

Lässt sich motivationale Kongruenz trainieren?

Überprüfung des Effekts einer Entspannungsübung.

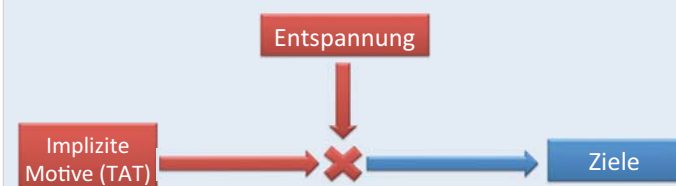
Marco Vetter & Joachim C. Brunstein

Theoretischer Hintergrund

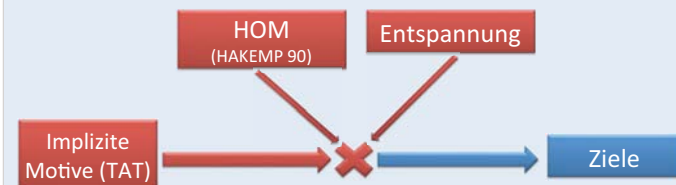
- McClelland (1989) geht von der Existenz zweier unabhängiger Motivationssysteme aus: **Implizite und explizite Motive.**
- Diese Annahme lässt die Möglichkeit zu, dass Motive auch in Konflikt miteinander stehen können.
- Um Unstimmigkeiten zwischen impliziten und expliziten Motiven bei der Bildung von Absichten minimieren zu können, bedarf es Strategien der **Selbstregulation** (Kuhl, 2001)
- Entspannung** könnte eine wichtige Voraussetzung dafür zu sein, dass Menschen Zugriff auf diejenigen Gedächtnissysteme (Extensionsgedächtnis) erhalten, in denen ihre eigenen affektiven Präferenzen in Form assoziativer Netzwerke gespeichert sind (Kuhl, 2001)

Fragestellung

Hypothese 1: Die Übereinstimmung der expliziten Ziele mit impliziten Motiven einer Person wird durch eine Entspannungsübung erhöht.



Hypothese 2: Handlungsorientierung nach Misserfolg moderiert den Effekt der Entspannungsübung auf die Übereinstimmung expliziter Ziele mit impliziten Motiven.



Methode

- Teilnehmer waren **122 Studierende** (39.3 % männlich, 60.7 % weiblich)
- Die Instruktion der Entspannungsübung wurde über Lautsprecher abgespielt und war an achtsamkeitsbasierte Atemübungen von Jon Kabat-Zinn (xxxx) angelehnt
- Die AV's bezogen sich auf ein hypothetisches Berufsszenario, das von Job & Brandstätter (2009) entwickelt wurde
- Die Teilnehmer formulierten drei eigene Ziele (freie Ziele), welche in Anlehnung an Winter (1996) in den Bereichen Leistung, Macht und Affiliation von 0 (kein motivationaler Gehalt) bis 2 (hoher motivationaler Gehalt) bepunktet wurden
- Die vorgegebenen Ziele wurden in Anlehnung an Job & Brandstätter (2009) gemessen; Pobanden gaben auf einer 5-stufigen Likert-Skala für 15 Ziele (je fünf Leistungs-, Macht- und Affiliationsziele) ihre Zielbindung an

Korrespondenz

M. Sc. Marco Vetter
Justus-Liebig-Universität Gießen
Marco.Vetter@psychol.uni-giessen.de

Ergebnisse

- Weder die vorgegebenen Agency-Ziele ($\beta = < .01, p = .964$), noch die freien Ziele ($\beta = < .05, p = .736$) konnten durch die Entspannungsübung und das implizite Agency-Motiv vorhergesagt werden
- Auch die vorgegebenen ($\beta = < .07, p = .537$) und freien ($\beta = < .01, p = .919$) Affiliationsziele konnten nicht durch die Entspannungsübung und die implizite Affiliationsmotivation vorhergesagt werden
- Hypothese 1** konnte somit **nicht unterstützt** werden.
- Nun wurde Handlungsorientierung nach Misserfolg (HOM) mit in die Regressionsberechnungen aufgenommen:
- Die vorgegebenen Agency - Ziele konnten durch die Variablen Agency (TAT) x Entspannung x HOM vorhergesagt werden ($\beta = > .28, p = .045$)
- Die freien Agency - Ziele konnten wiederum vorhergesagt werden ($\beta = > .22, p = .096$)
- Für die vorgegebenen Affiliationsziele wurde diese Interaktion nicht signifikant
- Für die freien Affiliationsziele besaß die Interaktion keinerlei prädiktive Validität
- Hypothese 2** konnte für den agentischen Bereich **unterstützt** werden

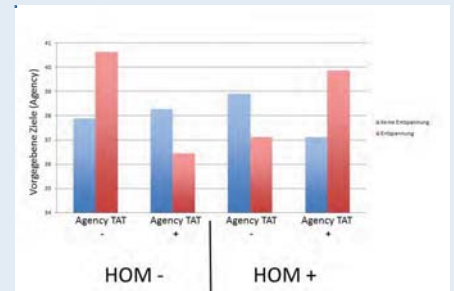


Abbildung 1: Auswahl der vorgegebenen Ziele (Agency). +/- entspricht -1 / +1 SD.



Abbildung 2: Auswahl der freien Ziele (Agency). +/- entspricht -1 / +1 SD.

Diskussion

- Die Entspannungsübung allein begünstigte motiv-kongruente Zielsetzung nicht
- Unter Berücksichtigung der Variable Handlungsorientierung nach Misserfolg funktionierten die Vorhersagen für die vorgegebenen und freien Agency-Ziele
 - Handlungsorientierte** Personen setzten sich Ziele, die mit **ihren impliziten Motiven übereinstimmen**
 - Für **Lageorientierte** bewirkte die Entspannungsübung vielmehr **inkongruente** Zielsetzung
- Im Bereich Affiliation wurde keine der vorgenommenen Berechnungen signifikant
 - Möglicherweise war das vorgegebene **Berufsszenario** für die Wahl / Formulierung affiliationsthematischer Ziele **nicht geeignet**

Literatur

Job, V. & Brandstätter, V. (2009). Get a Taste of Your Goals: Promoting Motive-Goal Congruence Through Affect-Focus Goal Fantasy. *Journal of Personality*, 77 (5), 1527-1560.
Kabat-Zinn, J., Born, H. & Pitzenbauer, E. (2007). *Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben*. Freiburg: Arbor.
Kuhl, J. (1983). *Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle*. Berlin: Springer.
Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit. Die Interaktion psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
McClelland, D. C., Koestner, R., Weinberger, J. (1989). How do Self-Attributed and Implicit Motives Differ? *Psychological Review*, Vol. 96, No. 4, 690-702.