

Anwendung Psychologischer Motivationstheorien auf aktuelle Fragen: Motivation zur Einhaltung der Corona-Maßnahmen

Seminar Motivationstheorien im Basismodul Pädagogische Psychologie (M13.2)

Dozentin: PD Dr. Regina Reichardt

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit Psychologischen Motivationstheorien und deren Anwendbarkeit auf aktuelle Fragen aus verschiedenen Anwendungsbereichen. Im WS 20/21 haben wir uns unter anderem mit der Einhaltung der Corona-Maßnahmen aus motivationspsychologischer Sicht beschäftigt. Die Ergebnisse dieser Auseinandersetzung sind im Folgenden dokumentiert.¹

Anwendungsfall

Zur Eindämmung der Corona-Pandemie ist es notwendig, dass Menschen verschiedene Verhaltensregeln befolgen (Abstand halten, Hygieneregeln einhalten, Alltagsmaske tragen, Lüften, Kontaktreduzierung). Welche Faktoren beeinflussen die Motivation zur Einhaltung der Corona-Maßnahmen?

Einflussfaktoren auf die Motivation zur Einhaltung der Corona-Maßnahmen

1. Wahrgenommener Wert der Maßnahmen

Die wahrgenommene Wichtigkeit und Nützlichkeit der Maßnahmen spielt für die Motivation zur Einhaltung der Maßnahmen eine entscheidende Rolle. Wenn Menschen nachvollziehen können, warum bestimmte Maßnahmen wichtig und nützlich sind, sind sie motivierter, diese Maßnahmen zu befolgen. Dabei geht es sowohl um den Wert der Maßnahmen für die gesamte Gesellschaft als auch um den Wert der Maßnahmen für jedes Individuum.

Theoretische Grundlage: Erwartungs-x-Wert-Theorien (z.B. Wigfield & Eccles, 2000)

2. Wahrgenommene Kosten

Je mehr Kosten mit einer Verhaltensweise einhergehen, desto geringer ist die Motivation, diese Verhaltensweise auszuführen. Darüber hinaus wird die Motivation bestimmt vom Vergleich mit den Kosten der alternativen Verhaltensweise.

Der Kostenaspekt ist bei der Einhaltung der Corona-Verhaltensregeln besonders relevant, da die Verhaltensregeln möglicherweise mit subjektiv als hoch empfundenen Kosten einhergehen (z.B. Minimierung sozialer Kontakte). Zudem werden diese Kosten unmittelbar erlebt, während die Kosten der Nicht-Einhaltung der Maßnahmen (z.B. drohende Überlastung des Gesundheitssystems) zunächst eher abstrakt und theoretisch bleiben. Abstrakte Kosten werden als weniger stark empfunden als konkret erlebbare Kosten.

¹ Die finale Zusammenfassung wurde von der Dozentin erstellt. Die Inhalte wurden in Kleingruppenarbeit der Studierenden sowie in der Diskussion mit der Dozentin entwickelt.

Ein weiterer Aspekt besteht darin, dass sich die Wahrnehmung der Kosten über den Zeitverlauf unterschiedlich verändern kann. Bei manchen Maßnahmen können durch Gewöhnung die gefühlten Kosten abnehmen. Beispielsweise kann ein zunächst unangenehmes Gefühl beim Maskentragen durch Gewöhnung abnehmen. Bei anderen Maßnahmen können möglicherweise die gefühlten Kosten zunehmen. Beispielsweise kann die Reduktion von sozialen Kontakten mit zunehmender Zeit als weniger erträglich empfunden werden, da durch Deprivation das Bedürfnis nach sozialem Kontakt zunehmen könnte.

Theoretische Grundlage: Erwartungs-x-Wert-Theorien (z.B. Wigfield & Eccles, 2000)

3. Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, eine bestimmte Handlung ausführen zu können. Selbstwirksamkeit in Bezug auf die Einhaltung der Corona-Verhaltensregeln hängt davon ab, wie einfach die Regeln zu verstehen und zu befolgen sind. Verständliche, konkrete Beschreibungen der Verhaltensregeln und Illustrationen in verschiedenen Alltagsbeispielen erleichtern das Verständnis.

