

Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)

<---- Hier befindet sich das Instrument in 30 Sprachen.

<---- Hier eine Powerpoint Show

<---- Hier Fragen und Antworten. Lesen Sie dies, bevor Sie eine eMail schicken.</p>

Beschreibung der psychometrischen Skala

Autoren

Matthias Jerusalem & Ralf Schwarzer

Wortlaut der Items

- Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.
- Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe
- Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.
- 4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.
- 5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, daß ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.
- Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.
- 7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.
- 8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.
- 9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.
- 10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern. (1) stimmt nicht, (2) stimmt kaum, (3) stimmt eher, (4) stimmt genau.

Antwortformat

Quelle

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). Skalen zur Erfassung von Lehrerund Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen. Berlin: Freie Universität Berlin. Download: http://www.fu-berlin.de/gesund/

Version

Die Skala ist über 20 Jahre hinweg in redaktionell nur leicht veränderten Versionen eingesetzt worden. Die o. g. Quelle enthält die aktuellste Version. Siehe auch http://userpage.fu-berlin.de/~health/selfscal.htm

Anwendungsbereich

Die Skala SWE wird bei Erwachsenen und Jugendlichen eingesetzt (12 Jahre bis ins hohe Alter). Sie dient der Persönlichkeitsdiagnostik auf Gruppenebene.

Bearbeitungszeit

Die Bearbeitungszeit variiert mit den Besonderheiten der jeweiligen Stichprobe und liegt im Durchschnitt bei 4 Minuten.

Kurzbeschreibung

Selbstbeurteilungsverfahren mit 10 Items zur Erfassung von allgemeinen optimistischen Selbstüberzeugungen. Es misst die optimistische Kompetenzerwartung, also das Vertrauen darauf, eine schwierige Lage zu meistern, wobei der Erfolg der eigenen Kompetenz zugeschrieben wird. Inzwischen sind auch bereichsspezifische Varianten publiziert wie z.B. die schulbezogene SWE (Jerusalem & Satow, 1999; Jerusalem & Mittag, 1999; Satow, 1999), die Lehrer-SWE (Schmitz & Schwarzer, 2000) und die kollektive Lehrer-SWE (Schwarzer & Jerusalem, 1999; Schwarzer & Schmitz, 1999).

Theoretischer Hintergrund

Das Instrument ist auf der Grundlage des Selbstwirksamkeitskonzepts (perceived self-efficacy) entstanden, das Bandura erstmalig 1977 formuliert hatte und das einen wesentlichen Aspekt seiner sozial-kognitiven Theorie (Bandura, 1997) ausmacht. Es ist eigentlich als ein situationsspezifisches Konstrukt gedacht, wobei der Grad an Spezifität jedoch sehr variieren kann. Allgemeine SWE stellt dazu einen extremen Pol dar und beruht auf der Annahme, dass Menschen ihre Erfolgs-

und Misserfolgserfahrungen sich selbst zuschreiben und danach generalisieren können. Dabei finden nicht nur induktive Prozesse (von spezifisch zu allgemein), sondern auch deduktive Prozesse (von allgemein zu spezifisch) statt. Die Skala misst die subjektive Überzeugung, kritische Anforderungssituationen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Dabei wird an neue oder schwierige Situationen aus allen Lebensbereichen gedacht sowie an Barrieren, die es zu überwinden gilt. SWE soll die konstruktive Lebensbewältigung vorhersagen (Jerusalem, 1990; Schwarzer, 1994).

Entwicklung des Tests

Im Jahre 1979 wurde einigen Hundert Schülern ein grosser Itempool vorgegeben, der aufgrund von psychometrischen Kennwerten auf 20 Items reduziert wurde. In weiteren Studien an verschiedenen Populationen wurden die Kennwerte repliziert, so dass das Instrument seit 1981 in seiner ökonomischen 10-Item-Fassung verbreitet ist. Zahlreiche Studien haben die Eindimensionalität sowie den Nutzen der Skala als Prognoseverfahren bestätigt. Das Instrument liegt nun in 27 Sprachen vor, und die Rohdaten von 18.000 Teilnehmern aus 23 Ländern sind im Internet als SPSS-File frei verfügbar:

