



# Sozialpsychologie I

## **05 Das Selbst / HS22**

Dr. Robert Tobias

# Inhaltsverzeichnis

|    |   |
|----|---|
| 1  | Einführung in die Sozialpsychologie                             |
| 2  | Forschungsmethoden in der Sozialpsychologie                     |
| 3  | Soziale Wahrnehmung und Attribution                             |
| 4  | Soziale Kognition   |
| 5  | <b>Das Selbst</b>   |
| 6  | Einstellungen   |
| 7  | Strategien zur Einstellungs- und Verhaltensänderung             |
| 8  | Sozialer Einfluss   |
| 9  | Aggression  |
| 10 | Prosoziales Verhalten   |
| 11 | Affiliation, zwischenmenschliche Anziehung und enge Beziehungen |
| 12 | Gruppendynamik  |
| 13 | Gruppenleistung und Führung                                     |
| 14 | Vorurteile und Intergruppenbeziehungen                          |
| 15 | Sozialpsychologie und kulturelle Unterschiede                   |

# Das Selbst

## 5.1 Das Selbst und seine soziale Natur

## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

- 5.2.1 Selbstkenntnis aufgrund eigener Beobachtung: Persönliche Quellen
- 5.2.2 Selbstkenntnis aufgrund der Hilfe anderer: Soziale Quellen
- 5.2.3 Die Erfahrung eines kohärenten Selbst: Autobiografische Erinnerungen und das Selbst als Narrativ

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

- 5.3.1 Das Selbstkonzept
- 5.3.2 Das Selbstwertgefühl
- 5.3.3 Einflüsse der Kultur und des Geschlechts auf die Selbstkenntnis
- 5.3.4 Neurale Grundlagen der Selbstkenntnis

## 5.4 Motivationale Funktionen des Selbst

- 5.4.1 Erkenne dich selbst: Das Selbsteinschätzungsmotiv
- 5.4.2 Größer, besser, schneller, stärker: Das Selbstaufwertungsmotiv
- 5.4.3 Das Rätsel geringer Selbstachtung: Selbstbestätigung
- 5.4.4 Warum werten wir uns selbst auf?
- 5.4.5 Vor- und Nachteile des Strebens nach positivem Selbstwertgefühl

## 5.5 Die regulatorischen Funktionen des Selbst: Das Selbst übt Kontrolle aus

- 5.5.1 Theorie der Selbstaufmerksamkeit
- 5.5.2 Theorie der Selbstregulation
- 5.5.3 Auswirkungen der Selbstregulation
- 5.5.4 Autonome Selbstregulation als Ressource

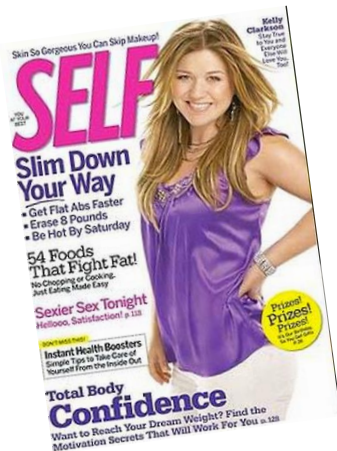
## 5.6 Stabilität und Veränderung des Selbst

## 5.1 Das Selbst und seine soziale Natur

### Moderner Sprachgebrauch

„Monika muss mal wieder etwas für ihr ‚Selbst‘ tun, Klaus hat immer noch nicht zu seinem ‚Selbst‘ gefunden, Inge scheint erhebliche Probleme mit dem ‚Selbst‘ zu haben, überhaupt haben Frauen oft immer noch ein schwächeres ‚Selbst‘ als Männer, deshalb besucht Claudia einen Kurs, in dem es um die Stärkung des ‚Selbst‘ geht, und sie hat sich ein Buch mit dem Titel ‚Psychologie des Selbst‘ gekauft.“

H.D. Mummendey (2002, p.10)



# 5.1 Das Selbst und seine soziale Natur

## William James

\*1842 in New York, + 1910 Chocorua, NH

1875 Erstes Psychologielabor in USA

Selbst als Subjekt: Ich („I“)

Selbst als Objekt: Mich („Me“)



## 5.1 Das Selbst und seine soziale Natur

### William James über das Selbst

„In its widest possible sense, however, **a man's Me is the sum total of all that he can call his**, not only his body and his psychic power, but his clothes and his house, his wife and children, his ancestors and friends, his reputation and works, his land and horses, his yacht and bank-account.

All these things give him the same emotions. If they wax and prosper, he feels triumphant; if they dwindle and die away, he feels cast down, – not necessarily in the same degree for each thing, but in much the same way for all.“

(1892, p. 177)

- Selbst: Gedanken, Überzeugungen, und Gefühle über sich selbst
- Bestandteile: Materielles, soziales und spirituelles Selbst
- Self-Estimation: Gefühle, die mit den Bestandteilen verbunden sind
- Self-Seeking: Handlungen, die sie auslösen

## 5.1 Das Selbst und seine soziale Natur

### William James über das Selbst

|                  | MATERIAL.  | SOCIAL.   | SPIRITUAL.  |
|------------------|--|---|---|
| SELF-SEEKING.    | Bodily Appetites and Instincts<br>Love of Adornment, Foppery, Acquisitiveness, Constructiveness.<br>Love of Home, etc. | Desire to Please, be Noticed, Admired, etc.<br>Sociability, Emulation, Envy, Love, Pursuit of Honor, Ambition, etc. | Intellectual, Moral and Religious Aspirations, Conscientiousness.                       |
| SELF-ESTIMATION. | Personal Vanity, Modesty, etc.<br>Pride of Wealth, Fear of Poverty.  | Social and Family Pride, Vain-glory, Snobbery, Humility, Shame, etc.  | Sense of Moral or Mental Superiority, Purity, etc.<br>Sense of Inferiority or of Guilt. |

## 5.1 Das Selbst und seine soziale Natur

### William James über das Selbst

Materielles Selbst: Körper, Besitz, Familie

Soziales Selbst: Anerkennung durch andere

„a man has as many social selves as there are individuals who recognize him and carry an image of him in their mind. To wound any one of these his images is to wound him.“ (1892, p. 179)

Spirituelles Selbst: Sich selbst als denkende Person denken: Erkennen der eigenen Bewusstseinszustände, v.a. aktive Willensbildung

„This sense of activity is often held to be a direct revelation of the living substance of our Soul. Whether this be so or not is an ulterior question.“ (1892, p. 180)



## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

- durch uns selbst: Introspektion und Selbstwahrnehmungstheorie
- durch andere: soziale Bewertungen, sozialer Vergleich, soziale Identität

## **5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?**

### **5.2.1 Selbstkenntnis aufgrund eigener Beobachtung: Persönliche Quellen**

## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Definition

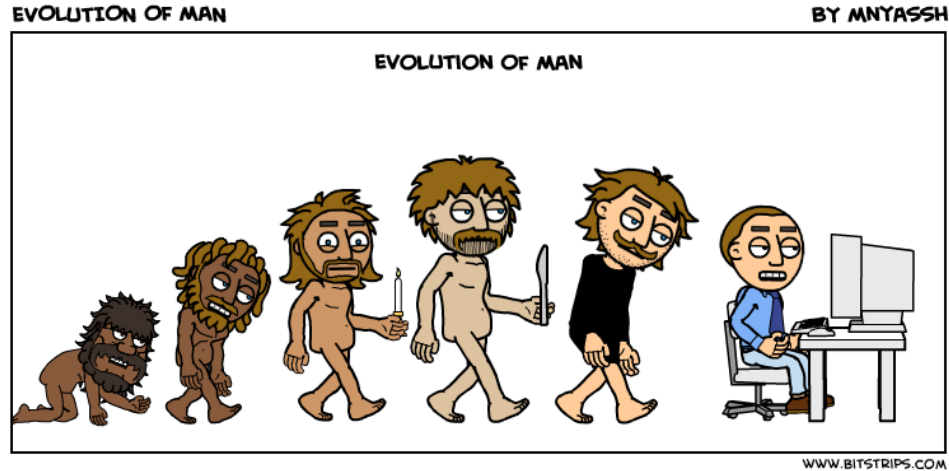
**Introspektion (introspection):** Die Beobachtung der eigenen internen (mentalen und emotionalen) Zustände.

## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Kränkungen der Menschheit

Freud (1917)

1. Kosmologische Kränkung: Die Erde ist nicht der ruhende Mittelpunkt des Weltalls (Kopernikus)
2. Biologische Kränkung: Der Mensch ist nichts anderes und nichts besseres als die Tiere (Darwin)



## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Kränkungen der Menschheit

Freud (1917)

#### 3. Psychologische Kränkung:

So wollte die Psychoanalyse das Ich belehren. Aber die beiden Aufklärungen, daß das Triebleben der Sexualität in uns nicht voll zu bändigen ist, und daß die seelischen Vorgänge an sich unbewußt sind und nur durch eine unvollständige und unzuverlässige Wahrnehmung dem Ich zugänglich und ihm unterworfen werden, kommen der Behauptung gleich, daß das Ich nicht Herr sei in seinem eigenen Haus. Sie stellen miteinander die dritte Kränkung der Eigenliebe dar, die ich die psychologische nennen möchte. Kein Wunder daher, daß das Ich der Psychoanalyse nicht seine Gunst zuwendet und ihr hartnäckig den Glauben verweigert.

## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Telling more than we know (Nisbett & Wilson, 1977)

„Warum haben Sie diese Politikerin gewählt?“ – „Warum haben Sie ungeschützten Sex gehabt?“ – „Warum sind Sie mit diesem Mann zusammen?“

Psychologische Experimente zeigen, dass eine bestimmte Reizkonstellation eine bestimmte Reaktion hervorruft – aber Versuchspersonen können nicht über die mentalen Prozesse Auskunft geben, die dafür verantwortlich sind. Sie wissen nicht...

- (a) ... welches **Verhalten** durch die experimentelle Manipulation (den Reiz) hervorgerufen wurde,
- (b) ... welcher **Reiz** ihr Verhalten beeinflusst haben könnte,
- (c) ... dass der Reiz **ursächlich** für das Verhalten war.

## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Assoziationsstudie (Wilson & Nisbett, 1978)

- Phase 1: Lernen von Wortpaaren (z.B. Ocean – moon)
- Phase 2: Bewerten von Photographien (z.B. Strandszene)
- Phase 3: Nennen eines Exemplars einer Kategorie (z.B. Spülmittel)

Prozentsatz richtiger Antworten („Tide“):

- 10% (Baseline), wenn das Wort nicht in Phase 1 oder 2 gedanklich vorbereitet wurde
- 19%, nach Durchlaufen von Phase 1 (signifikant besser als Baseline)
- 20%, nach Phase 1 und 2 (signifikant besser als Baseline)
- 16%, nach Durchlaufen von Phase 2.



## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Assoziationsstudie (Wilson & Nisbett, 1978)

Begründungen der Antworten der Versuchspersonen:

|   |      |
|---|------|
| 1) Auffälliges Merkmal des Objekts        | 16%* |
| 2) Lange persönliche Beziehung zum Objekt | 8%   |
| 3) Objekt gut bekannt                     | 15%  |
| 4) Kürzliche Begegnung mit Objekt         | 15%  |
| 5) Erstes Exemplar der Kategorie (Januar) | 10%  |
| 6) Mag das Objekt                         | 20%  |
| ...                                       |      |
| 10) Weiss nicht                           | 0%   |
| 11) Die zuvor gezeigten Photographien     | 4%   |
| 12) Die Wortpaare                         | 2%   |

\*Antworten für die Bedingung „Zielwort durch Wortpaare und Photographien vorbereitet“

## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Strumpfhosenstudie (Wilson & Nisbett, 1978)

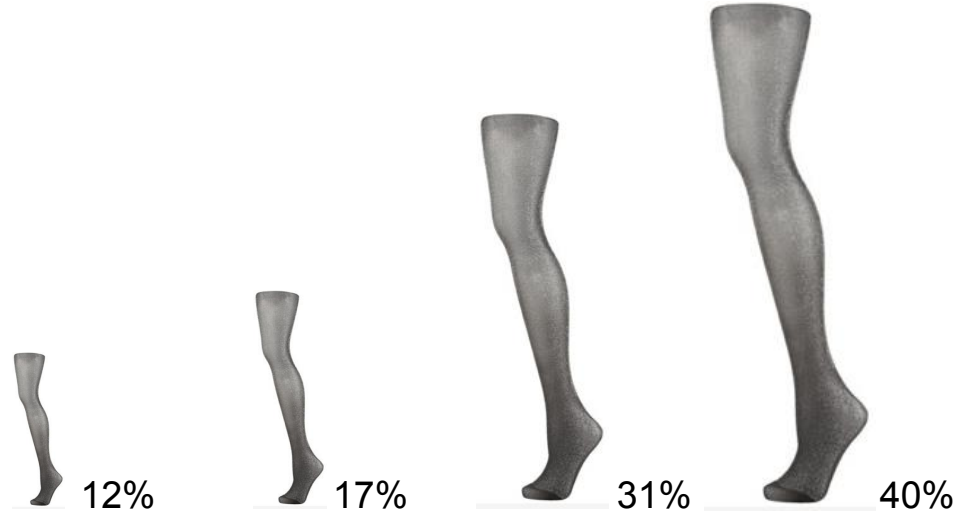
- „Institute for Social Research – Consumer Evaluation Study – Which is the Best Quality?“
- 50 Kundinnen und 2 Kunden eines Einkaufszentrums bewerten die Qualität von Strumpfhosen



## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Strumpfhosenstudie (Wilson & Nisbett, 1978)

- „Institute for Social Research – Consumer Evaluation Study – Which is the Best Quality?“
- 50 Kundinnen und 2 Kunden eines Einkaufszentrums bewerten die Qualität von Strumpfhosen

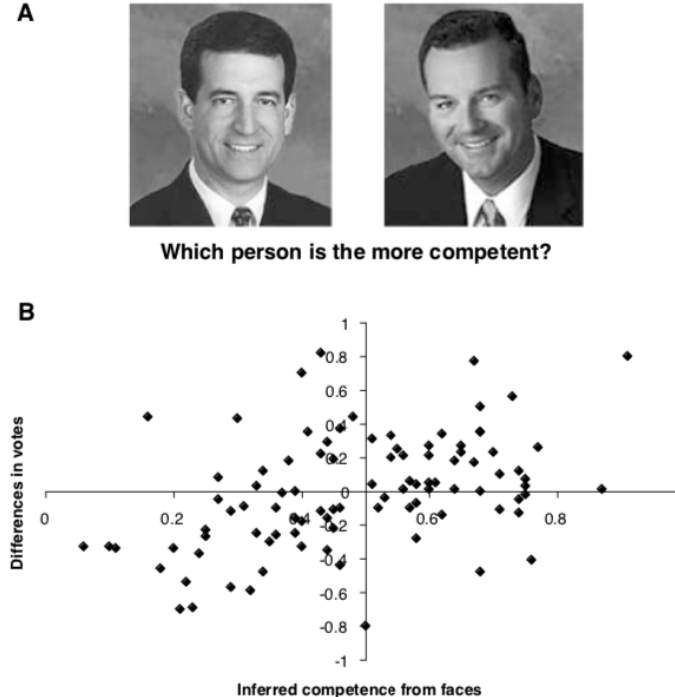


## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Wählen in 1 Sekunde... (Todorov et al., 2005)

Wie flüchtige Eindrücke von einem Politikergesicht die Wahlen beeinflussen können...

**Fig. 1.** (A) An example of a pair of faces used in the experiments: the 2004 U.S. Senate race in Wisconsin. In all experiments, the positions of the faces were counterbalanced. (B) Scatter-plot of differences in proportions of votes between the winner and the runner-up in races for the Senate as a function of inferred competence from facial appearance. The upper right and lower left quadrants indicate the correctly predicted races. Each point represents a Senate race from 2000, 2002, or 2004. The competence score on the x axis ranges from 0 to 1 and represents the proportion of participants judging the candidate on the right to be more competent than the one on the left. The midpoint score of 0.50 indicates that the candidates were judged as equally competent. The difference in votes on the y axis ranges from -1 to +1 [(votes of candidate on the right - votes of candidate on the left)/(sum of votes)]. Scores below 0 indicate that the candidate on the left won the election; scores above 0 indicate that the candidate on the right won the election. [Photos in (A): Capitol Advantage]



## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Selbstwahrnehmungstheorie (Bem, 1972)

Idee: Menschen nehmen sich selbst wahr, wie sie andere wahrnehmen!

„Individuals come to ‚know‘ their own attitudes, emotions, and other internal states partially by inferring them from observations of their own overt behavior and/or the circumstances in which this behavior occurs. Thus, to the extent that internal cues are weak, ambiguous, or uninterpretable, the individual is functionally in the same position as an outside observer, an observer who must necessarily rely upon those same external cues to infer the individual's inner states.“ (Bem, 1972, p. 2)

#### Definition

**Selbstwahrnehmungstheorie (self-perception theory):** Eine Theorie, der zufolge Individuen ihre inneren Zustände bzw. Einstellungen aus dem eigenen Verhalten erschließen, sofern diese inneren Zustände nicht eindeutig sind.

## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Overjustification Effect (Lepper et al., 1973)

Vorschulkinder, die gerne mit Magic Markers malen, werden für das Malen mit dem Magic Marker belohnt. Wie gross ist anschliessend ihr Interesse am Malen?

Presenting the drawing materials to the subject,  
the first experimenter said,

Do you remember these magic markers that you  
played with back in your room? Well, there's a  
man [lady] who's come to the nursery school for  
a few days| to see what kinds of pictures boys  
and girls like to draw with magic markers.

For subjects in the unexpected-award and the no-  
award groups, the first experimenter continued,

Would you like to draw some pictures for him?

## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Overjustification Effect (Lepper et al., 1973)

Vorschulkinder, die gerne mit Magic Markers malen, werden für das Malen mit dem Magic Marker belohnt. Wie gross ist anschliessend ihr Interesse am Malen?

For subjects in the expected-award condition, the first experimenter produced the sample Good Player Award and continued instead,

And he's brought along a few of these Good Player Awards to give to boys and girls who will help him out by drawing some pictures for him. See? It's got a big gold star and a bright red ribbon, and there's a place here for your name and your school. Would you like to win one of these Good Player Awards?

## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Overjustification Effect (Lepper et al., 1973)

Vorschulkinder, die gerne mit Magic Markers malen, werden für das Malen mit dem Magic Marker belohnt. Wie gross ist anschliessend ihr Interesse am Malen?

TABLE 1  
MEAN PERCENTAGE OF FREE-CHOICE TIME THAT  
SUBJECTS CHOSE TO PLAY WITH THE TARGET  
ACTIVITY, BY TREATMENTS

| Experimental condition | <i>n</i> | %     |
|------------------------|----------|-------|
| Expected award         | 18       | 8.59  |
| No award               | 15       | 16.73 |
| Unexpected award       | 18       | 18.09 |



## **5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?**

### **5.2.2 Selbstkenntnis aufgrund der Hilfe anderer: Soziale Quellen**

## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Symbolischer Interaktionismus

Grundidee: Soziale Realität entsteht durch soziale Interaktionen und subjektive Definitionen von Ereignissen und Situationen

Charles Horton Cooley (\*1864, +1929, Ann Arbor, MI)

Soziologe, beeinflusst von James, Mensch sozial, Gegenüberstellung von Individuum und Gesellschaft künstlich

Idee des „looking-glass-self“:

„As we see our face, figure, and dress in the glass, and are interested in them because they are ours..., so in imagination we perceive in another's mind some thought of our appearance, manners, aims, deeds, character, friends, and so on, and are variously affected by it“ (1902, p. 152)

„Der Mensch erkennt sich nur im Menschen, nur das Leben lehret jedem, was er sei.“  
(Goethe, Tasso, Akt 2, 3.Szene)



## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Symbolischer Interaktionismus

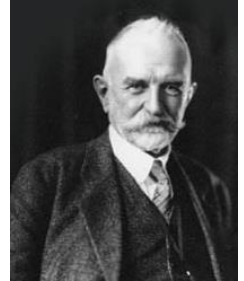
George Herbert Mead (\*1863, South Hadley, MA, +1931, Chicago, IL) Soziologe, beeinflusst von Cooley

Idee des „generalized other“:

„The individual experiences himself as such, not directly, but only indirectly, from the particular standpoints of other individual members of the same social group, or from the generalized standpoint of the social group as a whole to which he belongs...

