

Einführung in das Self-Efficacy-Konzept

Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann
Universität Bern
Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Bern
Abteilung Gesundheitsforschung

Mögliche Interventionen

Salutogenese	<ul style="list-style-type: none"> Entstand zu Beginn der 1970er Jahre als Gegenbegriff zur Pathogenese Begründer: Aaron Antonovsky (1923-1994)
Selbstwirksamkeit	<ul style="list-style-type: none"> Dieses Konzept wurde Ende der 1970er Jahren von Albert Bandura im Zusammenhang mit der sozial-kognitiven Lerntheorie entwickelt
Empowerment	<ul style="list-style-type: none"> Entstammt der amerikanischen Gemeindepsychologie; basierend auf den Erkenntnissen des Pädagogen Paulo Freire wird das Konzept von Julian Rappaport (1985) bekannt gemacht Gemeint sind Strategien und Massnahmen um die Autonomie und Selbstbestimmung eines Menschen zu unterstützen (Befähigung) Ein wichtiges Element der WHO-Charta von Ottawa (1986) zur Gesundheitsförderung

Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

2

Warum Selbstwirksamkeit?

Parallelaspekte von Selbstwirksamkeit in:

- **Salutogenese:** vergleichbar mit Überzeugung, dass man das eigene Leben gestalten kann
- **Empowerment:** vergleichbar mit der Befähigung die Gestaltungsspielräume und Ressourcen zu erkennen und zu nutzen

Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

3

Konzept aus der Lerntheorie

- **Albert Bandura** fragte sich, wie Menschen lernen und formulierte seine sozial-kognitive Lerntheorie in den 70er Jahren. Seine Kernidee:
- Unser Denken und Handeln wird bestimmt von unseren **persönlicher Überzeugungen**. Kann man sich frei entscheiden, handelt man erst dann, wenn man davon überzeugt ist, dies auch zu können. Ist man sich sicher, eine Krise erfolgreich meistern zu können, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, tatsächlich Erfolg zu haben, auch wenn der optimistische Glaube nicht unbedingt mit den objektiven Fähigkeiten übereinstimmen muss.

Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

4

Wirkung der persönlichen Einstellung

Positive Einstellungen fördern die Motivation, neue und schwierige Aufgaben zu bearbeiten und dabei Anstrengung und Ausdauer zu zeigen.

Negative Einstellungen dagegen lassen Menschen initiativlos werden oder veranlassen sie, vorzeitig aufzugeben.

Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

5

Definition von Selbstwirksamkeit I

Selbstwirksamkeit ("self-efficacy") ist "die individuell unterschiedlich ausgeprägte Überzeugung, dass man in einer bestimmten Situation die angemessene Leistung erbringen kann.

Dieses Gefühl einer Person bezüglich ihrer Fähigkeit, beeinflusst ihre Wahrnehmung, ihre Motivation und ihre Leistung auf vielerlei Weise."

(Zimbardo [7. Aufl.], S. 543).

Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

6

Definition von Selbstwirksamkeit II

u^b

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Selbstwirksamkeit ist “die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können.“

Schwarzer, R. (2004). Psychologie des Gesundheitsverhaltens Einführung in die Gesundheitspsychologie. (3. Aufl.). S. 12 Göttingen: Hogrefe.

Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

7

Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeitserwartung und Ergebniserwartung

u^b

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

- **Selbstwirksamkeitserwartung** ist die Überzeugung, dass man erfolgreich ein bestimmtes Verhalten ausführen kann, welches erforderlich ist, um Ergebnisse zu erzielen.

Wirksamkeitserwartungen sind also Annahmen über die eigene Fähigkeit ein bestimmtes Verhalten zeigen zu können.

- **Ergebniserwartung** ist definiert als die Schätzung einer Person, dass ein Verhalten zu bestimmten Ergebnissen führen wird.

Ergebniserwartungen sind also Annahmen darüber, inwieweit ein bestimmtes Verhalten zu einem bestimmten Ergebnis führt.

