

DIPLOMA HOCHSCHULE

Private Fachhochschule Nordhessen

Studiengang: Psychologie mit Schwerpunkt Klinische Psychologie und Psychologisches Empowerment

MASTER-THESIS

zum Thema:

Eine quantitative Untersuchung zur Relevanz vielschichtiger Persönlichkeit für das Selbstmitgefühl bei erwachsenen Personen der Allgemeinbevölkerung

Wissenschaftliche Arbeit zur Erlangung des akademischen Grades Master of Science (M. Sc.)

Vorgelegt von: Susanne Catteau

Matrikelnummer: 150484

Studienzentrum: virtuell

Bearbeitungszeitraum: 01.07.2022-27.12.2022

Abgabe am: 23.12.2022

Betreuerin: Frau Dipl. Psych. Silvia Gurdan

Danksagung

Mein Dank gilt allen Personen, die mich im Rahmen dieser Master-Thesis unterstützt haben. Insbesondere meinem Ehemann Sébastien und meinem Sohn Dorian.

Ebenso gebührt mein besonderer Dank meiner Dozentin, Frau Dipl. Psych. Silvia Gurdan, deren Forschung mich zu dieser Arbeit inspiriert hat. Danke für die Betreuung dieser Master-Thesis und den anregenden fachlichen Austausch.

Meiner Freundin Maike Reimer danke ich herzlich für das Korrekturlesen dieser Arbeit.

Abschließend möchte ich mich bei allen Personen bedanken, die diese Studie durch ihre Teilnahme an der Online-Umfrage ermöglicht haben.

Inhaltsverzeichnis

Tabellenverzeichnis	V
Zusammenfassung	VIII
1 Einleitung	1
1.1 Selbstmitgefühl und seine Bedeutung für die Gesundheit	3
1.2 Persönlichkeit	6
1.2.1 Persönlichkeitsfaktoren: Die Big Five und erweiterte Modelle	7
1.2.2 Das Modell vielschichtiger Persönlichkeit	8
1.3 Forschungsstand zu Persönlichkeitsfaktoren im Zusammenhang mit Selbstmitgefühl	13
1.4 Forschungsstand zur Relevanz vielschichtiger Persönlichkeit für das Selbstmitgefühl	14
1.4.1 Die Relevanz des Persönlichkeitseigenschaftsspektrums	14
1.4.2 Die Relevanz des Fluiden Selbstkonzepts	17
1.4.3 Die Relevanz hoher Gewissenhaftigkeit und hoher Gelassenheit	19
1.4.4 Die Relevanz hoher Sensitivität und hoher Resilienz	23
1.4.5 Die Relevanz hoher Sozialer Orientierung und hoher Autonomer Orientierung	29
1.5 Fragestellungen und Hypothesen	33
2 Methodik	35
2.1 Studiendesign und Studienplanung	35
2.2 Stichprobe	36
2.3 Datenerhebung	36
2.3.1 Demografische Daten	36

2.3.2 Vielschichtige Persönlichkeit	37
2.3.3 Selbstmitgefühl	37
2.3.4 Kontrollvariablen	38
2.3.5 Optionale Angaben	38
2.4 Datenaufbereitung und vorbereitende Datenanalyse	39
2.5 Deskriptive Analysen der demografischen Merkmale	42
2.6 Voruntersuchung	42
2.6.1 Deskriptive Analysen	42
2.6.2 Inferenzstatistische Analysen	43
2.7 Hauptuntersuchung: Deskriptive Analysen	44
2.8 Hauptuntersuchung: Inferenzstatistische Analysen	45
2.8.1 Prüfung der H1: Die Relevanz des Persönlichkeitseigenschaftsspektrums	45
2.8.2 Prüfung der H2: Die Relevanz des Fluiden Selbstkonzepts	47
2.8.3 Prüfung der H3: Die Relevanz der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit	48
2.8.4 Prüfung der H4: Die Relevanz der Merkmalskombination Sensitivität-Resilienz	50
2.8.5 Prüfung der H5: Die Relevanz der Merkmalskombination Soziale Orientierung-Autonome Orientierung	52
3 Ergebnisse	54
3.1 Beschreibung der Stichprobe	54
3.2 Ergebnisse der Voranalysen	54
3.2.1 Deskriptive Ergebnisse	55
3.2.2 Inferenzstatistische Ergebnisse	56

3.3 Deskriptive Ergebnisse der Hauptanalysen	59
3.4 Inferenzstatistische Ergebnisse der Hauptanalysen	61
3.4.1 Ergebnisse zu H1: Die Relevanz des Persönlichkeitseigenschaftsspektrums	61
3.4.2 Ergebnisse zu H2: Die Relevanz des Fluiden Selbstkonzepts	64
3.4.3 Ergebnisse zu H3: Die Relevanz der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit	65
3.4.4 Ergebnisse zu H4: Die Relevanz der Merkmalskombination Sensitivität- Resilienz	68
3.4.5 Ergebnisse zu H5: Die Relevanz der Merkmalskombination Soziale Orientierung-Autonome Orientierung	71
4 Diskussion	75
4.1 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse	75
4.2 Limitationen	86
5 Fazit	88
Literaturverzeichnis	90
Anhangsverzeichnis	101
Anhang A	106
Anhang B	120
Selbstständigkeitserklärung	147

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Die Big Five (Ostendorf & Angleitner, 2003, zitiert nach Neyer & Asendorpf, 2018)	8
Tabelle 2: Die Persönlichkeitsfaktoren des Modells vielschichtiger Persönlichkeit nach Gurdan (2022)	9

Tabelle 3: Vier Eigenschaftscluster in Abhängigkeit der Ausprägungen von Eigenschaft und Gegenpol nach dem Modell vielschichtiger Persönlichkeit (Himmer-Guridan, 2007)	11
Tabelle 4: Kategorien der Strukturkomplexität in Bezug auf spezifische Gegensatzpaare nach dem Modell vielschichtiger Persönlichkeit (Himmer-Guridan, 2007)	12
Tabelle 5: Forschungsfragen und Hypothesen	34
Tabelle 6: Ergebnisse der bivariaten deskriptiven Analysen: Selbstmitgefühl, gruppiert nach den Kategorien der Kontrollvariablen Alter, Geschlecht, Vorliegen einer psychischen Störung und Interventionserfahrung	55
Tabelle 7: Ergebnisse der t-Tests für unabhängige Messungen: Selbstmitgefühlsunterschiede in den Kategorien der Kontrollvariablen Alter, Geschlecht und Interventionserfahrung	57
Tabelle 8: Ergebnisse der paarweisen Vergleiche zwischen den Mittelwerten der abhängigen Variable Selbstmitgefühl in den Kategorien des Faktors Vorliegen einer psychischen Störung mittels GT2 Post Hoc Tests nach Hochberg im Rahmen einer univariaten einfaktoriellen ANOVA	58
Tabelle 9: Ergebnisse der univariaten deskriptiven Analysen: Selbstmitgefühl, Fluides Selbstkonzept und Persönlichkeitseigenschaftsspektrum	59
Tabelle 10: Ergebnisse der bivariaten deskriptiven Analysen: Selbstmitgefühl, gruppiert nach Strukturkomplexität in den Gegensatzpaaren Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit, Soziale Orientierung-Autonome Orientierung sowie Sensitivität-Resilienz	60
Tabelle 11: Ergebnisse der hierarchischen linearen Regression des Selbstmitgefühls auf die Prädiktoren Alter, Geschlecht, Interventionserfahrung, Vorliegen einer psychischen Störung und Persönlichkeitseigenschaftsspektrum	63
Tabelle 12: Geschätzte Randmittel: Selbstmitgefühl, gruppiert nach Strukturkomplexität im Gegensatzpaar Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit	66

- Tabelle 13: Ergebnisse der paarweisen Vergleiche zwischen den Mittelwerten der abhängigen Variable Selbstmitgefühl in den Strukturkomplexitätskategorien des Faktors Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit mittels GT2 Post Hoc Tests nach Hochberg im Rahmen einer univariaten fünffaktoriellen ANOVA mit Kontrollvariablen (Alter, Geschlecht, psychische Störung, Interventionserfahrung)_____ 67
- Tabelle 14: Geschätzte Randmittel: Selbstmitgefühl, gruppiert nach Strukturkomplexität im Gegensatzpaar Sensitivität-Resilienz_____ 69
- Tabelle 15: Ergebnisse der paarweisen Vergleiche zwischen den Mittelwerten der abhängigen Variable Selbstmitgefühl in den Strukturkomplexitätskategorien des Faktors Sensitivität-Resilienz mittels GT2 Post Hoc Tests nach Hochberg im Rahmen einer univariaten fünffaktoriellen ANOVA mit Kontrollvariablen (Alter, Geschlecht, psychische Störung, Interventionserfahrung)_____ 70
- Tabelle 16: Geschätzte Randmittel: Selbstmitgefühl, gruppiert nach Strukturkomplexität im Gegensatzpaar Soziale Orientierung-Autonome Orientierung_____ 73
- Tabelle 17: Ergebnisse der paarweisen Vergleiche zwischen den Mittelwerten der abhängigen Variable Selbstmitgefühl in den Strukturkomplexitätskategorien des Faktors Soziale Orientierung-Autonome Orientierung mittels GT2 Post Hoc Tests nach Hochberg im Rahmen einer univariaten fünffaktoriellen ANOVA mit Kontrollvariablen (Alter, Geschlecht, psychische Störung, Interventionserfahrung)_____ 74

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit untersuchte die Relevanz *vielschichtiger Persönlichkeit* für das *Selbstmitgefühl* in der erwachsenen Allgemeinbevölkerung. Ziel der Master-Thesis war es zu beantworten, inwieweit drei unterschiedliche Aspekte von Vielschichtigkeit gemäß dem Modell vielschichtiger Persönlichkeit nach Gurdan (2022) eine selbstmitfühlende Haltung unterstützen können: (1) Ein *breites Persönlichkeitseigenschaftsspektrum* (d. h. eine hohe Bandbreite verschiedener Persönlichkeitsmerkmale), (2) ein *Fluides Selbstkonzept* (d. h. ein vielschichtiges Selbstbild) und (3) eine *hohe Strukturkomplexität* (d. h. hohe Ausprägungen) in den gegensätzlichen Merkmalspaaren *Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit*, *Sensitivität-Resilienz* und *Soziale Orientierung-Autonome Orientierung*. Zur Untersuchung dieser Fragen wurde eine Korrelationsstudie anhand selbst erhobener Daten aus einer Online-Umfrage durchgeführt. Bei $N = 349$ Personen wurde die Vielschichtigkeit der Persönlichkeit mit dem *Complex Personality Inventory* (CPI; Gurdan, 2022), welches sechs zueinander gegensätzliche Merkmalspaare und das Fluide Selbstkonzept erfasst, sowie das Selbstmitgefühl mit der *Self-Compassion Scale* (SCS-D; Hupfeld & Ruffieux, 2011) erhoben und in Bezug auf die Fragestellungen analysiert. Kontrolliert wurde für die Effekte des Alters, des Geschlechts, einer vorliegenden psychischen Störung sowie der Erfahrung mit selbstmitgefühlsorientierten Interventionen. Es zeigte sich ein geringer positiver signifikanter Zusammenhang zwischen dem Persönlichkeitseigenschaftsspektrum und Selbstmitgefühl, zudem sagte ein breiteres Persönlichkeitseigenschaftsspektrum höheres Selbstmitgefühl signifikant vorher. Ein Zusammenhang zwischen dem Fluiden Selbstkonzept und Selbstmitgefühl konnte nicht nachgewiesen werden. Signifikante Selbstmitgefühlsunterschiede zeigten sich aber in Abhängigkeit der Strukturkomplexität in den spezifischen Gegensatzpaaren. In Bezug auf das Merkmalspaar *Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit* wiesen Personen mit hoher Strukturkomplexität, d. h. hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen, das höchste Selbstmitgefühl auf. Hinsichtlich des Merkmalspaares *Sensitivität-Resilienz* zeigte sich, dass Personen mit hoher Strukturkomplexität, d. h. hoch sensitive und hoch resiliente Personen, signifikant selbstmitfühlender waren als hoch sensitive, niedrig resiliente Personen. In Bezug auf das Merkmalspaar *Soziale Orientierung-Autonome Orientierung* waren Personen mit hoher Strukturkomplexität, d. h. hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen, signifikant selbstmitfühlender als hoch sozial orientierte, niedrig autonom orientierte Personen.

