



Andreas Bund
Technische Universität Darmstadt



Alexander Kiefer
Universität Göttingen

Selbstmotivierung durch Selbstvertrauen



Sektion Sportpädagogik
Frankfurt 2000

Selbstmotivierung durch Selbstvertrauen

1. Einleitung
2. Theorie der Selbstwirksamkeit
3. Eigene Studien
 - 3.1 Allgemeine Fragestellung
 - 3.2 „Labor“-Studie
(Methode - Ergebnisse)
 - 3.3 Feldstudie
(Methode - Ergebnisse)
4. Diskussion
5. Praktische Konsequenzen



Definition: „Selbstwirksamkeit“

1. Einleitung

2. Theorie der Selbstwirksamkeit

3. Eigene Studien

3.1 Allg.Fragestellung

3.2 „Labor“-Studie

(Methode - Ergebnisse)

3.3 Feldstudie

(Methode - Ergebnisse)

4. Diskussion

5. Praktische

Konsequenzen

„Perceived self-efficacy refers to beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments“.

(Bandura, 1997, 3)

„Das Konstrukt der Selbstwirksamkeit (self-efficacy) bezeichnet die Überzeugung einer Person, in der Lage zu sein, ein bestimmtes Verhalten mit Hilfe eigener Ressourcen organisieren und ausführen zu können, insbesondere in Situationen, die neue, unvorhersehbare, schwierige oder streßreiche Elemente enthalten“.

(Fuchs & Schwarzer, 1994, 141)



1. Einleitung

2. Theorie der Selbstwirksamkeit

3. Eigene Studien

3.1 Allg.Fragestellung

3.2 „Labor“-Studie

(Methode - Ergebnisse)

3.3 Feldstudie

(Methode - Ergebnisse)

4. Diskussion

5. Praktische Konsequenzen

- eigene Verhaltenserfahrungen

- stellvertretende Verhaltenserfahrungen

- verbale Überzeugung

- physiologische und emotionale Erregungszustände



Allgemeine Effekte von Kompetenzüberzeugungen

1. Einleitung

2. Theorie der Selbstwirksamkeit

3. Eigene Studien

3.1 Allg. Fragestellung

3.2 „Labor“-Studie

(Methode - Ergebnisse)

3.3 Feldstudie

(Methode - Ergebnisse)

4. Diskussion

5. Praktische Konsequenzen

- Selektion von Umwelten und Aktivitäten

- Zielsetzung und Zielbindung

- Kausalattribution

- antizipatorische Emotionen

⇒ Anstrengungsregulation ⇒ Leistungsverhalten



1. Einleitung
2. Theorie der Selbstwirksamkeit
3. Eigene Studien
 - 3.1 Allg.Fragestellung
 - 3.2 „Labor“-Studie
(Methode - Ergebnisse)
 - 3.3 Feldstudie
(Methode - Ergebnisse)
4. Diskussion
5. Praktische Konsequenzen

Welche Bedeutung haben
Kompetenzüberzeugungen
für das Bewegungslernen?



1. Einleitung
2. Theorie der Selbstwirksamkeit
3. Eigene Studien
 - 3.1 Allg.Fragestellung
 - 3.2 „Labor“-Studie
(Methode - Ergebnisse)
 - 3.3 Feldstudie
(Methode - Ergebnisse)
4. Diskussion
5. Praktische Konsequenzen