He becomes an object to himself only by taking the attitudes of other individuals toward himself within a social environment or context of experience and behavior in which both they and he are involved.“

(1934, p. 140)



## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Definition

**Reflektierte Einschätzungen (reflected appraisals):** Schlussfolgerungen hinsichtlich der Einschätzungen anderer uns gegenüber, zu denen wir gelangen, indem wir die Reaktionen anderer Menschen auf uns beobachten.

## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Reflected Appraisals (Tice & Wallace, 2012)

Reflected Appraisals sind Meta-Wahrnehmungen: Unser Selbstbild wird beeinflusst durch unsere Vorstellungen darüber, wie andere uns sehen (nicht dadurch, wie sie uns tatsächlich sehen).

Einflüsse auf Übereinstimmung zwischen Meta-Wahrnehmung und Wahrnehmung durch andere:

Kommunikative Normen: Andere äussern sich nicht immer klar und direkt über ihren Eindruck von uns, speziell wenn dieser negativ ist

Selektive Wahrnehmung: Reaktionen anderer werden selektiv wahrgenommen und erinnert, je nach Aufmerksamkeit und vorherigen Erwartungen

Niedriges Selbstwertgefühl: Meta-Wahrnehmungen unterschätzen, wie man tatsächlich wahrgenommen wird

## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### The False-Consensus-Effect (Ross et al., 1977)

Experiment: Studierende entscheiden, ob sie im Rahmen einer Studie zu Kommunikation mit einem Sandwichboard über den Stanford-Campus laufen und die Reaktionen der anderen notieren würden.

Ja: 60%  
Nein: 40%



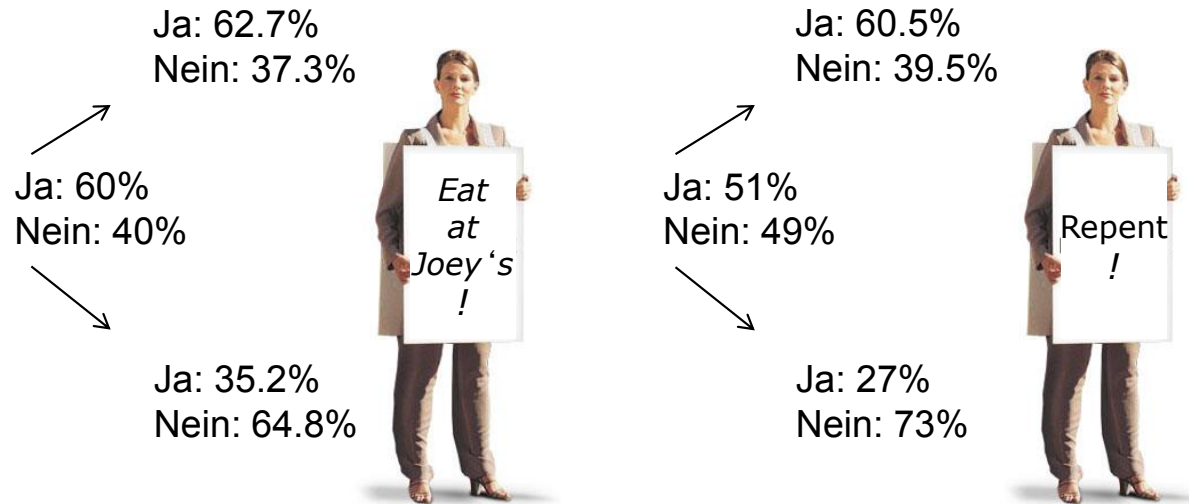
Ja: 51%  
Nein: 49%



## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### The False-Consensus-Effect (Ross et al., 1977)

Ausserdem schätzen Sie den Anteil anderer Studierender, die das Schild tragen würden.



## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Theorie des sozialen Vergleichs (Festinger, 1954)

1. Menschen haben das Bedürfnis, ihre Meinungen und Fähigkeiten zu bewerten – sind diese „richtig“?
2. In Ermangelung objektiver (nicht-sozialer) Mittel zur Bewertung bewerten Menschen ihre Meinungen und Fähigkeiten durch den Vergleich mit den Meinungen und Fähigkeiten anderer.

„One could, of course, test the opinion that an object was fragile by hitting it with a hammer, but how is one to test the opinion that a certain political candidate is better than another, or that war is inevitable?“ (p. 118)

3. Menschen suchen sich eine Vergleichsperson, die ihnen in der Ausprägung der Meinung bzw. Fähigkeit ähnlich ist



## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Theorie der sozialen Identität (Tajfel & Turner, 1979)

1. Menschen haben das Bedürfnis, sich selbst positiv zu bewerten.
2. Soziale Gruppen und die Mitgliedschaft in denselben sind mit einer Bewertung verbunden.
3. Der Teil des Selbstkonzepts, der mit der Mitgliedschaft in sozialen Gruppen verbunden ist (= soziale Identität), ist positiv oder negativ in Abhängigkeit der Bewertungen der Gruppen.
4. Die Bewertung der Gruppen ergibt sich aus sozialen Vergleichen zwischen der eigenen Gruppe (= Ingroup) und anderen Gruppen, zu denen man nicht gehört (= Outgroup)

## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Theorie der Selbstkategorisierung (Turner et al., 1987)

Kognitive Weiterentwicklung der Theorie der sozialen Identität:

1. Das Selbstkonzept umfasst personale Identität und soziale Identität
2. Personale Identität beschreibt die Eigenschaften, die ein Individuum von einem anderen Individuum unterscheiden
3. Soziale Identität beschreibt die Eigenschaften, die die eigene Gruppe von anderen Gruppen unterscheiden
4. Je nach Situation kann die soziale Identität mehr oder weniger salient werden
5. Depersonalisierung: Wenn eine soziale Identität salient ist, nehmen sich Menschen mehr als austauschbare Mitglieder einer Gruppe wahr (Intragruppen-Homogenität) denn als einzigartige Individuen.

## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Theorie der Selbstkategorisierung (Turner et al., 1987)

Salienz von sozialen Kategorien ergibt sich aus Zugänglichkeit (Accessibility) und Passung (Fit)

- komparative Passung
- normative Passung



Paul  
Rhianna  
Steve  
Alexis



**Eyewear**  
Glasses  
No Glasses  
Glasses  
No Glasses



**Appearance**  
Pale  
Healthy  
Pale  
Healthy



**Temperament**  
Introvert  
Extrovert  
Introvert  
Extrovert

## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Theorie der Selbstkategorisierung (Turner et al., 1987)

Komparative Passung: Unterschiede zwischen den Kategorien maximal, Unterschiede innerhalb der Kategorien minimal



Paul  
Steve

**Eyewear**  
Glasses  
Glasses

**Appearance**  
Pale  
Pale

**Temperament**  
Introvert  
Introvert

"The IT-Group"

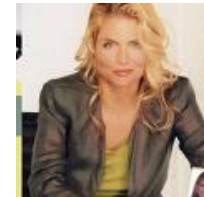
Rhianna  
Alexis

No Glasses  
No Glasses

Healthy  
Healthy

Extrovert  
Extrovert

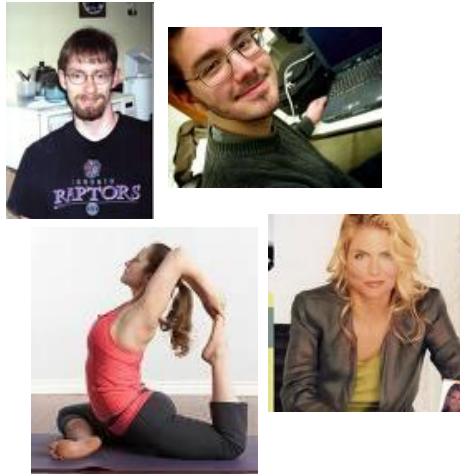
"The Marketing Group"



## 5.2 Woher stammt Selbstkenntnis?

### Theorie der Selbstkategorisierung (Turner et al., 1987)

Eine andere Ansammlung sozialer Stimuli – eine andere Passung!



## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

### 5.3.1 Das Selbstkonzept

#### Definition

**Selbstkonzept (self-concept):** Die kognitive Repräsentation unserer Selbstkenntnis, die aus der Gesamtsumme aller Überzeugungen besteht, die wir über uns selbst haben.

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

### Inhalte des Selbstkonzepts:

- Überzeugungen (beliefs)
- Skripte und Schemata

„Self-schemata are cognitive generalizations about the self, derived from past experience, that organize and guide the processing of self-related information contained in the individual's social experiences.“  
(Markus, 1977, p. 64)

Spezifisch: *Gestern habe ich gezögert, mich an der Diskussion zu beteiligen, weil ich mir nicht sicher war, was ich sagen sollte, und dann hat jemand anders schon dasselbe gesagt.*

Allgemein: *Ich gehe aus mir heraus in kleineren Gruppen, aber in grösseren Gruppen bin ich schüchtern.*



## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

- Wirkungen von Selbst-Schemata:
- Menschen unterscheiden sich darin, ob sie Wissen über sich selbst auf einer bestimmten Dimension schematisch repräsentieren
- Bsp.: Geselligkeits-Schema – Menschen mit diesem Schema
  - können schneller angeben, ob sie durch Adjektive beschrieben werden, die mit dem Schema verwandt sind
  - erinnern Informationen schneller, die zu dem Schema passen
  - akzeptieren schemakonsistente Informationen über sich selbst leichter als schemainkonsistente

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

Selbst-Referenz-Effekt (Rogers et al., 1977):

Selbstbezogene Informationen werden tiefer verarbeitet und besser erinnert.