Die Ergebnisse legen nahe, dass insbesondere die Kombination aus hoher Gewissenhaftigkeit und hoher Gelassenheit eine selbstmitfühlende Haltung unterstützen kann, während in Bezug auf die Gegensatzpaare Sensitivität-Resilienz und Soziale Orientierung-Autonome Orientierung eine kompensatorische Beziehung zwischen den Gegensätzen auftritt: Hohe Resilienz kann in Kombination mit hoher Sensitivität negative Effekte einer hohen Sensitivität abmildern und hohe Autonome Orientierung kann in Kombination mit hoher Sozialer Orientierung negative Effekte einer hohen Sozialen Orientierung abschwächen. Zudem kann ein allgemein breites Persönlichkeitseigenschaftsspektrum eine selbstmitfühlende Haltung unterstützen, jedoch spricht der vergleichsweise geringe Effekt eher dafür, dass vor allem die Strukturkomplexität in den spezifischen Gegensatzpaaren relevant für das Selbstmitgefühl ist. Das Fluide Selbstkonzept hingegen scheint in seiner Bedeutung für das Selbstmitgefühl vernachlässigbar zu sein.

Abstract

The present study investigated the relevance of *complex personality* for *self-compassion* in the general adult population. Three different aspects of complexity were considered according to Gurdan's (2022) model of complex personality: (1) a broad *personality trait spectrum* (i.e. a high range of different personality traits), (2) a *fluid self-concept* (i.e. a multilayered self-image), and (3) a *high degree of structural complexity* in terms of specific opposing pairs of personality traits (i.e. high levels of opposite traits), whereby the opposing pairs *conscientiousness-easiness*, *sensitivity-resilience* and *social orientation-autonomous orientation* were considered. This study aimed to answer the question, whether these different aspects of complex personality may foster self-compassion. Therefore, a correlational study was conducted, in which self-reported data ($N = 349$) from an online survey were analysed. In this survey, the *Complex Personality Inventory* (CPI; Gurdan, 2022), which measures six opposing pairs of personality traits and the fluid self-concept, was used to assess complex personality; self-compassion was measured with the German version of Neff's (2003a) *Self-Compassion Scale* (SCS-D; Hupfeld & Ruffieux, 2011). Expected effects of confounding variables, i.e., age, gender, mental disorders and experience with self-compassion interventions, were controlled in the statistical analysis. In result, a small positive significant relationship between the personality

trait spectrum and self-compassion was found. Also, a broader range of personality traits significantly predicted higher self-compassion. Unexpectedly, no correlation was found between the fluid self-concept and self-compassion. However, significant differences in self-compassion were found depending on different categories of structural complexity in terms of specific opposite pairs of personality traits. In terms of conscientiousness and easiness, people who showed high structural complexity, i.e., high conscientiousness and high easiness, also showed the highest levels of self-compassion. In terms of sensitivity and resilience, it was found that people with high structural complexity, i.e., highly sensitive and highly resilient people, were significantly more self-compassionate than individuals with high sensitivity and low resilience. With regard to social orientation and autonomous orientation, individuals with high structural complexity, i.e., highly social oriented and highly autonomous oriented people, were significantly more self-compassionate than people who scored high in social orientation and low in autonomous orientation. The results suggest that especially the combination of high conscientiousness and high easiness may foster self-compassion. In terms of sensitivity and resilience as well as social orientation and autonomous orientation, the results indicate a compensatory relationship between two opposite traits: high resilience can mitigate negative effects of high sensitivity and a high autonomous orientation can compensate negative effects of a high social orientation. In addition, the results indicate that a broad personality trait spectrum can promote self-compassion, but the small effect rather suggests that it is primarily the structural complexity in the specific pairs of opposite personality traits that is most relevant for self-compassion. However, the fluid self-concept seems to be negligible in its significance for self-compassion.

1 Einleitung

Selbstmitgefühl ist ein potenzieller Schutzfaktor für die Bewältigung von Belastungen und schwierigen Lebenssituationen (Hupfeld & Ruffieux, 2011; Luo et al., 2018). Wegen seiner nachweislich positiven Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit wuchs in den vergangenen Jahren das internationale Forschungsinteresse an Selbstmitgefühl (Dunne et al., 2018; Ferrari et al., 2019; Hall et al., 2013; Luo et al., 2018; Neff et al., 2018; Phillips & Hine, 2021; Saricaoglu & Arslan, 2013). Während hohes Selbstmitgefühl mit besserer Gesundheit und Wohlbefinden einhergeht (Hall et al., 2013; Phillips & Hine, 2021), steht niedriges Selbstmitgefühl in Verbindung mit Depressivität, Ängstlichkeit und anderen Indikatoren psychischer Belastungen und Erkrankungen (MacBeth & Gumley, 2012).

Personen weisen interindividuelle Unterschiede in ihrer Tendenz auf, sich selbst in schwierigen Situationen mitfühlend zu begegnen (Pepping et al., 2015). Angesichts der Relevanz des Selbstmitgefühls für die psychische und körperliche Gesundheit ist die Frage bedeutsam, wie diese Unterschiede erklärt werden können und welche Faktoren sich begünstigend oder einschränkend auf das Selbstmitgefühl auswirken. Aus Erkenntnissen über relevante Faktoren können beispielsweise Implikationen für die Entwicklung und Evaluation zielgruppenspezifischer Maßnahmen zur Förderung des Selbstmitgefühls abgeleitet werden. Selbstmitgefühl lässt sich durch Interventionen nachweislich steigern, zudem wurden positive Effekte selbstmitgefühlsorientierter Maßnahmen auf die Gesundheit nachgewiesen (Matos et al., 2017; Neff & Germer, 2013).

Empirische Befunde zeigen, dass Persönlichkeitsunterschiede interindividuelle Unterschiede im Selbstmitgefühl erklären und vorhersagen (Di Fabio & Saklofske, 2021; Thurackal et al., 2016). Im Fokus standen dabei bislang Persönlichkeitsmodelle wie das *Big Five-Modell* (Digman, 1990) oder das *HEXACO-Modell* (Ashton & Lee, 2007), die die menschliche Persönlichkeit durch Eigenschaften wie *Extraversion*, *Gewissenhaftigkeit* oder *Verträglichkeit* beschreiben (Arslan, 2016; Di Fabio & Saklofske, 2021; Neff et al., 2007; Pyszkowska, 2020). Gemeinsam ist diesen Modellen, dass sie Persönlichkeitseigenschaften als bipolare Dimensionen betrachten, d. h. es wird angenommen, dass eine Eigenschaft und ihr Gegenteil zwei gegenüberliegende Pole einer Dimension

repräsentieren und Personen gegensätzliche Eigenschaften nicht gleichzeitig in hoher Ausprägung aufweisen können (Himmer-Gurdan, 2007; Neyer & Asendorpf, 2018).

Im Gegensatz dazu liegt dem *Modell vielschichtiger Persönlichkeit* nach Gurdan (2022) die Sichtweise zugrunde, dass Persönlichkeitseigenschaften unipolare Dimensionen darstellen. Unipolar bedeutet, dass eine Eigenschaft als Kontinuum betrachtet wird, das sich von sehr kleinen bis hin zu sehr großen Ausprägungen erstreckt (Goldberg, 1981). Vielschichtige Persönlichkeiten weisen eine hohe intraindividuelle Eigenschaftsbandbreite auf, d. h. sie integrieren ein breites Spektrum unterschiedlicher, gegensätzlicher Eigenschaften und zeichnen sich durch Facettenreichtum, Wandelbarkeit und Flexibilität aus (Himmer-Gurdan, 2007). Vielschichtige Personen charakterisiert eine komplexe Persönlichkeitsstruktur, die durch hohe Ausprägungen in zueinander gegensätzlichen Eigenschaften (z. B. Introversion und Extraversion) gekennzeichnet ist (Himmer-Gurdan, 2007). Neben einer hoch komplexen Persönlichkeitsstruktur ist ein weiterer Aspekt vielschichtiger Persönlichkeit das *Fluide Selbstkonzept*, welches ein facettenreiches individuelles Selbstbild beschreibt (Gurdan, 2022).

Vielschichtigkeit ist ein in der Persönlichkeitspsychologie vergleichsweise junges und wenig erforschtes Konzept (Himmer-Gurdan, 2007). Nicht geklärt ist bislang die Relevanz individueller *Vielschichtigkeit* für das Selbstmitgefühl. Im Bestreben, interindividuelle Unterschiede im Selbstmitgefühl zu erklären, wurde im Rahmen dieser Arbeit die kombinierte Betrachtung gegensätzlicher Eigenschaften aus zwei Gründen als bedeutsam erachtet: Empirische Befunde legen nahe, dass der Facettenreichtum vielschichtiger Personen eine flexiblere Anpassung an unterschiedliche Anforderungen unterstützt (Himmer-Gurdan, 2007). Da Selbstmitgefühl als eine Form der flexiblen Anpassung an leidvolle und schmerzliche Situationen betrachtet werden kann (Inwood & Ferrari, 2018; Luo et al., 2018; Rockliff et al., 2008; Terry & Leary, 2011), wurde angenommen, dass Vielschichtigkeit Selbstmitgefühl unterstützt. Weiterhin wurde in Anlehnung an Himmer-Gurdan (2007) in der kombinierten Betrachtung gegensätzlicher Eigenschaften eine Möglichkeit gesehen, Selbstmitgefühlsunterschiede durch Variationen in der Komplexität der Persönlichkeitsstruktur zu erklären, die durch eine bipolare Betrachtungsweise nicht sichtbar werden können. Im Fokus der Analysen standen drei unterschiedliche Aspekte vielschichtiger Persönlichkeit nach Gurdan (2022): (1) die Breite des *Persönlichkeitseigenschaftsspektrums*, (2) das *Fluide Selbstkonzept* als vielschichtiges Selbstbild und (3)

eine hohe *Strukturkomplexität* (hohe Ausprägungen in gegensätzlichen Eigenschaften) in Bezug auf spezifische gegensätzliche Merkmalspaare. Auf der Basis des aktuellen Forschungsstandes (vgl. Abschnitt 1.4) wurden drei für das Selbstmitgefühl potenziell bedeutsame Merkmalspaare ausgewählt und untersucht: *Gewissenhaftigkeit* und *Gelassenheit*, *Sensitivität* und *Resilienz* sowie *Soziale Orientierung* und *Autonome Orientierung*.

Das *Complex Personality Inventory* (CPI) nach Gurdan (2022) ist ein Instrument zur Erhebung vielschichtiger Persönlichkeit, welches 13 Dimensionen erfasst: sechs gegensätzliche Merkmalspaare und das fluide Selbstkonzept. Da die mittels CPI (Gurdan, 2022) messbaren unterschiedlichen Aspekte vielschichtiger Persönlichkeit bislang wenig untersucht sind, leisten die Erkenntnisse dieser Arbeit einen zusätzlichen Beitrag zur Konstruktvalidierung.

Abschnitt 1 dieser Master-Thesis erläutert den theoretischen Hintergrund des Themas, stellt den aktuellen Forschungsstand dar und expliziert die daraus abgeleiteten Fragestellungen und Hypothesen. In Abschnitt 2 wird das methodische Vorgehen erläutert. Die empirischen Ergebnisse der Arbeit werden in Abschnitt 3 beschrieben. Abschnitt 4 beinhaltet die Interpretation und Diskussion der Ergebnisse in Bezug die untersuchten Fragestellungen und Hypothesen sowie eine Einordnung vor dem Hintergrund des aktuellen Forschungsstands. Weiterhin werden Limitationen der Arbeit aufgezeigt und Implikationen für künftige Forschungsarbeiten abgeleitet. Abschnitt 5 gibt ein abschließendes Fazit.

1.1 Selbstmitgefühl und seine Bedeutung für die Gesundheit

Selbstmitgefühl bezeichnet eine Haltung, die durch Akzeptanz, Aufgeschlossenheit und Offenheit gegenüber der eigenen leidvollen Erfahrung, sowie freundlicher, wohlwollender Selbstzuwendung und der Betrachtung von Leid als Aspekt gemeinsamer Menschlichkeit gekennzeichnet ist (Neff, 2003b). Selbstmitfühlende Personen wenden sich schwierigen, unangenehmen oder schmerzlichen Gedanken und Gefühlen bewusst, offen und akzeptierend zu, anstatt diese zu vermeiden (Neff, 2003b). Sie zeigen eine realistische Sichtweise auf die eigene Person mit ihren Stärken und Schwächen und begegnen sich auch im Angesicht eigener Unzulänglichkeit wohlwollend und verständnisvoll, anstatt selbstabwertend, selbstverurteilend oder unverhältnismäßig selbstkritisch (Neff, 2003b). Selbstmitfühlende Personen betrachten Unzulänglichkeit als Aspekt gemeinsamer Menschlichkeit, Leid als geteilte Erfahrung und Schmerz als dem Leben und der

Fähigkeit zu Fühlen inhärent (Neff, 2003b). Selbstmitgefühl nach Neff (2003b) umfasst sechs Dimensionen bzw. drei gegensätzliche Dimensionspaare, die Verhaltensweisen in schwierigen Situationen beschreiben (deutsche Übersetzung durch Hupfeld & Ruffieux, 2011):

- (1) *Selbstbezogene Freundlichkeit* ist charakterisiert durch freundliche, wohlwollende Selbstzuwendung und Selbstunterstützung, während
- (2) *Selbstverurteilung* durch übersteigerte, harsche Selbstkritik, Selbstbeschämung oder Selbstabwertung gekennzeichnet ist.
- (3) *Verbindende Humanität* bedeutet das Begreifen individuellen Leids als Teil gemeinsamer Menschlichkeit und ein Erleben von Verbundenheit im Leid, während
- (4) *Isolation* durch ein Erleben von Isolation im Leid charakterisiert ist.
- (5) *Achtsamkeit* bedeutet offenes, wertfreies Betrachten und Anerkennen eigener schmerzlicher Gedanken und Gefühle, während
- (6) *Überidentifizierung* Übertreibung durch übersteigerte Identifikation mit schwierigen Gedanken und Gefühlen beschreibt.

