

BIELEFELDER ARBEITEN ZUR SOZIALPSYCHOLOGIE

Psychologische Forschungsberichte,  
herausgegeben von Hans Dieter Mummendey,  
Universität Bielefeld

Nr. 105

(November 1983)

Rosemarie Mielke:

Zur Selbst-Wirksamkeits-Theorie  
Banduras - Untersuchung der Ver-  
änderung des Redeverhaltens und  
des Durchsetzungsverhaltens in  
der Gruppe

Zusammenfassung:

Zur Überprüfung von Annahmen der Self-Efficacy-Theorie Banduras und ihrer Übertragbarkeit auf komplexeres soziales Verhalten werden zwei Untersuchungen vorgelegt. Die Effekte teilnehmenden Modellernens, einfachen Modellernens und verbaler Beeinflussung werden in Untersuchung I auf freies Reden vor Publikum, in Untersuchung II auf Durchsetzungsverhalten in einer Gruppendiskussion untersucht. Die theoretischen Annahmen finden teilweise empirische Unterstützung. Das Rede- und Durchsetzungsverhalten verbessert sich vor allem nach "teilnehmendem Modellern", auch kommt es unter dieser Bedingung noch am ehesten zu Veränderungen der Selbst-Wirksamkeits-Indikatoren. Eine Erhöhung von Selbst-Wirksamkeits-Erwartung und Verhaltens-Güte geht mit einer generellen Abnahme des allgemeinen Erregungsniveaus der Versuchspersonen einher. Die Ergebnisse werden im Hinblick auf Probleme der Operationalisierung von Konzepten der Self-Efficacy-Theorie diskutiert.

Zusammenfassung:

Zur Überprüfung von Annahmen der Self-Efficacy-Theorie BANDURAs und ihrer Übertragbarkeit auf komplexeres soziales Verhalten werden zwei Untersuchungen vorgelegt. Die Effekte teilnehmenden Modellernens, einfachen Modellernens und verbaler Beeinflussung werden in Untersuchung I auf freies Reden vor Publikum, in Untersuchung II auf Durchsetzungsverhalten in einer Gruppendiskussion untersucht. Die theoretischen Annahmen finden teilweise empirische Unterstützung. Das Rede- und Durchsetzungsverhalten verbessert sich vor allem nach "teilnehmendem Modellernen", auch kommt es unter dieser Bedingung noch am ehesten zu Veränderungen der Selbst-Wirksamkeits-Indikatoren. Eine Erhöhung von Selbst-Wirksamkeits-Erwartung und Verhaltens-Güte geht mit einer generellen Abnahme des allgemeinen Erregungsniveaus der Versuchspersonen einher. Die Ergebnisse werden im Hinblick auf Probleme der Operationalisierung von Konzepten der Self-Efficacy-Theorie diskutiert.

Summary:

Two studies investigated the validity of assumptions derived from BANDURA's self-efficacy theory of behavioral change, for more complex social behaviors, (I) speaking in front of an audience, (II) being assertive in a small group discussion. Participant modeling, vicarious experience (modeling), and verbal persuasion served as treatments in both of the studies. The assumptions could be partly confirmed. Performance indicators of speaking and assertiveness were improved mainly as a consequence of "participant modeling" treatments, and it was due to the same kind of treatment that self-efficacy indicators tended to be improved although there was no general self-efficacy increase. In both studies, subjects' general arousal level decreased while behavior performances and self-efficacy expectations increased. In an evaluation of the results reported, some problems of operationalization of the concepts of self-efficacy theory are discussed.

## 1. Problemstellung

In seiner Theorie des sozialen Lernens (BANDURA, 1977b), seinem mit Mitarbeitern veröffentlichten Aufsatz "Cognitive Processes Mediating Behavioral Change" (BANDURA, ADAMS & BEYER, 1977) sowie in der programmatischen und experimentellen Arbeit "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change" (BANDURA, 1977a) beschreibt BANDURA einen für Verhaltensmodifikationsprozesse als entscheidend angesehenen kognitiven Mechanismus: das Ausmaß, in dem eine Person erwartet, eine bestimmte Verhaltensweise tatsächlich zeigen zu können (self-efficacy expectation). Solche Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen sollen durch den Prozeß der Verhaltensmodifikation verändert werden und dann selbst zur Veränderung des offen beobachtbaren Verhaltens beitragen.

Bisher sind mehrere empirische Belege für eine solche, die Verhaltensänderung vermittelnde Wirkung von Erwartungen der eigenen Wirksamkeit, vor allem durch Untersuchungen an phobischen Versuchspersonen erbracht worden. BANDURA et al. (1977) maßen die Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen von Schlangenphobikern zu Beginn einer Behandlung sowie vor und nach der zweiten Verhaltensmessung am Ende der Behandlung; dabei wurden die Effekte des Verhaltenstrainings auf der Grundlage des teilnehmenden Modelllernens (participant modeling) mit denjenigen auf der Grundlage einfachen Modelllernens (vicarious experience) und einer Kontrollgruppe verglichen. Es zeigte sich, daß Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen am stärksten bei teilnehmendem Modelllernen geändert wurden und daß sich in genau der gleichen Weise das Annäherungsverhalten der Vpn an das gefürchtete Objekt in Abhängigkeit von den Trainingsbedingungen veränderte. BANDURA & ADAMS (1977) untersuchten, ob eine durch systematische Desensibilisierung herbeigeführte Verringerung der emotionalen Erregung (aufgefaßt als Informationsquelle für die Selbst-Wirksamkeits-Erwartung) zu Veränderungen der Selbst-Wirksamkeits-Einschätzungen führt und diesen wiederum Veränderungen des Vermeidungsverhaltens entsprechen; die Ergebnisse entsprachen nur teilweise den Erwartungen der Autoren, zeigen jedoch wiederum, daß sich das Verhalten von Vpn durch die Messung von Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen mit beachtlicher Genauigkeit vorhersagen läßt. BANDURA, ADAMS, HARDY & HOWELLS (1980) belegten die Generalisierbarkeit der Ergebnisse zur vermittelnden Funktion von Selbst-Wirksamkeit-Erwartungen beim Annäherungsverhalten an ein gefürchtetes Objekt auf die im

Vergleich zur Schlangenphobie weniger spezifische Agoraphobie. BANDURA, REESE & ADAMS (1982) überprüften die Annahme der kognitiven Vermittlung von Verhaltensänderungen durch Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen nochmals mittels detaillierter Analysen der Beziehung zwischen Erwartungs- und Verhaltensänderung im inter- und intraindividuellen Vergleich; Vpn mit unterschiedlicher Selbst-Wirksamkeits-Erwartung zeigten entsprechende Unterschiede im Annäherungsverhalten, doch können die intraindividuellen Verläufe der Selbst-Wirksamkeits-Erwartung trotz ähnlichem Ausmaß an Verhaltensverbesserung sehr unterschiedlich aussehen. Gezeigt wurde auch, wie sich die Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen auf die Höhe der antizipatorischen Erregung und der Erregung während der Verhaltensausführung auswirken. In einem weiteren Experiment zeigten die Autoren an Spinnenphobikern, daß nicht die gestellte Aufgabe, sondern die Erwartung der erfolgreichen Bewältigung der Aufgabe entscheidend für die Höhe der Erregung der Vp ist. Die Rolle des allgemeinen Erregungsniveaus (arousal) bei der Verhaltensänderung wird auch in den teilweise sehr kritischen Beiträgen von Autoren um EYSENCK diskutiert (vgl. RACHMAN, 1978) und bei FELTZ (1982) in einem pfadanalytischen Modell überprüft.