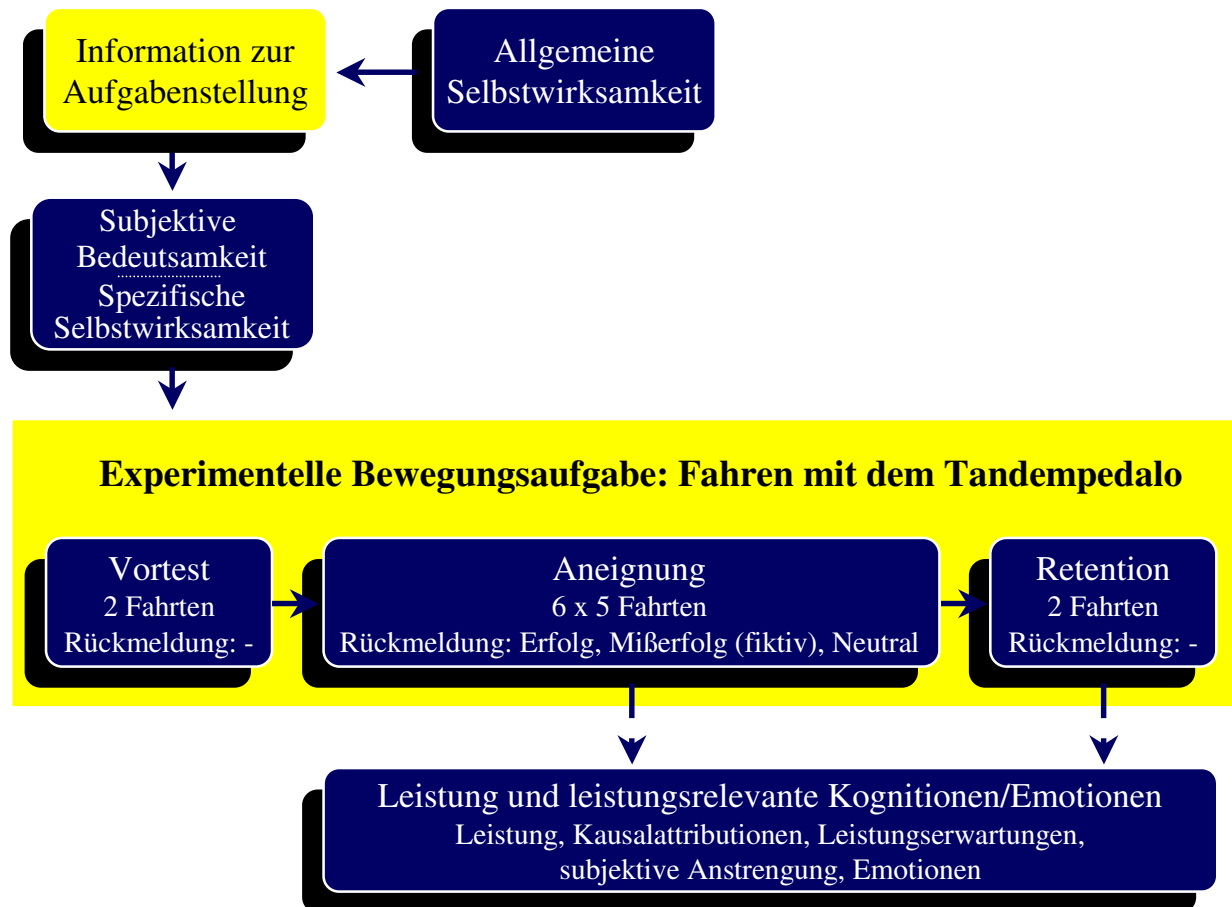
„In approaching learning tasks, people who perceive themselves to be highly self-efficacious in the undertaking have little incentive to invest much preparatory effort in it“.

(Bandura, 1990, 152)



Versuchsdesign „Labor“-Studie

1. Einleitung
2. Theorie der Selbstwirksamkeit
3. Eigene Studien
 - 3.1 Allg. Fragestellung
 - 3.2 „Labor“-Studie
(Methode - Ergebnisse)
 - 3.3 Feldstudie
(Methode - Ergebnisse)
4. Diskussion
5. Praktische Konsequenzen



N = 126 Sportstudierende

Ergebnisse „Labor“-Studie

1. Einleitung

2. Theorie der Selbstwirksamkeit

3. Eigene Studien

3.1 Allg. Fragestellung

3.2 „Labor“-Studie

(Methode - Ergebnisse)