Selbstmitgefühl erfordert *Selbstaufmerksamkeit*, um die Schwierigkeit der eigenen Situation anerkennen sowie schmerzliche Gefühle wahrnehmen und akzeptieren zu können (Neff, 2003b). Zudem setzt Selbstmitgefühl die Fähigkeit voraus, sich selbst gegenüber *empathisch* zu sein, d. h. sich vom eigenen Leid feinfühlig berühren zu lassen (Neff, 2003b). Weiterhin beinhaltet Selbstmitgefühl eine *Handlungskomponente*, die im Impuls zur Initiierung einer Handlung besteht, um das eigene Leid zu lindern (Neff, 2003b). Selbstmitgefühl unterscheidet sich von Selbstmitleid durch den Aspekt gemeinsamer Menschlichkeit: Das verbindende Element geteilter Verletzlichkeit und Unzulänglichkeit charakterisiert Selbstmitgefühl, während Selbstmitleid mit Egozentrismus und der Überzeugung einhergeht, nur die eigene Person sei von Schmerz und Leid betroffen (Neff, 2003b).

Selbstmitgefühl kann gemäß Neff (2003b) als emotionsorientierte Bewältigungsstrategie betrachtet werden, die im Umgang mit schwierigen Erfahrungen wie Misserfolgen, Kränkungen oder Überforderungen im Alltag unterstützend wirken kann. Ein zentrales

definitorisches Kriterium für Gesundheit ist aus der Sicht des biopsychosozialen Modells die Fähigkeit eines Individuums, auftretende Störungen autoregulativ zu bewältigen (Egger, 2015). Selbstmitgefühl steht nachweislich in Zusammenhang mit einer verbesserten Selbstregulation (Sirois, 2015; Terry & Leary, 2011) und Emotionsregulation (Inwood & Ferrari, 2018). Die Fähigkeit, eigenes Verhalten gezielt zu steuern und die eigenen Gefühle zu beeinflussen, kann für das Verfolgen und Erreichen gesundheitsrelevanter Ziele bedeutsam sein (Inwood & Ferrari, 2018; Terry & Leary, 2011). Eine Metaanalyse von Phillips und Hine (2021) zeigte einen Zusammenhang zwischen Selbstmitgefühl, körperlicher Gesundheit sowie gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen und Faktoren wie ausgewogener Ernährung, verbesserter Schlafqualität und -quantität, höherer sportlicher Aktivität, höherer Bereitschaft medizinische Hilfen und Behandlungen in Anspruch zu nehmen und besserer Therapie-Adhärenz. Zudem stand Selbstmitgefühl in Zusammenhang mit einer verbesserten Stressregulation und Funktion des Immunsystems (Phillips & Hine, 2021). Selbstmitgefühl sagte beispielsweise die Konzentration des Entzündungsmarkers Interleukin-6 vorher, d. h. eine selbstmitfühlende Haltung könnte vor stressinduzierten Entzündungsprozessen und Erkrankungen schützen (Breines et al., 2014). Hohes Selbstmitgefühl erwies sich zudem als Prädiktor für eine höhere Herzratenvariabilität im Ruhezustand (Svendsen et al., 2016). Die Herzratenvariabilität gilt einerseits als Indikator des Ausmaßes der über den Vagusnerv vermittelten parasympathischen Aktivierung und zum anderen als Indikator für eine flexible Anpassungsfähigkeit eines Individuums an Anforderungen (Luo et al., 2018).

Weiterhin steht Selbstmitgefühl nachweislich in Zusammenhang mit höherem Wohlbefinden und besserer psychischer Gesundheit (MacBeth & Gumley, 2012; Zessin et al., 2015). Die mit hohem Selbstmitgefühl einhergehende verbesserte Emotionsregulation vermittelte diesen Zusammenhang partiell (Inwood & Ferrari, 2018). Empirische Befunde legen nahe, dass Selbstmitgefühl ein bedeutsamer Schutzfaktor bei der Bewältigung von Belastungen sein kann (Luo et al., 2018). Metaanalysen zeigen einen negativen Zusammenhang zwischen Selbstmitgefühl und psychischen Störungen (MacBeth & Gumley, 2012; Muris & Petrocchi, 2017). Selbstmitgefühl erwies sich als Prädiktor für niedrigere Depressivität und Ängstlichkeit (Neff & Germer, 2013). Zudem zeigte sich, dass hohes Selbstmitgefühl in Zusammenhang mit höherer Lebenszufriedenheit, positiver Affektivität, höherem Optimismus und höherem Glücksempfinden stand (Neff et al.,

2018). Weiterhin wurde ein negativer Zusammenhang zwischen Selbstmitgefühl und negativer Affektivität nachgewiesen (Luo et al., 2018). Auch der Einsatz dysfunktionaler Bewältigungsstrategien wie Grübeln (Rumination), die Unterdrückung von Gedanken oder sich immer wieder zu sorgen stehen in negativem Zusammenhang mit Selbstmitgefühl (Neff et al., 2005; Neff et al., 2018). Aus einem hohen Selbstmitgefühl ergeben sich zudem Implikationen für gesundheitsrelevante, selbstfürsorgliche Verhaltensweisen, da höheres Selbstmitgefühl nachweislich mit einer besseren Selbstfürsorge einhergeht (Mills et al., 2018). Selbstmitgefühl orientierte Interventionen erwiesen sich als effektiv bei der Raucher*innenentwöhnung, der Steigerung der Lebenszufriedenheit, des Glücksempfindens, der positiven Affektivität und der Verbesserung der Stressregulation (Kelly et al., 2010; Matos et al., 2017; Neff & Germer, 2013).

Die dargestellten Forschungsergebnisse legen insgesamt nahe, dass Selbstmitgefühl förderlich für die psychische und körperlicher Gesundheit sein kann, indem es die Vorbeugung und Bewältigung von Erkrankungen, die Entwicklung von Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit sowie eine flexible Anpassung an Alltagsanforderungen durch verbesserte Selbst-, Stress- und Emotionsregulation unterstützt (Inwood & Ferrari, 2018; Phillips & Hine, 2021; Terry & Leary, 2011; Zessin et al., 2015).

1.2 Persönlichkeit

Persönlichkeit bezeichnet die Gesamtheit aller Persönlichkeitseigenschaften, wobei Persönlichkeitseigenschaften definiert sind als “alle individuellen Besonderheiten [...] in Regelmäßigkeiten des Verhaltens und Erlebens“ (Neyer & Asendorpf, 2018, S. 2). Persönlichkeitseigenschaften weisen eine mittelfristige Stabilität auf (Neyer & Asendorpf, 2018) und eignen sich zur Vorhersage von Verhaltensweisen, die relevant für die Gesundheit sind (Strickhouser et al., 2017). Zur Beschreibung der Persönlichkeit wurden verschiedene Modelle vor dem Hintergrund unterschiedlicher Forschungstraditionen und Ansätze entwickelt (Neyer & Asendorpf, 2018). Abschnitt 1.2.1 skizziert die Entwicklung des *Big Five-Modells* (Digman, 1990), eines etablierten sparsamen Modells zur Persönlichkeitsbeschreibung (Digman, 1990; Neyer & Asendorpf, 2018). Die Big Five sind für das Verständnis des Modells vielschichtiger Persönlichkeit nach Gurdan (2022), welches in Abschnitt 1.2.2 beschrieben wird, grundlegend. Auch basieren empirische Erkenntnisse zu Zusammenhängen zwischen Persönlichkeit und Selbstmitgefühl (vgl.

Abschnitt 1.3-1.4) hauptsächlich auf den Big Five. In Bezug auf das Selbstmitgefühl wurde ebenso das HEXACO-Persönlichkeitsmodell von Ashton und Lee (2007) erforscht, welches als prominentes Beispiel für eine Erweiterung der Big Five in Abschnitt 1.2.1 vorgestellt wird.

1.2.1 Persönlichkeitsfaktoren: Die Big Five und erweiterte Modelle

Die Sedimentationshypothese besagt, dass sich alle relevanten Eigenschaften zur Beschreibung der menschlichen Persönlichkeit in der Sprache absetzen und daher durch Eigenschaftswörter in Lexika repräsentiert sind (Neyer & Asendorpf, 2018). Der lexikalische Ansatz basiert auf der Sedimentationshypothese und beinhaltet das Durchsuchen der Lexika einer Sprache nach persönlichkeitsbeschreibenden Eigenschaftswörtern, die nach Kriterien der Relevanz dezimiert, einer repräsentativen Stichprobe zur Selbst- und Fremdbeurteilung in Bezug auf diese Eigenschaften vorgelegt und anschließend faktorenanalytisch zu wenigen Persönlichkeitsdimensionen verdichtet werden (Neyer & Asendorpf, 2018). Auf diese Weise wurde ein ökonomisches Modell zur Persönlichkeitsbeschreibung entwickelt: Die *Big Five* (Digman, 1990). Im englischen Sprachraum waren für die Entwicklung der Big Five die Arbeiten mehrerer Forscher grundlegend, darunter Hans-Jürgen Eysenck, Gordon W. Allport, Henry S. Odbert, Warren T. Norman, John M. Digman und Lewis R. Goldberg (Digman, 1990; Neyer & Asendorpf, 2018). Die Big Five gelten als voneinander unabhängige breit gefasste Eigenschaftsdimensionen zur Beschreibung der Persönlichkeit und lauten: *Extraversion*, *Verträglichkeit*, *Gewissenhaftigkeit*, *Offenheit für Erfahrungen* und *Neurotizismus* (Neyer & Asendorpf, 2018). Mit dem NEO-Personality-Inventory (NEO-PI-R) von Costa und McCrae (1992) können zu jedem der fünf Hauptfaktoren sechs Unterfacetten erfasst werden. Tabelle 1 zeigt einen Überblick über die Faktoren und Facetten der Big Five.

Darüber hinaus wurden auf der Basis des lexikalischen Ansatzes erweiterte Modelle mit mehr als fünf Faktoren entwickelt. Eines der bekanntesten ist das *HEXACO-Modell* von Ashton und Lee (2007). HEXACO steht für die sechs im Modell beschriebenen Persönlichkeitsfaktoren: *Ehrlichkeit-Bescheidenheit* (H für *Honesty-Humility*), *Emotionalität* (E), *Extraversion* (X), *Verträglichkeit* (A für *Agreeableness*), *Gewissenhaftigkeit* (C für *Conscientiousness*) und *Offenheit für Erfahrungen* (O). Eine Gemeinsamkeit des Big Five Modells und des HEXACO-Modells besteht darin, dass

Persönlichkeitseigenschaften als bipolare Dimensionen betrachtet werden (Himmer-Gurdan, 2007; Neyer & Asendorpf, 2018), d. h. eine Eigenschaft und ihr Gegenteil werden jeweils zwei entgegengesetzten Polen einer Dimension zugeordnet, sodass gegensätzliche Eigenschaften einander ausschließen und innerhalb einer Person nicht gleichzeitig hoch ausgeprägt sein können. Zum Beispiel wird eine Person mit hohen Ausprägungen der Gewissenhaftigkeitsfacette *Leistungsstreben* als *ehrgeizig*, *fleißig* und *zielstrebig* beschrieben, während eine Person mit niedrigen Werten als *faul*, *unmotiviert* und *ziellos* charakterisiert wird (Ostendorf & Angleitner, 2003, zitiert nach Neyer & Asendorpf, 2018).

Tabelle 1

Die Big Five (Ostendorf & Angleitner, 2003, zitiert nach Neyer & Asendorpf, 2018)

Eigenschaft	Personen mit dieser Eigenschaft werden beschrieben als:
Extraversion	aktiv, erlebnishungrig, frohsinnig, herzlich, durchsetzungsfähig und gesellig.
Verträglichkeit	vertrauensvoll, freimütig, altruistisch, entgegenkommend, bescheiden und gutmütig.
Gewissenhaftigkeit	kompetent, ordnungsliebend, pflichtbewusst, zielstrebig, selbstdiszipliniert und weitsichtig.
Offenheit	phantasievoll und kreativ, kunstsinnig, feinfühlig, experimentierfreudig, neugierig und aufgeschlossen.
Neurotizismus	ängstlich, reizbar, schwermütig, sozial gehemmt, impulsiv und verletzlich.