Zudem wird Selbstwirksamkeit durch Vorbilder über den Prozess des Modell-Lernens beeinflusst. Wenn Vertreter einer Personengruppe (z.B. Kinder) beim Ausüben der Verhaltensregeln gezeigt werden, entsteht bei dieser Personengruppe eher die Überzeugung, dass sie auch in der Lage sind, die Verhaltensregeln zu befolgen.

Theoretische Grundlage: Erwartungs-x-Wert-Theorien (z.B. Wigfield & Eccles, 2000), Selbstwirksamkeitstheorie (Bandura, 1997)

4. Erfolgserwartung

Erfolgserwartung meint die Einschätzung, dass durch die Einhaltung der Maßnahmen die beabsichtigte Wirkung eintritt. Auf die Erfolgserwartung wirken verschiedene Faktoren: Frühere Erfolge (z.B. die Absenkung der Infektionszahlen durch die Maßnahmen im Frühjahr 2020), aktuelle Wirksamkeit, sowie wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit verschiedener Maßnahmen. Je höher die Erfolgserwartung, desto höher die Motivation zur Einhaltung der Maßnahmen.

Theoretische Grundlage: Erwartungs-x-Wert-Theorien (z.B. Wigfield & Eccles, 2000), Selbstwirksamkeitstheorie (Bandura, 1997)

5. Kontrollüberzeugung

Wenn negative Ereignisse als unkontrollierbar wahrgenommen werden, entsteht ein Gefühl der Hilflosigkeit. Wenn negative Ereignisse als kontrollierbar eingeschätzt werden, steigt die Motivation, etwas gegen die negativen Ereignisse zu unternehmen. Ereignisse werden dann als kontrollierbar eingeschätzt, wenn man glaubt, dass man grundsätzlich in der Lage ist, das erforderliche Verhalten auszuführen, und dass man durch eigene Anstrengung etwas erreichen kann.

Ein besonderer Umstand ist die Tatsache, dass individuelles Verhalten zur Eindämmung der Pandemie nicht ausreichend ist, sondern dass eine gesamtgesellschaftliche Anstrengung unternommen werden muss. Wenn Einzelne den Eindruck bekommen, dass die Mehrheit die Maßnahmen nicht einhält, wird wahrscheinlich die Kontrollüberzeugung abnehmen. Insofern ist es zur Aufrechterhaltung der Kontrollüberzeugung entscheidend, dass die Menschen sich darauf verlassen können, dass ein Großteil der Menschen die Maßnahmen einhält.

Theoretische Grundlage: Attributionstheorie (z.B. Weiner, 2010)

6. Stolz auf vergangene Erfolge

Wenn frühere Erfolge (z.B. die Absenkung der Infektionszahlen durch die Maßnahmen im Frühjahr 2020) auf die eigene Anstrengung (anstatt beispielsweise auf den Zufall) zurückgeführt werden, entsteht die Emotion Stolz. Daraus entwickelt sich die Motivation, diesen Erfolg zu wiederholen.

Theoretische Grundlage: Attributionstheorie (z.B. Weiner, 2010)

7. Vorsätze und neue Gewohnheiten

Vorsätze (oder Implementierungs-Intentionen) sind Wenn-Dann-Pläne: „Immer wenn Situation X auftritt, werde ich das Verhalten Y ausführen“. Vorsätze haben sich als besonders hilfreich beim Aufbauen neuer Gewohnheiten erwiesen. Um die Einhaltung der Corona-Verhaltensregeln zu automatisieren, eignen sich daher Vorsätze besonders gut. Vorsätze könnten in Bezug auf verschiedene Situationen sowie in Bezug auf jede Verhaltensregel gebildet werden. Beispiele wären: „Wenn ich nach Hause komme, wasche ich meine Hände.“ „Wenn ich auf andere Menschen treffe, halte ich 2 Meter Abstand.“ „Wenn ich ein Gebäude betrete, setze ich meine Maske auf.“

Theoretische Grundlage: Implementierungs-Intentionen (Gollwitzer & Sheeran, 2006)

8. Soziale Eingebundenheit

Menschen haben ein Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit. Ihre soziale Identität speist sich aus der Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe. Wenn Menschen sich als Teil einer Gruppe wahrnehmen, sind sie motiviert, die Werte der Gruppe einzuhalten, sowie die Gruppe zu schützen.