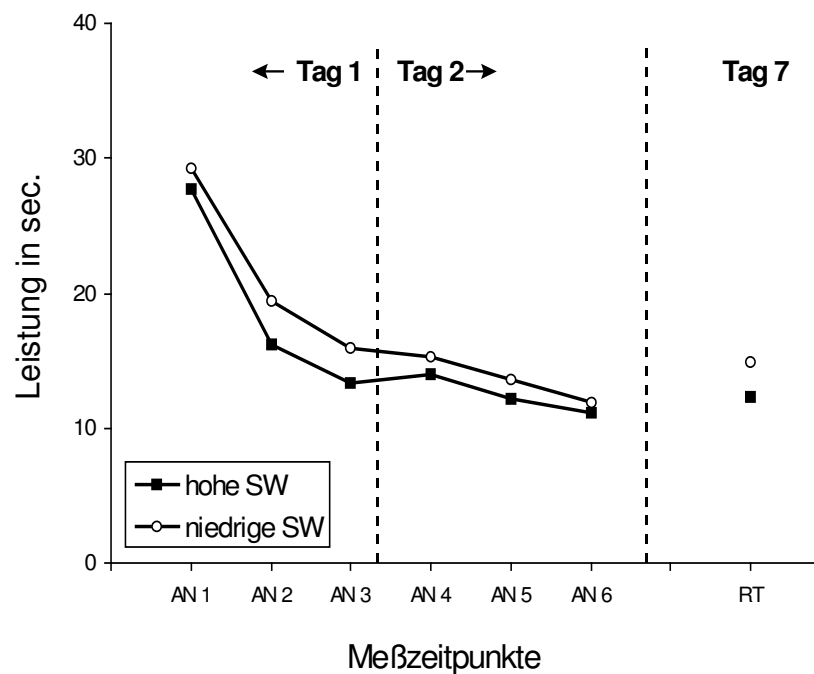
3.3 Feldstudie

(Methode - Ergebnisse)

4. Diskussion

5. Praktische Konsequenzen

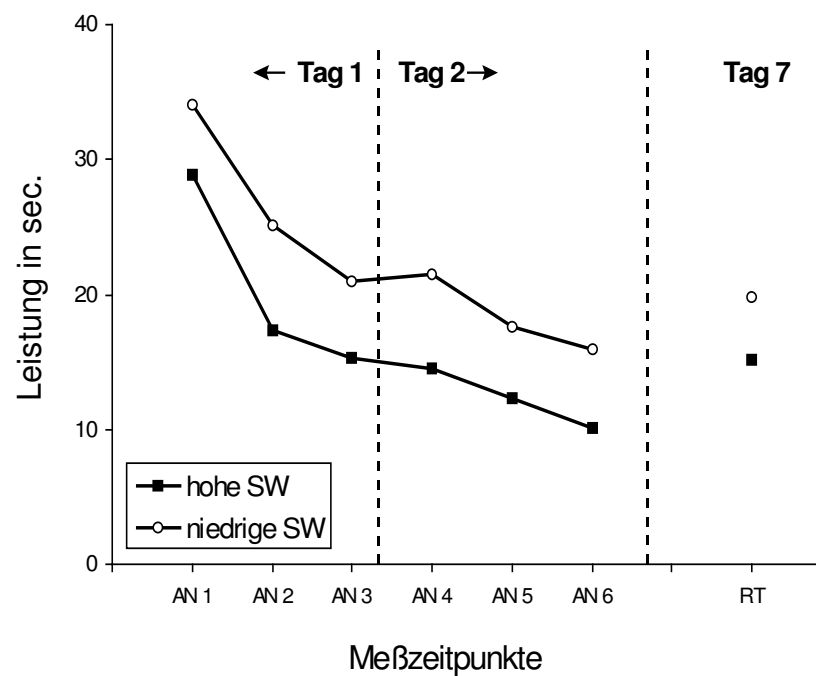
Aneignungs- und Retentionsleistungen von Personen mit starken und schwachen spezifischen Kompetenzüberzeugungen bei positiven Leistungsrückmeldungen (Erfolg)



Ergebnisse „Labor“-Studie

1. Einleitung
2. Theorie der Selbstwirksamkeit
3. Eigene Studien
 - 3.1 Allg. Fragestellung
 - 3.2 „Labor“-Studie
(Methode - Ergebnisse)
 - 3.3 Feldstudie
(Methode - Ergebnisse)
4. Diskussion
5. Praktische Konsequenzen