Neben dem HEXACO-Modell (Ashton & Lee, 2007) wurden andere, komplexere Modelle entwickelt, die die Big Five weiter ausdifferenzieren (Neyer & Asendorpf, 2018). Zu diesen komplexeren Modellen zählt das *Modell vielschichtiger Persönlichkeit* (Gurdan, 2022; Himmer-Gurdan, 2007), das die Grundlage für die Analysen dieser Master-Thesis bildet.

1.2.2 Das Modell vielschichtiger Persönlichkeit

Das *Modell vielschichtiger Persönlichkeit* (Gurdan, 2022; Himmer-Gurdan, 2007) beschreibt Persönlichkeitseigenschaften als unipolare Dimensionen, d. h. eine Eigenschaft und ihr Gegenteil werden als zwei separate Dimensionen, auf denen sich die

Eigenschaftsausprägungen jeweils von sehr kleinen bis sehr großen Werten erstrecken, betrachtet (Goldberg, 1981). Aus der Sicht des Modells vielschichtiger Persönlichkeit können Personen gegensätzliche Eigenschaften in sich vereinen, ohne dass sich diese Eigenschaften gegenseitig ausschließen (Himmer-Gurdan, 2007). In Anlehnung an die fünf Persönlichkeitsfaktoren Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit, Neurotizismus und Offenheit (vgl. Abschnitt 1.2.1) wurden 12 Dimensionen, sechs Persönlichkeitsmerkmale und ihre gegensätzlichen Eigenschaften, separat beschrieben und operationalisiert (Gurdan, 2022; Himmer-Gurdan, 2007). Tabelle 2 zeigt diese sechs Eigenschaften und ihre jeweiligen Gegensätze. Das *Fluide Selbstkonzept* als 13. Dimension beschreibt die Tendenz, die eigene Persönlichkeit als vielschichtig und wandelbar zu betrachten (Gurdan, 2022).

Tabelle 2

Die Persönlichkeitsfaktoren des Modells vielschichtiger Persönlichkeit nach Gurdan (2022)

Eigenschaft	Gegenpol
Extraversion	Introversion
Soziale Orientierung	Autonome Orientierung
Gewissenhaftigkeit	Gelassenheit
Offenheit	Traditionsbewusstsein
Selbstreflexion	Selbstvertrauen
Sensitivität	Resilienz

Anmerkung. Das Modell vielschichtiger Persönlichkeit umfasst 13 Dimensionen. Die 13. Dimension, das *Fluide Selbstkonzept*, ist in der Tabelle nicht aufgeführt.

Introversion als Gegensatz zu Extraversion beschreibt eine eher nach innen als nach außen gerichtete Orientierung (Gurdan, 2022). Introvertierte Personen sind im Umgang mit anderen zurückhaltend und brauchen Zeit für sich (Gurdan, 2022). Die Eigenschaft *Soziale Orientierung* entspricht der Big Five-Dimension Verträglichkeit: Sozial orientierte Menschen werden als kompromissbereit, harmonieliebend und hilfsbereit beschrieben (Gurdan, 2022). *Autonome Orientierung* als Gegenpol zur *Sozialen Orientierung* beschreibt eine Haltung, bei der eher eigene Bedürfnisse im Vordergrund stehen (Gurdan, 2022). Autonom orientierte Personen zeichnen sich durch Konfliktfähigkeit und Durchsetzungsvermögen aus (Gurdan, 2022). *Gelassenheit* als Gegensatz zu

Gewissenhaftigkeit beschreibt die Tendenz, mit Zielen und Plänen flexibel umzugehen: Gelassene Personen gehen weniger planvoll und systematisch vor und lassen Dinge gerne auf sich zukommen (Gurdan, 2022). Der Big Five-Faktor Neurotizismus wird durch die zwei Komponenten *Sensitivität* und *Selbstreflexion* abgebildet (Gurdan & Cateau, 2022). Sensitive Personen werden als berührbar, verletzlich, empfindsam und emotional beschrieben (Gurdan, 2022). Das Merkmal Selbstreflexion bildet die Tendenz ab, den Fokus auf die eigenen Schwächen zu richten (Himmer-Gurdan, 2007). Den Gegenpol zur Sensitivität bildet *Resilienz*: Resiliente Personen sind widerstandsfähig, sehen Schwierigkeiten gelassen und vertrauen darauf, Probleme bewältigen zu können (Gurdan, 2022). *Selbstvertrauen*, der Gegenpol zu Selbstreflexion, beschreibt die Tendenz, den Blick auf die eigenen Stärken zu richten (Himmer-Gurdan, 2007).

Zur Erfassung vielschichtiger Persönlichkeitsprofile wurde das Complex Personality Inventory (CPI; Gurdan, 2022) entwickelt. Mittels CPI lassen sich die im Modell beschriebenen Eigenschaften und ihre Gegenpole unipolar erfassen (Himmer-Gurdan, 2007). Im Unterschied dazu werden bei der Messung auf einer bipolaren Skala eine Eigenschaft und ihr Gegenteil als sich gegenseitig ausschließende Pole einer Dimension erfasst (Goldberg, 1981). Personen mit hohen Werten auf der bipolaren Big Five-Skala Extraversion gelten z. B. in Bezug auf die Unterfacette *Geselligkeit* als *gesellig*, *gesprächig* und *kontaktfreudig* während Personen mit niedrigen Werten als *distanziert*, *ungesellig* und *verschlossen* gelten (Ostendorf & Angleitner, 2003, zitiert nach Neyer & ASENDORPF, 2018). Bei Inventaren, die bipolar messen, werden die Likert-Items, die Extraversion erfassen und die Likert-Items, die die gegensätzliche Eigenschaft Introversion erfassen, zu einem Skalenwert verrechnet, wobei hohe Werte der Introversion umgepolt werden und als niedrige Werte der Extraversion in die Berechnung des Gesamtwertes für die Skala Extraversion eingehen. Weist eine Person aber - unipolar betrachtet - Extraversion und Introversion in hohem Maße auf, resultiert durch das Ausmitteln der Werte eine mittlere Ausprägung der Eigenschaft Extraversion, wodurch das tatsächliche Strukturprofil nicht abgebildet wird (Himmer-Gurdan, 2007). So kann ein mittlerer Wert auf der Skala Extraversion bedeuten, dass eine Person (1) mittlere Extraversion, (2) hohe Extraversion und hohe Introversion oder (3) niedrige Extra- und niedrige Introversion aufweist (Gurdan & Cateau, 2022; Himmer-Gurdan, 2007).

Um zu überprüfen, inwieweit eine kombinierte Betrachtung von Eigenschaft und Gegensatz zur Varianzaufklärung in verschiedenen Außenkriterien beitragen kann, wies Himmer-Gurdan (2007) Personen in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität, d. h. ihrer Ausprägungen in Eigenschaft und Gegenpol, verschiedenen Clustern zu (vgl. Tabelle 3). Empirisch zeigte sich, dass die Clusterzugehörigkeit in theoretisch-konzeptionell erwarteter Weise interindividuelle Unterschiede in einer Reihe verschiedener Merkmale erklärte (Himmer-Gurdan, 2007). Beispielsweise fand Himmer-Gurdan (2007) Flexibilitätsunterschiede in Abhängigkeit unterschiedlicher Ausprägungen in der Merkmalskombination Extraversion-Introversion: Personen mit hoher Extraversion und hoher Introversion (Cluster 4) wiesen die höchste soziale Flexibilität auf, Personen mit niedriger Extraversion und niedriger Introversion (Cluster 1) die niedrigste (Himmer-Gurdan, 2007).

Tabelle 3

Vier Eigenschaftscluster in Abhängigkeit der Ausprägungen von Eigenschaft und Gegenpol nach dem Modell vielschichtiger Persönlichkeit (Himmer-Gurdan, 2007)

		Gegenpol	
		niedrig	hoch
Eigenschaft	niedrig	Cluster 1	Cluster 3
	hoch	Cluster 2	Cluster 4

Die kombinierte Betrachtung gegensätzlicher Eigenschaften ermöglichte eine differenzierte Erfassung unterschiedlicher Profilstrukturen, die zur Erklärung von Unterschieden in Außenkriterien wie Flexibilität beitragen konnten (Himmer-Gurdan, 2007). Regressionsanalytische Untersuchungen zeigten, dass das erweiterte Persönlichkeitseigenschaftsspektrum die Varianzaufklärung in verschiedenen Außenkriterien bedeutsam erhöhen konnte (Himmer-Gurdan, 2007).

Mit dem Modell vielschichtiger Persönlichkeit (Himmer-Gurdan, 2007; Gurdan, 2022) lassen sich unterschiedliche Aspekte von Vielschichtigkeit beschreiben: (1) Ein breites *Persönlichkeitseigenschaftsspektrum*, (2) ein hoch ausgeprägtes *Fluides Selbstkonzept* und (3) eine *hohe Strukturkomplexität* in Bezug auf gegensätzliche Merkmalspaare. Das Persönlichkeitseigenschaftsspektrum beschreibt die intraindividuelle Eigenschaftsbandbreite in Bezug auf alle im Modell vielschichtiger Persönlichkeit abgebildeten gegensätzlichen Eigenschaftspaare, d. h. je höher die Werte in allen sechs

Gegensatzpaaren ausgeprägt sind, desto breiter ist das Eigenschaftsspektrum (Himmer-Gurdan, 2007). Gemäß Himmer-Gurdan (2007) kann eine intraindividuell hohe Eigenschaftsbandbreite zeitliche Stabilität aufweisen und es können interindividuelle Unterschiede in dieser Eigenschaftsbandbreite bestehen, d. h. Personen können sich in ihrer Vielschichtigkeit voneinander unterscheiden. Das Fluide Selbstkonzept drückt einerseits aus, wie Personen ihre individuelle Wandelbarkeit und Flexibilität einschätzen und andererseits, wie wichtig Personen das Ausschöpfen unterschiedlicher Facetten ihrer Persönlichkeit ist (Gurdan, 2022). Das Fluide Selbstkonzept bildet daher sowohl die Selbsteinschätzung einer Person in Bezug auf ihre Vielschichtigkeit als auch die individuelle Bedeutung, die sie der Vielschichtigkeit beimisst, ab (Gurdan, 2022). Als dritter Aspekt kann Vielschichtigkeit auf der Ebene spezifischer Gegensatzpaare betrachtet werden: Die oben genannten Cluster 1-4 nach Himmer-Gurdan (2007) entsprechen jeweils unterschiedlich komplexen Strukturen in Bezug auf ein Gegensatzpaar, wobei hohe Ausprägungen in zueinander gegensätzlichen Eigenschaften einer hohen Strukturkomplexität entsprechen (Himmer-Gurdan, 2007). Tabelle 4 zeigt diese vier Kategorien der Strukturkomplexität in Bezug auf spezifische Gegensatzpaare.

Tabelle 4

Kategorien der Strukturkomplexität in Bezug auf spezifische Gegensatzpaare nach dem Modell vielschichtiger Persönlichkeit (Himmer-Gurdan, 2007)

		Gegenpol	
		niedrig	hoch
Eigenschaft	niedrig	niedrige Komplexität	mittlere Komplexität (Variante 1)
	hoch	mittlere Komplexität (Variante 2)	hohe Komplexität

Keiner der genannten Aspekte vielschichtiger Persönlichkeit wurde bislang in Bezug auf seine Relevanz für das Selbstmitgefühl erforscht. Im Zusammenhang mit Selbstmitgefühl wurden vor allem die Big Five und die Faktoren des HEXACO-Modells (vgl. Abschnitt 1.2.1) untersucht. Die Berücksichtigung von Vielschichtigkeit bei der Untersuchung der Fragestellung, ob Persönlichkeitsunterschiede zur Erklärung von Unterschieden im Selbstmitgefühl beitragen, kann jedoch aus zwei Gründen wichtig sein: Zum einen

können strukturelle Unterschiede berücksichtigt werden, die durch das Herausmitteln hoher Werte auf gegensätzlichen Eigenschaften möglicherweise verdeckt werden. Zum anderen könnte gerade die Vielschichtigkeit eine Relevanz für das Selbstmitgefühl besitzen, da vielschichtige Personen als besonders facettenreich und flexibel gelten (Himmer-Gurdan, 2007) und gerade selbstmitfühlende Personen eine hohe Flexibilität und hohe Anpassungsfähigkeit an Anforderungen in leidvollen Situationen aufweisen (Inwood & Ferrari, 2018; Phillips & Hine, 2021; Terry & Leary, 2011; Zessin et al., 2015).