Zu Beginn der 80er Jahre erschienen weitere Untersuchungen, die bereits mögliche Hinweise auf die Generalisierbarkeit der ursprünglichen Annahmen der Self-Efficacy-Theory geben. HACKETT & BELTZ (1981) sowie BETZ & HACKETT (1981) versuchten die Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen als Ergebnis spezifischer Lernerfahrungen zur Erklärung der Karriere-Entwicklung von Frauen, FILSINGER & ANDERSON (1982) zur Erklärung der Entstehung von Selbstkonzepten bei Jugendlichen unterschiedlicher sozialer Schichtzugehörigkeit heranzuziehen. Aber auch zum Vermeidungsverhalten wurden weitere Untersuchungen publiziert (BOURQUE & LADOUCEUR, 1980, sowie BIRAN & WILSON, 1981, zur Höhenangst; GAUTHIER & LADOUCEUR, 1981, zur Schlangenphobie). KAZDIN (1979) sowie BERG & ZIMMER (1981) untersuchten Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen im sozialen Rollenspiel bzw. bei einem Selbstsicherheitstraining. Ein Beispiel für die Untersuchung der antizipierten Selbst-Wirksamkeit in der Rauchertherapie ist die Arbeit von CONDIOTTE & LICHTENSTEIN (1981). Aus dem Arbeitskreis von BANDURA selbst gingen Arbeiten zur Verhaltensänderung bei Mathematikaufgaben (SCHUNK, 1981; BANDURA & SCHUNK, 1981; SCHUNK, 1982) hervor; weitere Autoren (FELTZ, LANDERS & RAEDER, 1979;

FELTZ, 1982; WEINBERG, GOULD & JACKSON, 1979) untersuchten die Rolle der Selbst-Wirksamkeits-Erwartung bei motorischen Aufgaben im Sport (z.B. Kopfsprung ins Wasser). Insgesamt läßt sich feststellen, daß die globalen Annahmen der Self-Efficacy-Theorie bestätigt worden sind, wenn auch nicht stets in der gleichen eindeutigen Form wie bei den ursprünglichen Untersuchungen der Modifikation von Schlangenphobien.

In der vorliegenden Arbeit soll nun weiter geklärt werden, welche Rolle die postulierte Vermittlung von Verhaltensänderungen durch Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen bei klinisch weniger auffälligem Verhalten, als es Schlangenphobien darstellen, spielt. Denn die Versuchspersonen BANDURAs und seiner Mitarbeiter waren zweifellos stark selektiert, und die Möglichkeit der Generalisierung der Self-Efficacy-Annahmen erscheint nach wie vor fraglich. Daher sollen die folgenden zentralen Annahmen der Self-Efficacy-Theorie für soziales Verhalten unausgelesener Personen untersucht werden:

- 1) Bei wiederholter Messung des durch verschiedene Trainingsmethoden zu beeinflussenden Verhaltens wird es zu Verhaltensverbesserungen kommen
- 2) Die verschiedenen Behandlungsarten (Treatments) werden sich bezüglich der Verhaltensänderung als unterschiedlich effektiv erweisen
- 3) Die Selbst-Wirksamkeits-Maße werden sich in entsprechender Weise wie die Verhaltensmaße verändern
- 4) Die Selbst-Wirksamkeits-Maße werden sich durch die verschiedenen Treatments in entsprechender Weise wie die Verhaltensmaße verändern
- 5) Das allgemeine Erregungsniveau wird sich entsprechend den Maßen der Veränderung der Selbst-Wirksamkeit und des Verhaltens verändern
- 6) Das Maß des allgemeinen Erregungsniveaus wird sich in Abhängigkeit von den verschiedenen Treatments unterschiedlich verändern.

Diese Annahmen sollen in zwei Untersuchungen, in denen es um die Modifikation von Redeverhalten und Durchsetzungsverhalten von normalen studentischen Versuchspersonen geht, überprüft werden.

In Untersuchung I soll es um das freie Sprechen vor einem Publikum in einer

seminarähnlichen Situation gehen. Die Angst, öffentlich zu reden (vgl. BUSS, 1980) ist Gegenstand zahlreicher therapieorientierter Untersuchungen gewesen (z.B. PAUL, 1966; MEICHENBAUM, GILMORE & FEDORAVICIUS, 1971; THORPE, AMATU, BLAKEY & BURNS, 1976; u.v.a.). Als Gründe für die empirische Untersuchung von Redeangst können nach MARSHALL, PRESSE & ANDREWS (1976) gelten, daß Angst vor öffentlichem Reden ein weitverbreitetes Problem ist, öffentliches Reden bei Studenten zu den besonders gefürchteten Situationen gehört, die angstausslösenden Reize im Labor gut reproduziert werden können und daß sich reliable Meßinstrumente entwickeln lassen. In Untersuchung I soll jedoch eine Verbesserung von Redeverhalten nicht über eine gezielte Reduktion von Angst, sondern gemäß BANDURAs Self-Efficacy-Konzept auf dem Wege direkten Verhaltenstrainings erreicht werden.

In Untersuchung II soll das (verbale) Durchsetzungsverhalten eines Individuums in einer (Klein-)Gruppe untersucht werden. Ähnlich wie beim öffentlichen Reden kann es bei der verbalen Interaktion mit äußerst dominanten Gesprächspartnern zu sozialen Bewertungs-Ängsten kommen (vgl. BUSS, 1980). Sich in einer aufgabenorientierten Gruppe Gehör zu verschaffen, wird vielfach als schwierige soziale Leistung empfunden (vgl. z.B. GREIF, 1976), entsprechendes Verhalten läßt sich forschungsökonomisch hervorrufen, messen und verändern, und es liegen auch hier bereits reliable Meßinstrumente für Durchsetzungsverhalten vor. Wie an teilweise bereits vorliegenden Trainingsprogrammen zum Durchsetzungsverhalten ersichtlich ist (z.B. FELDHEGE & KRAUTHAHN, 1979; ULLRICH & ULLRICH, 1980), steht bei dieser Verhaltensart die Angst weniger im Vordergrund der therapeutischen Betrachtung als im Falle des freien Redens, und es scheint so, als sei Durchsetzungsverhalten ein Aspekt sozialer Kompetenz, der auf einer hypothetischen Dimension "klinisch" bis "sozial" noch um einen weiteren Schritt vom klinisch relevanten Verhalten entfernt ist als das Redeverhalten.

