

# Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung –

ein wirkmächtiges kognitives Konstrukt für gesundheitliches Verhalten

Self-Efficacy and Self-Efficacy Expectation – A Powerful Cognitive Construct for Health Behavior

Josef W. Egger

Themenschwerpunkt Selbstwirksamkeit und Förderung ...

## Zusammenfassung

Das Konstrukt der Selbstwirksamkeit geht ursprünglich auf die sozial-kognitive Lerntheorie von Albert Bandura (1977) zurück, ist inzwischen eines der bedeutendsten Konstrukte der kognitiven Psychologie und weist viele Überschneidungen zu verwandten Konzepten auf (z. B. Attributionstheorie, Kontrollüberzeugungen bzw. locus of control, Selbstregulations-Modell, Kohärenz erleben, erlernte Hilflosigkeit, dispositioneller Optimismus u. a.). Die explizite Nutzung dieses relativ gut erforschten Konstrukts erfolgt bisher überwiegend in den verhaltenstheoretischen Psychotherapien (insbesondere in den kognitiv-behavioralen Behandlungskonzepten). In den medizinischen Wissenschaften erlebt dieses Konzept mit der zunehmenden Verbreitung des „erweiterten biopsychosozialen Modells“ (Egger, 2017, 2020) – Gesundheit ist darin kein Zustand, sondern muss fortwährend geschaffen werden – eine stärkere Beachtung als individuelle Ressource und weitreichender Wirkfaktor. Die Selbstwirksamkeitserwartung (self-efficacy belief, perceived self-efficacy oder self-efficacy expectation) bezeichnet die Überzeugung, durch eigene Fähigkeiten solche Handlungen ausführen zu können, die zu den gewünschten Zielen führen. Empirische Untersuchungen zeigen, dass Menschen mit einem starken Glauben an die eigene Kompetenz und Effizienz eine größere Ausdauer bei Leistungsaufgaben, eine niedrigere Anfälligkeit für Angststörungen und Depressionen und insgesamt mehr Erfolge im Berufsleben aufweisen. Zudem ist das Ausmaß der Selbstwirksamkeit ein guter Prädiktor für die zu erwartende Arbeitsleistung. Selbstwirksamkeit und Handlungsergebnisse wirken dabei oft zirkulär: Eine hohe Selbstwirksamkeit führt zu höheren Ansprüchen an die eigene Person, weshalb man eher anspruchsvolle, schwierige Herausforderungen sucht. Eine gute Leistung bei diesen Herausforderungen führt dann wieder zur Bestätigung bzw. Erhöhung der eigenen Selbstwirksamkeit.

## Abstract

The construct of self-efficacy originally goes back to the social-cognitive learning theory of Albert Bandura (1977), has now

become one of the most important constructs in cognitive psychology and shows many overlaps with related concepts (e.g. attribution theory, control beliefs or locus of control, self-regulation model, experience of coherence, learned helplessness, dispositional optimism, etc.). The explicit use of this relatively well researched construct has so far mainly been used in behavioral psychotherapy (especially in cognitive-behavioral treatment concepts). In the medical sciences, this concept is experiencing greater attention as an individual resource and far-reaching effect with the increasing spread of the “extended biopsychosocial model” (Egger, 2017, 2020) – health is not a condition in it, but must be continuously created. The expectation of self-efficacy (self-efficacy-belief, perceived self-efficacy) denotes the conviction that you can use your own abilities to carry out actions that lead to the desired goals. Empirical studies show that people with a strong belief in their own competence and efficiency have greater endurance in performance tasks, a lower susceptibility to anxiety disorders and depression and overall more success in professional life. In addition, the degree of self-efficacy is a good predictor of the work to be expected. Self-efficacy and the results of actions often have a circular effect: A high level of self-efficacy leads to higher demands on oneself, which is why one looks for demanding, difficult challenges. A good performance with these challenges then leads to the confirmation or increase of your own self-efficacy.

## 1. Zur Bedeutung der Selbstwirksamkeit für das Verständnis des menschlichen Handelns

Das Konzept der Selbstwirksamkeit (SW) verzeichnet eine beachtliche Karriere in der wissenschaftlichen Psychologie. Die größte praktische Bedeutung erlangt dieses Konstrukt in seiner kognitiven Fassung als Selbstwirksamkeitserwartung (SWE, perceived self-efficacy, auch self-efficacy belief oder self-efficacy expectation). Diese beschreibt die eigene Erwartung, aufgrund eigener