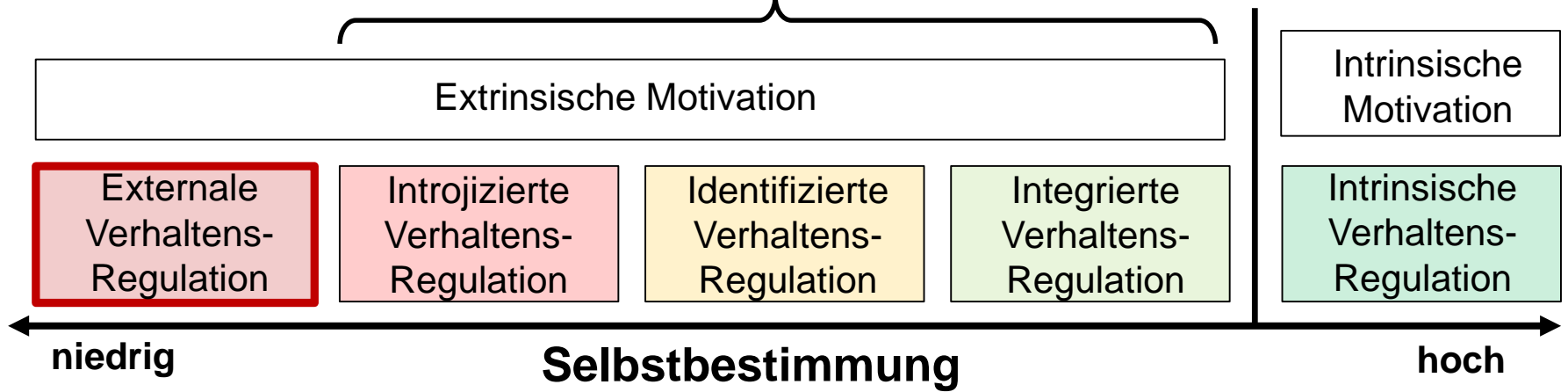
Wie gelingt es Menschen nicht-intrinsisch motiviertes Verhalten auszuführen?

→ Sozialisierungsprozesse → Internalisierung



## Selbstbestimmungstheorie

### Verschiedene Stufen von Internalisierung

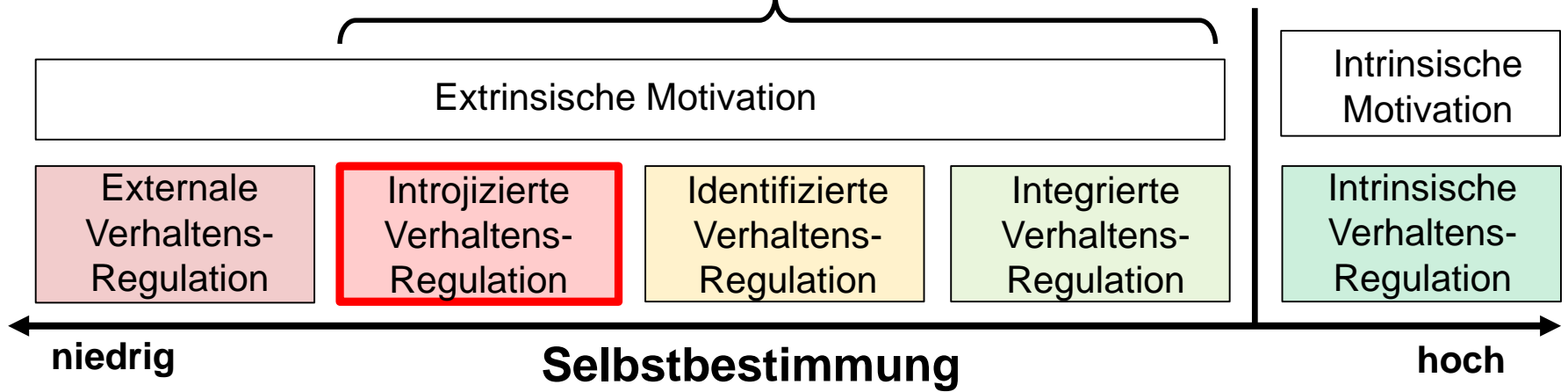


**Externale Regulation:** Das Verhalten wird nur ausgeführt um einer Vorgabe/einem äusseren Verlangen nachzukommen, oder um eine Belohnung zu erhalten. Individuen erleben es als kontrolliert.