## 2. Methode

### Untersuchung I (Redeverhalten)

An der ersten Untersuchung nahmen 60 studentische Versuchspersonen (35 männ-

lich, 25 weiblich) teil, und zwar zu fünf Zeitpunkten (montags bis freitags, jeweils zur gleichen Uhrzeit). Montags und freitags wurden Verhaltensmessungen, Messungen des Erregungsniveaus und der Selbst-Wirksamkeits-Variablen vorgenommen (montags zusätzlich Persönlichkeitsmessungen), während dienstags, mittwochs und donnerstags die Treatments, d.h. kurze Redetrainings stattfanden. Die Vergütung betrug insgesamt DM 30.-

Erste Arousal-Messung: Auf siebenstufigen Antwortskalen beantwortete die Vp 14 Statements des Befindlichkeits-Fragebogens S-R (NA) von FLORIN (unveröffentlicht), die physiologische Symptome wie Herzklopfen oder Trockenheit des Mundes ansprechen.

Vorbereitung der ersten Verhaltensmessung: Die Vp bereitet sich anhand einer Liste von Statements fünf Minuten allein auf eine etwa fünfminütige Rede vor Publikum zum Thema "Kernkraftwerke" (Hälfte der Vpn) oder "Bielefeld als Stadt und Studienort" (Hälfte der Vpn) vor.

Zweite Arousal-Messung: Nach der Redevorbereitung und unmittelbar vor dem Halten der Rede füllt die Vp noch einmal den Befindlichkeitsfragebogen von FLORIN aus.

Erste Verhaltensmessung: Die Vp hält in einem Seminarraum, in dem bereits zehn Personen (studentische, bezahlte Beurteiler) an Tischen sitzen, am Tischpult eine Rede von fünf Minuten Dauer. Die Beobachter beurteilen die Redegüte der Vp auf einer 14-stufigen, graphischen Ratingskala, die das Ergebnis ausgedehnter Vorversuche war und an den Punkten 2, 5, 8 und 11 durch vier Beispiel-Reden unterschiedlicher skaliertener Redegüte verankert ist; die Beurteiler sind entsprechend trainiert. Bei Vorversuchen ergab sich bei 11 Ratern und 14 Reden als Beurteiler-Objektivitätsmaß ein Konkordanzkoeffizient  $W$  von 0.7. - Der Mittelwert aller Rater-Beurteilungen auf der 14-Punkte-Skala diente als erstes Verhaltensmaß (Direkt-Rating). Die Tonbänder aller Reden wurden fünf weiteren studentischen Beurteilern, die mit den Versuchen nichts zu tun hatten, zur Beurteilung anhand der gleichen Skala vorgelegt. Der Mittelwert dieser Urteile diente als erstes Verhaltensmaß (Blind-Rating).

Erste Selbst-Wirksamkeits-Messung: Die drei von BANDURA unterschiedenen Aspekte der Self-Efficacy, magnitude, strength und generality, wurden wie folgt gemessen: Schwierigkeit (magnitude): Die Vp schätzt auf der gleichen 14-Punkte-Ratingskala mit den vier Standard-Redebeispielen wie oben sich selbst danach ein, wie gut ihre Redeleistung ausfallen würde, wenn sie heute in einer Woche noch einmal eine Rede zum gleichen Thema halten würde. Sodann gibt die Vp an, zu wieviel Prozent sie die Merkmale eines "guten Redners" erfülle. Schließlich schätzt die Vp (in Minuten), wie lange sie glaube, ohne größere Unterbrechung zum gleichen Thema wie zuvor in einer ähnlichen Situation sprechen zu können.

Sicherheit (strength): Die Vp gibt an, mit wieviel Prozent Sicherheit sie ihre Voraussage bzw. ihre Selbst-Wirksamkeits-Einschätzung auf der 14-Punkte-Skala machen könne.

Generalität (generality): Der Vp werden drei Situationen relativ geringer, mittlerer und großer Schwierigkeit schriftlich vorgegeben (Im Seminar referieren / Auf Reporter-Fragen antworten / An Podiumsdiskussion teilnehmen). Die Vp soll ihre Redeleistung in diesen (zuvor THURSTONE-skalierten) Situationen auf der 14-Punkte-Skala vorhersagen.

Treatments: Die drei von BANDURA verwendeten Trainingsarten participant modeling, vicarious experience und verbal persuasion wurden wie folgt hergestellt:

Teilnehmendes Modellernen (participant modeling): 14 aufgrund von Vorversuchen ausgewählte Redeauschnitte von zwei Minuten Länge dienten als Vorbilder (Themen und Redner waren breit gestreut). In den Trainingssitzungen wurden jeweils Teile dieser Reden vom Tonband vorgespielt, der entsprechende Redetext schriftlich vorgelegt, und die Vp sprach den Text unmittelbar im Anschluß an die Darbietung nach.

Modellernen (vicarious experience): Die gleichen 14 Reden wurden der Vp vorgespielt. Anschließend wurde die Vp anhand einer Liste auf einige besonders beispielhafte Redemerkmale hingewiesen (z.B. deutliche Aussprache, kurze Sätze, engagiertes Sprechen, Flüssigkeit, gute Pausen und Betonung usw.). Die Merkmalsliste lag der Vp während des wiederholten Anhörens vor.

Verbale Beeinflussung (verbal persuasion): Die Vp erhielt eine Liste mit zehn Thesen zum "guten Reden", jeweils Überschriften und Erläuterungen. Die Überschriften waren: Klarheit, Kürze, Gliederung, Sprechweise, Originalität, Verbalisierung, Anschaulichkeit, Pausen, Lebhaftigkeit, Abwechslung. Die Thesen wurden mit der Vp zunächst besprochen, es wurde dann gebeten, sie zu wiederholen, Fehler wurden korrigiert, und schließlich wurde um Auswendiglernen und Rekapitulieren gebeten.

Zweite Selbst-Wirksamkeits-Messung: Die bereits bei der ersten Selbst-Wirksamkeits-Messung beschriebenen Prozeduren (drei Messungen für magnitude, eine für strength, drei für generality) wurden wiederholt.

Vorbereitung der zweiten Verhaltensmessung: Wie bei der ersten Messung, so wurde auch hier die Vp auf das Halten einer fünfminütigen Rede vorbereitet, und zwar nunmehr zum jeweils noch nicht behandelten Thema ("Bielefeld ..." oder "Kernkraftwerke").

