

 <hr style="width: 200px; margin: 0 auto;"/> <small>b</small> <b>UNIVERSITÄT BERN</b>	<b>Institut für Psychologie</b> <b>Abteilung Arbeits- und Organisationspsychologie</b>  <b>Prof. Dr. Andreas Hirschi</b> <b>Prof. Dr. Achim Elfering</b>
--	--

## THEMA FÜR EINE MASTERARBEIT

<b>Thema</b>	<b>iCompassion@Work &amp; Social Relationships</b>
<b>Beschreibung</b>	<p>Selbstmitgefühl (engl. self-compassion), ein mitfühlender, wohlwollender Umgang mit sich selbst hat sich in verschiedenen Forschungsbereichen als eine wichtige individuelle Ressource herausgestellt. Die beispielsweise positiv mit Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden und Lebensqualität, und negativ mit Stress, Burnout und depressiven Symptomen zusammenhängt.</p> <p>Eine internetbasierte Selbsthilfeintervention zur Steigerung von Selbstmitgefühl hat sich in einer randomisiert-kontrollierten Studie (Krieger et al., in Vorbereitung) bei hoch selbstkritischen Personen, in Bezug auf Stress und Wohlbefinden als wirksam erwiesen. Wir sind dabei die Wirksamkeit einer solchen online Intervention zur Steigerung von Selbstmitgefühl, adaptiert für den Arbeitskontext, zu testen.</p> <p>Die Studierenden sollen, unter Anleitung, diese schon vorhandene online Intervention weiter evaluieren.</p> <p>In der nächsten Studie werden wir nicht nur die Effekte der Intervention auf die einzelnen Personen, sondern auch auf die sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz untersuchen. Dazu generieren die Studierenden eine eigene Stichprobe die aus Dyaden von Arbeitskollegen besteht, und untersuchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• den Erfolg der Intervention auf der Ebene der Dyaden (z.B. soziale Bezeugungen).</li> <li>• ob und welche Vorteile hat die Teilnahme an der Intervention in Dyaden</li> <li>• ob und was für Effekte haben bestimmte kontextuelle Faktoren (z.B., organisationale Gerechtigkeit, Fehlerkultur etc.) auf die Effekte der Intervention</li> </ul>
<b>Anforderungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Interesse am Themenbereich</b></li> <li>▪ <b>Selbstständigkeit, Proaktivität und Genauigkeit</b></li> <li>▪ <b>Grundkenntnisse in der Fragebogenprogrammierung mit Qualtrics</b></li> <li>▪ <b>Anpassung des Fragebogens</b></li> <li>▪ <b>Grundkenntnisse in der Datenauswertung mit z.B. SPSS, R, Mplus</b></li> <li>▪ <b>Durchführung der Intervention mit unserer Unterstützung über den Zeitraum von 6 Wochen, 3 Messzeitpunkte (Pretest, Posttest und Follow-up)</b></li> <li>▪ <b>Stichprobengrösse pro Master Studierenden: ca. 20-25 Dyaden</b></li> </ul>
<b>Anzahl Studierende</b>	5
<b>Betreuer/in</b>	Dr. Ivana Igic ( <a href="mailto:ivana.igic@psy.unibe.ch">ivana.igic@psy.unibe.ch</a> )
<b>Beginn</b>	<b>Ab sofort</b>
<b>Datum der Ausschreibung</b>	Oktober 2018
<b>Literatur</b>	<p>z.B.</p> <p>Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. <i>Self and Identity</i>, 2, 85-102.</p> <p>Krieger, T., Martig, D. S., van den Brink, E., &amp; Berger, T. (2016). Working on self compassion online: A proof of concept and feasibility study. <i>Internet Interventions</i>, 6, 64-70.</p>