

Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Einleitung

Die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung ist eine wichtige personale Ressource für den Umgang mit den Anforderungen des Alltags. Sie beschreibt die subjektive Überzeugung, schwierige Anforderungssituationen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können (Hinz et al., 2006; Schwarzer & Jerusalem, 1999). Ihr liegt die Annahme zugrunde, dass Menschen ihre Erfolgs- und Misserfolgserfahrungen bilanzieren und aus der Summe aller Erfahrungen eine globale Einschätzung bilden, wie erfolgreich sie neue Herausforderungen meistern können. Konkret bedeutet dies, dass sie die an sie gestellten Anforderungen mit den eigenen wahrgenommenen Kompetenzen abwägen. Menschen mit einer hohen allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung sind demnach davon überzeugt, schwierige Anforderungen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können.

Das Konzept und die Erforschung der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung nehmen unter anderem in der Gesundheits-, der Arbeits- und Organisations- sowie der Bildungspsychologie einen hohen Stellenwert ein. Sie ist eine essenzielle personale Ressource in vielen Theorien und Modellen des Gesundheitsverhaltens, z. B. im *Health Action Process Approach* (HAPA; Schwarzer 2007) und korreliert positiv mit gesundheitsbezogenem Verhalten, etwa körperlicher Bewegung (Sheeran et al. 2016). Zudem ist die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung veränderbar und lässt sich auch im hochschulischen Kontext durch gezielte Interventionen sowie Feedback zum Lernfortschritt der Studierenden fördern (Duijnhouwer et al. 2010; Bresó et al. 2011).

Lebensqualität und Schlafqualität erweisen sich als Prädiktoren für akademische Selbstwirksamkeit (Aydin und Aydin 2024). Engagement steht ebenso in einem positiven Zusammenhang mit Selbstwirksamkeit (Casanova et al. 2024). Die Motivation und Leistung von Studierenden werden von der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung beeinflusst. Sie hat sich als Prädiktor für Bemühung, Ausdauer, emotionale Reaktionen und Handlungsentscheidungen bei Lernenden erwiesen (Zimmerman 2000; Bartimote-Aufflick et al. 2016) und hat einen Effekt auf die Fähigkeiten und Leistungen von Studierenden, z. B. bei Klausuren, Hausarbeiten und Berichten (Dinther et al. 2011; Pajares 1996). Außerdem gilt die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung als protektiv in Bezug auf psychische Erkrankungen (Schönfeld et al. 2019) und korreliert mit funktionalen Strategien zur Stressbewältigung (z. B. aktive Bewältigung, positive Umdeutung sowie Akzeptanz).

Methode

Die Erfassung der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung erfolgte mithilfe eines etablierten Selbstbeurteilungsinstruments (Schwarzer und Jerusalem 1999). Darin werden die Studierenden unter anderem gefragt, inwiefern sie der Meinung sind, mit überraschenden Ereignissen gut zurechtzukommen, oder inwieweit sie Schwierigkeiten gelassen entgegenblicken, weil sie auf ihre eigenen Fähigkeiten vertrauen. Das Antwortformat ist vierstufig: „trifft nicht zu“ (1),

Zitiervorschlag: Granse, M., Gusy, B., Kalhorn, H., Krause, S., Lesener, T. & Wolter, C. (2025). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/25 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 03/P25). Berlin: Freie Universität Berlin.

„trifft kaum zu“ (2), „trifft eher zu“ (3), „trifft genau zu“ (4). Die hier eingesetzte Kurzform besteht aus vier Items. Der Skalenwert entspricht der Summe aller Antwortwerte dieser Items (Range: 4–16), wobei höhere Werte eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung widerspiegeln. Berichtet werden die Mittelwerte dieser Summenwerte.

Kernaussagen

- Die befragten Studierenden weisen eine eher hohe allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung auf ($M=10,9$).
- Weibliche Studierende schätzen ihre Selbstwirksamkeitserwartung als signifikant kleiner ein als männliche Studierende (♀: $M=10,7$ vs. ♂: $M=11,6$).
- Im Fachbereich Physik ist die mittlere Selbstwirksamkeitserwartung am größten ($M=11,5$).

Ergebnisse

Die befragten Studierenden der FU Berlin schätzen ihre Selbstwirksamkeitserwartung insgesamt im Mittel eher hoch ein ($M=10,9$). Die Selbstwirksamkeitserwartung weiblicher Studierender ist signifikant kleiner als die der männlichen Studierenden (♀: $M=10,7$ vs. ♂: $M=11,6$; vgl. Abbildung 1).

Die Selbstwirksamkeitserwartung variiert nur geringfügig zwischen den Fachbereichen. Im Fachbereich Physik schätzen die Studierenden ihre Selbstwirksamkeitserwartung im Mittel am höchsten ein ($M=11,5$). Die Selbstwirksamkeitserwartung im Fachbereich Philosophie und Geisteswissenschaften ist im Mittel am kleinsten ($M=10,6$; vgl. Abbildung 2.)