http://www.fu-berlin.de/gesund/gesu engl/world zip.htm

Aufbau und Auswertung

Es handelt sich um eine eindimensionale Skala von 10 Items, die möglichst nach Zufall in ein grösseres Erhebungsinstrument eingemischt werden sollten. Die Items, die alle gleichsinnig gepolt sind, werden vierstufig beantwortet: (1) stimmt nicht, (2) stimmt kaum, (3) stimmt eher, (4) stimmt genau (Beispielitem: "Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern"). Jedes Item bringt eine internal-stabile Attribution der Erfolgserwartung zum Ausdruck. Darin liegt der entscheidende Unterschied zum dispositionalen Optimismus (Schwarzer, 1994, 1999). Der individuelle Testwert ergibt sich durch das Aufsummieren aller zehn Antworten, so dass ein Score zwischen 10 und 40 resultieren muss.

Gütekriterien

Im Laufe von zwei Jahrzehnten haben zahlreiche Studien gute psychometrische Kennwerte für die Skala hervorgebracht. Einige davon sind zuletzt dokumentiert in Schwarzer und Jerusalem (1999) sowie Schwarzer, Mueller und Greenglass (1999). Beim Vergleich von 23 Nationen streuten die internen Konsistenzen (Cronbach's alpha) zwischen .76 und .90, in allen deutschen Stichproben zwischen .80 und .90.

Die Skala ist eindimensional, auch in solchen seltenen Fällen, in denen mehr als ein Eigenwert in Hauptkomponentenanalysen größer als 1 ist, wie konfirmative Faktorenanalysen zeigen. Mit anderen Worten: eine zweifaktorielle Lösung lässt sich den Daten nicht besser anpassen als eine einfaktorielle.

Kriterienbezogene Validität ist gegeben durch zahlreiche Korrelationsbefunde mit anderen relevanten Variablen. Es gibt enge positive Zusammenhänge zum dispositionalen Optimismus und zur Arbeitszufriedenheit und enge negative Zusammenhänge zu Ängstlichkeit, Depressivität, Burnout, Stresseinschätzungen (Bedrohung, Verlust), usw. Bei DDR-Übersiedlern wurden körperliche Beschwerden und Depressivität im Verlauf von zwei Jahren vorhergesagt, und bei Herzpatienten konnten die Genesung und die postoperative Lebensqualität nach sechs Monaten gut prognostiziert werden.

Normen

Normen (T-Werte) sind im Internet zu finden unter: http://www.fu-berlin.de/gesund/skalen/t_norms.htm Dort sind auch Validitätskoeffizienten angegeben.

Die Mittelwerte liegen für die meisten Stichproben bei ca. 29 Punkten, die Standardabweichung bei ungefähr 4 Punkten (vgl. Schwarzer & Jerusalem, 1999; Schwarzer, Mueller & Greenglass, 1999).

Literatur

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.

Jerusalem, M. (1990). Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Streßerleben Göttingen: Hogrefe.

Jerusalem, M. & Mittag, W. (1999). Selbstwirksamkeit, Bezugsnormorientierung Leistung und Wohlbefinden in der Schule. In M. Jerusalem & R. Pekrur (Hrsg.), *Emotion, Motivation und Leistung* (S. 223-245). Göttingen: Hogrefe.

Jerusalem, M. & Satow, L. (1999). Schulbezogene Selbstwirksamkeitserwartung. Ir R. Schwarzer & M. Jerusalem, (Hrsg.), *Skalen zur Erfassung von Lehrer und Schülermerkmalen* (S. 15). Berlin: Freie Universität Berlin.