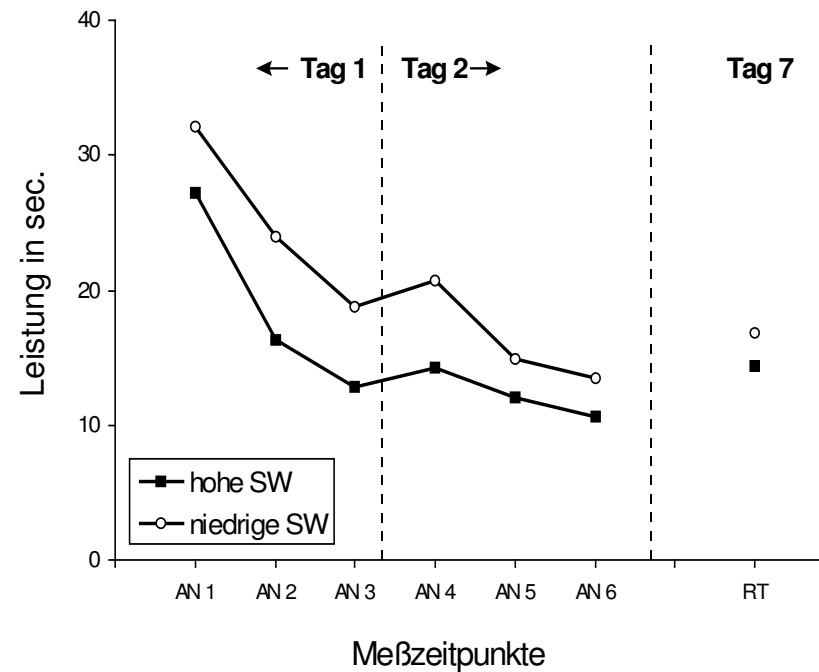
Aneignungs- und Retentionsleistungen von Personen mit starken und schwachen spezifischen Kompetenzüberzeugungen bei negativen Leistungsrückmeldungen (Mißerfolg)



Ergebnisse „Labor“-Studie

1. Einleitung
2. Theorie der Selbstwirksamkeit
3. Eigene Studien
 - 3.1 Allg. Fragestellung
 - 3.2 „Labor“-Studie
(Methode - Ergebnisse)
 - 3.3 Feldstudie
(Methode - Ergebnisse)
4. Diskussion
5. Praktische Konsequenzen

Aneignungs- und Retentionsleistungen von Personen mit starken und schwachen spezifischen Kompetenzüberzeugungen bei neutralen Leistungsrückmeldungen (Kontrolle)



Ergebnisse „Labor“-Studie

1. Einleitung

2. Theorie der Selbstwirksamkeit

3. Eigene Studien

3.1 Allg. Fragestellung

3.2 „Labor“-Studie

(Methode - Ergebnisse)

3.3 Feldstudie

(Methode - Ergebnisse)

4. Diskussion

5. Praktische

Konsequenzen



Sektion Sportpädagogik
Frankfurt 2000

Korrelationen zwischen allgemeinen Kompetenzüberzeugungen und den emotionalen Reaktionen auf die Lernleistungen

Allgemeine Selbstwirksamkeit

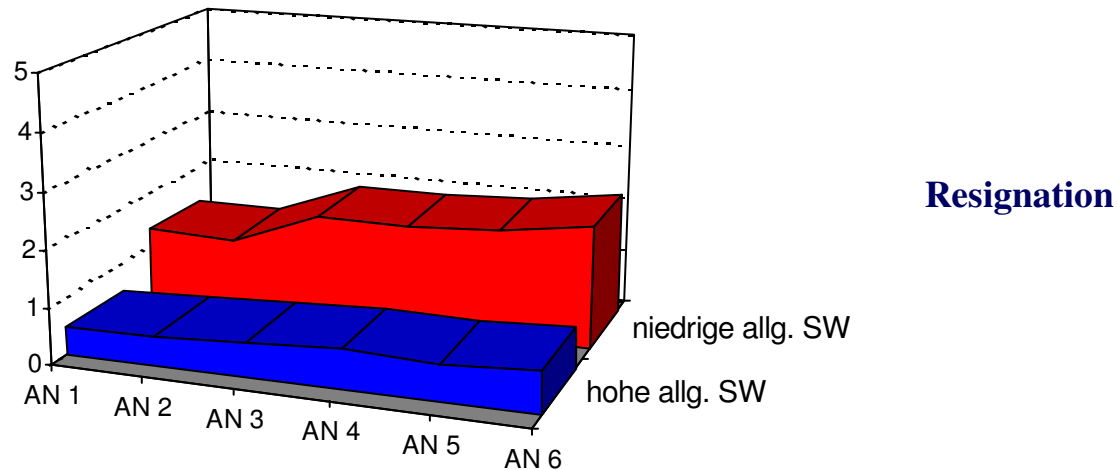
	Gesamt	Erfolg	Mißerfolg	Kontrolle
Positive Emotionen				
Negative Emotionen	-.319**		-.549**	-.420**
Zufriedenheit			.361**	
Gleichgültigkeit				
Ärger	-.279**		-.506**	-.363**
Schuld	-.281**		-.460**	
Zuversicht				
Freude				
Enttäuschung	-.270**		-.486**	-.358**
Überraschung		.249*		
Selbstbestätigung				
Traurigkeit	-.299**		-.486**	-.411**
Unzufriedenheit	-.233**		-.514**	
Stolz				
Resignation	-.290**		-.476**	-.440**
Erleichterung	-.281**		-.341*	
Selbstzweifel	-.372**		-.526**	-.489**

