



FORSCHUNGSPROJEKT «SELBSTWERTTRAINING»

Teilnahmeinformation

a) Einleitung

Das Bedürfnis nach Selbstwertsteigerung und Selbstwertschutz ist grundlegend für einen jeden Menschen. Selbstwert ist weiterhin eine Triebfeder für eine Unzahl von menschlichen Handlungen z.B. weil es mit positiven Emotionen verbunden ist. Ein hoher Selbstwert geht einher mit beruflichem, privatem Erfolg, Gesundheit, einer guten sozialen Integration und Lebensfreude. Darüber hinaus ist ein hoher Selbstwert eine gesellschaftlich und politisch hoch erwünschte Eigenschaft. Ein geringer Selbstwert hingegen, ist zum Beispiel mit sozialen Konflikten, mangelndem Erfolg und einer allgemein geringen Lebenszufriedenheit verbunden. Mehr noch, eine Selbstwertproblematik kann bei 24 psychischen Störungen aufgeführt werden. Daher verwundert es nicht, dass die Stabilisierung und der Aufbau eines gesunden Selbstwertes zu den Zielen der Psychotherapie gehört.

Auch zahlreiche andere Forscher (z.B. V. Zeigler-Hill, C. Mruk, F. Poetreck-Rose, C. Andre) sind klar für die Schaffung eines gesunden Selbstwertes. Das vorliegende Selbstwerttraining hat es sich zum Ziel gesetzt, die theoretischen Hintergründe für eine Stabilisierung bzw. den Aufbau von Selbstwert zu vermitteln. In Kombination der Vermittlung von Wissen, Methodiken und selbstständig zu erledigenden Aufgaben soll es dem Trainingsteilnehmer schließlich möglich sein durch das Training systematisch den eigenen Selbstwert zu stabilisieren bzw. zu erhöhen.

b) Zielsetzung des Forschungsprojektes und Projektleitung

Ziel des Selbstwerttrainings ist es, Wissen und Methodiken zu vermitteln, die es dem Trainingsteilnehmer letztlich ermöglichen im Laufe der Zeit seinen Selbstwert zu steigern. Ziel des Forschungsprojektes ist es, zu prüfen, ob das praktisch realisierte Selbstwerttraining dies tatsächlich leisten kann, d.h. ob ein Anstieg des Selbstwertes beim Trainingsteilnehmer nach dem Training zu verzeichnen ist. Auch soll festgestellt werden, ob der Vermittlungsrahmen Web-basiertes-Training akzeptiert wird (Adhärenzproblematik).

c) Untersuchungsablauf

Ort der Untersuchung

Einen spezifischen Ort für die Durchführung des Forschungsprojektes gibt es nicht. Das Selbstwerttraining ist als Web-basiertes-Training realisiert. Das Training ist während des Forschungsprojektes innerhalb eines durch einen Login geschützten Webseitenbereiches (selftraining.de) sowie auf mehreren Tablet-PCs in einer Reha-Einrichtung verfügbar. Die für das Projekt notwendigen Messungen (Fragebögen) sind entweder Online via Limesurvey zugänglich oder werden in Papierform innerhalb der Reha-Einrichtung ausgehändigt.

Ablauf der Messungen

Der Selbstwert wird in einem Pre-Post-Testverfahren gemessen. Dies bedeutet mit anderen Worten, dass der Selbstwert (und die Depressivität) einmal vor dem Training erfasst wird und einmal nach dem Training.

Dauer der Untersuchung

Die Untersuchung besteht aus drei Teilen. Vor dem Beginn des Trainings muss ein Fragebogen zum Thema Selbstwert ausgefüllt (inklusive Datenschutzerklärung und Teilnahmeerklärung) werden. Hier wird der aktuelle Selbstwert und die Depressivität erfasst. Dann kann mit dem Training begonnen werden. Das Training selbst ist relativ umfangreich. Der Selbstwert ist aber auch ein komplexes Konstrukt und wirkt sich in verschiedensten (Lebens)Bereichen aus. Zu nennen wären unter Anderem der Umgang mit sich selbst, der berufliche Werdegang und soziale Beziehungen. Alle diese Bereiche werden im Training aus der Selbstwertperspektive detailliert beleuchtet, es werden theoretische Zusammenhänge anhand praktischer Beispiele beschrieben und in jedem beschriebenen Bereich wird erläutert, was den Selbstwert stärkt und was diesem schadet. Folglich wird viel praktisch anwendbares Wissen vermittelt, dass nach Belieben unterbrochen und wiederholt werden kann, denn das Training besteht letztlich aus Video-Einheiten. Der Umfang an Stoff für die Selbstwertsteigerung geht allerdings mit einem gewissen Zeitaufwand einher. Für das Training müssen mindestens