Satow, L. (1999). Zur Bedeutung des Unterrichtsklimas für die Entwicklung

- schulbezogener Selbstwirksamkeitserwartungen. Eine Mehrebenenanalyse mi latenten Variablen. Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 31 (4), 171-179.
- Scholz, U., Gutiérrez-Doña, B., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is perceived selfefficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries European Journal of Psychological Assessment, 18, No. 3, 242-251.
- Schmitz, G. S. & Schwarzer, R. (2000). Selbstwirksamkeitserwartung von Lehrern Längsschnittbefunde mit einem neuen Instrument. Zeitschrift für Pädagogische Psychologie, 14 (1), 12-25.
- Schwarzer, R. (1994). Optimistische Kompetenzerwartung: Zur Erfassung eine personalen Bewältigungsressource. *Diagnostica*, 40 (2), 105-123.
- Schwarzer, R. (1999). Self-regulatory processes in the adoption and maintenance of health behaviors: The role of optimism, goals, and threats. *Journal o Health Psychology*, 4 (2), 115-127.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J Weinman, S. Wright & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: 4 user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). Skalen zur Erfassung von Lehrer und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren in Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen. Berlin: Freie Universität Berlin.
- Schwarzer, R., Mueller, J. & Greenglass, E. (1999). Assessment of perceived general self-efficacy on the Internet: Data collection in cyberspace. *Anxiety Stress, and Coping, 12,* 145-161.
- Schwarzer, R. & Schmitz, G. S. (1999). Kollektive Selbstwirksamkeitserwartung von Lehrern. Eine Längsschnittstudie in zehn Bundesländern. Zeitschrift für Sozialpsychologie, 30 (4), 262-274.
- Schmitz, G. S., & Schwarzer, R. (2002). Individuelle und kollektive Selbstwirksamkeitserwartung von Lehrern. Zeitschrift für Pädagogik, 44 Beiheft: Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen 192-214.
- Scholz, U., Gutiérrez-Doña, B., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries *European Journal of Psychological Assessment, 18(3),* 242-251.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit Zeitschrift für Pädagogik, 44. Beiheft: Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen, 28-53.
- Satow, L., & Schwarzer, R. (2003). Entwicklung schulischer und soziale Selbstwirksamkeitserwartung. Eine Analyse individueller Wachstumskurven *Psychologie in Erziehung und Unterricht, 50(2),* 168-181.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries *International Journal of Psychology*, 40(2), 80-89.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5) 439-457.
- Schwarzer, R., Boehmer, S., Luszczynska, A., Mohamed, N. E., & Knoll, N. (2005)

 Dispositional self-efficacy as a personal resource factor in coping after surgery. *Personality and Individual Differences*, *39*, 807-818.
- Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2007). Self-Efficacy. In M. Gerrard & K.D

McCaul (Eds.) Health Behavior Constructs: Theory, Measurement, and Research.

National Cancer Institute Website:

http://cancercontrol.cancer.gov/constructs

Boehmer, S., Luszczynska, A., & Schwarzer, R. (2007). Coping and quality of life after tumor surgery: Personal and social resources promote different domains of quality of life. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(1), 61-75.

Kontakt

Prof. Dr. Ralf Schwarzer Freie Universität Berlin Psychologie Habelschwerdter Allee 45 14195 Berlin eMail: health@zedat.fu-berlin.de

http://www.RalfSchwarzer.de

Impressum

Top of this Page



English Scales



A

Language Selection

Allgemeine Selbstwirksamkeit

Lehrer-Selbstwirksamkeit

Kollektive Selbstwirksamkeit

Emotionale Selbstwirksamkeit

Proaktive Einstellung

Prokrastination

Selbstregulation

Proaktives Coping

Soziale Unterstützung

Berliner Social Support Skalen

Umweltbesorgnis

PCI - Deutsche Testversion

MBI T-Normen

Webmaster

Dr. Gerdamarie S. Schmitz



ast update: Donnerstag, 10. April 2003

Allgemeine Selbstwirksamkeit

Matthias Jerusalem & Ralf Schwarzer (1981). revidiert 1999

- 1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.
- 2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich daru
- 3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.
- 4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.
- 5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, daß ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.
- Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeite immer vertrauen kann.
- 7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.
- 8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.
- 9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umge
- 10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.

Das Antwortformat ist vierstufig:

(1) stimmt nicht, (2) stimmt kaum, (3) stimmt eher, (4) stimmt genau.

Das Konzept der Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung fragt nach der persönlichen Einschätzung der eigenen Kompetenzen, allgemein mit Schwierigkeiten und Barrieren im täglichen Leben zurechtzukommen.

In der Auseinandersetzung mit alltäglichen Umweltanforderungen stellen unser Selbstwirksamkeitserwartungen (oder Kompetenzerwartungen) eine wichtige personale Ressource dar. Wenn wir schwierige Dinge zu bewältigen haben, müssen wir die an uns gestellten Anforderungen gegen unsere Kompetenzen abwägen. Erst dann entscheiden wir uns für eine bestimmte Handlung bzw. Bewältigungsreaktion (vgl. Bandura, 1977, 1997; Lazarus & Folkman, 1984; Schwarzer, 1993).