1.3 Forschungsstand zu Persönlichkeitsfaktoren im Zusammenhang mit Selbstmitgefühl

Sowohl durch die Big Five als auch durch das HEXACO-Modell konnte in Untersuchungen jeweils ein nach Cohen (1988) hoher Varianzanteil von 32 %-52 % im Selbstmitgefühl aufgeklärt werden (Di Fabio & Saklofske, 2021; Pyszkowska, 2020; Thurackal et al., 2016). Es wurden signifikante Zusammenhänge zwischen Selbstmitgefühl und den Big Five ermittelt (Arslan, 2016; Di Fabio & Saklofske, 2021; Hupfeld & Ruffieux, 2011; Neff et al., 2007; Pyszkowska, 2020; Thurackal et al., 2016), jedoch zeigten sich nicht in Bezug auf alle Faktoren konsistente Befunde. Während in einigen Untersuchungen z. B. positive Zusammenhänge zwischen Gewissenhaftigkeit und Selbstmitgefühl nachgewiesen wurden (Arslan, 2016; Baker & McNulty, 2011; Hupfeld & Ruffieux, 2011; Neff et al., 2007; Nelson et al., 2018; Thurackal et al., 2016), ließen sich in anderen keine Zusammenhänge belegen (Di Fabio & Saklofske, 2021; Pyszkowska, 2020). Ein ähnlich inkonsistentes Bild zeichnet sich in Bezug auf die Forschungsergebnisse zu Selbstmitgefühl und Offenheit für Erfahrungen ab: In einigen Studien zeigten sich signifikante positive Zusammenhänge (Arslan, 2016; Di Fabio & Saklofske, 2021; Thurackal et al., 2016), in anderen wiederum nicht (Hupfeld & Ruffieux, 2011; Neff et al., 2007; Pyszkowska, 2020). Neff et al. (2007) ermittelten einerseits keinen Zusammenhang zwischen Offenheit für Erfahrungen und Selbstmitgefühl, bei denselben Testpersonen ging aber hohes Selbstmitgefühl einher mit höherer Neugier und höherem Entdeckungsdrang, d. h. mit Eigenschaften, die dem Faktor Offenheit zugeschrieben werden.

Neff et al. (2007) sehen eine mögliche Erklärung für die inkonsistente Befundlage darin, dass sich mit dem eingesetzten Inventar zur Erhebung der Big Five einige Unterfacetten von Offenheit nicht differenziert genug erfassen ließen. Eine weitere Erklärung

könnte in der bipolaren Betrachtung und Erfassung der Persönlichkeitsdimensionen bestehen (Himmer-Gurdan, 2007). Bislang wurde Selbstmitgefühl noch nicht im Kontext des Modells vielschichtiger Persönlichkeit untersucht, in welchem Eigenschaften und Gegenpole auf separaten Dimensionen abgebildet und durch ein entsprechendes Inventar, das Complex Personality Inventory (CPI; Gurdan, 2022), erhoben werden. Bisherige Forschungsergebnisse geben daher keinen Aufschluss darüber, welche Relevanz vielschichtige Persönlichkeit für das Selbstmitgefühl haben kann. Strukturelle Unterschiede, die durch das Herausmitteln hoher Werte auf gegensätzlichen Eigenschaften möglicherweise verdeckt werden, könnten durch eine kombinierte Betrachtung von Eigenschaft und Gegenpol zur Erklärung interindividueller Selbstmitgefühlsunterschieden beitragen.

1.4 Forschungsstand zur Relevanz vielschichtiger Persönlichkeit für das Selbstmitgefühl

Die Abschnitte 1.4.1-1.4.5 legen den aktuellen Forschungsstand zu den unterschiedlichen Aspekten vielschichtiger Persönlichkeit im Zusammenhang mit Selbstmitgefühl dar und explizieren die daraus entwickelten Fragestellungen und abgeleiteten Hypothesen.

1.4.1 Die Relevanz des Persönlichkeitseigenschaftsspektrums

Das *Persönlichkeitseigenschaftsspektrum* als ein Aspekt von Vielschichtigkeit beschreibt die Höhe der intraindividuellen Eigenschaftsbandbreite in Bezug auf alle im Modell vielschichtiger Persönlichkeit beschriebenen gegensätzlichen Eigenschaftspaare (Himmer-Gurdan, 2007). Je höher die Werte in allen sechs Gegensatzpaaren ausgeprägt sind, desto breiter ist das Eigenschaftsspektrum, wobei eine hohe Bandbreite Vielschichtigkeit indiziert (Himmer-Gurdan, 2007). Himmer-Gurdan (2007) zeigte, dass das Persönlichkeitseigenschaftsspektrum positiv mit verschiedenen Flexibilitätsarten korrelierte, d. h. Personen mit einem breiteren Persönlichkeitseigenschaftsspektrum konnten sich flexibler an unterschiedliche Situationen anpassen (situative Flexibilität), mit unterschiedlichen Stimuli kreativer operieren (kognitive Flexibilität), zeigten eine höhere Fähigkeit und Bereitschaft, ihr Verhalten bei Bedarf zu verändern (strukturelle Flexibilität) sowie eine bessere Fähigkeit zu Perspektivenwechsel und Empathie (soziale Flexibilität).

Es zeigte sich weiterhin, dass Personen mit einem breiteren Persönlichkeitseigenschaftsspektrum eine höhere allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung, d. h. ein höheres

Vertrauen in ihre eigenen Kompetenzen, Aufgaben und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen, aufwiesen (Himmer-Gurdan, 2007). Sie erwiesen sich zudem als besonders proaktiv, d. h. sie agierten eher eigeninitiativ, gestalteten Entscheidungen über ihre berufliche Entwicklung eigenverantwortlicher und richteten ihr Handeln mehr eigenen Werten als an äußeren Einflüssen aus (Himmer-Gurdan, 2007). Eine breiteres Persönlichkeitseigenschaftsspektrum ging zudem einher mit höherer Authentizität und Autonomie (Himmer-Gurdan, 2007). Diese Befunde deuten darauf hin, dass ein breites Persönlichkeitseigenschaftsspektrum eine flexible Anpassung an Anforderungen in unterschiedlichen Lebensbereichen unterstützt (Himmer-Gurdan, 2007).

Auch Selbstmitgefühl wurde im Zusammenhang mit Merkmalen wie Flexibilität, Selbstwirksamkeit, Authentizität, Autonomie und Eigeninitiative untersucht. Pyszkowska (2020) zeigte, dass ein höheres Selbstmitgefühl mit höherer psychologischer Flexibilität einherging. Psychologische Flexibilität bezeichnet die Fähigkeit, Gedanken und Gefühle bewusst und nicht wertend wahrzunehmen sowie das eigene Verhalten zu verändern, um Ziele zu erreichen (Pyszkowska, 2020). Weiterhin wiesen hoch selbstmitfühlende Personen in einer Studie von Martin et al. (2011) eine höhere kognitive Flexibilität auf, d. h. ein höheres Bewusstsein für die Existenz von Handlungsalternativen sowie eine höhere Bereitschaft, sich Situationen flexibel anzupassen. Auch hoch intellektuell flexible Personen, die eine hohe Bereitschaft zeigten, unterschiedliche, auch widersprüchliche Sichtweisen und neue Ideen unvoreingenommen anzuerkennen, erwiesen sich als selbstmitfühlender (Martin et al., 2011). Selbstmitgefühl korrelierte außerdem positiv mit der Fähigkeit zum Perspektivenwechsel (Neff et al., 2018), Selbstwirksamkeitserwartungen (Neff et al., 2018; Wasylkiw et al., 2020), Authentizität (Bayır-Toper et al., 2020; Soni, 2021), Autonomie (Saricaoglu & Arslan, 2013), Eigeninitiative (Sharma & Davidson, 2015) sowie Initiative zu persönlicher Entwicklung und Wachstum (Neff et al., 2018).

Diese empirischen Befunde weisen auf Parallelen zwischen Personen mit breitem Persönlichkeitseigenschaftsspektrum und hoch selbstmitfühlenden Personen hin: Beide konnten sich flexibler an Anforderungen anpassen, zeigten eine höhere Bereitschaft, ihr Verhalten bei Bedarf zu verändern (Himmer-Gurdan, 2007; Martin et al., 2011; Pyszkowska, 2020), verfügten über eine verbesserte Fähigkeit und höhere Bereitschaft zum Perspektivenwechsel (Himmer-Gurdan, 2007; Neff et al., 2018), waren autonomer und

richteten ihr Handeln und ihre Ziele eher im Einklang mit eigenen Werten aus (Bayır-Topper et al., 2020; Himmer-Gurdan, 2007; Saricaoglu & Arslan, 2013), zeigten höhere Selbstwirksamkeitserwartungen (Himmer-Gurdan, 2007; Neff et al., 2018; Wasylkiw et al., 2020), suchten proaktiver unterschiedliche Situationen und Bedingungen auf und zeigten eine höhere Eigeninitiative in Bezug auf persönliche Entwicklung und Wachstum (Himmer-Gurdan, 2007; Neff et al., 2018; Sharma & Davidson, 2015). Diese Parallelen werfen die Frage auf, ob ein breites Persönlichkeitseigenschaftsspektrum eine selbstmitfühlende Haltung unterstützt, indem der Facettenreichtum einen erweiterten Blickwinkel und einen größeren Handlungsspielraum schafft, der eine flexible Anpassung an auch schwierige und leidvolle Situationen erleichtert, da Selbstmitgefühl als eine Form der flexiblen Anpassung an unterschiedliche schwierige Situationen betrachtet werden kann (Inwood & Ferrari, 2018; Luo et al., 2018; Rockliff et al., 2008). Selbstmitfühlende Menschen zeichnen sich gerade dadurch aus, dass sie im Angesicht von Leid nicht dazu neigen, sich in schmerzlichen Gefühlen zu verlieren, sondern dass es ihnen gelingt, Schmerz zu erleben und dabei eine achtsame, wohlwollende und erweiterte Perspektive einzunehmen, aus der sie die eigene Situation in einem übergeordneten Kontext gemeinsamer Menschlichkeit betrachten können (Neff, 2003b). Bisher liegen jedoch keine Studien vor, die das Persönlichkeitseigenschaftsspektrum im Zusammenhang mit Selbstmitgefühl untersuchten. Ein Ziel der vorliegenden Arbeit war es daher, diese Lücke zu schließen.

Forschungsfrage 1: Welche Bedeutung hat ein breites Persönlichkeitseigenschaftsspektrum für das Selbstmitgefühl?

Auf der Basis des dargestellten Forschungsstands und den aufgezeigten Parallelen zwischen Personen mit breitem Persönlichkeitseigenschaftsspektrum und hoch selbstmitfühlenden Personen wurde angenommen, dass ein breites Persönlichkeitseigenschaftsspektrum ein Bewusstsein für die Existenz zahlreicher, unterschiedlicher Möglichkeiten schafft und damit die gedankliche Flexibilität erhöht, die für eine selbstmitfühlende Haltung hilfreich sein kann. Daher wurde zu Forschungsfrage 1 folgende Hypothese aufgestellt:

H1: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Persönlichkeitseigenschaftsspektrum und Selbstmitgefühl.

1.4.2 Die Relevanz des Fluiden Selbstkonzepts

Das *Fluide Selbstkonzept* beschreibt sowohl wie Personen ihre Wandelbarkeit und ihren Facettenreichtum einschätzen, als auch wie wichtig ihnen das Ausschöpfen unterschiedlicher Persönlichkeitsfacetten ist (Gurdan, 2022). Personen mit hoher Ausprägung im Fluiden Selbstkonzept glauben, dass sie viele unterschiedliche Eigenschaften in sich vereinen, wobei es ihnen wichtig ist, möglichst viele ihrer Facetten auszuschöpfen und auszuleben (Gurdan, 2022). Sie lernen gerne Neues über sich und erweitern beständig ihr Selbstbild (Gurdan, 2022). Zudem ist ihnen die Erfahrung vertraut, dass andere Personen schon Anteile in ihnen gesehen haben, die sie selbst noch nicht wahrgenommen haben (Gurdan, 2022).

Die Skala Fluides Selbstkonzept war in der Ursprungsversion des Modells vielschichtiger Persönlichkeit und des Inventars zur Erhebung vielschichtiger Persönlichkeit (Himmer-Gurdan, 2007) nicht enthalten, sondern wurde in einer Neuauflage des Complex Personality Inventorys (CPI; Gurdan, 2022) als Indikator für Vielschichtigkeit ergänzt (Gurdan, 2022). Da das Fluide Selbstkonzept bislang weder im Zusammenhang mit Selbstmitgefühl, noch in Bezug auf relevante Außenkriterien, die mit Selbstmitgefühl in Zusammenhang stehen, untersucht wurde, orientierte sich die vorliegende Studie an empirischen Befunden zu einem thematisch verwandten Konzept, dem Persönlichkeitseigenschaftsspektrum (vgl. Abschnitt 1.4.1).