Einordnung

Die gemittelte Selbstwirksamkeitserwartung ist im Vergleich zur Befragung 2023, sowohl bei den weiblichen als auch den männlichen Studierenden, nahezu unverändert (2025: $M=10,9$ vs. 2023: $M=11,0$; vgl. Abbildung 1).

In den meisten Fachbereichen ist die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung gegenüber der 2023 durchgeführten Befragung marginal kleiner. Im Fachbereich Physik ist der Unterschied mit +0,5 Punkte tendenziell am größten (vgl. Abbildung 2).

Die zeitliche Entwicklung der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung von 2016 bis 2025 kann in Tabelle 1 abgelesen werden.

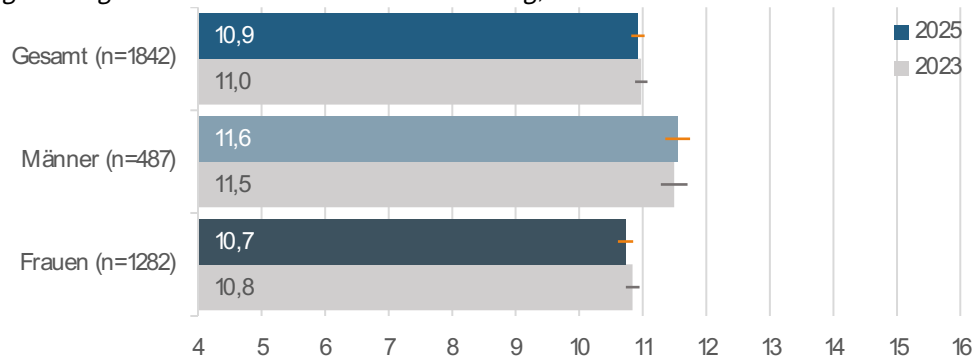
Literatur

- Aydin, Funda; Aydin, Aylin (2024): Relationship among sleep quality, quality of life and academic self-efficacy of university students. In: *Curr Psychol*. DOI: 10.1007/s12144-024-05929-2.
- Bartimote-Aufflick, Kathryn; Bridgeman, Adam; Walker, Richard; Sharma, Manjula; Smith, Lorraine (2016): The study, evaluation, and improvement of university student self-efficacy. In: *Studies in Higher Education* 41 (11), S. 1918–1942. DOI: 10.1080/03075079.2014.999319.
- Bresó, Edgar; Schaufeli, Wilmar B.; Salanova, Marisa (2011): Can a self-efficacy-based intervention decrease burnout, increase engagement, and enhance performance? A quasi-experimental study. In: *High Educ* 61 (4), S. 339–355. DOI: 10.1007/s10734-010-9334-6.

- Casanova, Joana; Sinval, Jorge; Almeida, Leandro (2024): Academic success, engagement and self-efficacy of first-year university students: personal variables and first-semester performance. In: *AN PSICOL-SPAIN* 40 (1), S. 44–53. DOI: 10.6018/analesps.479151.
- Dinther, Mart van; Dochy, Filip; Segers, Mien (2011): Factors affecting students' self-efficacy in higher education. In: *Educational Research Review* 6 (2), S. 95–108. DOI: 10.1016/j.edurev.2010.10.003.
- Duijnhouwer, Hendrien; Prins, Frans J.; Stokking, Karel M. (2010): Progress feedback effects on students' writing mastery goal, self-efficacy beliefs, and performance. In: *Educational Research and Evaluation* 16 (1), S. 53–74. DOI: 10.1080/13803611003711393.
- Jerusalem, Matthias; Schwarzer, Ralf (o. J.): Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung (SWE). Beschreibung der psychometrischen Skala. Online verfügbar unter <http://userpage.fu-berlin.de/~health/germscal.htm>, zuletzt geprüft am 21.06.2017.
- Pajares, Frank (1996): Self-efficacy beliefs in academic settings. In: *Rev Educ Res* 66 (4), S. 543–578.
- Schönfeld, Pia; Brailovskaia, Julia; Zhang, Xiao Chi; Margraf, Jürgen (2019): Self-Efficacy as a Mechanism Linking Daily Stress to Mental Health in Students: A Three-Wave Cross-Lagged Study. In: *Psychol Rep* 122 (6), S. 2074–2095. DOI: 10.1177/0033294118787496.
- Schwarzer, Ralf (2007): The Health Action Process Approach (HAPA) Assessment Tools. Online verfügbar unter http://userpage.fu-berlin.de/~health/hapa_assessment.pdf, zuletzt geprüft am 20.05.2015.
- Schwarzer, Ralf; Jerusalem, Matthias (1999): Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen. Berlin: Freie Universität, Institut für Arbeits-, Organisations- und Gesundheitspsychologie.
- Sheeran, Paschal; Maki, Alexander; Montanaro, Erika; Avishai-Yitshak, Aya; Bryan, Angela; Klein, William M. P. et al. (2016): The impact of changing attitudes, norms, and self-efficacy on health-related intentions and behavior: A meta-analysis. In: *Health Psychol* 35 (11), S. 1178–1188. DOI: 10.1037/hea0000387.
- Zimmerman, Barry J. (2000): Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. In: *Contemp Educ Psychol* 25 (1), S. 82–91. DOI: 10.1006/ceps.1999.1016.

