

## **Vorwort**

<b>I. Lernen und Kognition</b>	<b>9</b>
1. Konditionierung und Bewußtheit	10
1.1 Die Rolle der Bewußtheit beim verbalen Konditionieren	13
1.2 Lernfördernde Wirkung von Bewußtheit	20
1.3 Konditionierung nicht-bewußter Reaktionen	21
2. Kontingenzlernen	22
2.1 Kritik am Effektgesetz	23
2.1.1 Vermeidungslernen	25
2.1.2 Unkontrollierbarkeit aversiver Reize	27
2.1.3 Abergläubisches Verhalten	30
2.2 Kontingenz und Kontiguität	32
2.3 Kognitive Repräsentation von Kontingenzen	37
<b>II. Erwartungslernen</b>	<b>40</b>
1. Der Erwartungsbegriff bei BOLLES	40
2. Der Erwartungsbegriff bei ROTTER	41
2.1 Zur Kennzeichnung der sozialen Lerntheorie	41
2.2 Verstärkung, psychologische Situation, Erwartung	43
2.3 Spezifische und generalisierte Erwartungen	47
3. Der Erwartungsbegriff bei BANDURA	51
3.1 Komponenten des Beobachtungslernens	51
3.2 Erwartungslernen	56
3.2.1 Reiz-Reiz-Erwartungen	57
3.2.2 Verhaltens-Reiz-Erwartungen	59
3.3 Ergebnis- und Wirksamkeits-Erwartungen	62
<b>III. Selbstbezogene Kognitionen</b>	<b>66</b>
1. Selbstkontrolle	66
2. Selbstverstärkung	69
3. Selbst-Wirksamkeit	73
<b>IV. Änderung von Erwartungen</b>	<b>76</b>
1. Erwartungsänderung und Verhaltensänderung	76
2. Kausalattribution und Erwartungsänderung	80

3. Individuelle Unterschiede bei der Änderung von Erwartungen	85
4. Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen und Verhaltensänderung	89
<b>V. Empirische Untersuchungen zur Selbst-Wirksamkeits-Theorie</b>	<b>99</b>
1. Logische Analyse oder empirische Überprüfung - Zur Kritik am Konzept der Selbst-Wirksamkeit von SMEDSLUND	99
2. Die Untersuchungen von BANDURA und seinen Mitarbeitern	100
2.1 Untersuchungsablauf und Operationalisierung	101
2.2 Vermittlung von Verhaltensänderung durch kognitive Prozesse	102
2.3 Systematische Desensibilisierung und Selbst-Wirksamkeits- Erwartungen	105
2.4 Generalisierung der Selbst-Wirksamkeits-Theorie	106
2.5 Detaillierte Analyse des kognitiven Vermittlungsprozesses	107
2.6 Zusammenfassende Bewertung der Untersuchungen	110
3. Neuere Untersuchungen zum Konzept der Selbst-Wirksamkeit	112
3.1 Weitere Untersuchungen zur Bestätigung und Generalisierung der Annahmen BANDURAs	113
3.2 Untersuchungen zur theoretischen Weiterentwicklung der Selbst-Wirksamkeits-Theorie	124
3.2.1 Was sind Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen ?	124
3.2.2 Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen und Selbstkonzepte	127
3.2.3 Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen und Angst	131
3.2.4 Selbst-Wirksamkeits-Erwartung und Karriere-Ent- wicklung bei Frauen	135
<b>VI. Persönlichkeitsunterschiede beim sozialen Lernen</b>	<b>137</b>
1. Persönlichkeitsmerkmale und die Vorhersage von Verhalten	137
2. Konzepte der Interaktion von Person und Situation	140
2.1 Das Konzept der Interaktion von Person und Situation bei ROTTER	142
2.2 Das Konzept der Interaktion von Person und Situation bei MISCHEL	144
2.3 Die Interaktion von Person und Situation in informations- theoretischen Ansätzen	146
2.4 Das Konzept der reziproken Determination von Person, Situation und Verhalten von BANDURA	149

3. Individuelle Unterschiede bei der Aufnahme und Integration von Informationen der Selbst-Wirksamkeit	154
3.1 Selbstwert	155
3.2 Interne/externe Kontrollüberzeugung	157
4. Differentielle Effektivität von Verfahren der Verhaltensänderung	159
<b>VII. Zur Bedeutung des Konzepts der Selbst-Wirksamkeit für eine soziale-kognitive Lerntheorie und Methoden der Verhaltensänderung</b>	162
1. Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen und soziale Lerntheorie	163
1.1 Erweiterung der Theorie des sozialen Lernens	163
1.2 Ein gemeinsamer kognitiver Prozeß für die Erklärung von Lernen aus eigener und stellvertretender Erfahrung	164
1.3 Unterstützung der Bedeutung selbstbezogener Kognitionen beim sozialen Lernen	166
1.4 Stärkung der "personal agency"	167
2. Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen und Methoden der Verhaltensänderung	169
2.1 Selbst-Wirksamkeits-Erwartungen als "Ursache" von Verhaltensänderungen	169
2.2 Änderung von Kognitionen durch Verhaltensausführung	171
<b>Nachwort</b>	173
<b>Literatur</b>	174
<b>Sachregister</b>	190
<b>Personenregister</b>	