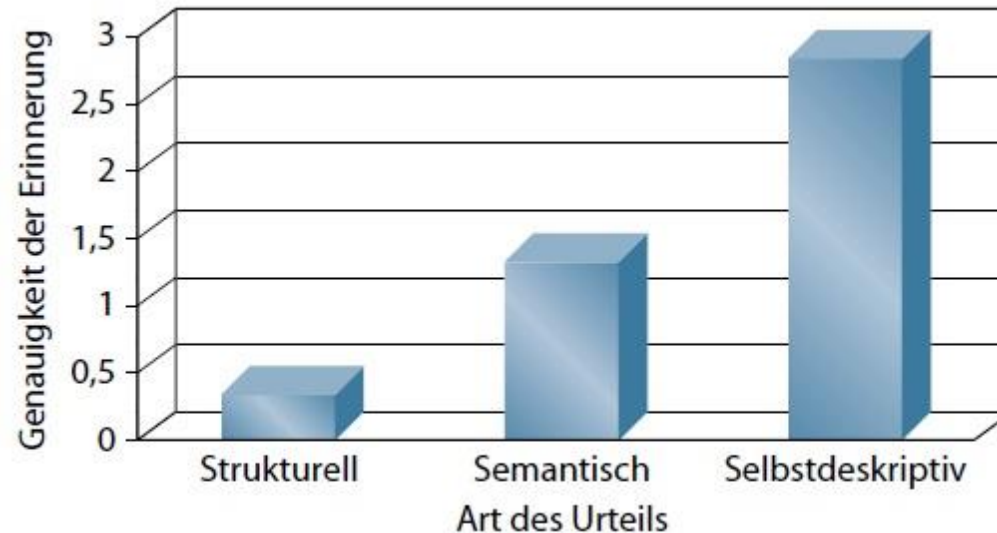
Table 1  
*Examples of the Rating Tasks*

| Task           | Cue question        | Manipulation   |
|----------------|---------------------|--|
| Structural     | Big letters?        | The adjective was either presented in the same size type as the question or twice as large.                          |
| Phonemic       | Rhymes with xxxx?   | xxxx was a word that either rhymed or did not rhyme with the adjective.  |
| Semantic       | Means same as yyyy? | yyyy was either a synonym or unrelated word to the presented adjective.  |
| Self-reference | Describes you?      | Subjects simply responded <i>yes</i> or <i>no</i> to indicate the self-reference quality of the presented adjective. |

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

Selbst-Referenz-Effekt (Rogers et al., 1977):

Selbstbezogene Informationen werden tiefer verarbeitet und besser erinnert.



**Abb. 5.5** Genauigkeit der Erinnerung in Abhängigkeit vom Typ der Urteilsaufgabe (Nach Rogers, Kuiper, & Kirker, 1977, Experiment 1. Copyright © 1977 by the American Psychological Association. Reproduced with permission. The use of APA information does not imply endorsement by APA.)

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

### Definition

**Arbeitsselfkonzept (working self-concept):** Teilmenge der relevanten Selbstkenntnis, die in einer gegebenen Situation aktiviert wird und unser Verhalten steuert.

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

Situationale Aktivierung von Selbstkonzepten (Working Self-Concept)

Downey & Feldman (1996)

**Rejection Sensitivity Questionnaire**, Beispielsituationen:

„You ask someone in class if you can borrow his/her notes.“

„You ask your boyfriend/girlfriend to move in with you.“

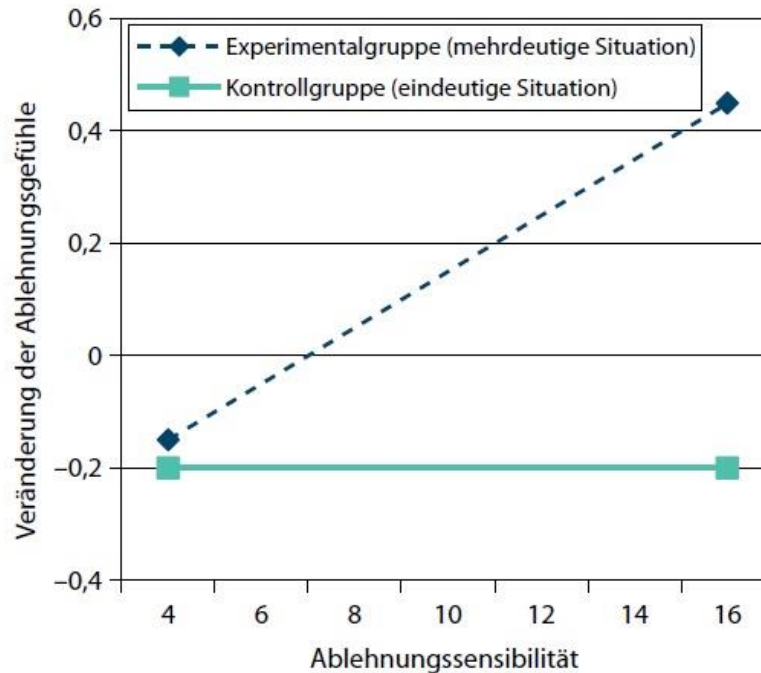
„You ask someone you don't know well out on a date.“

Rejection Sensitivity = Rejection Expectancy × Concern about Rejection

„How concerned or anxious would you be over whether or not...?“

„How likely do you think it is that ...?“

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation



Versuchsleitung informiert, dass die andere Person nicht weiter am Experiment teilnehmen möchte.

Versuchsleitung informiert, dass keine Zeit mehr für zweite Kennenlernphase ist

**Abb. 5.7** Veränderung der Ablehnungsgefühle von der Zeit vor der Interaktion bis zur Zeit nach der Manipulation in Abhängigkeit von der Ablehnungssensibilität und der Versuchsbedingung (Nach Downey & Feldmann, 1996, Experiment 2. Copyright © 1996 by the American Psychological Association. Reproduced with permission. The use of APA information does not imply endorsement by APA.)

## **5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation**

### **5.3.2 Das Selbstwertgefühl**

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

### Self-Esteem - Selbstwertgefühl

Die Bewertung des Selbst auf einer Positiv-Negativ-Dimension, z.B. Messung durch die Skala von Rosenberg (1965):

1. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, zumindest so wertvoll wie andere.
2. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.
3. Alles in allem neige ich dazu, mich für einen Versager zu halten. ®
- ...
10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst.

1 = Starke Ablehnung, 2 = Ablehnung, 3 = Zustimmung, 4 = Starke Zustimmung



## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

### Definition

**Selbstwertkontingenzen (self-worth contingencies):** Bereiche – sowohl eigene Eigenschaften (z. B. Tugendhaftigkeit) als auch externe Aspekte (z. B. Macht) –, aus denen wir unser Selbstwertgefühl ableiten.

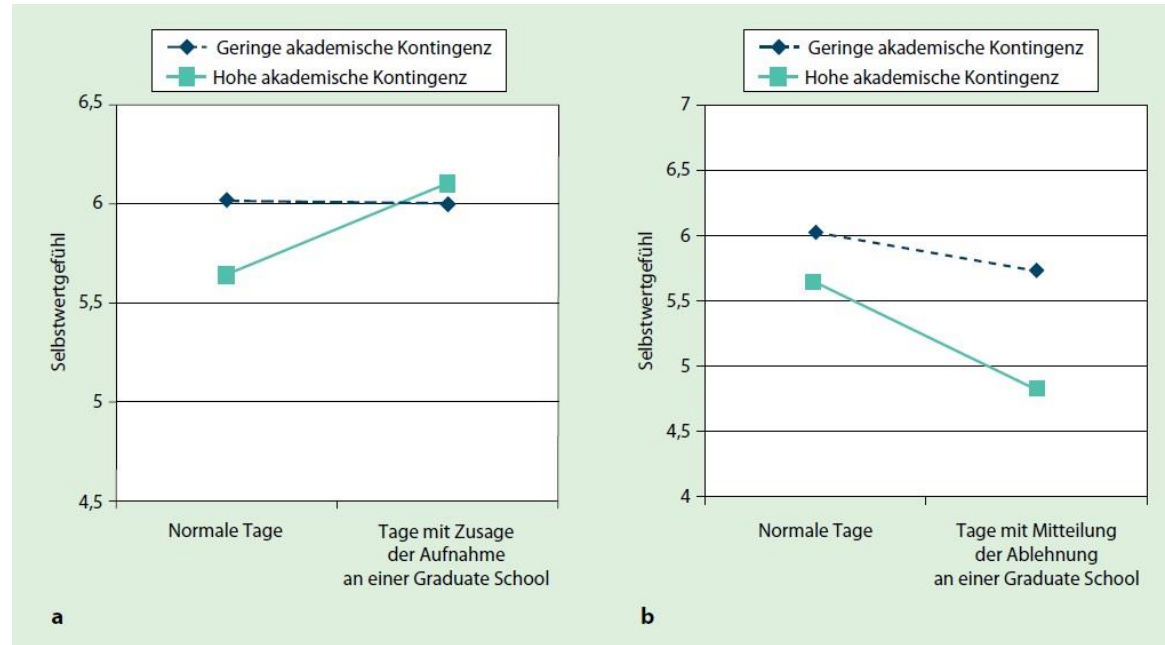
## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

### Kontingenzen des Selbstwertgefühls (Crocker & Wolfe, 2001)

Menschen unterscheiden sich darin, welche Lebensbereiche ihr Selbstwertgefühl stärker oder schwächer beeinflussen.

- **Familie:** „Knowing that my family members love me makes me feel good about myself.“
- **Wettbewerb:** „I feel worthwhile when I perform better than others on a task or skill.“
- **Aussehen:** „When I think I look attractive, I feel good about myself.“
- **Gottes Liebe:** „My self-worth is based on God's love.“
- **Schulische/Akademische Kompetenz:** „Doing well in school gives me a sense of self-respect.“
- **Moralisches Handeln:** „Whenever I follow my moral principles, my sense of self-respect gets a boost.“
- **Bestätigung durch andere:** „I can't respect myself if others don't respect me.“

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation



**Abb. 5.10a,b** Das Niveau des State-Selbstwertgefühls bei Studierenden mit hoher und geringer akademischer Kontingenz des Selbstwerts an Tagen mit Zusage bzw. Ablehnung der Aufnahme an einer Graduate School im Vergleich zu normalen Tagen (Nach Crocker, Sommers, & Luhtanen, 2002. Copyright © 2002 by SAGE Publications. Reprinted by Permission of SAGE Publications.)