Dritte Arousal-Messung: Nach der Vorbereitung und unmittelbar vor dem Halten der zweiten Rede unterzog sich die Vp einer weiteren Arousal-Messung (siehe oben).

Zweite Verhaltensmessung: Im gleichen Seminarraum und vor dem gleichen Publikum wie oben hielt die Vp nun eine zweite Rede. Zur Messung der Redegüte wurden wiederum sowohl die Direkt-Ratings als auch die Blind-Ratings (siehe oben) herangezogen.

Die gleichmäßige Zuordnung der Vpn auf die drei Versuchsbedingungen geschah durch die Versuchsleiterin, ohne Wissen der Beurteiler, aufgrund der Werte der ersten Verhaltensmessung. Aus technischen Gründen entfielen auf die Versuchsbedingungen "Teilnehmendes Modellernen", "Modellernen" und "Verbale Beeinflussung" 18, 20 bzw. 22 Personen.



## Untersuchung II (Durchsetzungsverhalten)

An der zweiten Untersuchung nahmen 100 studentische Versuchspersonen (66 männlich, 34 weiblich) gegen eine Vergütung von DM 15.- teil. Die Untersuchungen fanden am Nachmittag jeweils ein und desselben Tages statt.

Erste Selbst-Wirksamkeits-Messung: Die Variable "Schwierigkeit" (magnitude) wurde auf einer Prozent-Ratingskala gemessen: Die Vp soll sich vorstellen, sie müsse sich gegen dominante Diskussionsteilnehmer durchsetzen und auf der Skala angeben, wie groß etwa ihr eigener Anteil an der Diskussion sein werde. Zur Messung von "Sicherheit" (strength) wurde die Sicherheits-Schätzung des magnitude-Urteils herangezogen. Zur Messung der "Generalität" (generality) werden vier schriftlich vorgegebene Situationen (mit unterschiedlicher, skaliertes Schwierigkeit) zur Selbst-Wirksamkeits-Einschätzung vorgegeben: Diskussion mit Kommilitonen / Diskussion in einer Dreiergruppe in einem Experiment / Diskussion mit Mitreisenden im Zugabteil / Diskussion mit Unfallbeteiligten am Unfallort); die Selbstbeurteilung geschieht wiederum auf Prozent-Ratingskalen.

Erste Arousal-Messung: Zur Messung des allgemeinen Erregungsniveaus wird der bereits in Untersuchung I angewendete Fragebogen von FLORIN herangezogen.

Erste Verhaltensmessung: In einem Seminarraum diskutiert die Vp mit zwei Kommilitonen (Konföderierten der Versuchsleiterin) fünf Minuten lang über ein Thema eigener Wahl. Die konföderierten Vpn schlagen jeweils das Thema "Prüfungen" an. Sie sind angewiesen, die Vp möglichst wenig zu Wort kommen zu lassen. Auf unbemerkte Zeichen hin machen sie nach zwei Minuten eine Pause von ca. zehn Sekunden, nach drei Minuten sprechen sie die Vp direkt an ("Was meinst Du denn dazu?"), und nach vier Minuten provozieren sie die Vp mit den Worten "Du hast ja bisher noch gar nichts dazu gesagt". Aufgrund der Tonbandaufnahmen wird sowohl die Anzahl der Wortbeiträge der Vp (mindestens zwei vollständige Wörter pro Wortbeitrag) und die Länge der Wortbeiträge in Sekunden erfaßt; die Länge der Wortbeiträge wird durch die Gesamtlänge der Beiträge aller Personen dividiert und in Prozent ausgedrückt. Die konföderierten Vpn arbeiten in zwei gemischtgeschlechtlichen Teams, die in gleich häufiger Weise auf die Versuchsbedingungen verteilt wurden.

Treatments: Den drei schon in Untersuchung I verwendeten Trainingsarten wurde eine Kontrollbedingung (Nicht-Behandlung) hinzugefügt.

Teilnehmendes Modellernen (participant modeling): Vier aufgrund längerer Voruntersuchungen ausgewählte Video-Szenen von ca. drei Minuten Länge wurden der Vp vorgespielt. In ihnen bemüht sich eine Modellperson, eigene Diskussionsbeiträge in einer Gruppendiskussion mit zwei weiteren, sehr dominant auftretenden Diskussionsteilnehmern zu liefern. Die Art und Weise, wie die Modellperson in die Diskussion einsteigt, wird jeweils als Titel eingeblendet: "Ausnutzen einer Pause..", "Einstieg durch Provokation..", "Einstieg durch Frage.." usw. Bei der Video-Vorführung waren zwei studentische Partner anwesend, und nach jeder Video-Darbietung wurde die Vp instruiert, den Part der Modellperson zu übernehmen und die zuvor gesehene Szene an Ort und Stelle nachzuspielen.

Modellernen (vicarious experience): Acht Video-Szenen der beim teilnehmenden Modellernen verwendeten Art wurden der Vp vorgespielt, die Vp blieb jedoch die ganze Zeit über passiver Betrachter der Szenen.

Verbale Beeinflussung (verbal persuasion): Die Vp erhielt eine Liste mit den acht Verhaltensweisen des Modells in den Video-Szenen, mit der Überschrift "Möglichkeiten zur Veränderung des Verhaltens in Gruppensituationen", mit der Bitte, diese Liste aufmerksam durchzulesen.

Kontrollgruppe: Die Vpn unter der Kontrollbedingung füllten Persönlichkeitsfragebögen aus, die gerade für ein Forschungsprojekt zur "sozialen Erwünschtheit" benötigt wurden.

Zweite Selbst-Wirksamkeits-Messung: Die gleichen Prozeduren wie bei der ersten Messung der Selbst-Wirksamkeit (je eine Messung von magnitude, strength und generality) wurden vorgenommen.

Zweite Arousal-Messung: Die Vp füllte den Fragebogen zur Erfassung des allgemeinen Erregungsniveaus ein zweites Mal aus.

Zweite Verhaltensmessung: In dem gleichen Raum wie zuvor diskutiert die Vp wiederum fünf Minuten lang in der gleichen Drei-Personen-Gruppe über das gleiche Thema; aus verschiedenen Versuchsanweisungen und Bemerkungen mußte sie den Eindruck gewonnen haben, daß sie selbst (im Falle ihrer Zuordnung zu einem Treatment) gewisse Defizite in der Redebeteiligung aufgewiesen hatte und es nun besser machen sollte; zugleich mußte sie meinen, die beiden Diskussionspartner befänden sich in einer anderen Phase des gleichen Versuchs. Die Messung der Anzahl und der relativen Länge der Wortbeiträge erfolgte in der gleichen Weise wie bei der ersten Verhaltensmessung.