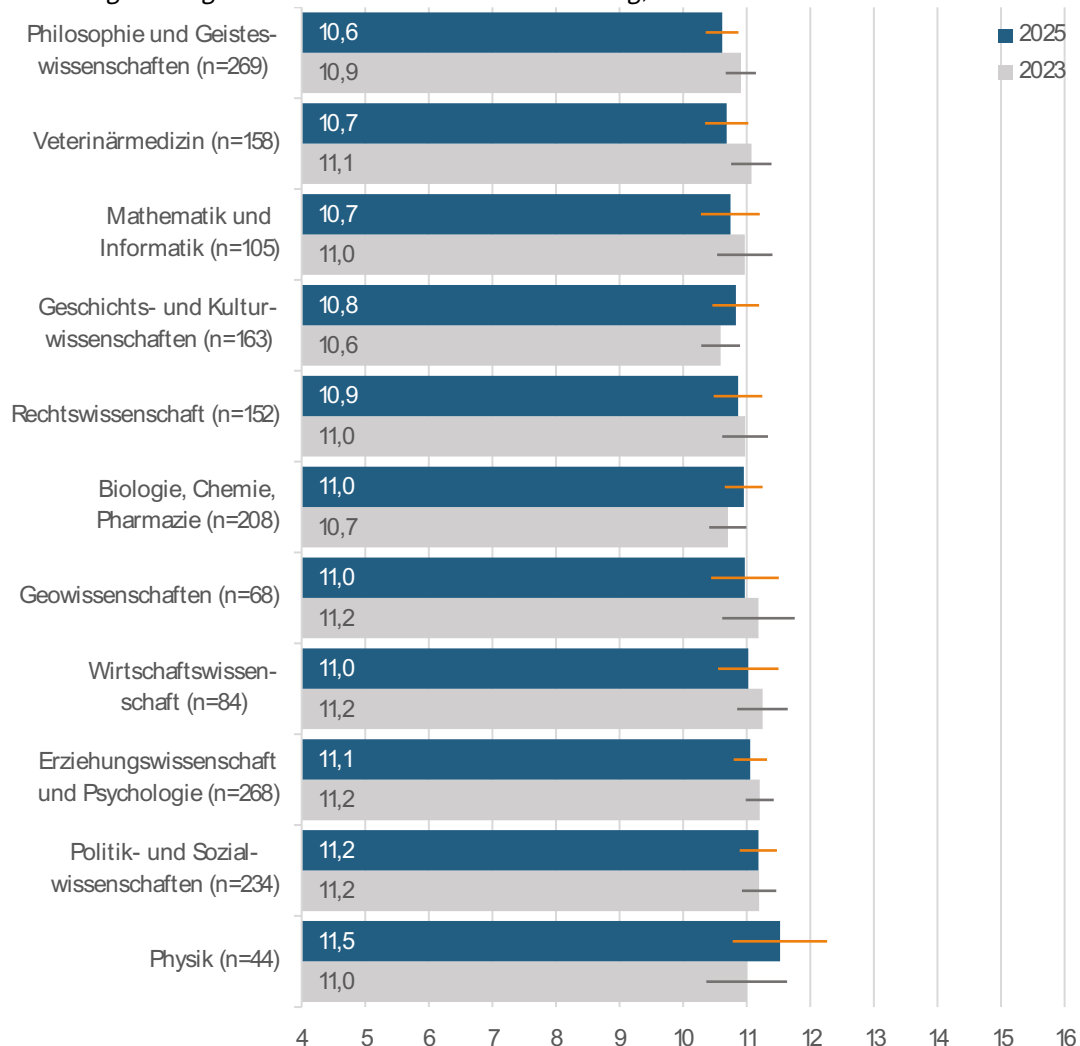
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 4 bis 16 mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 4 bis 16 mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung bei Studierenden der FU Berlin im Zeitverlauf der Befragungen

	UHR FU 2025 M (95 %-KI)	UHR FU 2023 M (95 %-KI)	UHR FU 2021 M (95 %-KI)	UHR FU 2019 M (95 %-KI)	UHR FU 2016 M (95 %-KI)
Gesamt	n=1842	n=2090	n=2794	n=3275	n=2607
	10,9 (10,8–11,0)	11,0 (10,9–11,1)	11,2 (11,1–11,3)	11,2 (11,1–11,3)	11,4 (11,3–11,5)
Männer	n=487	n=511	n=740	n=876	n=756
	11,6 (11,4–11,7)	11,5 (11,3–11,7)	11,5 (11,4–11,7)	11,8 (11,7–12,0)	11,8 (11,6–12,0)
Frauen	n=1282	n=1502	n=2007	n=2353	n=1817
	10,7 (10,6–10,9)	10,8 (10,7–10,9)	11,1 (11,0–11,1)	11,0 (10,9–11,0)	11,2 (11,1–11,3)

Anmerkung: Mittelwerte auf einer Skala von 4 bis 16 mit 95 %-Konfidenzintervall