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

### Explizites und Implizites Selbstwertgefühl

- Explizit: Selbstberichtetes Selbstwertgefühl (z.B. Rosenberg-Skala)
- Implizit: Messung durch weniger gut kontrollierbare/verfälschbare Verfahren (z.B. IAT)

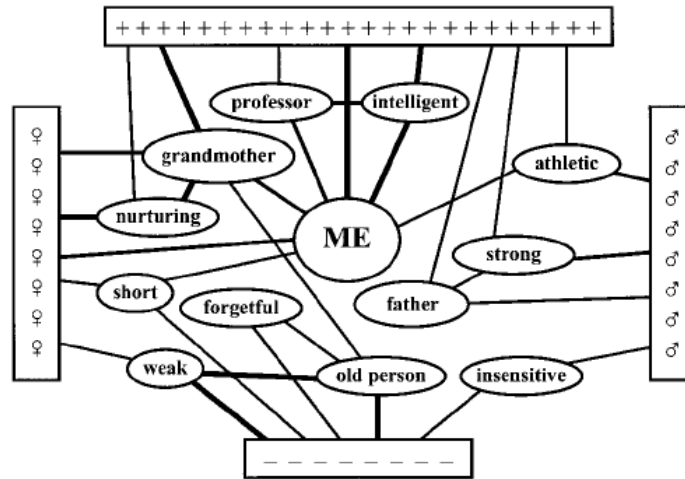
## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

### Definition

**Implizites Selbstwertgefühl (implicit self-esteem):** Die Positivität der automatischen bzw. nicht bewussten Bewertung einer Person von sich selbst.

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

### Impliziter Assoziationstest (IAT) (Greenwald & Farnham, 2000)



Idee: Selbstkonzept ist ein assoziatives Netzwerk

*Figure 1.* A social knowledge structure. This structure includes associations that correspond to social psychological constructs of self-concept, self-esteem, stereotype, and attitude in the psyche of an elderly female academic. Nodes (ovals) represent concepts and links (lines) represent associations. Line thickness represents strength of association. The self-

aus Greenwald et al. (2002)

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

### Impliziter Assoziationstest (IAT) (Greenwald & Farnham, 2000)

#### Aufbau

Block 1: Übungsphase 1. Kategorisierung (links „nicht ich“, rechts „ich“)

Block 2: Übungsphase 2. Kategorisierung (links „negativ“, rechts „positiv“)

Block 3: Übungsphase 1. und 2. Kategorisierung (links „nicht ich“ oder „negativ“, rechts „ich“ oder „positiv“)



Kritische Phase 1

Block 4: Übungsphase umgekehrte Tastenbelegung 1. Kategorisierung (links „ich“, rechts „nicht ich“)

Block 5: Übungsphase neue 1. und 2. Kategorisierung (links „ich“ oder „negativ“, rechts „nicht ich“ oder „positiv“)



Kritische Phase 2

Der IAT-Effekt ist der Unterschied zwischen den Reaktionszeiten in Block 3 und 5.

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

Impliziter Assoziationstest (IAT) (Greenwald & Farnham, 2000)

**Nicht ich**

**Ich**

**andere**

Block 1



## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

Impliziter Assoziationstest (IAT) (Greenwald & Farnham, 2000)

**Negativ**

**Positiv**

**Krieg**

Block 2

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

Impliziter Assoziationstest (IAT) (Greenwald & Farnham, 2000)

**Nicht ich**  
**Negativ**

**Ich**  
**Positiv**

**Freude**

Block 3

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

Impliziter Assoziationstest (IAT) (Greenwald & Farnham, 2000)

**Ich**  
**Negativ**


**Nicht ich**  
**Positiv**

**Selbst**


Block 5

# 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation


## Impliziter Assoziationstest (IAT) (Greenwald & Farnham, 2000)



Beispiel für Schritt 1




Beispiel für Schritt 2



Beispiel für Schritt 3

Beispielbildschirm für Schritt 4 nicht gezeigt



Beispiel für Schritt 5

| Kategorien-bezeichnungen         | Beispiel-items | Kategorien-bezeichnungen         |
|----------------------------------|----------------|----------------------------------|
| Nicht ich                        |                | Ich                              |
| <input type="radio"/>            | Selbst         | <input checked="" type="radio"/> |
| <input checked="" type="radio"/> | Andere         | <input type="radio"/>            |

**Schritt 1:**  
Übungsblock  
(20 Versuchsdurchgänge)

|                                  |           |                                  |
|----------------------------------|-----------|----------------------------------|
| Unangenehm                       |           | Angenehm                         |
| <input type="radio"/>            | Freude    | <input checked="" type="radio"/> |
| <input checked="" type="radio"/> | Erbrechen | <input type="radio"/>            |

**Schritt 2:**  
Übungsblock  
(20 Versuchsdurchgänge)

|                                  |           |                                  |
|----------------------------------|-----------|----------------------------------|
| Unangenehm oder nicht ich        |           | Angenehm oder ich                |
| <input type="radio"/>            | Selbst    | <input checked="" type="radio"/> |
| <input type="radio"/>            | Freude    | <input checked="" type="radio"/> |
| <input checked="" type="radio"/> | Andere    | <input type="radio"/>            |
| <input checked="" type="radio"/> | Erbrechen | <input type="radio"/>            |

**Schritt 3:**  
Übungsblock  
(20 Versuchsdurchgänge)  
Kritischer Block  
(40 Versuchsdurchgänge)

|                                  |        |                                  |
|----------------------------------|--------|----------------------------------|
| Ich                              |        | Nicht ich                        |
| <input checked="" type="radio"/> | Selbst | <input type="radio"/>            |
| <input type="radio"/>            | Andere | <input checked="" type="radio"/> |

**Schritt 4:**  
Übungsblock  
(20 Versuchsdurchgänge)

|                                  |           |                                  |
|----------------------------------|-----------|----------------------------------|
| Unangenehm oder ich              |           | Angenehm oder nicht ich          |
| <input checked="" type="radio"/> | Selbst    | <input type="radio"/>            |
| <input type="radio"/>            | Freude    | <input checked="" type="radio"/> |
| <input type="radio"/>            | Andere    | <input checked="" type="radio"/> |
| <input checked="" type="radio"/> | Erbrechen | <input type="radio"/>            |

**Schritt 5:**  
Übungsblock  
(20 Versuchsdurchgänge)  
Kritischer Block  
(40 Versuchsdurchgänge)

**Abb. 5.11** Kategorisierungsaufgaben für die fünf Schritte des Assoziationstests (IAT) zur Erfassung des impliziten Selbstwertgefühls. Schwarze Punkte geben die korrekte Antwort an. (Nach Greenwald & Farnham, 2000. Copyright © 2000 by the American Psychological Association. Adapted with permission. The use of APA information does not imply endorsement by APA.)

Der IAT-Effekt ist der Unterschied zwischen den Reaktionszeiten in Schritt (engl. „Block“) 3 und 5.

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

### Einordnung der Methoden zur Messung des impliziten Selbstwertgefühls

Buhrmester, Blanton, & Swann (2011)

Table 3  
*Relations Between Self-Esteem Measures and Typical Covariates*

| Measure                               | IAT      | NLT       | ESE        |
|---------------------------------------|----------|-----------|------------|
| Psychological well-being              | —        | .17* (2)  | .62** (2)  |
| Self-clarity                          | —        | .15* (3)  | .68** (3)  |
| Depression                            | -.14 (6) | —         | -.64** (4) |
| Emotional instability                 | -.17 (4) | —         | -.43** (3) |
| Physical health problems              | -.08 (5) | .11 (2)   | -.21** (4) |
| Contingent self-esteem                | -.01 (2) | -.25* (1) | -.37** (3) |
| Positive life events                  | .11 (1)  | .02 (3)   | .21** (3)  |
| Preference for positive feedback      | .11 (1)  | .23* (1)  | .25* (1)   |
| Positive interpretations of ambiguity | -.04 (1) | .22* (1)  | .33* (1)   |
| Rater evaluations of global self      | .02 (1)  | .22* (1)  | .45** (1)  |

*Note.* For each cell, the number of independent correlations on which the average is based is in parentheses. Each cell value represents an  $r$ . A dash indicates that no data for the given relation was available. Explicit measures, such as Rosenberg's (1965) Self-Esteem Scale and Tatarodi & Swann's (2001) Self-Liking and Self-Competence Scale converge highly, so we combined them into one variable. ESE = Explicit Self-Esteem; IAT = Implicit Association Test; NLT = Name-Letter Test.

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ .

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

### Einordnung der Methoden zur Messung des impliziten Selbstwertgefühls

Buhrmester, Blanton, & Swann (2011)

Table 4  
*Relations Between Self-Esteem Measures and Other Hypothesized Covariates*

| Hypothesis                            | IAT        | NLT        | ESE        |
|---------------------------------------|------------|------------|------------|
| Nonconscious                          |            |            |            |
| Nonverbal displays of negative affect | -.35** (2) | —          | -.15 (2)   |
| Uncontrollable negative self-thoughts | -.28** (1) | -.17** (1) | -.47** (1) |
| Affectively charged                   |            |            |            |
| Transitory Affect                     | .21** (5)  | .15* (3)   | .40** (4)  |
| Depression                            | -.14 (6)   | —          | -.64** (4) |
| Avoids self-presentation              |            |            |            |
| Positive self-presentation            | .15** (4)  | .16 (2)    | .25** (4)  |
| Self-humility                         | .22** (2)  | —          | .20* (1)   |
| Judges' ratings                       | .36* (2)   | .37** (2)  | .27** (4)  |

*Note.* For each cell, the number of independent correlations on which the average is based is in parentheses. Each cell value represents an  $r$ . A dash indicates that no data for the given relation was available. ESE = Explicit self-esteem; IAT = Implicit Association Test; NLT = Name-Letter Test.

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

### Einordnung der Methoden zur Messung des impliziten Selbstwertgefühls

Buhrmester, Blanton, & Swann (2011)

Selbstwertgefühl = Globale Bewertung des Selbst

Schwache Korrelationen des IAT: Mangel an Tiefe der Reflektion

Schwache Korrelationen der NLT: Mangel an Breite der Reflektion

→ Gegenwärtig keine ausreichende Evidenz dafür, dass die impliziten Methoden tatsächlich das Selbstwertgefühl messen können.

→ Bei anderen Einstellungsobjekten (politische Präferenzen, soziale Gruppen) gibt es deutlichere Belege dafür, dass mit impliziten Methoden insbesondere unkontrolliertes, automatisches Verhalten vorhergesagt werden kann.