### 3. Ergebnisse

#### Untersuchung I (Redeverhalten)

(1) Sowohl für die mittleren Beurteilungen der anwesenden Beurteiler (Direkt-Rating) als auch für die Beurteilungen der Reden aufgrund der Tonbandaufzeichnungen (Blind-Rating) ergaben sich von der ersten zur zweiten Messung allgemeine Verbesserungen der Redegüte:

(Direkt-Rating:  $\bar{x}_1=8.9$ ,  $s_1=1.8$ ;  $\bar{x}_2=10.0$ ,  $s_2=1.3$ ;  $n=60$ ;  $t_{(df=59)}=5.74$ ,  $p<.001$ )

(Blind-Rating:  $\bar{x}_1=8.6$ ,  $s_1=1.4$ ;  $\bar{x}_2=9.2$ ,  $s_2=1.4$ ;  $n=60$ ;  $t_{(df=59)}=2.83$ ,  $p<.01$ )

Diese Ergebnisse entsprechen der ersten Annahme.

(2) Unter der zweiten Annahme wurden unterschiedliche Treatment-Effekte auf die Verhaltensänderung postuliert. Es wurden 3x2 Varianzanalysen mit den Faktoren "Treatments" (unabhängig) und "Messungen" (abhängig) gerechnet. Weder für das direkte noch für das Blind-Rating erreichte die Wechselwirkung zwi-

schen beiden Faktoren das 5%-Niveau. Um zu prüfen, ob Regressions-Effekte bei der vorliegenden Wiederholungsmessung mögliche Treatment-Effekte verdeckt haben könnten, wurden entsprechende Kovarianzanalysen (mit dem Faktor "Treatments" , der zweiten Messung als abhängiger Variable, und der ersten Messung als Kovariate) gerechnet; auch hier zeigte sich kein Treatment-Effekt. Im einzelnen ergaben sich jedoch Tendenzen derart, daß sich unter der Bedingung "Teilnehmendes Modellernen" (participant modeling) beim Blind-Rating der Rede-Güte wesentlich stärkere Verhaltensänderungen als bei einfachem Modellernen und bei bloß verbaler Beeinflussung einstellten:

(Teiln.Mod.:  $\bar{x}_1=8.5$ ,  $s_1=1.3$ ;  $\bar{x}_2=9.3$ ,  $s_2=1.2$ ;  $n=18$ ;  $t_{(df=17)}=5.39$ ,  $p<.001$ )  
(Einf.Mod.:  $\bar{x}_1=8.9$ ,  $s_1=1.6$ ;  $\bar{x}_2=9.6$ ,  $s_2=1.4$ ;  $n=20$ ;  $t_{(df=19)}=1.70$ ,  $p>.05$ )  
(Ver.Beein.:  $\bar{x}_1=8.5$ ,  $s_1=1.2$ ;  $\bar{x}_2=8.8$ ,  $s_2=1.4$ ;  $n=22$ ;  $t_{(df=21)}=0.74$ ,  $p>.05$ ).

(3) Ein genereller Anstieg der Selbst-Wirksamkeits-Maße von der ersten zur zweiten Messung ist nicht feststellbar. Ein signifikanter Anstieg über die Zeit ergab sich lediglich in bezug auf eine der sieben Variablen, nämlich das "Generality"-Maß "Podiumsdiskussion":

( $\bar{x}_1=5.1$ ,  $s_1=2.6$ ;  $\bar{x}_2=5.7$ ,  $s_2=2.5$ ;  $n=60$ ;  $t_{(df=59)}=2.38$ ,  $p<.05$ ).

(4) Unter der vierten Annahme wurden unterschiedliche Treatment-Effekte auf die Selbst-Wirksamkeits-Maße postuliert. Wie unter (2) wurden 3x2 Varianzanalysen mit diesen Variablen gerechnet. Nur in einem von sieben Fällen, und zwar für das "magnitude"-Maß "Prozentschätzung" wurde die Interaktion zwischen den Faktoren "Treatment" und "Messung" signifikant; eine nähere Analyse dieses Effekts ergab, daß bei "teilnehmendem Modellernen" und bei "verbaler Beeinflussung" Selbst-Wirksamkeits-Verbesserungen eintreten, nicht jedoch bei einfachem Modellernen. Die Berechnung von Kovarianzanalysen wie unter (2) beschrieben deckte keine weiteren Treatment-Effekte auf, sondern bestätigte lediglich den gefundenen Interaktionseffekt.

(5) Schließlich wurde postuliert, daß ein abnehmendes Erregungsniveau mit ansteigender Rede-Güte einhergeht. Die einfache Varianzanalyse für wiederholte Messungen über drei Zeitpunkte ergab eine auf dem 1 Promille-Niveau gesicherte Veränderung des allgemeinen Erregungsniveaus ( $F_{(2;118)} = 12.91$ ).

Die Veränderung der Arousal-Werte, der Verhaltensmaße (Blind-Rating) und des Selbst-Wirksamkeitsmaßes "Magnitude-Prozentschätzung" ist in Abbildung 1 wiedergegeben.

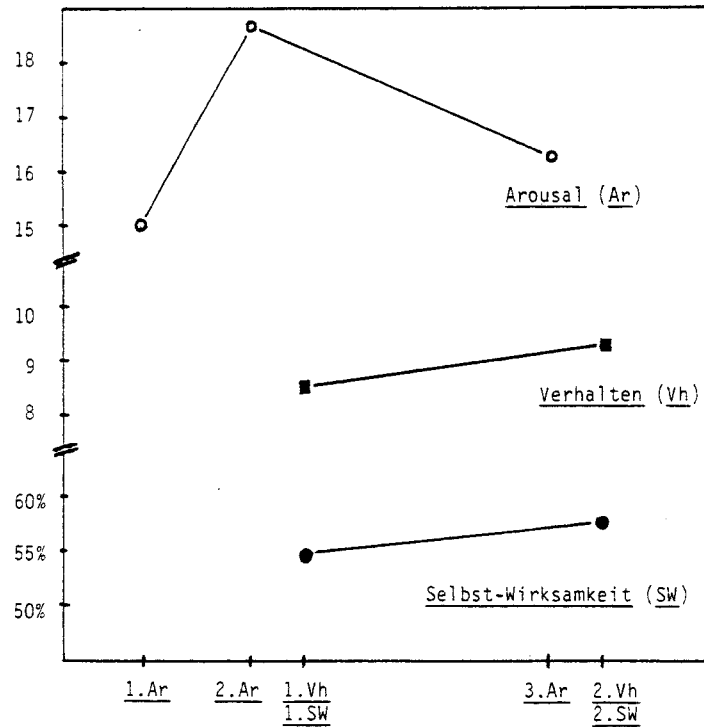


Abbildung 1:

Graphische Darstellung der Veränderung der mittleren Maße des allgemeinen Erregungsniveaus (arousal), des Rede-Verhaltens (Blind-Rating) und der Selbst-Wirksamkeits-Erwartung (magnitude-Prozentschätzung); 2. und 3. Arousal-Messung unmittelbar vor dem Halten der Rede, Treatments zwischen 1. und 2. Verhaltens- bzw. Selbst-Wirksamkeits-Messung, Zwischenzeit drei Tage

(6) Zur Prüfung von Treatment-Effekten auf die Veränderung des Erregungsniveaus von der zweiten zur dritten Arousal-Messung (zwischen diesen Meßzeitpunkten liegen die Redetrainings) wurde eine 3x2 Varianzanalyse mit den Faktoren "Treatment" und "Messung" gerechnet, die keine interpretierbare Wechselwirkung ergab. Tendenziell zeigt sich der stärkste Kontrast zwischen beiden Messungen unter der Bedingung des einfachen Modellernens.