Personen mit hoch ausgeprägtem Fluiden Selbstkonzept ist es wichtig, viele verschiedene Facetten ihrer Persönlichkeit auszuschöpfen (Gurdan, 2022). Dies legt die Bereitschaft nahe, unterschiedliche, auch gegensätzliche oder widersprüchliche Anteile der eigenen Persönlichkeit in ein kohärentes Selbstbild zu integrieren. Damit im Einklang wies Himmer-Gurdan (2007) nach, dass ein breiteres Persönlichkeitseigenschaftsspektrum mit einer höheren Ambiguitätstoleranz einherging, d. h. mit einer besseren Fähigkeit, uneindeutige oder widersprüchliche Informationen zu tolerieren. Vielschichtige Personen integrieren neben einer höheren Ausprägung von Merkmalen wie Selbstvertrauen und Resilienz auch höhere Ausprägungen vulnerablerer Aspekte der Persönlichkeit wie Empfindsamkeit und selbstkritische Nachdenklichkeit (Gurdan, 2022). Personen mit einem hoch ausgeprägten Fluiden Selbstkonzept werden so beschrieben, dass es ihnen wichtig ist, diese unterschiedlichen Seiten als Teil ihrer Persönlichkeit auszuschöpfen (Gurdan,

2022). Dies legt die Schlussfolgerung nahe, dass Vielfalt und Gegensätzlichkeit akzeptiert und nicht verleugnet oder abgewertet werden.

Hoch selbstmitfühlende Personen neigen dazu, sich selbst realistisch zu betrachten und zeigen nachweislich weniger Furcht vor negativen Bewertungen durch andere Personen (Neff et al., 2018). Sie rechtfertigen sich beispielsweise weniger für eigenes Fehlverhalten, sondern neigen eher dazu, dieses einzugestehen und die Verantwortung dafür zu übernehmen (Neff et al., 2005). Dies deutet insofern auf Parallelen zum Fluiden Selbstkonzept und Persönlichkeitseigenschaftsspektrum hin, dass selbstmitfühlende Menschen auch solche Anteile des Erlebens und Verhaltens, die nicht einem idealen Selbst entsprechen oder dazu möglicherweise im Widerspruch stehen, realistisch betrachten, anerkennen und in ein kohärentes Selbstbild integrieren können.

Weitere Aspekte des Fluiden Selbstkonzepts sind Experimentierfreude und Aufgeschlossenheit für neue Erfahrungen (Gurdan, 2022). Studien zeigen, dass Personen, die neuen Erfahrungen gegenüber aufgeschlossen sind, tendenziell höheres Selbstmitgefühl aufweisen: Hohes Selbstmitgefühl ging einher mit Neugier, höherem Explorationsstreben (Neff et al., 2007; Sharma & Davidson, 2015) sowie einer höheren Offenheit für Erfahrungen (Arslan, 2016; Di Fabio & Saklofske, 2021).

Diese Befunde deuten darauf hin, dass Neugier und Aufgeschlossenheit gegenüber eigenen, möglicherweise auch widersprüchlichen, Erfahrungen und die Bereitschaft, gegensätzliche Aspekte der eigenen Persönlichkeit in ein kohärentes Selbstbild zu integrieren, sowohl hoch selbstmitfühlende Personen als auch Personen mit einem hoch ausgeprägten Fluiden Selbstkonzept charakterisieren. Die aufgezeigten Parallelen zwischen Personen mit hohem Fluiden Selbstkonzept und hoch selbstmitfühlenden Personen werfen die Frage auf, ob die Offenheit gegenüber der eigenen Vielschichtigkeit, die Aufgeschlossenheit gegenüber unterschiedlichen, auch gegensätzlichen, Persönlichkeitsfacetten, sowie die Integrationsfähigkeit verschiedener Selbstanteile in ein kohärentes Selbstbild, eine selbstmitfühlende Haltung unterstützen können. Eine selbstmitfühlende Haltung zeichnet sich nach Neff (2003b) gerade dadurch aus, sich angesichts der eigenen Verletzlichkeit nicht abzuwerten, sondern auch schwierige oder einem Idealbild widersprechende Erfahrungen aufgeschlossen anzunehmen. Die Fragestellung, welche Relevanz das Fluide Selbstkonzept als Aspekt vielschichtiger Persönlichkeit für das

Selbstmitgefühl hat, wurde bislang jedoch noch nicht empirisch untersucht. Daher war es ein Ziel der vorliegenden Arbeit, diese Frage zu beantworten.

Forschungsfrage 2: Welche Bedeutung hat das Fluide Selbstkonzept für das Selbstmitgefühl?

Auf der Basis des aufgezeigten Forschungsstands und der möglichen Parallelen zwischen Personen mit hoch ausgeprägtem Fluiden Selbstkonzept und hoch selbstmitfühlenden Personen wurde angenommen, dass ein Fluides Selbstkonzept mit der Offenheit und Bereitschaft einhergeht, unterschiedliche, auch widersprüchliche oder verletzlichere Anteile der Persönlichkeit in das Selbstbild zu integrieren und somit eine selbstmitfühlende Haltung unterstützt. Daher wurde zu Forschungsfrage 2 folgende Hypothese aufgestellt:

H2: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Fluiden Selbstkonzept und Selbstmitgefühl.

1.4.3 Die Relevanz hoher Gewissenhaftigkeit und hoher Gelassenheit

Gewissenhaftigkeit beschreibt die Fähigkeit zur Selbstdisziplin und Selbstkontrolle beim Planen, Organisieren und Ausführen von Aufgaben (Berth & Goldschmidt, 2006; Dehne & Schupp, 2007). Im Modell vielschichtiger Persönlichkeit werden gewissenhafte Personen als fleißig und strebsam, zielstrebig und strukturiert beschrieben, sie arbeiten genau und planen gerne voraus (Himmer-Guridan, 2007).

Untersuchungen wiesen einen positiven Zusammenhang zwischen dem Big Five Faktor Gewissenhaftigkeit (vgl. Abschnitt 1.2.1) und Selbstmitgefühl nach, d. h. hoch gewissenhafte Personen zeigten auch höheres Selbstmitgefühl (Arslan, 2016; Baker & McNulty, 2011; Hupfeld & Ruffieux, 2011; Neff et al., 2007; Thurackal et al., 2016). Thurackal et al. (2016) konnten bei zwei unterschiedlichen Stichproben nachweisen, dass höhere Gewissenhaftigkeit höheres Selbstmitgefühl vorhersagte. Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle, die gewissenhafte Personen charakterisiert, erwies sich ebenso als Prädiktor für Selbstmitgefühl (Di Fabio & Saklofske, 2021).

Die Selbstdisziplin, die gewissenhafte Personen kennzeichnet, geht mit einer besseren Selbstregulationsfähigkeit einher (Barros et al., 2021) und eine höhere Selbstregulationsfähigkeit steht wiederum in Zusammenhang mit höherem Selbstmitgefühl (Sirois, 2015; Terry & Leary, 2011). Selbstregulation beschreibt die Fähigkeit, zielgerichtet und

kontrolliert zu handeln, den Status der Zielerreichung zu überwachen und nicht zielführendes Verhalten bei Bedarf zu verändern (Terry & Leary, 2011). Eine hohe Selbstregulationsfähigkeit steht in Zusammenhang mit gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen und der Tendenz, gesundheitsschädigenden Versuchungen zu widerstehen (Sirois, 2015). Untersuchungen deuten darauf hin, dass sich sowohl Gewissenhaftigkeit (Strickhouser et al., 2017) als auch Selbstmitgefühl (Dunne et al., 2018; Inwood & Ferrari, 2018; Sirois, 2015; Strickhouser et al., 2017) positiv auf gesundheitsförderliche Verhaltensweisen auswirken. Strickhouser et al. (2017) führten auf der Basis von 36 Metanalysen eine Metaanalyse zur Vorhersage von Gesundheit durch die Big Five durch, wobei sich Gewissenhaftigkeit als positiver Prädiktor für gesundheitsförderliche Verhaltensweisen (z. B. körperliche Aktivität) und als negativer Prädiktor für riskante Verhaltensweisen (z. B. hohen Alkoholkonsum) erwies. Gewissenhaftigkeit wird daher als bedeutsam für einen verantwortungsvollen und weitsichtigen Umgang mit der eigenen Person und Gesundheit betrachtet (Strickhouser et al., 2017).

Auch hohes Selbstmitgefühl geht einher mit höherer psychischer und körperlicher Gesundheit sowie gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen und Faktoren wie gesundem Ernährungs- und Bewegungsverhalten, besserer Stressregulation (Phillips & Hine, 2021) und Selbstfürsorge (Mills et al., 2018). Dunne et al. (2018) wiesen zudem einen Effekt des Selbstmitgefühls auf die körperliche Gesundheit nach, der nur partiell durch gesundheitsförderliche Verhaltensweisen mediiert wurde.

Zusammenfassend deuten die empirischen Befunde daraufhin, dass sowohl Gewissenhaftigkeit als auch Selbstmitgefühl die Gesundheit direkt sowie indirekt durch die Förderung gesundheitsdienlichen Verhaltens unterstützen kann (Barros et al., 2021; Dunne et al., 2018; Inwood & Ferrari, 2018; Mills et al., 2018; Phillips & Hine, 2021; Sirois, 2015; Strickhouser et al., 2017; Terry & Leary, 2011). Zudem spricht die Studienlage insgesamt für einen positiven Zusammenhang zwischen Gewissenhaftigkeit und Selbstmitgefühl (Arslan, 2016; Baker & McNulty, 2011; Hupfeld & Ruffieux, 2011; Neff et al., 2007; Thurackal et al., 2016). Jedoch konnte dieser Zusammenhang nicht in allen Untersuchungen repliziert werden. Di Fabio und Saklofske (2021) analysierten die Beziehung zwischen den Big Five (vgl. Abschnitt 1.2.1) und Selbstmitgefühl bei zwei Stichproben. Während sich in der ersten Stichprobe kein Zusammenhang zwischen Gewissenhaftigkeit und Selbstmitgefühl belegen ließ, zeigte sich in der zweiten Stichprobe ein geringer aber

statistisch nicht signifikanter Zusammenhang. Pyszkowska (2020) untersuchte die Beziehung zwischen Selbstmitgefühl und dem Faktor Gewissenhaftigkeit des HEXACO-Modells (vgl. Abschnitt 1.2.1) und fand ebenso keinen signifikanten Effekt.

Eine Erklärung für diese inkonsistenten Befunde könnte in der bipolaren Betrachtung des Merkmals Gewissenhaftigkeit liegen (vgl. die Abschnitte 1.2.2 und 1.3). *Gelassenheit* wird im Modell vielschichtiger Persönlichkeit als Gegenpol zur Gewissenhaftigkeit beschrieben (Gurdan, 2022; Himmer-Gurdan, 2007). Das gleichzeitige Vorliegen hoher Gewissenhaftigkeit und hoher Gelassenheit mittelt sich bei einer bipolaren Messung gegenseitig aus (Himmer-Gurdan, 2007). Ziel der vorliegenden Studie ist daher die kombinierte Betrachtung von Gewissenhaftigkeit und Gelassenheit in Bezug auf das Selbstmitgefühl.

Gelassene Personen lassen Anforderungen entspannt auf sich zukommen und weisen eine Tendenz zur Flexibilität und Spontaneität in Bezug auf Ziele, Pläne und Aufgaben auf (Gurdan, 2022). Leary et al. (2007) untersuchten Selbstmitgefühl im Zusammenhang mit den Reaktionen auf unterschiedliche Anforderungen, beispielsweise Misserfolge im Studium oder Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen. Sie wiesen dabei nach, dass hoch selbstmitfühlende Personen gelassener reagierten als weniger selbstmitfühlende Personen. Insgesamt zeigten hoch selbstmitfühlende Studierende eine Haltung, die eine umfassendere Perspektive reflektierte: Die eigene Erfahrung wurde mehr im Kontext gemeinsamer Menschlichkeit betrachtet und es wurde weniger angenommen, dass nur der eigenen Person Schwierigkeiten widerfahren. Leary et al. (2007) induzierten in einer weiteren Studie experimentell Stress, indem sie Studierende drei verschiedene potenziell schwierige Situationen imaginieren ließen, z. B. in einer wichtigen Prüfung zu versagen oder auf der Bühne den Text zu vergessen. Hoch selbstmitfühlende Personen zeigten in Bezug auf alle Situationen signifikant gelassener Gedanken und Reaktionen, auch nachdem für das Selbstwertgefühl kontrolliert wurde.

In einem weiteren Experiment zeigten Leary et al. (2007), dass hoch selbstmitfühlende Personen, die sich selbst beim Absolvieren einer Aufgabe nachträglich auf Video ansahen, ihre eigene Leistung realistischer einschätzten als Personen mit niedrigem Selbstmitgefühl. Die realistischere Selbsteinschätzung wurde darauf zurückgeführt, dass selbstmitfühlende Personen sich bei Misserfolgen nicht selbst abwerten und daher gelassener reagieren, weil sie Fehler und eigenes Scheitern als etwas betrachten, das zum Leben und zur Menschlichkeit dazugehört (Leary et al., 2007). Im Einklang mit diesen Ergebnissen

korrelierte Selbstmitgefühl negativ mit maladaptivem Perfektionismus (Neff et al., 2018). Während adaptiver Perfektionismus eher mit Fehlertoleranz und Akzeptanz von Diskrepanzen zwischen der Leistung und den Erwartungen einhergeht, ist maladaptiver Perfektionismus gekennzeichnet durch hohe Erwartungen und der Tendenz zu hoher Selbstkritik und Selbstabwertung, wenn diese nicht erfüllt werden (Lo & Abbott, 2013). Hochselbstmitfühlende Personen müssen nach einem Misserfolg weder Abwertung durch sich selbst befürchten, noch befürchten sie eine Abwertung durch andere Personen in dem Ausmaß wie weniger selbstmitfühlende Personen (Zhang et al., 2019).