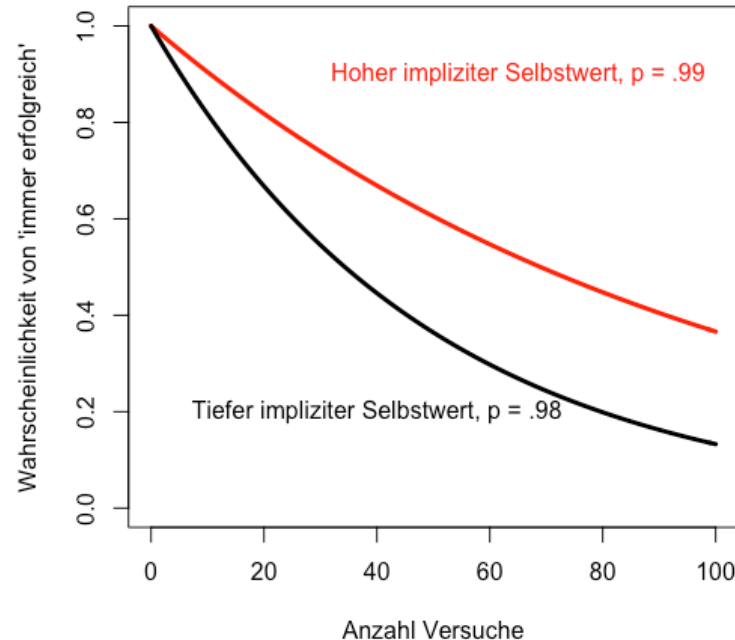
→ ausserdem sind kumulierte Effekte denkbar (nächste Folie)

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

### Einordnung der Methoden zur Messung des impliziten Selbstwertgefühls

Annahme:  
Selbstgefühl hat einen  
kleinen Effekt auf  
Leistung ( $p = .99$  vs.  $p = .98$ ).

Leicht unterschiedliche  
Erfolgswahrscheinlich-  
keiten können auf  
lange Sicht ( $p^x$ )  
grössere Unterschiede  
hervorrufen.



**Kumulierte  
Effekte**  
(vgl. Greenwald et  
al., 2015)



## **5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation**

### **5.3.3 Einflüsse der Kultur und des Geschlechts auf die Selbstkenntnis**

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

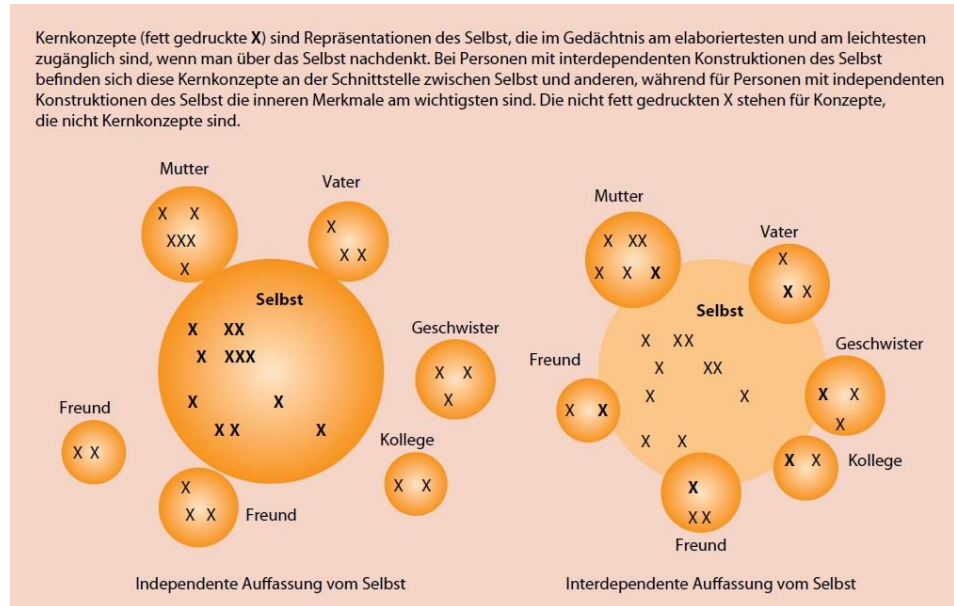
### 5.3.3 Einflüsse der Kultur und des Geschlechts auf die Selbstkenntnis

#### Definition

**Independentes versus interdependentes Selbst (independent vs. interdependent self):** Während beim independenten Selbst die Autonomie und der Individualismus hervorgehoben wird und das Selbst über interne Merkmale wie Traits definiert wird, wird beim interdependenten Selbst die Verbindung zu anderen betont und das Selbst im Sinne der Beziehungen zu anderen definiert.

## 5.3 Die organisatorische Funktion des Selbst: Das Selbst als mentale Repräsentation

### 5.3.3 Einflüsse der Kultur und des Geschlechts auf die Selbstkenntnis



**Abb. 5.12** Independent versus interdependente Repräsentationen des Selbst (Nach Markus & Kitayama, 1991. Copyright © 1991 by the American Psychological Association. Reproduced with permission. The use of APA information does not imply endorsement by APA.)

## 5.4 Motivationale Funktionen des Selbst

## 5.4 Motivationale Funktionen des Selbst

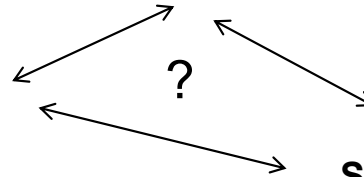
### **Selbsteinschätzung** (Self-Assessment)

Das Bedürfnis, *richtige* Einschätzungen über das Selbst zu haben.

### **Selbstbestätigung**

(Self-Verification)

Das Bedürfnis, das Selbstkonzept zu *bestätigen* (unabhängig davon, ob es positiv oder negativ ist).



### **Selbstaufwertung** (Self-Enhancement)

Das Bedürfnis, ein möglichst *positives* Selbstkonzept zu haben.

## 5.4 Motivationale Funktionen des Selbst

### 5.4.2 Größer, besser, schneller, stärker: Das Selbstaufwertungsmotiv

#### Definition

**Selbstaufwertungsmotiv (self-enhancement motive):** Die Motivation, die Positivität unserer Selbstkonzeptionen zu erhöhen, und zwar bisweilen über das Maß hinaus, das objektiv gerechtfertigt ist. Dies wird mithilfe unterschiedlicher Strategien erreicht (z. B. selbstwertdienliche Attributionen, sich im Glanz anderer sonnen, positive Selbstdarstellungen).

## 5.4 Motivationale Funktionen des Selbst

### Selbstaufwertung: Drei positive Illusionen

Taylor & Brown (1988)

#### **Unrealistisch positive Selbstsicht**

-> Better-Than-Average-Effekt

#### **Illusion der Kontrolle**

-> Selbst würfeln (vs. andere Person würfelt) führt zu mehr Kontrolle

#### **Unrealistischer Optimismus**

-> „The future will be great, especially for me.“



Die Illusionen sind schwächer ausgeprägt bei depressiven Menschen. Hinweis, dass sie für psychologische Gesundheit wichtig sind.

## 5.4 Motivationale Funktionen des Selbst

### Unrealistischer Optimismus - Beispiel

Studie von Quoidbach, Gilbert, & Wilson (2013)

N = 7519 Menschen zwischen 18 und 68 Jahren  
füllen das Ten-Item-Personality-Inventory aus  
(Kurzfragebogen zu den Big 5)

Zusätzlich, in der rückblickenden Bedingung:

- wie sie sich selbst vor 10 Jahren sehen

in der vorausschauenden Bedingung:

- wie sie sich selbst in 10 Jahren sehen

I see myself as:

(1 = not at all, ... 10 = extremely)

1. \_\_\_\_\_ Extraverted, enthusiastic.
2. \_\_\_\_\_ Critical, quarrelsome.
3. \_\_\_\_\_ Dependable, self-disciplined.
4. \_\_\_\_\_ Anxious, easily upset.
5. \_\_\_\_\_ Open to new experiences, complex.
6. \_\_\_\_\_ Reserved, quiet.
7. \_\_\_\_\_ Sympathetic, warm.
8. \_\_\_\_\_ Disorganized, careless.
9. \_\_\_\_\_ Calm, emotionally stable.
10. \_\_\_\_\_ Conventional, uncreative.



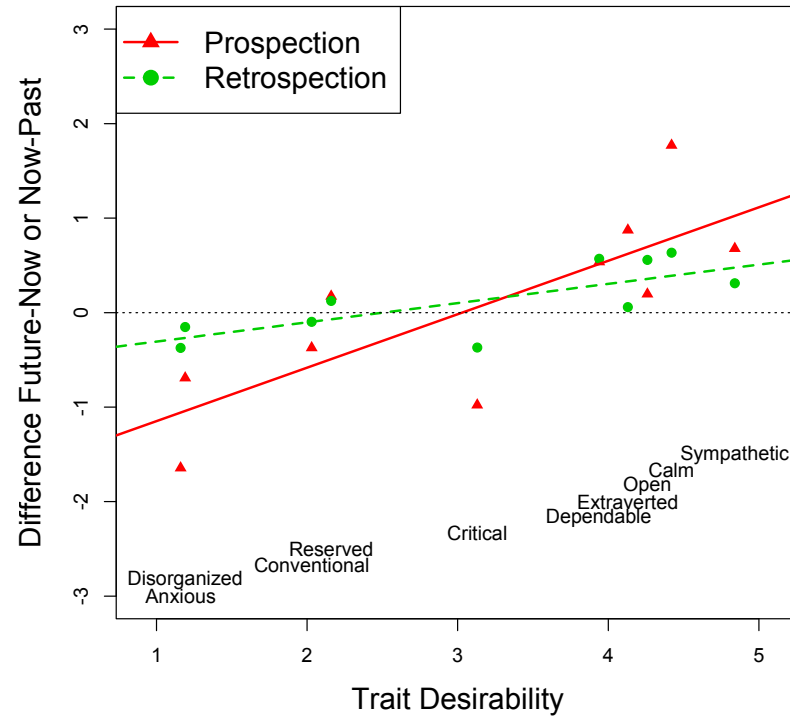
## 5.4 Motivationale Funktionen des Selbst

