

Im Rahmen meiner Bachelorarbeit möchte ich den Zusammenhang von Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit untersuchen. Folgende Hypothese stelle ich auf:

«Durch regelmässiges Meditieren (MBSR) verbessert sich die Achtsamkeit und die eigene Selbstwirksamkeitserwartung steigert sich.»

Meine Arbeit soll aus einem Theorieteil bestehen (Konstrukt Achtsamkeit, MBSR, Resilienz und Selbstwirksamkeit).

Danach möchte ich mittels einer Umfrage die Achtsamkeit und die Selbstwirksamkeit vor dem 8-wöchigen MBSR-Kurs und nach dem MBSR-Kurs bei den Teilnehmenden erfassen und dann die Daten vergleichen.

Hierfür habe ich zwei gleiche Umfragen im Unipark erstellt und den standardisierten Fragebogen zur Achtsamkeit (Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit FFA- 30 Items und den Fragebogen zur Selbstwirksamkeitserwartung WIRKALL-10 Items) darin vereint. Die Idee ist, dass die Teilnehmenden einen Fragebogen vor dem MBRS-Kurs (T0) und einen nach dem MBSR- Kurs (T1) ausfüllen. Die Daten sollen dann verglichen und ausgewertet werden. Somit können die individuellen Fragebogen verglichen und im Gesamten ausgewertet werden. Ich erhoffe mir eine grosse Stichprobe (n=100). Die Datenaufnahme (Umfragen) plane ich von November 2020 - März 2021.

Nach der Auswertung der quantitativen Daten soll folgende Fragestellung beantwortet werden:

«Wie wirkt sich ein achtwöchiger Achtsamkeitskurs (MBSR) bei regelmässiger Meditation auf die Achtsamkeit und die Selbstwirksamkeit einer Person aus?»