Diese subjektiven Kompetenzüberzeugungen, eine neue oder schwierige Aufgabe auch dann erfolgreich lösen zu können, wenn sich Widerstände in der Weg stellen, muß abgegrenzt werden von der Handlungsergebnis-Erwartung, der Wahrnehmung von Kontingenzen zwischen einer Handlung und ihren Konsequenzen.

Kognitionen über eigene Fähigkeiten beeinflussen das Handeln. Solche subjektiven Überzeugungen können mehr oder weniger mit der Wirklichkeit übereinstimmen. Bandura (1997, S. 3) definiert: "Wahrgenommene Selbstwirksamkeit bezieht sich auf Überzeugungen über diejenigen eigenen Fähigkeiten, die man benötigt, um eine bestimmte Handlung zu organisieren ui auszuführen, um damit bestimmte Ziele zu erreichen" (Übers. der Verf.).

Selbstwirksamkeitserwartungen beeinflussen vor allem die Auswahl von Handlungen (Schwierigkeitsgrad), die investierte Anstrengung im Zielerreichungsprozeß, die Ausdauer angesichts von Schwierigkeiten und arriaran comia indirakt dan Grad das Handlungsarfalass







dow

Dokumentation der S Projektes Verbund Selbstwirksamer S

Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)

Autoren

Matthias Jerusalem & Ralf Schwarzer

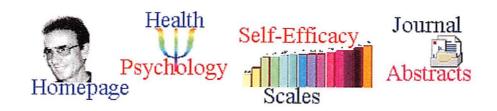
Wortlaut der Items

- 1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.
- 2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.
- 3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.
- 4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.
- 5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, daß ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.
- 6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.
- 7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.
- 8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.
- 9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.
- 10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.

Antwortformat

(1) stimmt nicht, (2) stimmt kaum, (3) stimmt eher, (4) stimmt genau.

Appendix	English version by Ralf Schwarzer & Matthias Jerusalem, 1993			
	1 11	can always manage to solve difficult problems if I try hard nough.		
	1 21	someone opposes me, I can find the means and ways to et what I want.		
	1 31	is easy for me to stick to my aims and accomplish my oals.		
	1 41	am confident that I could deal efficiently with unexpected vents.		
	1 71	hanks to my resourcefulness, I know how to handle nforeseen situations.		
		can solve most problems if I invest the necessary effort.		
		can remain calm when facing difficulties because I can ely on my coping abilities.		
		When I am confronted with a problem, I can usually find everal solutions.		
A Commence	9 If	I am in trouble, I can usually think of a solution.		
	10 1	can usually handle whatever comes my way.		
Response Format	1 = Not Exactly t	at all true 2 = Hardly true 3 = Moderately true 4 = rue		



General Perceived Self-Efficacy Scale (GSE)

The Generalized Self-Efficacy Scale is a 10-item psychometric scale that is designed to assess optimistic self-beliefs to cope with a variety of difficult demands in life. The scale has been originally developed in German by *Matthias Jerusalem* and *Ralf Schwarzer* in 1981 and has been used in many studies with hundred thousands of participants. In contrast to other scales that were designed to assess optimism, this one explicitly refers to personal agency, i.e., the belief that one's actions are responsible for successful outcomes. Perceived self-efficacy is a prospective and operative construct.

The scale is now available in 30 languages. Select the desired version here.

Arabic	Chinese	Czech	Dutch	English	French
German	Greek	Hebrew	Hungarian	Indonesian	Italian
Japanese	Korean	Persian	Polish	Rumanian	Russian
Slovakian	Spanish	Turkish	Portuguese	Hindi	Norwegian
Danish	Swedish	Bulgarian	Armenian	Urdu (Pakistan)	Slovenian

Frequently Asked Questions (pdf)

More psychometric scales at:

http://www.ralfschwarzer.de/ and http://www.fu-berlin.de/gesund/skalen/

Self-Efficacy Raw Data File (SPSS) with 18,000 respondents. Download here.

Impressum

Designed and programmed by Ralf Schwarzer. Last update 14. Apr 07

Top of this Page