### Unrealistischer Optimismus - Beispiel

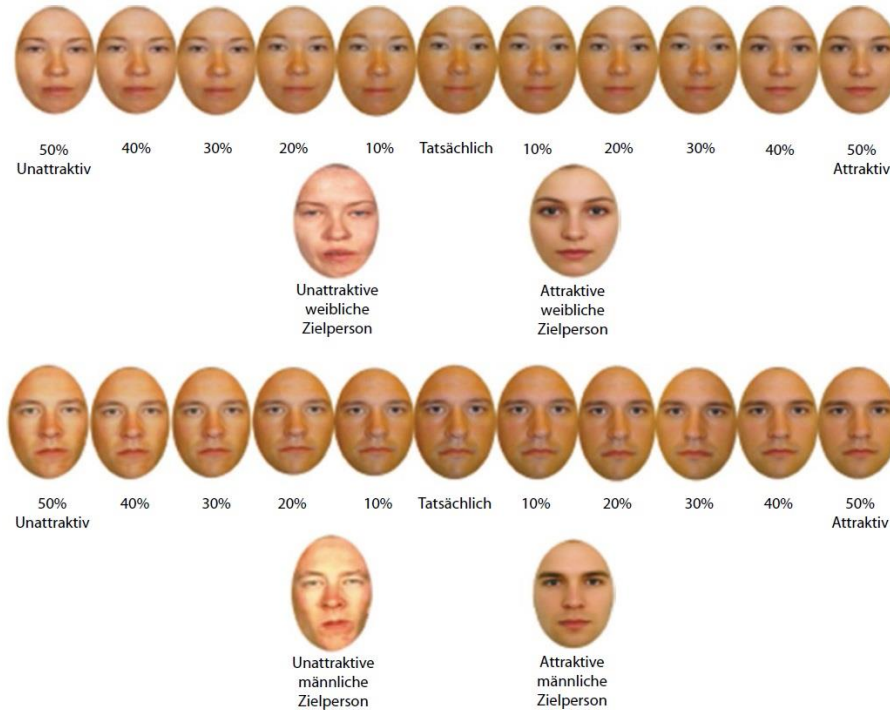
N = 31 Studierende der UZH haben eingeschätzt, wie wünschenswert es ist, die jeweiligen Eigenschaften zu besitzen.

1 = gar nicht wünschenswert

5 = sehr wünschenswert



## 5.4 Motivationale Funktionen des Selbst



**Abb. 5.15** Stimuli, die verwendet wurden, um selbstaufwertende Illusionen zu demonstrieren: Die Gesichter von Versuchsteilnehmern wurden mithilfe eines Computerprogramms attraktiver oder weniger attraktiv gemacht als die tatsächlichen Fotos (Nach Epley & Whitchurch, 2008, Experiment 1. Copyright © 2008 by SAGE Publications. Reprinted by Permission of SAGE Publications.)

## 5.4 Motivationale Funktionen des Selbst

### Definition

**Selbstdarstellung (self-presentation):** Verschiedene Strategien, die wir verfolgen, um zu beeinflussen, was andere von uns denken.

## 5.4 Motivationale Funktionen des Selbst Selbstdarstellung

Goffman (1959): „Wir alle spielen Theater“

### Wichtige Techniken:

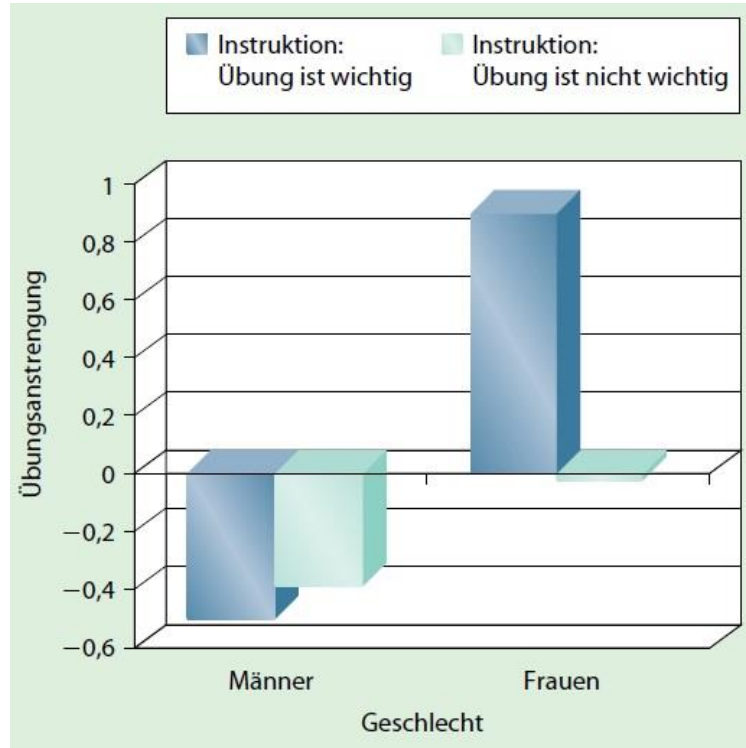
- Self-Promotion (Selbstanpreisung)
- Ingratiation (Anbiederung)
- Exemplification (Mit gutem Beispiel für andere vorangehen)
- Intimidation (Einschüchterung)
- Supplication (Um Hilfe flehen)
  
- Self-Handicapping

## 5.4 Motivationale Funktionen des Selbst Selbstdarstellung

### Definition

**Self-Handicapping (self-handicapping):** Die Ausführung eines Verhaltens, das die eigene Leistung beeinträchtigen kann, um anschließend eine Ausrede für Misserfolg zu haben und im Fall eines Erfolgs eine besonders hohe Fähigkeit geltend machen zu können.

## 5.4 Motivationale Funktionen des Selbst Selbstdarstellung



**Abb. 5.19** Übungsanstrengung in Abhängigkeit von Instruktion und Geschlecht (Nach McCrea, Hirt, & Milner, 2008, Experiment 3. Copyright © 2008, with permission from Elsevier.) Anm.: Die Übungsanstrengung wurde als Index aus der Zeit, die mit dem Üben verbracht wurde, und aus der Anzahl der bearbeiteten Items errechnet

## 5.4 Motivationale Funktionen des Selbst

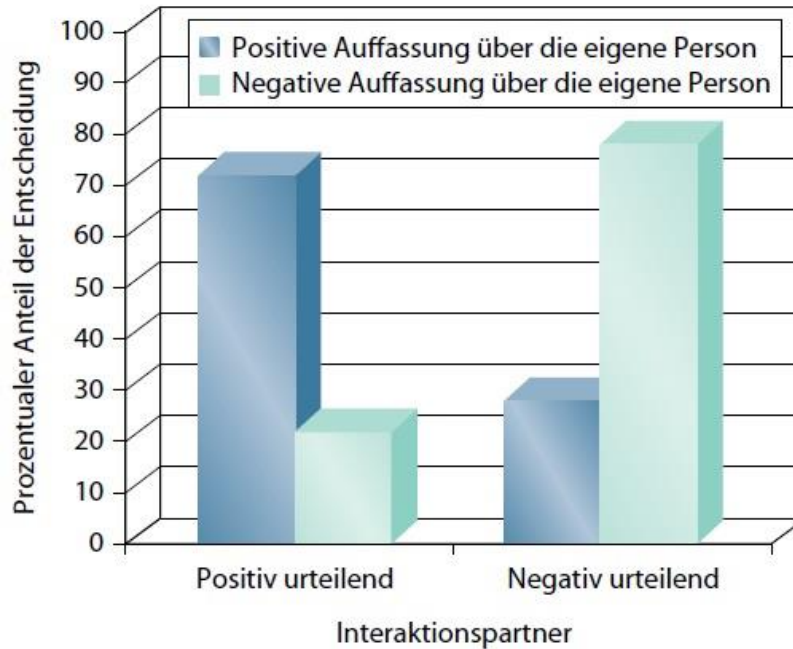
### 5.4.3 Das Rätsel geringer Selbstachtung: Selbstbestätigung

#### Definition

**Selbstbestätigungsmotiv (self-verification motive):** Die Motivation, feste Überzeugungen über sich selbst zu bestätigen, selbst wenn sie negative Bewertungen von Aspekten des Selbst beinhalten.

## 5.4 Motivationale Funktionen des Selbst

### 5.4.3 Das Rätsel geringer Selbstachtung: Selbstbestätigung



**Abb. 5.22** Prozentsatz der Versuchsteilnehmer, die sich für positiv versus nicht positiv urteilende Interaktionspartner entschieden, in Abhängigkeit von der Positivität der Auffassung über sich selbst (Nach Swann, Stein-Seroussi, & Giesler, 1992, Experiment 1. Copyright © 1992 by the American Psychological Association. Reproduced with permission. The use of APA information does not imply endorsement by APA.)



## **5.5 Die regulatorischen Funktionen des Selbst: Das Selbst übt Kontrolle aus**

## 5.5 Die regulatorischen Funktionen des Selbst: Das Selbst übt Kontrolle aus

### 5.5.1 Theorie der Selbstaufmerksamkeit

#### Definition

**Selbstaufmerksamkeit (self-awareness):** Ein psychologischer Zustand, in dem sich die eigene Aufmerksamkeit auf das Selbst richtet.

## 5.5 Die regulatorischen Funktionen des Selbst: Das Selbst übt Kontrolle aus

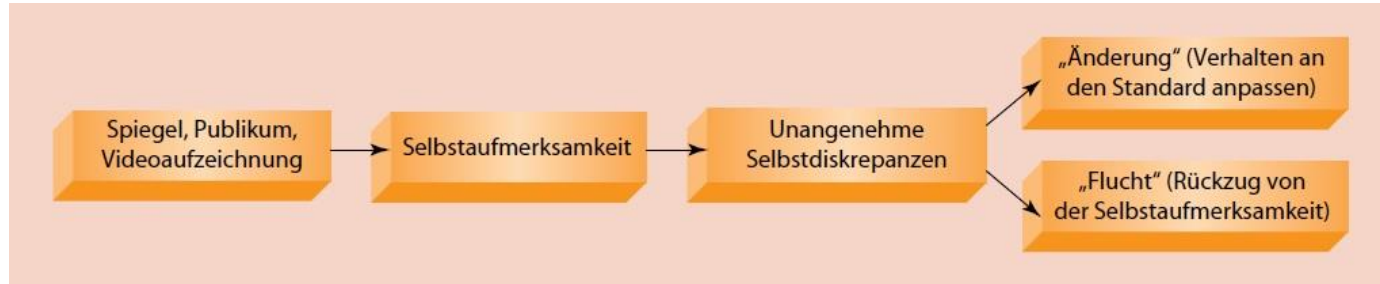
### Theorie der Selbstaufmerksamkeit



Duval und Wicklund (1972): Auf das Selbst gerichtete Aufmerksamkeit motiviert zur stärkeren Beachtung von Normen und eigenen Standards