Das Modell vielschichtiger Persönlichkeit beschreibt Flexibilität als Aspekt von Gelassenheit (Himmer-Gurdan, 2022). Die durch den Vagusnerv modulierte Herzratenvariabilität gilt als Maß für parasympathische Aktivierung, wobei eine hohe Herzratenvariabilität als Indikator für eine flexiblere Anpassungsfähigkeit an Anforderungen interpretiert wird (Luo et al., 2018). Hohes Selbstmitgefühl erwies sich als Prädiktor für eine höhere Herzratenvariabilität im Ruhezustand (Svendsen et al., 2016). Luo et al. (2018) wiesen bei hochselbstmitfühlenden Personen im Vergleich zu niedrigselbstmitfühlenden Personen eine höhere Herzratenvariabilität nach, sowohl in entspanntem Zustand als auch nach experimenteller Stressinduktion. Hochselbstmitfühlende Personen wiesen bei Untersuchungen eine bessere Fähigkeit zur Stressregulation auf (Breines et al., 2015; Rockliff et al., 2008) und zeigten nach experimenteller Stressinduktion einen niedrigeren Cortisolspiegel (Rockliff et al., 2008). In einem weiteren Experiment zeigten Personen mit hohem Selbstmitgefühl nach Stressinduktion niedrigere Konzentrationen von Speichel-Alpha-Amylase, welche als Indikator für einen geringeren Aktivierungsgrad des sympathischen Nervensystems interpretiert wird (Breines et al., 2015). Diese Befunde zeigen, dass Selbstmitgefühl in Zusammenhang mit Gelassenheit im Sinne einer verbesserten Stressregulation und flexibleren Anpassungsfähigkeit an Anforderungen steht. Damit im Einklang korrelierten verschiedene Arten der Flexibilität positiv mit Selbstmitgefühl (Beshai et al., 2018; Martin et al., 2011; Pyszkowska, 2020; Svendsen et al., 2016). Zum Beispiel erwiesen sich kognitiv flexible und wenig dogmatische Personen als selbstmitfühlender (Martin et al., 2011). Kognitiv flexible Personen sind stets bewusst, dass verschiedene Optionen und Handlungsmöglichkeiten bestehen und zeigen die Bereitschaft, sich flexibel an Anforderungen anzupassen, während dogmatische Personen eher Argumente ablehnen, die ihrem eigenen Standpunkt widersprechen (Martin et al., 2011).

Zusammenfassend sprechen die dargestellten Forschungsergebnisse mehrheitlich dafür, dass sowohl Gewissenhaftigkeit als auch Gelassenheit in positivem Zusammenhang mit Selbstmitgefühl stehen (Arslan, 2016; Baker & McNulty, 2011; Beshai et al., 2018; Breines et al., 2015; Himmer-Gurdan, 2007; Hupfeld & Ruffieux, 2011; Leary et al., 2007; Luo et al., 2018; Martin et al., 2011; Neff et al., 2007; Rockliff et al., 2008; Thurackal et al., 2016). Dies wirft die Frage auf, ob die Kombination hoher Gewissenhaftigkeit und hoher Gelassenheit, wie sie Personen mit hoher Strukturkomplexität vereinen, eine selbstmitfühlende Haltung fördern kann. Dieser Aspekt vielschichtiger Persönlichkeit wurde bislang noch nicht im Zusammenhang mit Selbstmitgefühl untersucht. Ein Ziel dieser Arbeit war es daher, die Frage zu beantworten, welche Relevanz eine hohe Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit und Gelassenheit für das Selbstmitgefühl hat.

Forschungsfrage 3: Welche Relevanz hat eine hohe Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit und Gelassenheit für das Selbstmitgefühl?

Auf der Basis des dargestellten Forschungsstands wurde angenommen, dass Unterschiede in der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit Unterschiede im Selbstmitgefühl erklären und vor allem die Kombination hoher Gewissenhaftigkeit und hoher Gelassenheit eine selbstmitfühlende Haltung unterstützen kann. Daher wurden zu Forschungsfrage 3 folgende Hypothesen aufgestellt:

H3: Personen unterscheiden sich im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit und Gelassenheit.

H3.1: Hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen sind selbstmitfühlender als hoch gewissenhafte und niedrig gelassene Personen.

H3.2: Hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen sind selbstmitfühlender als niedrig gewissenhafte und hoch gelassene Personen.

H3.3: Hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen sind selbstmitfühlender als niedrig gewissenhafte und niedrig gelassene Personen.

1.4.4 Die Relevanz hoher Sensitivität und hoher Resilienz

Das Merkmal *Sensitivität* wird im Modell vielschichtiger Persönlichkeit als eine Komponente der Big Five-Dimension Neurotizismus beschrieben (Gurdan, 2022; Gurdan &

Catteau, 2022). Sensitivität umfasst im Gegensatz zu Neurotizismus jedoch nicht ausschließlich Anfälligkeit und Verletzlichkeit, sondern auch mögliche positive Aspekte einer ausgeprägten Berührbarkeit (Gurdan, 2022; Gurdan & Catteau, 2022). Während hoch neurotische Personen als ängstlich, gereizt, schwermütig, sozial gehemmt, genussüchtig, unkontrolliert, sensibel, stressanfällig und verletzlich charakterisiert werden (Ostendorf & Angleitner, 2003, zitiert nach Neyer & Asendorpf, 2018) werden sensitive Personen im Modell vielschichtiger Persönlichkeit als sensibel, empfindsam, empfänglich für die Stimmungen anderer Menschen, verletzlich, emotional und intensiv fühlend beschrieben (Gurdan, 2022).

Als eine Facette dieser Sensitivität wird die Tendenz genannt, sich mit Ereignissen lange zu beschäftigen (Gurdan, 2022). Diese Operationalisierung lässt es z. B. zu, dass sich sowohl die Tendenz zum Grübeln über schwierige Situation, als auch die Neigung zu einem langen Auskosten schöner Erlebnisse in dieser Facette abbilden lassen. Während Neurotizismus mit Rumination, d. h. der Neigung zum Grübeln (Whisman et al., 2020), und einer verminderten Neigung zum Auskosten positiver Emotionen einhergeht (Ng & Diener, 2009), steht Selbstmitgefühl in negativem Zusammenhang mit Rumination, aber in positivem Zusammenhang mit dem Auskosten positiver Emotionen (Neff et al., 2018).

Sensitivität im Modell vielschichtiger Persönlichkeit erfasst nicht ausschließlich den Aspekt der Verletzlichkeit, sondern bildet auch Feinfühligkeit und Berührbarkeit, Nachdenklichkeit und Emotionalität ab (Gurdan, 2022). Emotionalität und Feinfühligkeit können dem Big Five-Faktor Offenheit für Erfahrungen (vgl. Abschnitt 1.2.1) zugeordnet werden: Personen, die einen hohen Wert auf der Subskala *Offenheit für Gefühle* erreichen, sind sich ihrer Gefühle verstärkt bewusst, können intensiv fühlen und nehmen feinfühlig die Stimmungen anderer Menschen wahr, während Personen mit niedrigen Ausprägungen als wenig gefühlsbetont und nüchtern gelten (Ostendorf & Angleitner, 2003, zitiert nach Neyer & Asendorpf, 2018).

Ein der Sensitivitätsdimension ähnliches Konzept ist *Hochsensibilität* (sensory processing sensitivity), eine Eigenschaft, die mit verstärkter Reizoffenheit und Erregbarkeit, einer subtileren Reizwahrnehmung und einer tieferen Reizverarbeitung einhergeht (Aron & Aron, 1997). Es wird angenommen, dass Personen mit hoher Sensibilität eine niedrige sensorische Reizschwelle aufweisen, d. h. bereits auf subtile Sinnesreize ansprechen,

leicht erregbar sind, d. h. sich leicht von Reizen überwältigt fühlen, und zudem eine ausgeprägte ästhetische Sensitivität, d. h. eine besondere Empfänglichkeit für ästhetische Erfahrungen und positive Reize, besitzen (Greven et al., 2019). Um Informationen über die Relevanz hoher Sensitivität für das Selbstmitgefühl zu gewinnen, wurden daher Forschungsergebnisse zu Neurotizismus, Offenheit für Erfahrungen sowie Hochsensibilität einbezogen.

Bisherige Untersuchungen indizieren einen negativen Zusammenhang zwischen dem Big Five-Faktor Neurotizismus und Selbstmitgefühl, d. h. höherer Neurotizismus ging mit niedrigerem Selbstmitgefühl einher (Arslan, 2016; Di Fabio & Saklofske, 2021; Hupfeld & Ruffieux, 2011; Neff et al., 2007; Thurackal et al., 2016). Im HEXACO-Persönlichkeitsmodell von Ashton und Lee (2009) wird Neurotizismus durch die Dimension Emotionalität, abgebildet, die u. a. die Facetten Ängstlichkeit und Sentimentalität beinhaltet. Sentimentalität schließt Feinfühligkeit, emotionale Berührbarkeit, Empathie und ein starkes Gefühl der emotionalen Verbundenheit mit anderen Menschen ein (Ashton & Lee, 2007). Pyszkowska (2020) konnte in ihrer Untersuchung sowohl einen negativen Zusammenhang zwischen Emotionalität und Selbstmitgefühl als auch einen negativen Zusammenhang zwischen Selbstmitgefühl und den Facetten Ängstlichkeit und Emotionalität nachweisen. Der Zusammenhang mit der Subskala Ängstlichkeit war jedoch stärker ausgeprägt als der Zusammenhang mit der Subskala Sentimentalität, und Sentimentalität erwies sich im Gegensatz zu Ängstlichkeit nicht als signifikanter Prädiktor für Selbstmitgefühl (Pyszkowska, 2020).

In Bezug auf Offenheit für Erfahrungen liegen widersprüchliche Befunde vor. Einige Untersuchungen konnten einen positiven Zusammenhang zwischen Selbstmitgefühl und Offenheit belegen, d. h. höhere Offenheit ging mit höherem Selbstmitgefühl einher (Arslan, 2016; Di Fabio & Saklofske, 2021; Thurackal et al., 2016). Andere Studien wiesen hingegen keinen Zusammenhang zwischen Offenheit und Selbstmitgefühl nach (Hupfeld & Ruffieux, 2011; Neff et al., 2007; Pyszkowska, 2020). Eine Erklärung für die unterschiedlichen Ergebnisse könnte in der bipolaren Betrachtung des Merkmals Offenheit liegen (vgl. die Abschnitte 1.2.2 und 1.3). Da sich hohe Ausprägungen in gegensätzlichen Merkmalen bei bipolarer Messung gegenseitig ausmitteln (Himmer-Gurdan, 2007), könnte ein tatsächlich vorliegender Zusammenhang zwischen Offenheit und Selbstmitgefühl verdeckt worden sein.