Die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie gehen mit einer Einschränkung sozialer Kontakte einher. Dies widerspricht dem menschlichen Bedürfnis nach sozialem Kontakt. Wenn es aber alternative Möglichkeiten gibt, das Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit zu befriedigen und soziale Beziehungen zu pflegen (z.B. digitaler Kontakt), steigt wahrscheinlich die Motivation zur Einhaltung der Maßnahmen.

Theoretische Grundlage: Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 2000) und Theorie der Sozialen Identität (Tajfel & Turner, 1986)

9. Internalisierung von Regeln

Die Verhaltensregeln zur Eindämmung der Corona-Pandemie sind von außen vorgegeben. Die Motivation zur Befolgung externer Regeln ist üblicherweise eher gering. Sie hängt von Belohnung und Bestrafung ab, sowie von der Wahrscheinlichkeit, bei Nicht-Befolgung entdeckt zu werden.

Eine Internalisierung von Regeln bedeutet, dass diese in das eigene Wertesystem und Selbstbild integriert werden. Als Folge dieser Internalisierung, werden die Regeln befolgt, weil man sie selbst für richtig und wichtig erachtet. Internalisierung findet statt, wenn die Sinnhaftigkeit der Regeln verstanden wird und der Zweck der Regeln in Übereinstimmung mit dem eigenen Wertesystem ist.

Theoretische Grundlage: Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 2000)

10. Einschränkung der Autonomie

Die Verhaltensregeln zur Eindämmung der Corona-Maßnahmen bedeuten eine Einschränkung der Selbstbestimmung. Gleichzeitig haben Menschen ein Bedürfnis nach Autonomie und reagieren bei Einschränkung der selbigen mit Reaktanz. Wenn die Regeln internalisiert werden können (siehe vorheriger Punkt), werden sie wahrscheinlich kaum als Einschränkung der Selbstbestimmung erlebt.

Möglicherweise kann die Einschränkung der Autonomie in einem Bereich durch mehr Autonomie in einem anderen Bereich kompensiert werden. Beispielsweise könnte durch die Verlagerung der Berufstätigkeit in das Homeoffice das Gefühl der Autonomie in diesem Bereich zunehmen, weil der Tagesablauf und die Arbeitsumgebung selbstbestimmter gestaltet werden können.

Theoretische Grundlage: Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 2000) und Reaktanztheorie (Brehm & Brehm, 2013)

11. Lernziel-Orientierung in Bezug auf Wissenschaft und Politik

Bei einer Lernziel-Orientierung wird das Ziel verfolgt, Wissen und Kompetenzen zu erweitern. Fehler werden als Gelegenheit zum Lernen angesehen. Im Gegensatz dazu wird bei einer Performanzziel-Orientierung das Ziel verfolgt, positive Bewertungen von anderen für die eigene Fähigkeit zu erhalten, sowie negative Bewertungen zu vermeiden. Fehler werden als Zeichen von Inkompetenz gewertet.

Die Bewältigung der Corona-Pandemie ist für Wissenschaft und Politik eine neue und komplexe Aufgabe. Daher liegt es in der Natur der Sache, dass das Wissen erst mit der Erfahrung zunimmt und dass aus Fehlern gelernt werden muss. Das Vertrauen in Wissenschaft und Politik hängt möglicherweise davon ab, ob die Gesellschaft diesen Institutionen eine Lernzielorientierung zugesteht. Damit ist gemeint, dass die Gesellschaft akzeptiert, dass das Wissen im Laufe der Zeit erweitert und dabei notwendigerweise korrigiert wird.

Theoretische Grundlage: Zielorientierungstheorie (Dweck & Leggett, 1988)

Literatur

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Brehm, S. S., & Brehm, J. W. (2013). *Psychological reactance: A theory of freedom and control*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11, 227-268.
- Dweck, C. S. & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119.
- Tajfel, H. & Turner, J. C. (1986). *The social identity theory of intergroup behavior*. In: S. Worchel & W. G. Austin (Eds.): *Psychology of intergroup relations* (pp. 7-24). Chicago: Nelson-Hall.
- Weiner, B. (2010). The development of an attribution-based theory of motivation: A history of ideas. *Educational Psychologist*, 45, 28-36.
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 68-81.