### Untersuchung II (Durchsetzungsverhalten)

(1) Für das Maß "Relative Länge der Wortbeiträge" ergab sich bei den Treatmentgruppen (nicht jedoch bei der unbehandelten Kontrollgruppe) eine signifikante Verbesserung des Durchsetzungsverhaltens ( $\bar{x}_1=23.2$ ,  $s_1=9.4$ ;  $\bar{x}_2=26.9$ ,  $s_2=9.6$ ;  $n=66$ ;  $t_{(df=65)}=3.21$ ,  $p<.01$ ). Das Verhaltensmaß "Anzahl der Wortbeiträge" veränderte sich nicht signifikant und zeigte eine leichte Tendenz zur Abnahme. Somit wird die erste Annahme, was die Länge der Wortbeiträge in der Gruppendiskussion betrifft, unterstützt.

(2) Zur Untersuchung von Treatment-Effekten wurden 4x2 Varianzanalysen mit den Faktoren "Treatment" (unabhängig) und "Messung" (abhängig) gerechnet. Ein signifikanter Interaktionseffekt ergab sich dabei für die abhängige Variable "Relative Länge der Wortbeiträge" ( $F_{(3;84)}=3.93$ ;  $p<.05$ ), nicht jedoch für die "Anzahl der Wortbeiträge". Zur Kontrolle eines möglichen Regressions-effektes bei der Wiederholungsmessung wurden Kovarianzanalysen (wie bei Untersuchung I (2) beschrieben) gerechnet; dabei ergab sich ein entsprechender Interaktionseffekt ( $F_{(3;85)}=3,11$ ;  $p<.05$ ). Die nähere Analyse der Wechselwirkung zeigt auf dem 5%-Niveau gesicherte Verhaltensverbesserungen lediglich unter den beiden Modellern-Bedingungen, nicht dagegen bei verbaler Beeinflussung; bei der Kontrollgruppe kommt es zu einer signifikanten Abnahme des Durchsetzungsverhaltens. Die zweite Annahme erfährt somit für das Maß "Relative Länge der Wortbeiträge" Unterstützung.

(3) Eine der Verhaltensverbesserung entsprechende Verbesserung der Selbst-Wirksamkeits-Indikatoren tritt, wie die statistische Prüfung ergab, in keinem einzigen Falle ein.

(4) Die Vorhersage einer treatment-spezifischen Veränderung der Selbst-Wirksamkeits-Maße läßt sich, wie entsprechende 4x2 Varianzanalysen und Kovarianz-

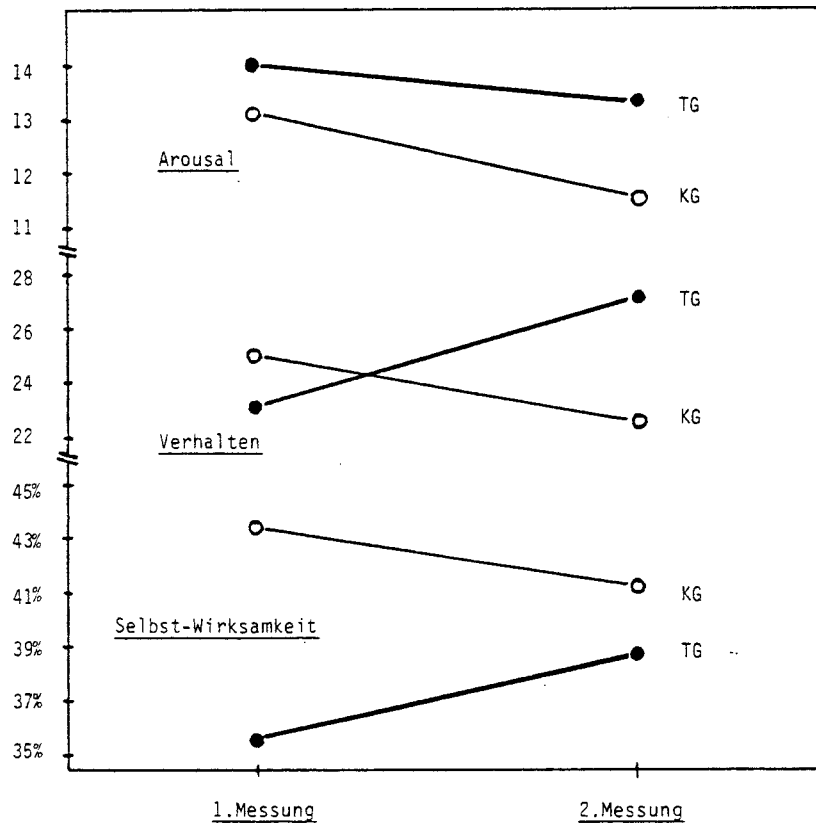


Abbildung 2:

Graphische Darstellung der Veränderung der mittleren Maße des allgemeinen Erregungsniveaus (arousal), des Durchsetzungsverhaltens (Länge der Wortbeiträge) und der Selbst-Wirksamkeits-Erwartung (magnitude-Prozentschätzung); 1. und 2. Arousal-Messung unmittelbar vor der Gruppendiskussion, Treatments zwischen 1. und 2. Meßzeitpunkt; TG = Treatment-Gruppe, KG = unbehandelte Kontrollgruppe

analysen (wie bei (2) beschrieben) zeigen, in keinem Falle bestätigen. Lediglich tendenziell verbessert sich die Selbst-Wirksamkeits-Einschätzung "Magnitude" bei den Treatment-Gruppen insgesamt im Vergleich zur unbehandelten Kontrollgruppe, bei der es zu einer tendenziellen Verringerung der Selbst-Wirksamkeits-Erwartung kommt.