Ergebnisse „Labor“-Studie

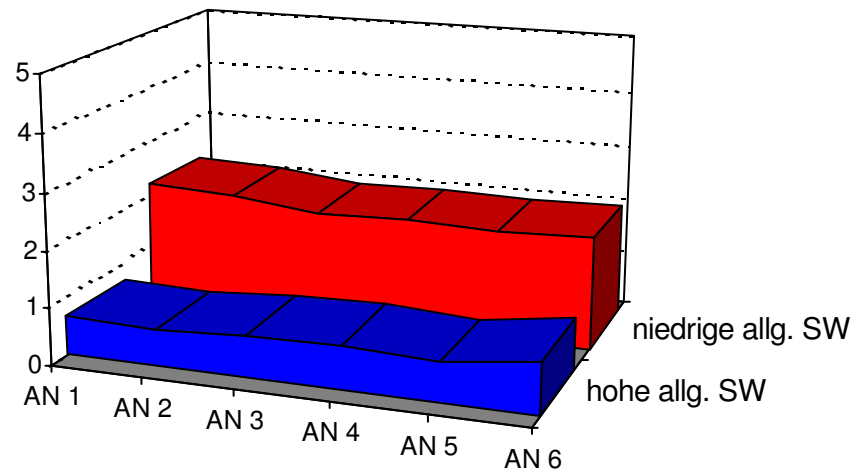
1. Einleitung
2. Theorie der Selbstwirksamkeit
3. Eigene Studien
 - 3.1 Allg. Fragestellung
 - 3.2 „Labor“-Studie
(Methode - Ergebnisse)
 - 3.3 Feldstudie
(Methode - Ergebnisse)
4. Diskussion
5. Praktische Konsequenzen



Emotionen von Personen mit starken und schwachen Kompetenzüberzeugungen bei negativen Leistungsrückmeldungen (Mißerfolg)



Selbstzweifel



Versuchsdesign Feldstudie

1. Einleitung

2. Theorie der Selbstwirksamkeit

3. Eigene Studien

3.1 Allg.Fragestellung

3.2 „Labor“-Studie

(Methode - Ergebnisse)

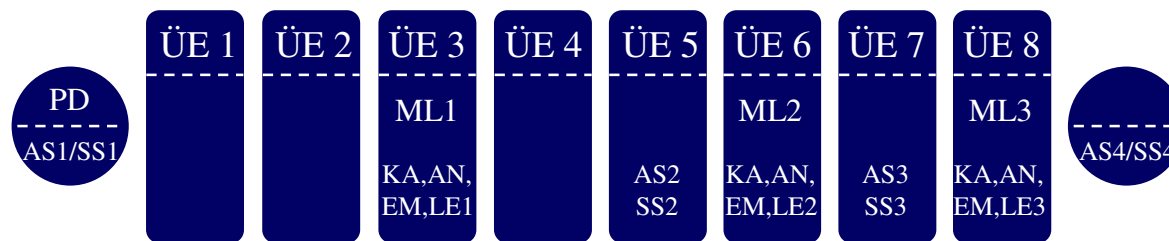
3.3 Feldstudie

(Methode - Ergebnisse)

4. Diskussion

5. Praktische

Konsequenzen



8 Wochen

Legende:

ÜE = Übungseinheit; PD = Persönliche Daten; AS = Allgemeine Selbstwirksamkeit; SS = Spezifische Selbstwirksamkeit; EM = Emotionen; KA = Kausalattributionen; LE = Leistungserwartungen; AN = Subjektive Anstrengung; ML = Motorische Leistung;

