



«*Texte*»

zur Schicksalspsychologie

1/2012

(eine Sonderpublikation des „www.psychologieforum.ch“)

In «Texte» veröffentlichen wir schicksalsanalytisch orientierte Artikel, Rezensionen und Kommentare. «Texte» ist ein Diskussionsforum für Theorie und Praxis der Schicksalsanalyse und verwandte Gebiete.

Inhalt

Selbstwirksamkeit

Kollektiv FU

(nachfolgend)

Abwehr – die verschiedenen Formen der Abwehr in der Schicksalsanalyse
Ines Grämiger

Sozialphobie – Soziale Phobie

Richard L. Fellner

(PDF-Dokumente einzeln abrufbar)

Selbstwirksamkeit – ich kann's doch!

Das Konzept der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung fragt nach der persönlichen Einschätzung der eigenen Kompetenzen, allgemein mit Schwierigkeiten und Barrieren im täglichen Leben zurechtzukommen. Diese Überzeugung bezüglich der eigenen Fähigkeiten bestimmt, wie Menschen sich in einer konkreten Situation fühlen, denken, sich motivieren und auch handeln, sie beeinflusst die Wahrnehmung und Leistung daher auf unterschiedlichste Art und Weise. Selbstwirksamkeit bezieht sich also auf die Überzeugung, dass man fähig ist, beispielsweise etwas zu erlernen oder eine bestimmte Aufgabe auszuführen.

In der Auseinandersetzung mit alltäglichen Anforderungen im Beruf, im gesellschaftlichen Umgang und in den Beziehungen stellen die individuellen Selbstwirksamkeits- oder Kompetenzerwartungen eine wichtige persönliche Ressource dar. Wenn Menschen schwierige Dinge zu bewältigen haben, müssen sie die an sie gestellten Anforderungen gegen ihre Kompetenzen abwägen. Erst dann entscheiden sie sich für eine bestimmte Handlung bzw. Bewältigungsreaktion.

Nachdenken über eigene Fähigkeiten beeinflusst das Handeln, wobei solche subjektiven Überzeugungen mehr oder weniger mit der Wirklichkeit übereinstimmen können. Albert Bandura, ein führender Forscher im Bereich der Verhaltens- und Lernpsychologie, definiert, dass sich die wahrgenommene Selbstwirksamkeit auf Überzeugungen über jene eigenen Fähigkeiten bezieht, die man benötigt, um eine bestimmte Handlung zu organisieren und auszuführen, um damit bestimmte Ziele zu erreichen. Selbstwirksamkeitserwartungen beeinflussen vor allem die Auswahl von Handlungen (Schwierigkeitsgrad), die investierte Anstrengung im Zielerreichungsprozess, die Ausdauer angesichts von Schwierigkeiten und Barrieren sowie indirekt den Grad des Handlungserfolges. Selbstwirksamkeitserwartungen beziehen sich demnach auf bestimmte Verhaltensweisen, die zu bestimmten Handlungsergebnissen führen. Für diese möglichen Handlungsergebnisse haben Menschen ihrerseits bezüglich der Handlung Ergebniserwartungen, so dass beide Komponenten für Motivation und Verhaltensregulation bedeutsam sind.

Nach Bandura lassen sich vier unterschiedlich effektive Quellen der Selbstwirksamkeitserwartung unterscheiden:

- **Physiologische Zustände:** Da die Beurteilung von Situationen auch immer von körperlichen Empfindungen abhängt, ist eine weitere Einflussquelle die Beurteilung von physiologischen Zuständen in bestimmten Situationen. Durch positive Beurteilung von physiologischen Begleiterscheinungen (wie z.B. Herzklopfen) wird Selbstwirksamkeit ausgelöst. Auf dieser untersten Ebene kann die körperliche Erregung einen Hinweis darauf geben, dass die eigenen Handlungsressourcen schwach sind, beispielsweise wenn man spürt, wie angesichts einer schwierigen Anforderungssituation das Herz bis zum Halse schlägt.