(5) Entsprechend der Erwartung sinkt das allgemeine Erregungsniveau von der ersten zur zweiten Messung bei der Gesamtgruppe signifikant ab: ( $\bar{x}_1=13.3$ ,  $s_1=3.8$ ;  $\bar{x}_2=12.9$ ,  $s_2=4.2$ ;  $n=100$ ;  $t_{(df=99)}=2.57$ ,  $p<.01$ ).

(6) Vergleicht man die Erregungswerte der Treatment-Gruppen insgesamt mit denjenigen der unbehandelten Kontrollgruppe, so zeigt sich ein stärkeres Absinken der Arousal-Werte bei der Kontrollgruppe als bei den Treatment-Gruppen; bei der Kontrollgruppe ist der Erregungsabfall signifikant ( $\bar{x}_1=13.2$ ,  $s_1=3.2$ ;  $\bar{x}_2=11.5$ ,  $s_2=2.4$ ;  $n=25$ ;  $t_{(df=24)}=3.26$ ;  $p<.01$ ). Dagegen zeigen sich keine interpretierbaren behandlungsspezifischen Erregungsveränderungen.

Die Veränderung der Mittelwerte von Erregungs-, Verhaltens- und Selbst-Wirksamkeits-Maßen wird sowohl für die Treatment-Gruppen als auch für die Kontrollgruppe in Abbildung 2 graphisch dargestellt.

- hier ungefähr bitte Abbildung 2 einfügen! -

#### 4. Diskussion

Ein Überblick über die Ergebnisse beider Untersuchungen zeigt, daß die der Self-Efficacy-Theorie entsprechenden Annahmen nur teilweise empirische Unterstützung erfahren haben.

In Untersuchung I hat sich von der ersten zur zweiten Verhaltensmessung erwartungsgemäß eine erhebliche Verbesserung der Redegüte, in Untersuchung II eine erhebliche Verbesserung des Durchsetzungsverhaltens, was die relative Länge der Wortbeiträge in der Gruppendiskussion betrifft, ergeben. (Da hier die Beitragslänge offensichtlich auf Kosten der Anzahl der Wortbeiträge geht, erscheint es als verständlich, daß sich die Verhaltensverbesserung nur in dem einen der beiden Indikatoren des Durchsetzungsverhaltens manifestiert hat; die konföderierten Diskussionsteilnehmer haben es der Vp offen-

bar schwer gemacht, überhaupt in die Diskussion einzusteigen, und so dürfte die Taktik vieler Vpn darin bestanden haben, ihre Wortbeiträge möglichst lange auszudehnen.) Da in der ersten Untersuchung keine Kontrollgruppe untersucht wurde, liegt die Bedeutung der Unterstützung der ersten Annahme hier wohl vor allem darin, daß sie eine günstige Voraussetzung für die Überprüfung der weiteren Annahmen darstellt. Der Vergleich mit einer unbehandelten Kontrollgruppe in Untersuchung II läßt den Schluß als wahrscheinlich zutreffend erscheinen, daß die Verhaltensverbesserungen auf die Interventionen zwischen den beiden Meßzeitpunkten zurückgehen.

Die Annahme einer unterschiedlichen Effizienz der drei Behandlungsarten "Teilnehmendes Modellernen", "Einfaches Modellernen" und "Verbale Beeinflussung" läßt sich global durch keine der beiden Untersuchungen belegen. Dennoch finden sich Anhaltspunkte dafür, daß die für eine Verhaltensänderung anscheinend besonders geeigneten Modellern-Bedingungen für die nachgewiesenen Verhaltensverbesserungen verantwortlich sind. In Untersuchung I zeigten sich unter der auch von BANDURA favorisierten Bedingung "Participant Modeling" die stärksten Verhaltensverbesserungen. Der in Untersuchung II erzielte Veränderungseffekt für die Länge der Wortbeiträge wird in beiden Modellern-Bedingungen in etwa gleich starkem Ausmaß erzielt. "Verbale Beeinflussung" führt zu keiner signifikanten Veränderung, und in der unbehandelten Kontrollgruppe kommt es zu einer Verschlechterung des Durchsetzungsverhaltens. Die von BANDURA (1977a) aufgestellte Reihenfolge der Effizienz von Veränderungsverfahren findet durch diese Resultate eine tendenzielle Bestätigung.

Keine empirische Unterstützung fand in den beiden Untersuchungen die Annahme einer der Verhaltensänderung entsprechenden Veränderung der Selbst-Wirksamkeits-Erwartung. Dieses Resultat allein scheint der BANDURA'schen Self-Efficacy-Theorie zu widersprechen. Betrachtet man jedoch die unter der vierten Annahme postulierte treatment-spezifische Selbst-Wirksamkeits-Änderung, so muß diese Schlußfolgerung aufgrund der vorliegenden Ergebnisse differenziert werden: Signifikante Selbst-Wirksamkeits-Erhöhungen gehen in beiden Untersuchungen in erster Linie auf die Behandlungsart "Teilnehmendes Modellernen" (Participant Modeling) zurück. Es lassen sich also durchaus vereinzelte Selbst-Wirksamkeits-Verbesserungen aufzeigen, doch scheinen diese behandlungsspezifisch zu sein.



Daß die vorliegenden Effekte nicht in gleicher Stärke und Durchgängigkeit wie in den Untersuchungen von BANDURA und seinen Mitarbeitern auftreten, mag einmal daran liegen, daß das in unseren Untersuchungen zu modifizierende Verhalten nicht wie bei BANDURA in einzelne Verhaltensschritte mit aufsteigender Schwierigkeit aufgeteilt dargeboten bzw. geübt wurde. Zum anderen konnte in der vorliegenden Untersuchung weder beim Rede- noch beim Durchsetzungstraining gewährleistet werden, daß die Vp beim teilnehmenden Modelllernen das Ausmaß der Veränderung ihres Verhaltens unmittelbar überprüfen kann - in den BANDURA'schen Untersuchungen bei Schlangenphobikern waren Erfolg oder Mißerfolg des eigenen Verhaltens, und damit auch mögliche Verhaltensfortschritte, bei jedem einzelnen Verhaltensschritt für die Vp sichtbar.

Bestätigen ließ sich, daß das allgemeine Erregungsniveau der untersuchten Personen generell abnimmt, während Verhalten und Selbst-Wirksamkeits-Erwartung generell zunehmen. Während sich die gefundenen Verhaltens- und Selbst-Wirksamkeits-Verbesserungen in der Untersuchung des Durchsetzungsverhaltens auf die zwischenzeitlich erfolgten Trainings zurückführen lassen, kann dies entgegen der Erwartung für die Abnahme des allgemeinen Erregungsniveaus nicht festgestellt werden; der Erregungsabfall ist in Untersuchung II bei der Kontrollgruppe eher stärker als bei den behandelten Gruppen. Dies könnte darauf hindeuten, daß bei dieser Untersuchung die Trainings nicht effizient genug gewesen sind, um eindeutige Verhaltenssicherheit und damit auch eine Verringerung der Erregung zu erreichen.

