

Selbstwert-Boost!

Kann das Bewusstmachen positiver Erfahrungen den Selbstwert temporär verbessern?

Tabea Schlender, Aman Siano, Juna Unnerstall

Technische Universität Braunschweig | Institut für Psychologie | Abteilung Ingenieur- und Verkehrspsychologie

a.siano@tu-braunschweig.de

Hintergrund

Das State Self-Esteem (SSE) ist der sich über Situationen hinweg verändernde Selbstwert (Heatherton & Polivy, 1991). Ickes et al. (1973) zeigten, dass eine Veränderung des Selbstwerts auftritt aufgrund von Feedback und Bewusstmachen zu einer positiven oder negativen Ausprägung einer Eigenschaft. Jones et al. (1981) stellten eine Selbstwertverschlechterung aufgrund instruierter negativer Selbstbewertung fest. Darauf aufbauend wurde untersucht, ob das **Bewusstmachen positiver Erfahrungen** in den Domänen soziales Erscheinungsbild (Social) und akademische Leistung (Performance) zu einer Steigerung im **State Self-Esteem** führt.

» **H1:** Das Bewusstmachen positiver Erfahrungen jeweils in den Domänen Social und Performance steigert das State Self-Esteem im Vergleich zu einer Gruppe ohne Bewusstmachen in diesen Domänen.

» **H0:** Das State Self-Esteem steigt nicht, unabhängig davon, ob ein Bewusstmachen in den Domänen erfolgt oder nicht.

Methode

Messwerte und Materialien

- Gekürzte und übersetzte Version der State Self-Esteem Scale = SSES (Heatherton & Polivy, 1991) mit den Domänen Social und Performance (AV)
- Unipark, BigBlueButton, IBM SPSS Statistics

Design

Zweifaktorielles Mixed-Design		Zwischensubjektfaktor - UV1: Gruppenzuordnung (G)	
		EG	KG
Innersubjektfaktor - UV2: Messzeitpunkt (Z)	Prä	N = 34	N = 34
	Post		

Versuchsablauf

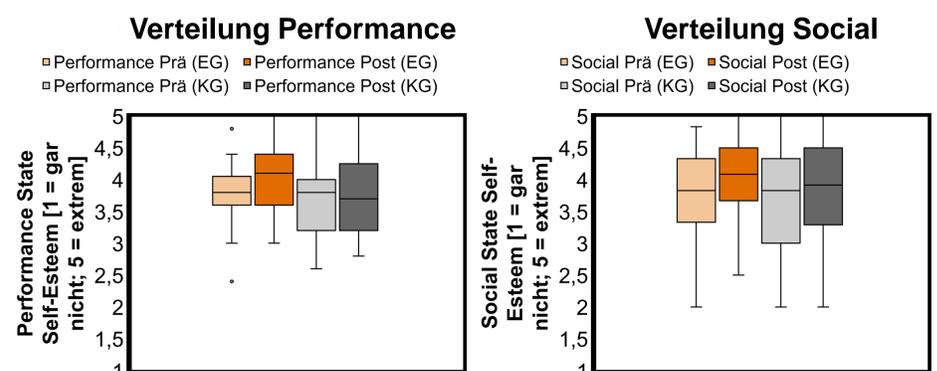


Stichprobe

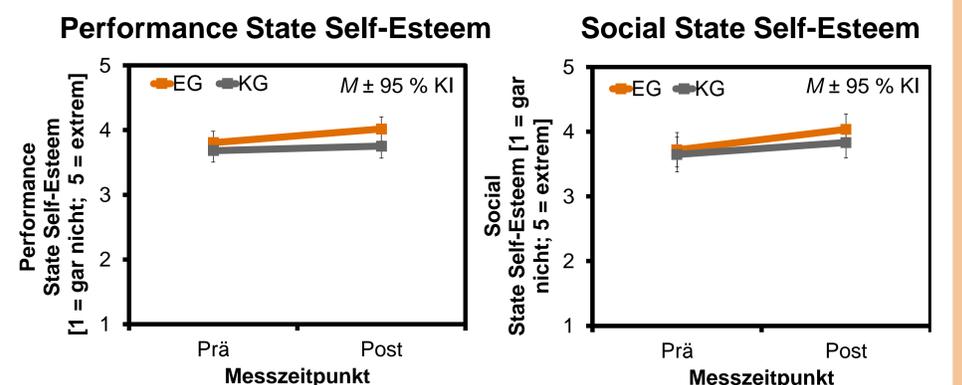
- N = 68; 37 w, 1 d, 1 k.A. (M = 26.4 Jahre, SD = 11.4 Jahre)

Ergebnisse

Deskriptive Datenanalyse



Inferenzstatistik - Zweifaktorielle Mixed ANOVA



HE G: $F_{(1,66)} = 2.42, p = .125, \eta^2_{par} = .04$

HE Z: $F_{(1,66)} = 19.68, p < .001, \eta^2_{par} = .23$

IE G x Z: $F_{(1,66)} = 4.92, p = .030, \eta^2_{par} = .07$

HE G: $F_{(1,66)} = 0.62, p = .436, \eta^2_{par} = .01$

HE Z: $F_{(1,66)} = 37.81, p < .001, \eta^2_{par} = .36$

IE G x Z: $F_{(1,66)} = 2.46, p = .122, \eta^2_{par} = .04$

Diskussion

- Bereits das **Nachdenken über sich selbst** hat einen **positiven Effekt** auf das State Self-Esteem!
- Für Performance State Self-Esteem führt das Bewusstmachen positiver Performance bezogener Erfahrungen zu einer Steigerung. Für die **Domäne Performance lässt sich die Hypothese damit bestätigen.**
- Ausblick: Wie kurz sind kurzfristige Veränderungen? Gibt es langfristige Effekte auf den globalen Selbstwert?

An akademischen Erfolg gedacht – Performance Selbstwert temporär hochgebracht!