17 mal ca. 30 Minuten Zeit aufgewendet werden (etwaige Wiederholungszeiten und Zeit für die Erledigung von Aufgaben kommt hinzu). Aufgrund des Realisierungsrahmens Web-basiertes-Training entfallen allerdings im Vergleich zu einem klassischen Seminar Anfahrts-, und Abfahrtswege (Zeitkosten, Fahrtkosten) und der Trainingsteilnehmer bestimmt selbst an welchem Ort er zu welcher Zeit eine Trainingseinheit absolviert. Abschließend wird erneut ein Fragebogen mit etwa 5 Minuten Länge durchgeführt. Die Gesamtdauer der Durchführung beläuft sich demnach auf $5\text{min}+17 \times 30\text{min}+5\text{min}=520\text{min}$ (ca. 8,5h).

d) Ihre Vor- und Nachteile; Risiken

Vorteile: Mit Ihrer Teilnahme an der Studie leisten Sie einerseits einen Beitrag zur humanwissenschaftlichen Forschung. Vor allem aber profitieren Sie persönlich von dem Wissen und den Methodiken rund um das Thema Selbstwertaufbau. Nach dem Training sind Sie in Kenntnis darüber

- was den Selbstwert in verschiedenen Lebensbereichen steigert und was ihm schadet
- (teilweise) welche für den Selbstwert schädliche Denk-, und Verhaltensweisen es gibt und kennen funktionale Alternativen
- wie der Selbstwert systematisch gesteigert werden kann

Nachteile: Als größter Nachteil wäre der beträchtliche Zeitaufwand zu sehen. Weiterhin ist (noch) nicht eindeutig klar, ob das Training wirkt. Bei der Messung (Fragebogen) und dem Training sind die nachfolgend aufgeführten Risiken zu beachten.

Risiken: Das Selbstwerttraining enthält neben vielem nützlichem Wissen zum Thema Selbstwert und Selbstwertaufbau auch Elemente, die eine Konfrontation darstellen können. Was ist mit dem Wort Konfrontation hier gemeint? Hierzu ein Vergleich: Ein Selbsthilferatgeber zum Thema Depression geht in der Regel auf die Symptome einer Depression ein. Diese Symptomatiken können (wenn sie vorhanden sind), vom Lesenden, an sich selbst festgestellt werden. Diese Konfrontation mit den Symptomen kann als belastend empfunden werden. Ein Selbsthilfebuch zum Thema Depression wird aber im Gegenzug eine Vielzahl von Möglichkeiten aufzeigen, um der Krankheit Depression erfolgreich zu begegnen. Mit dem Selbstwerttraining verhält es sich ebenso. Gemeint ist damit, dass zum Teil Kennzeichen von Selbstwertmangel beschrieben werden. Ein Trainingsteilnehmer könnte sich hierdurch persönlich betroffen fühlen und dies kann wiederum eine Belastung darstellen. Im Gegenzug dazu wird im Training immer anschließend vermittelt, wie dieser Problematik mit hilfreichen Denk-, und Verhaltensmustern zu begegnen ist. Weiterhin geht das Maß der Konfrontation (Belastung) nicht über das Maß der Belastung hinaus, das besteht, wenn ein Ratgeberbuch zum Thema Selbstwert gelesen wird.

Mögliche belastende Inhalte können sein:

- Kennzeichen von hohem und niedrigem Selbstwert
- Konfrontation mit Dingen, die man an sich selbst nicht akzeptieren kann
- Konfrontation mit dem „Inneren Kritiker“
- (teilweise) Konfrontation mit bestimmten Denk-, und Verhaltensmustern selbstwertschwacher Menschen

Im Gegenzug dazu wird:

- zur beschriebenen (konfrontierenden) Problematik ein funktionaler, hilfreicher, für die Stabilisierung/ den Ausbau des Selbstwertes förderlicher Umgang erläutert (Einbezug von Beispielen / Modellbeschreibungen / Übungen)
- der überwiegende Inhaltliche Teil des Trainings ist dem Aufbau des Selbstwertes gewidmet, ohne den (notwendigen) Bezug auf konfrontierende Elemente

Bei Fragen und Problemen steht die Psychosoziale Beratungsstelle der TU-Chemnitz zur Verfügung. Außerdem hat der Trainingsteilnehmer jederzeit die volle Kontrolle über das Geschehen des Trainings. Das bedeutet, er bestimmt:

