

Selbstunterstützung im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit

Projektleitung

Prof. Dr. Matthias Berking

Wissenschaftlicher Mitarbeiter

Hugo Trevisi Fuentes, MSc. Psych., M.A. Ed.

Beschreibung

Der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge, gibt es derzeit (2011) ungefähr 450 Millionen Menschen, die an einer psychischen Störung leiden. Obwohl das Forschungsfeld der Klinischen Psychologie bereits einige Behandlungsmöglichkeiten dagegen kennt, bleiben bisher die Erfolge und damit die Effektivität jener Möglichkeiten noch hinter den Erwartungen zurück. Einige dieser Einschränkungen gegen eine entsprechende Effektivität sind: die hohe Nachbehandlungs- bzw. Rückfallquote, ein mangelnder Zugang zur richtigen, forschungsorientierten Behandlung, geringe Kosteneffizienz, und im Allgemeinen gibt es keine transdiagnostischen Behandlungen. Deswegen sind neue Forschungsalternativen in der Klinischen Psychologie und Psychotherapie notwendig, um diese Probleme anzugehen/ zu thematisieren.

Selbstunterstützung und ihre drei Subkomponenten (Selbst-Mitgefühl, Selbst-Motivation und aktives Selbst-Steuern) beziehen sich auf die psychologischen und verhaltensbezogenen Fähigkeiten der Menschen, um Gemütsverfassungen zu leiten, je nachdem, wie die verschiedenen Teile des Selbst zusammenwirken. Das allgemeine Forschungsziel will die Beziehungen zwischen Selbstunterstützung und psychischer Gesundheit klären. Um dieses Ziel zu erreichen, fokussiert sich die Forschung auf die folgenden spezifischen Ziele: Erstens, die Entwicklung einer Theorie/Hypothese, um die Beziehungen zwischen Selbstunterstützung und psychischer Gesundheit zu erklären. Zweitens, die Entwicklung eines validen und zuverlässigen Instruments, um die Selbstunterstützung zu messen. Drittens, die Verwendung dieses Instruments, um die Theorie/Hypothese schließlich zu beweisen. Und Viertens, das Durchführen und Evaluieren transdiagnostischer Interventionen mit klinischen und nicht-klinischen Strichproben, die auf eine Verbesserung der Selbstunterstützung fokussiert sind.

Project: Self-support and its Importance for Mental Health

Project Manager

Prof. Dr. Matthias Berking

Scientific Assistant

Hugo Trevisi Fuentes, MSc. Psych., M.A. Ed.

Description

According to the World Health Organization (WHO, 2011), it is estimated that there are currently about 450 million people suffering from some sort of mental disorder. Even though the research field of clinical psychology has offered several interventions to counterbalance this preoccupying mental health indicator, the efficacy of these interventions remains to be less than the desired. Some of these limitations are: high post-treatment relapse rate after initial recovery, lack of access to proper research oriented treatment, low cost-effectiveness interventions, and many times, treatments are not transdiagnostic. Therefore, new research alternatives in the field of clinical psychology and psychotherapy are needed to address this current problem.

Self-support and its three sub-components (self-compassion, self-encouragement, and active self-guidance) refers to the individual's psychological and behavioral abilities to guide affective (emotional) mental states depending on the way the different parts of the self interact. The general research goal is to clarify the importance that self-support has for mental health. In order to achieve this, research will focus on the development of the following objectives. First, develop a theory to explain the relationship between self-support and mental health. Second, develop a valid and reliable self-report instrument to assess self-support. Third, use this instrument to prove the theory. Fourth, develop and evaluate transdiagnostic interventions focused on the improvement of self-support in clinical and non-clinical population.

Keywords

Self-support (self-compassion, self-encouragement, and active self-guidance), mental health, instrument development, transdiagnostic intervention

Current status

Both, instrument validation and interventions are currently under active development.

Auto-apoyo y su importancia para la Salud Mental

Director de proyecto

Prof. Dr. Matthias Berking

Asistente de investigacion

De acuerdo a la Organizacion de la Salud Mental (World Health Organization, 2001), se estima que hoy en día hay alrededor de 450 millones de personas que sufren de algún tipo de trastorno psicológico. Aunque la investigación clínica ha identificado algunas intervenciones que ayudan contrarestar este preoupante indicador de salud mental, la eficacia de estos tratamientos sigue siendo menor de lo deseado. Algunas de estas limitaciones son: un alto índice de recaída a la enfermedad después de una recuperación inicial, muchos individuos no tienen acceso a tratamientos adecuados basados en investigación, los tratamientos no son muy costo-efectivos y usualmente, se trata de tratamientos que no son transdiagnósticos. Por lo tanto, es necesario buscar nuevas alternativas investigativas en el campo de la psicología clínica y psicoterapia que respondan más acertadamente a esta problemática actual.

El auto-apoyo y sus tres subcomponentes (auto-compasión, la auto-motivación, y auto-guía activa) se refiere a las habilidades psicológicas y comportamentales del individuo para orientar sus estados afectivos (emocionales) dependiendo de la manera en que interactúan las diferentes partes del self (sí-mismo). El objetivo general de la investigativa es clarificar la importancia que tiene el auto-apoyo para la salud mental. Con el fin de lograr esto, la investigación se concetra en el desarrollo de los siguientes objetivos. Primero, desarrollar una teoría que explique la asociación entre auto-apoyo y salud mental. Segundo, desarrollar un instrumento de auto-reporte válida y confiable que mida auto-apoyo. Tercero, usar este instrumento para probar la teoría. Cuatro, desarrollar y evaluar intervenciones transdiagnósticas dirigidas a mejorar auto-apoyo en población clínicas y no-clínicas.

Palabras claves

Auto-apoyo (auto-compasión, la auto-motivación, y auto-guía activa), salud mental, desarrollo de instrumento, inventención transdiagnóstica

Estado actual

Actualmente, la validación del instrumento y las intervecciones están siendo activamente desarrolladas.