Insgesamt hat sich gezeigt, daß die den beiden Untersuchungen zugrundeliegenden Annahmen, wonach Änderungen sozialen Verhaltens durch Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen vermittelt sind, nur teilweise empirisch gestützt werden können. In denjenigen Fällen, in denen Änderungen der Selbst-Wirksamkeits-Maße interpretierbar sind, wird eine direkte Parallele zu Veränderungen des Verhaltens erkennbar: Die Veränderungen liegen in der gleichen Richtung wie die Verhaltensänderungen, und sie treten unter denselben experimentellen Bedingungen auf. Die relativ größere Effizienz der Behandlungsart "Teilnehmendes Modelllernen", insbesondere beim Redeverhalten, entspricht zudem der neuerdings von BANDURA (1977b) betonten Auffassung, daß es bei Verhaltensänderung besonders auf die Änderung kognitiver Faktoren durch das Mittel der Verhaltensausführung ankomme.

Um zu erklären, warum die hier berichteten Ergebnisse weniger eindrucksvoll ausfallen als bei den klassischen Untersuchungen zur Self-Efficacy-Theorie, ist vor allem darauf hinzuweisen, daß die von uns untersuchten sozialen Verhaltensweisen relativ "komplex" und zugleich weniger "konkret" als das in den Untersuchungen von BANDURA und seinen Mitarbeitern herangezogene Annäherungsverhalten gegenüber Schlangen sind. Die Vermutung liegt nahe, daß es zum vollständigen Nachweis der Annahmen der Self-Efficacy-Theorie sowohl der Untersuchung relativ spezifischer, eng umgrenzter Verhaltensweisen als auch der Auswahl von Modellverhalten bedarf, das ein Höchstmaß an Vergleichsmöglichkeit mit dem eigenen Verhalten gewährleistet. Die modellierten Verhaltensweisen müßten demnach möglichst zuverlässige Auskunft darüber geben, ob und in welchem Maße eine Person das betreffende Verhalten in Zukunft wird ausführen können. Somit mag deutlich werden, daß die Schwierigkeiten der Operationalisierung von Konzepten der Self-Efficacy-Theorie eng verknüpft sind mit dem Bemühen, die Theorie auf komplexes soziales Verhalten zu übertragen.

Literatur

- Bandura, A.: Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 1977, 84, 151-215. (a)
- Bandura, A.: Social learning theory. Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall, 1977 (b)
- Bandura, A., Adams, N.E.: Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy Research*, 1977, 1, 287-310.
- Bandura, A., Adams, N.E. & Beyer, J.: Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1977, 35, 125-139.
- Bandura, A., Adams, N.E., Hardy, A.B. & Howells, G.N.: Tests of the generality of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, 1980, 4, 39-66.
- Bandura, A., Reese, L. & Adams, N.E.: Microanalysis of action and fear-arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982, 43, 5-21.
- Bandura, A., Schunk, D.H.: Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1981, 41, 586-598.
- Berg, W.v., Zimmer, D.: Selbstvertrauen in sozialen Konfliktsituationen. Die Anwendung von Banduras Konzept der "self-efficacy" auf den Bereich der sozialen Kompetenz. *Mitteilungen der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie*, 1981, 13, 87-99.
- Betz, N.E., Hackett, G.: The relationship of career-related self-efficacy expectations to perceived career options in college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 1981, 28, 399-410.
- Biran, M., Wilson, G.T.: Treatment of phobic disorders using cognitive and exposure methods: A self-efficacy analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1981, 49, 886-899.
- Bourque, P., Ladouceur, R.: An investigation of various performance-based treatments with acrophobics. *Behaviour Research and Therapy*, 1980, 18, 161-170.
- Buss, A.H.: Self-consciousness and social anxiety. San Francisco, Freeman, 1980.
- Conditte, M.M., Lichtenstein, E.: Self-efficacy and relapse in smoking cessation programs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1981, 49, 648-658.
- Feldhege, F.-J., Krauthan, G.: Verhaltenstrainingsprogramm zum Aufbau sozialer Kompetenz. Berlin, Springer, 1979.
- Feltz, D.L.: Path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and an anxiety-based model of avoidance behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982, 42, 764-781.

- Feltz, D.L., Landers, D.M. & Raeder, U.: Enhancing self-efficacy in high-avoidance motor tasks: A comparison of modeling techniques. *Journal of Sport Psychology*, 1979, 1, 112-122.
- Filsinger, E.E., Anderson, C.C.: Social class and self-esteem in late adolescence: Dissonant context or self-efficacy? *Developmental Psychology*, 1982, 18, 380-384.
- Gauthier, J., Ladouceur, R.: The influence of self-efficacy reports on performance. *Behavior Therapy*, 1981, 12, 436-439.
- Greif, S.: Redebeteiligung in Lehrveranstaltungen. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 1976, 23, 11-20,
- Hackett, G., Betz, E.E.: A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of Vocational Behavior*, 1981, 18, 326-339.
- Kazdin, A.E.: Imagery elaboration and self-efficacy in the covert modeling treatment of unassertive behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1979, 47, 725-733.
- Marshall, W.L., Presse, L. & Andrews, W.R.: A self-administered program for public speaking anxiety. *Behavior Research and Therapy*, 1976, 14, 33-39.
- Meichenbaum, D.H., Gilmore, J.B. & Fedoravicius, A.: Group insight versus group desensitization in treating speech anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1971, 36, 410-421.
- Paul, G.L.: *Insight versus desensitization in psychotherapy*. Stanford, Cal., Stanford University Press, 1966.
- Rachman, S.: Perceived self-efficacy: Analysis of Bandura's theory of behavioral change. *Advances in Behavior Therapy*, 1978, 1, 139-269.
- Schunk, D.H.: Modeling and attributional effects on children's achievement: A self-efficacy analysis. *Journal of Educational Psychology*, 1981, 73, 93-105.
- Schunk, D.H.: Effects of effort attributional feedback on children's perceived self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 1982, 74, 548-556.
- Thorpe, G.L., Amatu, H.I., Blakey, R.S. & Burns, L.E.: Contributions of overt instructional rehearsal and "specific insight" to the effectiveness of self-instructional training: A preliminary study. *Behavior Therapy*, 1976, 7, 504-511.
- Ullrich, R., Ullrich, R.: *Soziale Kompetenz: Experimentelle Ergebnisse zum Assertiveness-Training-Programm ATP, Band 1 und 2*, München, Pfeiffer, 1980.
- Weinberg, R., Gould, D. & Jackson, A.: Expectations and performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of Sport Psychology*, 1979, 1, 320-331.