- **Soziale Überzeugung:** Auch durch Zuspruch von anderen gewinnt man Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Damit Selbstwirksamkeit entstehen kann, müssen die von Aussen herangetragenen Überzeugungen jedoch auch (irgendwann) mit der Realität übereinstimmen. Das bedeutet, dass man irgendwann tatsächlich Erfolg haben muss. Die verbale Mitteilung oder Überredung gilt mit Vorbehalt auch als Quelle zum Aufbau von Selbstwirksamkeitserwartungen («Du schaffst es bestimmt.»).
- **Vorbild:** Beim Beobachten von Personen, die durch eigene Anstrengung eine schwierige Aufgabe bewältigen, kann ebenfalls Selbstwirksamkeit entstehen. Hierbei spielt die wahrgenommene Ähnlichkeit zwischen BeobachterIn und Zielperson eine grosse Rolle. Nur wenn man der Zielperson ähnliche Kompetenzen zuschreibt wie sich selbst, löst deren Erfolg auch beim Beobachter bzw. bei der Beobachterin das Gefühl aus, das Gleiche erreichen zu können. Auch wenn das Individuum Modellpersonen beim Handeln beobachtet, kann es Rückschlüsse auf die eigene Kompetenz ziehen, was als stellvertretende Erfahrung bezeichnet wird.
- **Eigene Erfahrungen** haben den wichtigsten Einfluss auf die Ausbildung der Selbstwirksamkeit. Das Erlebnis, durch eigene Anstrengungen ein Ziel zu erreichen, bewirkt, dass man sich auch in Zukunft für fähig halten wird, ganz allgemein schwierige Aufgaben zu bewältigen. Wichtig ist dabei, dass man sich für die Zielerreichung anstrengen muss. Wer sich für seine Erfolge nicht anstrengen muss, lernt auch nicht, dass er sie durch eigenes Handeln beeinflussen kann. Besonders stark wirken sich sogenannte «mastery experiences» aus. Dies sind Situationen, in denen eine Person zunächst nicht weiss, wie sie eine Aufgabe zu lösen hat, aber durch «Trial and Error» nach und nach eine erfolgreiche Lösungsstrategie ausbildet.

Bei der **kollektiven Selbstwirksamkeitserwartung** geht es darum, überindividuelle Überzeugungen von der Handlungskompetenz einer Gruppe zu konzeptualisieren. So wie der Einzelne optimistische Selbstüberzeugungen haben kann, so soll dies auch für Gruppen gelten. Es wird zum Beispiel angenommen, dass ein Lehrerkollegium Vertrauen in die Kapazitätsreserven des Teams haben kann und somit auch eine optimistische Auffassung von der Bewältigung zukünftiger stressreicher Ereignisse, die die ganze Gruppe treffen. Die «Kollektive Selbstwirksamkeit» wird daher einen Einfluss darauf haben, welche Ziele sich Gruppen setzen, wie viel Anstrengung sie gemeinsam in ein Projekt investieren und wie viel Widerstand sie leisten, wenn Barrieren auftreten. Ein Lehrerkollegium zum Beispiel, das durch hohe Kollektive Selbstwirksamkeit charakterisiert ist, wird sich eher zutrauen, anspruchsvolle Reformziele zu verwirklichen, und wird sich auch leichter von Rückschlägen erholen können, sollten die gemeinsamen Bemühungen einmal scheitern.

Abgrenzung von anderen Begriffen

Selbstwirksamkeit meint also die individuelle, unterschiedlich ausgeprägte Überzeugung, dass man in einer bestimmten Situation die angemessene Leistung erbringen kann. Bei der **Selbstachtung** geht es eher um die Beurteilung des Selbstwertes, denn mit Selbstachtung ist etwa gemeint, ob man sich selber mag oder nicht, so dass Selbstachtung im Gegensatz zu Selbstwirksamkeit weder persönliche Ziele noch Leistung erzeugt.

Auch beim **Selbstkonzept** geht es um die Beurteilung des Selbstwertes, also die gesamte Selbstwahrnehmung, die durch Erfahrungen mit der Umwelt gebildet wird und durch Verstärkung und Beurteilung durch andere stark beeinflusst wird.

Zusammengestellt nach

http://web.fuberlin.de/gesund/skalen/Kollektive_Selbstwirksamkeit/kollektive_selbstwirksamkeit.htm

Kollektiv FU - 1/2012
3. Mai 2012