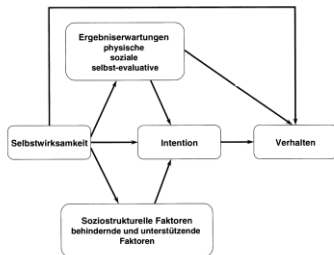
Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

8

Schema zur sozial-kognitiven Theorie

u^b

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN



Aus Schwarzer, R. (2004). Psychologie des Gesundheitsverhaltens. (3. Aufl.). Göttingen: Hogrefe

Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

9

Warum ist Self-Efficacy wichtig?

u^b

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

- Durchhaltevermögen steigt
- Gründlichkeit der Arbeitserledigung steigt
- höhere Ziele werden gesteckt
- Erfolgchancen steigen
- weniger Angst vor schwierigen Aufgaben
- Stärkung des Immunsystems

Aronson, E., Wilson, T. D. & Akert R. M (2004). Sozialpsychologie. 4. Aufl. München: Pearson

Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

10

Strukturelle Armut kann mit Selbstwirksamkeit nicht überwunden werden, aber:

u^b

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

- Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit geht es psychisch und physisch besser
- Wem es besser geht verfügt subjektiv über mehr Ressourcen (Salutogenese)
- Wer (subjektiv oder objektiv) über mehr Ressourcen verfügt, ist eher geneigt, sich für seine Belange einzusetzen (Empowerment)
- Deshalb ist Selbstwirksamkeit wichtig!!!

Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

11

Balming the victim?

u^b

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Die Grundhaltung um dieser Falle zu entgehen:

- Systemischer Blickwinkel
- Hohe ethische Verantwortung
- Keine Schuldzuweisung, aber ein begründetes Selbstbewusstsein

Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

12

Self-Efficacy wird beeinflusst durch:



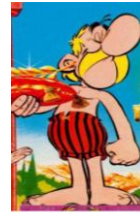
- Meistern schwieriger Situationen (direkte Erfahrung)
 - Beobachtungen von Modellen
 - Soziale Unterstützung
 - Eigene physiologische Reaktionen
- (degressive Einflusstärke)

Zimbardo, P.G. & Gerrig, R. J. (2004). Psychologie (16. Aufl.), München: Pearson

Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

13

Meistern schwieriger oder neuer Situationen (direkte Erfahrung)



Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

14

Beobachten von Modellen



Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

15

Soziale Unterstützung



Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

16

Eigene physiologische Reaktion



Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

17

Self-Efficacy in der Praxis I



• Direkte Erfahrung

- Den Patienten als eigenen Experten betrachten
- Gute Erfahrungen betonen (ressourcenorientiert)
- Negative Erfahrungen analysieren, woran sie gescheitert sind und lösungsorientiert bzw. ressourcenorientiert beraten

Voraussetzung auf Arzt-Seite:

Solide Kommunikationsfähigkeit
(z.B. Motivational Interview-Technik)

Dr. phil. Heinz Bolliger-Salzmann

18

Beispiele für verbale Unterstützung von direkten Erfahrungen



- „Vor zwei Jahren, als Ihre Frau erkrankte und nicht kochen konnte, haben Sie so vorbildlich für sich gesorgt. Ich kann mir vorstellen, dass Sie auch jetzt wieder einen für Sie guten Weg finden werden mit der Situation umzugehen.“
- „Nach Ihrem Skiunfall waren Sie bezüglich Fortbewegung so erfinderisch! Ich traue Ihnen zu, dass Sie schon bald eine Lösung für die Einschränkung durch den gebrochenen Arm finden werden.“

Self-Efficacy in der Praxis II



• Beobachten von Modellen

- Als Hausarzt selber ein Modell / Vorbild sein (Rauchen, Ernährung, Gewicht, Bewegung)
- Auf mögliche Modelle (nur solche von denen man weiss, dass sie dem Pat. wichtig sind) hinweisen oder Bezug nehmen.

Voraussetzung auf Arzt-Seite:

Glaubwürdigkeit, persönliches Commitment

Self-Efficacy in der Praxis III



• Soziale Unterstützung

Zuspruch von Fähigkeiten in bestimmten Belangen, z.B.:

- „Ich traue Ihnen zu, dass Sie es schaffen, die Medikamente regelmässig einzunehmen / mit dem Rauchen aufzuhören.“
- „Ich bin überzeugt, dass Sie in dieser Beziehung einen starken Willen zeigen werden / können.“
- „Meines Erachtens besitzen Sie ein hohes Potenzial, Ihr Verhalten (z.B. Rauchen oder Essen) zu kontrollieren und zu beeinflussen.“

Voraussetzung auf Arzt-Seite:

Authentizität

Self-Efficacy in der Praxis IV



• Physiologische Reaktionen

- Den Pat. gut beobachten
- Blickkontakt
- Auf non-verbale Signale achten
- Diese ansprechen und verstärken

Voraussetzung auf Arzt-Seite:

Solide Kommunikationsfähigkeit, Kenntnisse in non-verbaler Kommunikation

Fragen?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