## 5.5 Die regulatorischen Funktionen des Selbst: Das Selbst übt Kontrolle aus

### Theorie der Selbstaufmerksamkeit



**Abb. 5.27** Ursachen und Auswirkungen der Selbstaufmerksamkeit (Nach Duval & Wicklund, 1972, mit freundlicher Genehmigung von Elsevier)

## 5.5 Die regulatorischen Funktionen des Selbst: Das Selbst übt Kontrolle aus

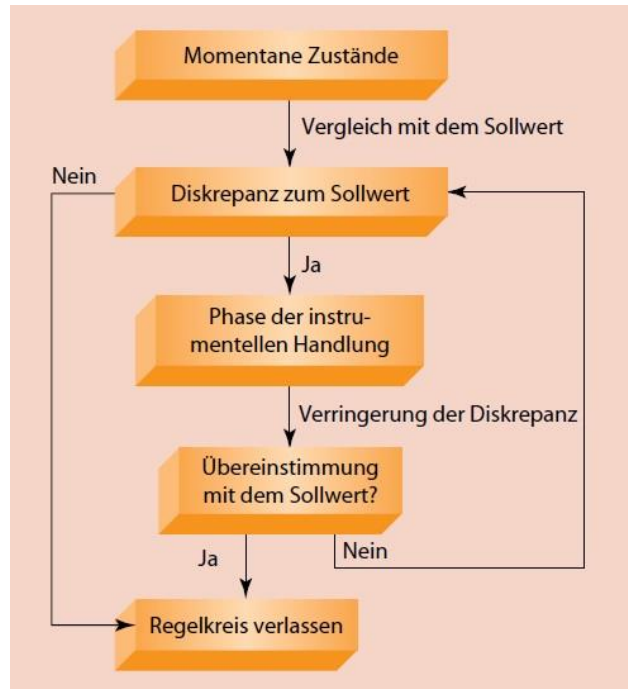
### 5.5.2 Theorie der Selbstregulation

#### Definition

**Selbstregulation (self-regulation):** Der Prozess, bei dem das eigene Verhalten kontrolliert und gelenkt wird, um erwünschte Gedanken, Gefühle und Ziele zu erreichen.

# 5.5 Die regulatorischen Funktionen des Selbst: Das Selbst übt Kontrolle aus

## 5.5.2 Theorie der Selbstregulation



**Abb. 5.28** Instrumentelle Handlung im TOTE-Regelkreis (Nach Carver & Scheier, 1998, mit freundlicher Genehmigung von Cambridge University Press)

## 5.5 Die regulatorischen Funktionen des Selbst: Das Selbst übt Kontrolle aus

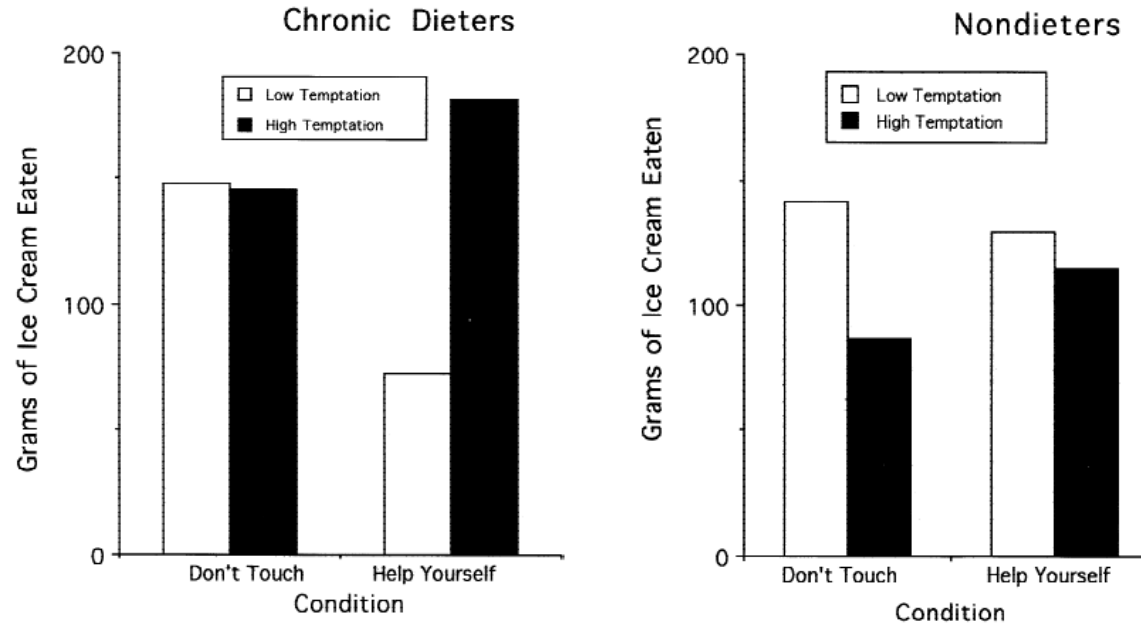
### Selbstregulation als „Muskel“

- Roy Baumeister: Länger andauernde Selbstregulation führt zum Erschlaffen des Muskels, bzw. Selbst-Erschöpfung (Ego-Depletion).
- Dies kann die Selbstregulation in einem völlig anderen Bereich beeinträchtigen.



## 5.5 Die regulatorischen Funktionen des Selbst: Das Selbst übt Kontrolle aus

### Selbstregulation als „Muskel“: Vohs & Heatherton (2000)





# Erwähnte Literatur

- Mummendey, H.D. (2002). Zur Substantialisierung des „Selbst“ – Wurzeln und Erscheinungsformen. Bielefelder Arbeiten zur Sozialpsychologie, 202. [https://pub.uni-bielefeld.de/download/1886231/2603266/202\\_Mummendey\\_Substantialisierung.pdf](https://pub.uni-bielefeld.de/download/1886231/2603266/202_Mummendey_Substantialisierung.pdf)
- James, W. (1892). *Psychology: Briefer Course*. New York: Henry Holt & Co.
- Freud, S. (1917). Eine Schwierigkeit der Psychoanalyse. *Imago*, 5, 1-7.
- Nisbett, R.E., & Wilson, T.D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-259.
- Wilson, T.D., & Nisbett, R.E. (1978). The accuracy of verbal reports about the effects of stimuli on evaluations and behavior. *Social Psychology*, 41, 118-131.
- Todorov, A., Mandisodza, A.N., Goren, A., & Hally, C.C. (2005). Inference of competence from faces predict election outcomes. *Science*, 308, 1623-1626.
- Bem, D.J. (1972). Self-perception theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 6, 1-62.
- Lepper, M.R., Greene, D., & Nisbett, R.E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the „overjustification“ hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28, 129-137.
- Cooley, C.H. (1902). *Human nature and social order*. New York: Scribners.
- Mead, G.H. (1934). *Mind, self, and society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Tice, D.M., & Wallace, H.M. (2003). The reflected self: Creating yourself as (you think) others see you. In M.R. Leary & J.P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 91-105). New York: Guilford.
- Ross, L., Greene, D., & House, P. (1977). The „false consensus effect“: An egocentric bias in social perception and attribution processes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 13, 279-301.

# Erwähnte Literatur

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.

Tajfel, H., & Turner, J.C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W.G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-47). Monterey, CA: Brooks Cole.

Turner, J.C., Hogg, M.A., Oakes, P.J., Reicher, S.D., & Wetherell, M.S. (1987). *Rediscovering the social group: A self-categorization theory*. Oxford: Blackwell.

Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.

Rogers, T.B., Kuiper, N.A., & Kirker, W.S. (1977). Self-reference and the encoding of personal information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 677-688.

Downey, G., & Feldman, S.I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1327-1343.

Crocker, J., & Wolfe, C.T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.

Crocker, J., Sommers, S.R., & Luhtanen, R.K. (2002). Hopes dashed and dreams fulfilled: Contingencies of self-worth and graduate school admissions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1275-1286.

Horberg, E.J., & Chen, S. (2010). Significant others and contingencies of self-worth: Activation and consequences of relationship-specific contingencies of self-worth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 77-91.

Greenwald, A.G., & Farnham, S.D. (2000). Using the implicit association test to measure self-esteem and self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1022-1038.

# Erwähnte Literatur

- Greenwald, A.G., Banaji, M.R., Rudman, L., Farnham, S.D., Nosek, B.A., & Mellott, D.S. (2002). A unified theory of implicit attitudes, stereotypes, self-esteem, and self-concept. *Psychological Review*, 109, 3-25.
- Buhrmester, M.D., Blanton, H., Swann Jr., W.B. (2011). Implicit self-esteem: Nature, measurement, and a new way forward. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 365-385.
- Greenwald, A.G., Banaji, M.R., Nosek, B.A. (2015). Statistically small effects of the implicit association test can have societally large effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108, 553-561.
- Markus, H., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Taylor, S.E., & Brown, J.D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Quoidbach, J., Gilbert, D.T., & Wilson, T.D. (2013). The end of history illusion. *Science*, 339, 96-98.
- Epley, N., Whitchurch, E. (2008). Mirror, mirror on the wall: Enhancement in self-recognition. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1159-1170.
- McCrea, S.M., Hirt, E.R., & Milner, B.J. (2008). She works hard for the money: Valuing effort underlies gender differences in behavioral self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 292-311.
- Swann Jr., W.B., Stein-Seroussi, A., & Giesler, R.B. (1992). Why people self-verify. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 392-401.
- Duval, S., & Wicklund, R.A. (1972). *A theory of objective self awareness*. New York: Academic Press.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Vohs, K.D., & Heatherton, T.F. (2000). Self-regulatory failure: A resource-depletion approach. *Psychological Science*, 11, 249-254.

# Ausblick

- 1 Einführung in die Sozialpsychologie
- 2 Forschungsmethoden in der Sozialpsychologie
- 3 Soziale Wahrnehmung und Attribution
- 4 **Soziale Kognition**
- 5 Das Selbst
- 6 Einstellungen
- 7 Strategien zur Einstellungs- und Verhaltensänderung
- 8 Sozialer Einfluss
- 9 Aggression
- 10 Prosoziales Verhalten
- 11 Affiliation, zwischenmenschliche Anziehung und enge Beziehungen
- 12 Gruppendynamik
- 13 Gruppenleistung und Führung
- 14 Vorurteile und Intergruppenbeziehungen
- 15 Sozialpsychologie und kulturelle Unterschiede