*Eine Software-Entwicklerin schreibt Code, weil sie pro 100 Zeilen 10 Franken verdient.*

## Selbstbestimmungstheorie

### Verschiedene Stufen von Internalisierung

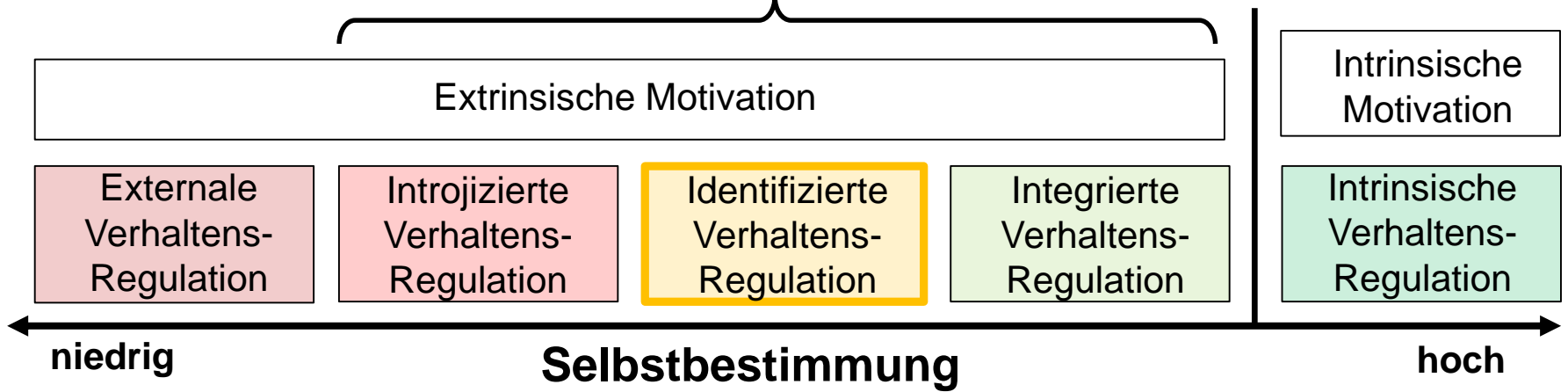


**Introjierte Regulation:** Das Verhalten wird ausgeführt, um Schuld- oder Angstgefühle zu vermeiden oder um Stolz zu empfinden. Es wird zwar nicht als stark von Aussen erzwungen wahrgenommen, ist aber von Aussen beeinflusst.

*Eine Software-Entwicklerin arbeitet an einer Aufgabe, weil sie ihre Chefin nicht enttäuschen will.*

## Selbstbestimmungstheorie

### Verschiedene Stufen von Internalisierung

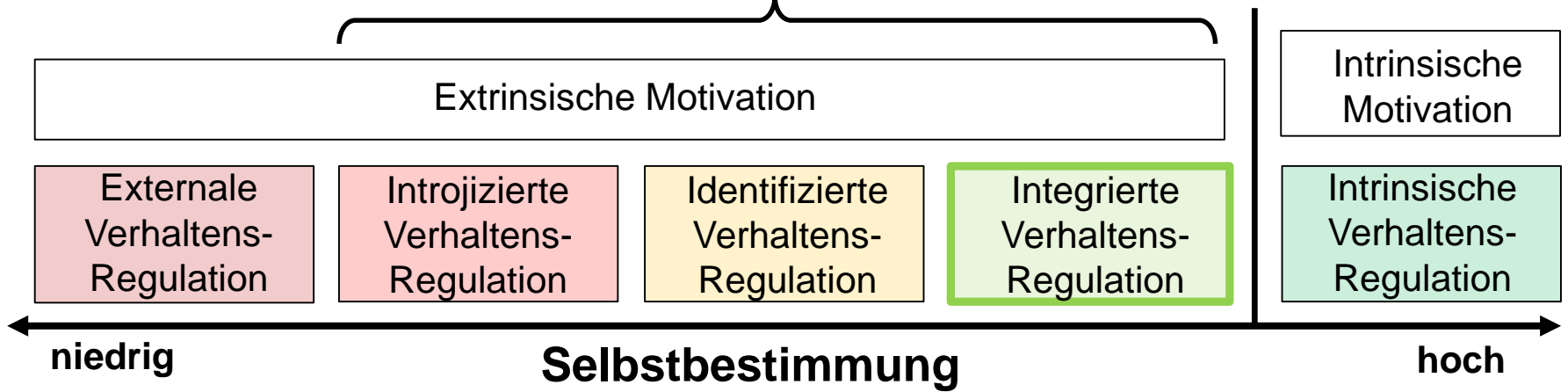


**Identifizierte Regulation:** Das Verhalten wird als persönlich wichtig eingestuft. Die Person schätzt das Ziel, das sie damit erreichen kann.