- über die Rahmenbedingungen der Wiedergabe der Einheit (Ort, Zeit, Umfang, Pausen, Abbruch)
- eigenständig, inwieweit welche Aufgaben zu welchem Detaillierungsgrad durchgeführt werden
- den weiteren Fortgang des Trainings (inklusive Abbruch)

Bitte beachten Sie die Ein- und Ausschlusskriterien für die Teilnahme.

e) Ein- und Ausschlusskriterien für die Teilnahme

Einschlusskriterien:

Wenn Sie über eine allgemeine Auffassungsgabe, über eine normale Konzentrationsfähigkeit, über psychische Stabilität verfügen, der Umgang mit einem Webbrowser für Sie kein Problem darstellt und vor allem ein großes Interesse an dem Thema Selbstwert und Selbstwertaufbau gegeben ist, sind die Einschlusskriterien erfüllt.

Ausschlusskriterien:

Falls der persönliche Eindruck besteht, selbst psychisch stark angegriffen zu sein, oder die Diagnose einer psychischen Störung vorliegt sollte eine Rücksprache mit einem/Ihrem ambulanten Psychotherapeuten bzw. mit der Psychosozialen Beratungsstelle erfolgen, bevor das Training begonnen wird.

Falls eine schwerwiegende Selbstwertproblematik vermutet bzw. bei Beginn des Trainings an sich selbst festgestellt wird, sollte ebenfalls ein Kontakt zur Psychosozialen Beratungsstelle der TU Chemnitz bzw. zu einem ambulanten Psychotherapeuten erfolgen. Das Training ist nicht dafür konzipiert, schwerwiegende Selbstwertproblematiken ohne therapeutische Unterstützung bessern zu können. Der Kontakt zu einem ambulanten Psychotherapeuten sollte hergestellt und die weitere Vorgehensweise mit ihm abgestimmt werden. Für Fragen und eine mögliche Beratung steht Ihnen die Psychosoziale Beratungsstelle der TU Chemnitz zur Verfügung.

f) Finanzierung des Projektes

Die für das Projekt nötigen finanzielle Mittel wurden vom Trainingsersteller selbst aufgebracht.

g) Art und Ausmaß der Aufwandsentschädigung

Eine Vergütung für die Teilnahme an der Studie ist nicht vorgesehen.

h) Hinweis auf Rücktrittsrecht

Ihre Teilnahme ist freiwillig. Sie können die Untersuchungen/das Training jederzeit ohne Angaben von Gründen und ohne, dass ein Nachteil für Sie entsteht, abbrechen.

i) Datenschutz

Alle persönlichen Informationen werden streng vertraulich behandelt. Die Code-Generierung am Anfang der Anfangs- und Endumfrage dient ausschließlich der Paarbildung (matching) der beiden Messungen. Nur Sie selbst (und ihr familiäres Umfeld), könnten aufgrund des Codes, ihren gepaarten Datensatz identifizieren. Auch direkt Projektbeteiligte (namentlich Ronny Hillert, Corinna Bliedner-Ziegenhagen, Prof. Dr. Mühlig) können mithilfe des Codes ihre Identität nicht zurückverfolgen. Die Messdaten werden in anonymisierter Form für statistische Analysen verwendet. Die Resultate dieser Analysen können einer wissenschaftlichen Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.

j) Kontaktpersonen bei Fragen und beim Auftreten von Schwierigkeiten

Bei Fragen oder Schwierigkeiten steht Ihnen die Psychosoziale Beratungsstelle der TU Chemnitz unter corinna.bliedner@psychologie.tu-chemnitz.de sowie unter juliane.eberth@psychologie.tu-chemnitz.de zur Verfügung. Die Projektleitung liegt bei C. Bliedner-Ziegenhagen bzw. bei Prof. Dr. Mühlig.

k) abschließender Hinweis

Das Selbstwerttraining befindet sich aktuell in der Wirksamkeitsprüfung (Pilotevaluationsphase). Dies bedeutet, dass das Training konzipiert und entworfen wurde, um den Selbstwert des Durchführenden zu stabilisieren bzw. zu stärken.

Ob dies tatsächlich vom Training geleistet werden kann, ist Kernfrage des vorliegenden Forschungsprojektes. Dies bedeutet aber im Gegenzug, dass die Möglichkeit in Betracht gezogen werden muss, dass das derzeitige Training nicht wirkt. Dies kann verschiedene Ursachen haben und Sie als (möglicher) Trainingsteilnehmer sollten, bei einer empfundenen Wirkungslosigkeit, nicht in sich selbst die Ursache hierfür sehen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude mit dem Selbstwerttraining.