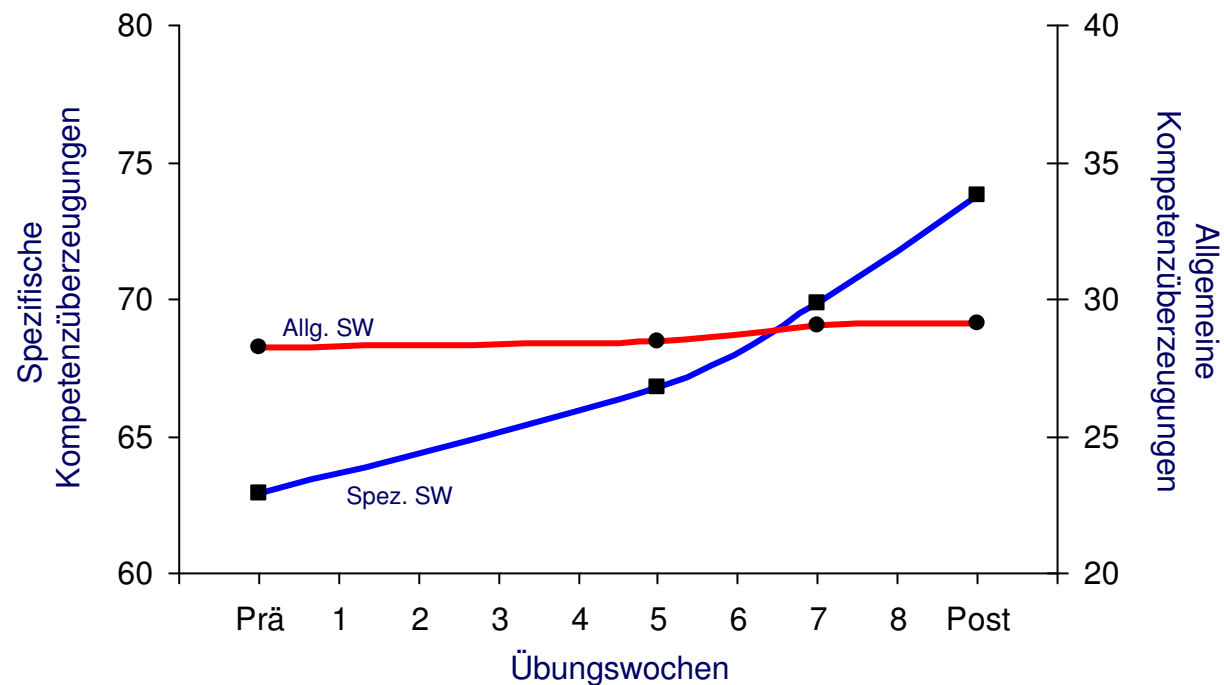


Ergebnisse Feldstudie

1. Einleitung
2. Theorie der Selbstwirksamkeit
3. Eigene Studien
 - 3.1 Allg. Fragestellung
 - 3.2 „Labor“-Studie
(Methode - Ergebnisse)
 - 3.3 Feldstudie
(Methode - Ergebnisse)
4. Diskussion
5. Praktische Konsequenzen