*Ein Software-Entwickler arbeitet an der Behebung eines “Bugs”, damit das Projekt zu einem erfolgreichen Abschluss geführt werden kann.*

## Selbstbestimmungstheorie

### Verschiedene Stufen von Internalisierung

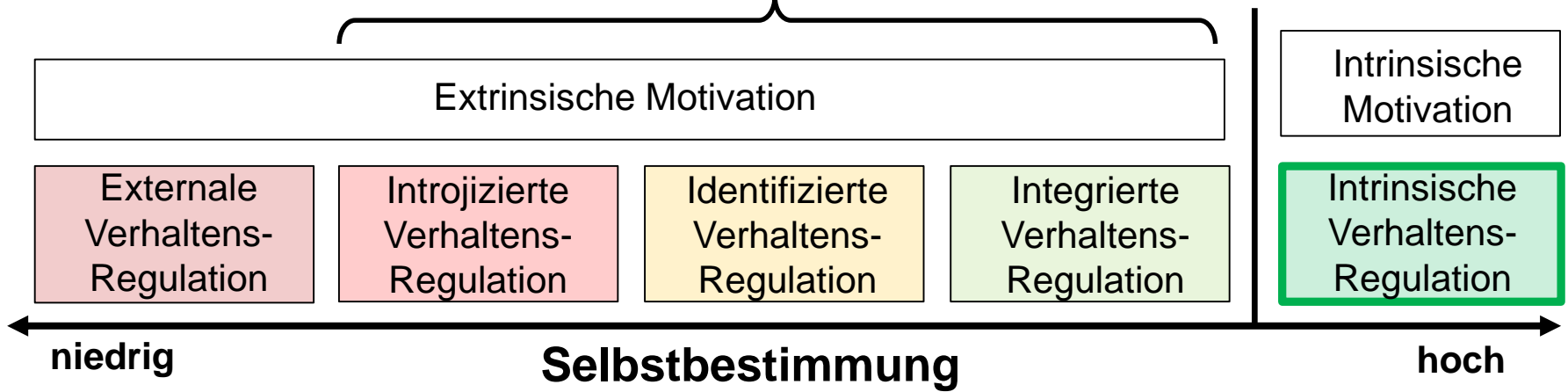


**Integrierte Regulation:** Das Verhalten wird zwar nicht um seiner selbst Willen ausgeführt, aber entspricht den Werten der Person und wird als solches gewertschätzt.

*Eine Software-Entwicklerin befasst sich mit einer unangenehmen Aufgabe, weil sie weiss, dass sie sich dadurch weiterentwickeln kann.* 44

## Selbstbestimmungstheorie

### Verschiedene Stufen von Internalisierung



**Intrinsische Regulation:** Eine Person führt eine Tätigkeit um ihrer selbst willen aus, vollkommen selbstbestimmt.

*Ein Software-Entwickler programmiert immer mal kleine Spiele, weil ihm das Programmieren so viel Freude bereitet.*



# Messung Art der Regulation

nach Sheldon & Elliot, 1999

## Ich verfolge dieses Ziel...

1	...weil es meinen Neigungen und Interessen entspricht.
2	...weil ich glaube, dass es ein wichtiges und sinnvolles Anliegen ist.
3	...weil ich mich sonst schlecht (schuldig, beschämt oder ängstlich) fühlen würde.
4	...weil es von mir erwartet wird oder weil ich etwas dafür bekomme.