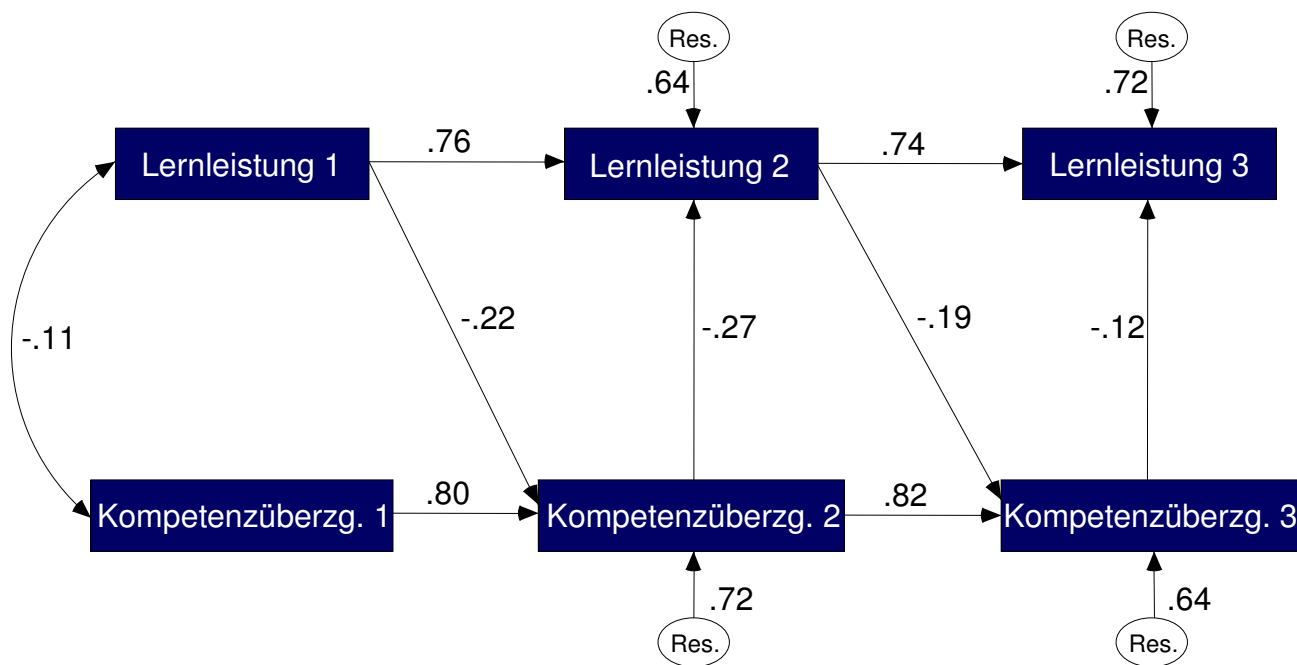


Allgemeine und spezifische Kompetenzüberzeugungen im Kursverlauf



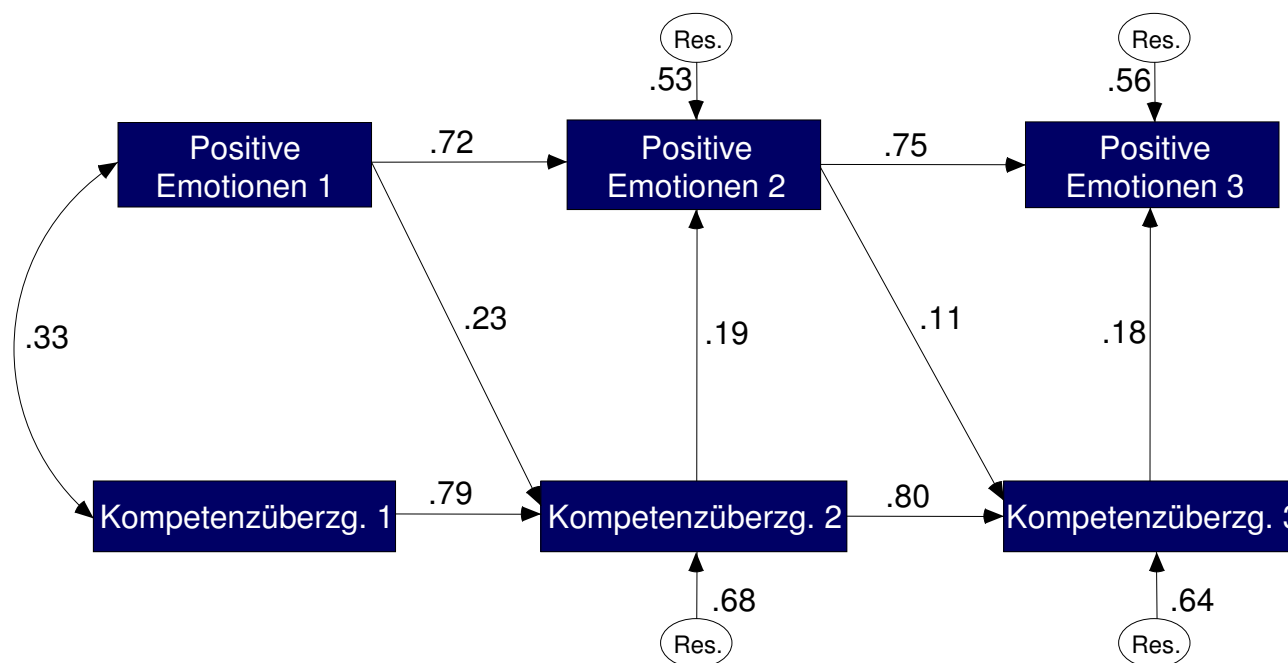
1. Einleitung
2. Theorie der Selbstwirksamkeit
3. Eigene Studien
 - 3.1 Allg.Fragestellung
 - 3.2 „Labor“-Studie
(Methode - Ergebnisse)
 - 3.3 Feldstudie
(Methode - Ergebnisse)
4. Diskussion
5. Praktische Konsequenzen

Wechselseitige Beeinflussung von Kompetenzüberzeugung und Leistung beim Bewegungskernen