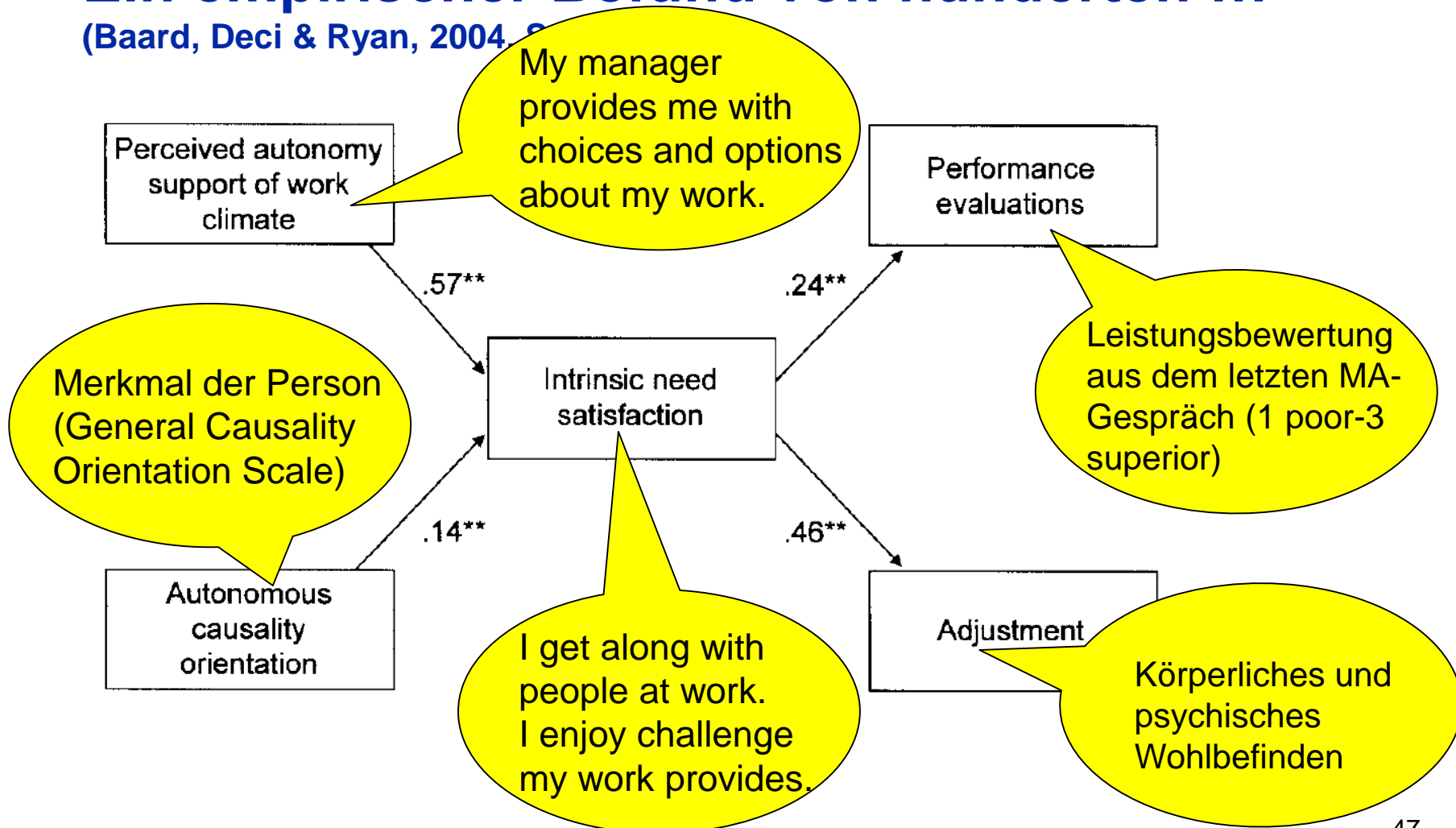
**(1 + 2) = autonome Regulation**

**(3 + 4) = kontrollierte Regulation**

**«Selbstkonkordanz»-Index:  $(1 + 2) - (3 + 4)$**

## Ein empirischer Befund von hunderten ...

(Baard, Deci & Ryan, 2004, 8)





## Lektüre zu den Themen des Foliensatzes

Brandstätter, V., Schüler, J., Puca, R. & Lozo, L. (2018). *Motivation und Emotion*. Berlin: Springer (Kapitel 8).

Reeve, J. (2016). *Understanding motivation and emotion*. New York, NY: Wiley (Kapitel 6).





**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**