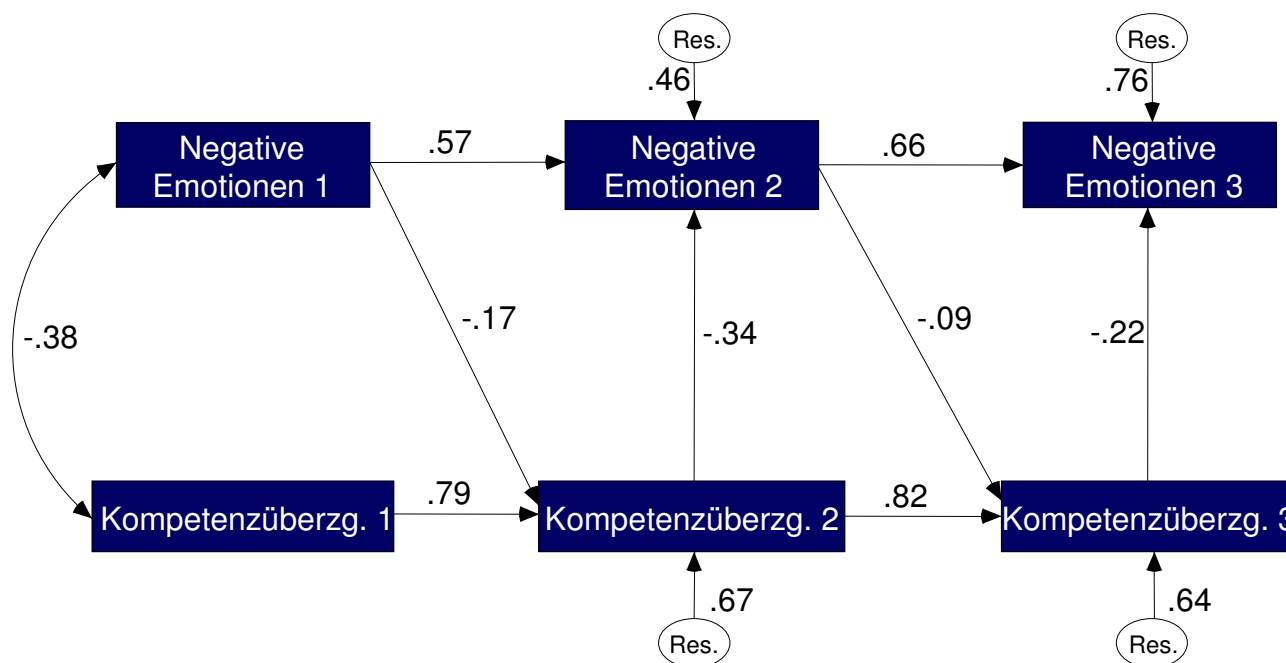
1. Einleitung
2. Theorie der Selbstwirksamkeit
3. Eigene Studien
 - 3.1 Allg. Fragestellung
 - 3.2 „Labor“-Studie
(Methode - Ergebnisse)
 - 3.3 Feldstudie
(Methode - Ergebnisse)
4. Diskussion
5. Praktische Konsequenzen

Wechselseitige Beeinflussung von Kompetenzüberzeugung und positiven Emotionen beim Bewegungslernen



1. Einleitung
2. Theorie der Selbstwirksamkeit
3. Eigene Studien
 - 3.1 Allg. Fragestellung
 - 3.2 „Labor“-Studie
(Methode - Ergebnisse)
 - 3.3 Feldstudie
(Methode - Ergebnisse)
4. Diskussion
5. Praktische Konsequenzen

Wechselseitige Beeinflussung von Kompetenzüberzeugung und negativen Emotionen beim Bewegungslernen



1. Einleitung

2. Theorie der Selbstwirksamkeit

3. Eigene Studien

3.1 Allg.Fragestellung

3.2 „Labor“-Studie

(Methode - Ergebnisse)

3.3 Feldstudie

(Methode - Ergebnisse)

4. Diskussion

5. Praktische Konsequenzen

starke Kompetenzüberzeugungen wirken sich in „multifaktorieller“ Weise positiv auf das Bewegungsklernen aus:

↓ Anstrengungsinvestition auch nach Rückschlägen

↓ protektive Funktion gegenüber leistungsbeeinträchtigenden Emotionen

↓ wechselseitige Stabilisierung durch Rückkopplungen

↓ selbstwertdienliche Interpretation der Lernleistungen