Hochsensible Personen werden als besonders reagibel in Bezug auf negative und positive Umwelteinflüsse beschrieben (Greven et al., 2019). Diese Reagibilität macht sie einerseits anfällig für Stress und damit assoziierte Probleme, schafft jedoch andererseits das Potenzial, von förderlichen und positiven Bedingungen mehr zu profitieren und aufzublühen (Greven et al., 2019). Untersuchungen zeigten, dass hochsensible Personen eine höhere Ängstlichkeit und Depressivität aufwiesen als weniger sensible Personen, zudem sagte Ängstlichkeit Hochsensibilität signifikant vorher (Blach & Egger, 2014). Weiterhin ging Hochsensibilität mit einer schlechteren Stress- und Emotionsregulation einher (Greven et al., 2019). Hochsensibilität stand ebenso in Zusammenhang mit höherer Schüchternheit und negativer Emotionalität, jedoch vor allem bei Personen, die während ihrer Kindheit ungünstigen Entwicklungsbedingungen ausgesetzt waren (Blach & Egger, 2014). Ob sensible Menschen sich positiv entwickeln, hängt in besonderem Maße von förderlichen Umwelten ab (Greven et al., 2019). Cisneros (2018) resümierte aus dem Stand der Forschung, dass hochsensible Personen sich zwar insgesamt als vulnerabler für ungünstige Bedingungen erwiesen, aber auch am meisten von günstigen Bedingungen und stärkenden Interventionen profitierten. Tatsächlich erwiesen sich psychologische Interventionen bei hochsensiblen Personen als nachweislich effektiver als bei weniger sensiblen Personen (Cisneros, 2018; Greven et al., 2019; Pluess & Boniwell, 2015). Zudem zeigten hochsensible Personen nach dem Ansehen eines Videos mit positiven Inhalten einen signifikanten Anstieg positiver Affektivität, während bei weniger sensiblen Personen kein solcher Anstieg beobachtet wurde (Limura et al., 2022). Weiterhin reagierten hochsensible Personen auf die Darbietung positiver Stimuli mit einer erhöhten Aktivierung in Hirnarealen, die mit dem Belohnungssystem assoziiert sind (Greven et al., 2019). Hochsensibilität im Zusammenhang mit Selbstmitgefühl wurde bislang wenig erforscht. Cisneros (2018) ermittelte einen negativen Zusammenhang zwischen Hochsensibilität und Selbstmitgefühl bei Angehörigen sexueller Minderheiten. Dieses Ergebnis deutet darauf hin, dass Hochsensibilität negative Implikationen für das Selbstmitgefühl haben kann. Hochsensibilität ging bei den Proband*innen jedoch außerdem einher mit geringem Wohlbefinden, höherer negativer Affektivität und geringerer psychischer Gesundheit (Cisneros, 2018), was ein Hinweis darauf sein könnte, dass die untersuchten Personen neben einer hohen Sensibilität eine geringe Resilienz aufwiesen. Da eine hohe Sensibilität nachweislich auch positive Effekte haben kann (Greven et al., 2019) und Selbstmitgefühl

nach Neff (2003b) beinhaltet, sich vom eigenen Leid feinfühlig berühren zu lassen, bleibt die Frage offen, inwieweit hochsensible Personen, die berührbar, gleichzeitig aber resilient sind und gut mit ihren intensiven Gefühlen umgehen können, selbstmitfühlender sind als hochsensible Personen, die weniger resilient sind. Im Modell vielschichtiger Persönlichkeit stellt *Resilienz* den Gegenpol zur Sensitivität dar (Gurdan, 2022).

Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit (Lyssenko & Bengel, 2016) und wird definiert als gelungene Anpassung an ungünstige Bedingungen (Noeker & Petermann, 2008). Resiliente Menschen schaffen es, sich trotz widrigerer Umstände gesund zu entwickeln und ein angemessenes psychologisches Funktionsniveau zu erreichen (Noeker & Petermann, 2008). Resilienz zeigt sich etwa bei Kindern, die sich trotz ungünstiger und gefährdender Umweltbedingungen altersgemäß entwickeln (Lyssenko & Bengel, 2016). Bei Erwachsenen äußert sich Resilienz durch die erfolgreiche Bewältigung belastender Ereignisse (Lyssenko & Bengel, 2016). Im Sinne des biopsychosozialen Gesundheitsbegriffs ist gerade die autoregulative Bewältigung von Belastungen zentral für den kontinuierlichen Prozess der Herstellung von Gesundheit im Sinne eines dynamischen Anpassungsprozesses (Egger, 2015). Im Zusammenhang mit Resilienz werden Schutzfaktoren erforscht, die die potenziell schädigende Auswirkung von Risikofaktoren verringern oder aufheben können (Noeker & Petermann, 2008). Als innerhalb der Person liegende Schutzfaktoren werden u. a. Persönlichkeitsmerkmale und funktionale Bewältigungsstrategien untersucht (Lyssenko & Bengel, 2016).

Ego-Resilienz wird als Persönlichkeitsmerkmal beschrieben, das durch flexible Anpassung an schwierige und potenziell belastende Ereignisse gekennzeichnet ist (Pyszkowska, 2020). Aus der Sicht des Modells vielschichtiger Persönlichkeit vertrauen resiliente Personen darauf, dass sie unabhängig davon, was geschieht, im Leben zurechtkommen werden (Gurdan, 2022). Sie sind davon überzeugt, dass Probleme grundsätzlich lösbar und aus eigener Kraft bewältigbar sind (Gurdan, 2022). Weiterhin zeichnet hoch resiliente Personen eine gelassene Haltung gegenüber künftigen Schwierigkeiten aus, die auf dem Vertrauen in ihre Fähigkeiten und Bewältigungsmöglichkeiten basiert (Gurdan, 2022). Bislang konnte ein negativer Zusammenhang zwischen Resilienz und emotionsorientiertem Coping nachgewiesen werden (Korndörfer, 2020). Als emotionsorientiertes Coping werden auf sich selbst gerichtete emotionale Reaktionen bezeichnet, beispielsweise sich Sorgen zu machen (Kälin & Semmer, 2020, zitiert nach Korndörfer, 2020).

Auch hohes Selbstmitgefühl geht einher mit der Tendenz, sich weniger zu sorgen (Neff et al., 2018). Pyszkowska (2020) ermittelte einen positiven Zusammenhang zwischen Resilienz als Persönlichkeitsmerkmal und Selbstmitgefühl, d. h. höhere Ego-Resilienz ging einher mit höherem Selbstmitgefühl.

Zusammenfassend legen die dargestellten empirische Befunde zu Neurotizismus, Offenheit für Erfahrungen und Hochsensibilität nahe, dass eine hohe Sensitivität im Hinblick auf das Selbstmitgefühl ebenso negative wie positive Relevanz besitzen könnte (Arslan, 2016; Blach & Egger, 2014; Cisneros, 2018; Di Fabio & Saklofske, 2021; Greven et al., 2019; Hupfeld & Ruffieux, 2011; Neff et al., 2007; Pyszkowska, 2020; Thurackal et al., 2016). Resilienz als Persönlichkeitsmerkmal hingegen steht in positivem Zusammenhang mit Selbstmitgefühl (Pyszkowska, 2020). Da es in besonderem Maße von förderlichen Bedingungen abhängt, ob sensible Menschen sich positiv entwickeln (Greven et al., 2019), stellt sich die Frage, ob Personen mit hoher Sensitivität unter günstigen Bedingungen ein hohes Selbstmitgefühl entwickeln können. Gemäß Neff (2003b) ist eine Komponente des Selbstmitgefühls, sich durch eigenes Leid feinfühlig berühren zu lassen. Dies deutet darauf hin, dass Feinfühligkeit eine Voraussetzung für Selbstmitgefühl darstellt. Zudem könnte das Potenzial zu intensivem Fühlen auch intensives Mitgefühl für die eigene Person ermöglichen. Das Vorliegen hoher Resilienz bei hoher Sensitivität könnte es Personen ermöglichen, die positiven Aspekte ihrer Sensibilität auszuschöpfen, da sie zum einen intensiv fühlen können und zum anderen durch die ausgeprägte Resilienz möglicherweise mit der eigenen Verletzlichkeit, Berührbarkeit und Emotionalität besser umgehen können. Es stellt sich daher die Frage, inwieweit eine hohe Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Sensitivität und Resilienz, d. h. hohe Sensitivität in Kombination mit hoher Resilienz, eine selbstmitfühlende Haltung begünstigen kann. Selbstmitgefühl wurde bisher noch nicht im Zusammenhang mit dem Gegensatzpaar Sensitivität und Resilienz untersucht. Ein Ziel der vorliegenden Arbeit war es daher, diese Lücke zu schließen.

Forschungsfrage 4: Welche Relevanz hat eine hohe Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Sensitivität und Resilienz für das Selbstmitgefühl?

Auf der Basis des dargestellten Forschungsstands wurde angenommen, dass Unterschiede in der Merkmalskombination Sensitivität-Resilienz Unterschiede im

Selbstmitgefühl erklären und vor allem die Kombination aus hoher Sensitivität und hoher Resilienz eine selbstmitfühlende Haltung unterstützen könnte. Daher wurden zu Forschungsfrage 4 folgende Hypothesen aufgestellt:

H4: *Personen unterscheiden sich im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Sensitivität und Resilienz.*

H4.1: *Hoch sensitive und hoch resiliente Personen sind selbstmitfühlender als hoch sensitive und niedrig resiliente Personen.*

H4.2: *Hoch sensitive und hoch resiliente Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sensitive und hoch resiliente Personen.*

H4.3: *Hoch sensitive und hoch resiliente Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sensitive und niedrig resiliente Personen.*

1.4.5 Die Relevanz hoher Sozialer Orientierung und hoher Autonomer Orientierung

Personen mit hoher *Sozialer Orientierung* werden als mitfühlend, hilfsbereit, kompromissfähig, harmonieliebend und bindungsorientiert beschrieben (Gurdan, 2022). Es ist ihnen wichtig, dass andere Menschen sie mögen (Gurdan, 2022). Im Big Five-Modell (Digman, 1990) wurde diese Dimension durch den Faktor Verträglichkeit abgebildet (vgl. Abschnitt 1.2.1).

Bisherige Untersuchungen zeigten einen positiven Zusammenhang zwischen Verträglichkeit und Selbstmitgefühl (Arslan, 2016; Di Fabio & Saklofske, 2021; Hupfeld & Ruffieux, 2011; Neff et al., 2007; Pyszkowska, 2020; Thurackal et al., 2016), d. h. höhere Verträglichkeit ging mit höherem Selbstmitgefühl einher. Diese Befunde legen nahe, dass verträglichere Menschen nicht nur anderen Personen wohlwollend und rücksichtsvoll begegnen, sondern auch sich selbst gegenüber eine mitfühlende und verständnisvolle Haltung einnehmen. Im HEXACO-Persönlichkeitsmodell (vgl. Abschnitt 1.2.1) wurde Verträglichkeit durch die Facetten Geduld, Vergebungsbereitschaft, Sanftheit und soziale Flexibilität operationalisiert (Ashton & Lee, 2007). Selbstmitgefühl korrelierte mit jeder dieser Facetten positiv, d. h. Personen, die sich verzeihender, geduldiger und sanftmütiger gegenüber anderen Personen zeigten, waren tendenziell selbstmitfühlender (Pyszkowska, 2020).

Studien ergaben außerdem einen positiven Zusammenhang zwischen Verträglichkeit und Mitgefühl, Altruismus und der Fähigkeit zum Perspektivenwechsel (Di Fabio & Saklofske, 2021; Neff et al., 2018; Neff & Pommier, 2013). Ein positiver Zusammenhang wurde zudem zwischen Selbstmitgefühl und affektiver Weisheit nachgewiesen, d. h. Personen, die mit den unterschiedlichsten Menschen gut auskamen und anderen gegenüber Mitgefühl und Sympathie ausdrückten, waren tendenziell selbstmitfühlender (Ardelt, 2003; Neff et al., 2007; Neff et al., 2018). Hohes Selbstmitgefühl ging zudem einher mit besserer Beziehungsqualität und erwies sich als Prädiktor für positives Beziehungsverhalten (z. B. Zeigen von Fürsorge und Akzeptanz), während niedriges Selbstmitgefühl mit negativem Beziehungsverhalten (z. B. kontrollierendem Verhalten) einherging (Neff & Beretvas, 2013). Es zeigte sich zudem ein positiver Zusammenhang zwischen prosozialem Verhalten und Selbstmitgefühl, der über den Aspekt der verbindenden Humanität partiell mediiert wurde (Yang et al., 2019). Außerdem ergaben Untersuchungen einen positiven Zusammenhang zwischen Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere Personen (Bayır-Toper et al., 2020; Di Fabio & Saklofske, 2021; Neff et al., 2018). Mitgefühl korrelierte positiv mit den Selbstmitgefühlsfacetten Selbstfreundlichkeit und verbindende Humanität sowie negativ mit den Facetten Selbstverurteilung und Isolation (Bayır-Toper et al., 2020). Es zeigte sich zudem, dass Menschen, die sich im eigenen Leid mit anderen verbunden fühlten (verbindende Humanität), auch das Leid anderer Menschen mehr als Teil des gemeinsamen Menschseins betrachten und sich mit leidenden Menschen verbunden fühlen konnten (Bayır-Toper et al., 2020). Personen, die eine eher gleichgültige Haltung gegenüber leidenden Menschen zeigten, waren hingegen auch weniger selbstmitfühlend (Bayır-Toper et al., 2020).

López et al. (2018) konnten in ihrer Studie wiederum keinen Zusammenhang zwischen Mitgefühl und Selbstmitgefühl belegen. Mills et al. (2018) wiesen dagegen einen negativen Zusammenhang zwischen Mitgefühl für andere und Selbstmitgefühl nach, d. h. hohes Selbstmitgefühl ging mit geringerem Mitgefühl für andere Personen einher. Diese inkonsistenten Befunde indizieren, dass sich Personen, die anderen Menschen gegenüber hoch mitfühlend begegnen, nicht notwendigerweise selbst mitfühlend zuwenden. Zudem deutet die Inkonsistenz darauf hin, dass es von weiteren Faktoren abhängen kann, ob hoch sozial orientierte Menschen ihre verstärkte Neigung zu Mitgefühl und Freundlichkeit in Bezug auf sich selbst einsetzen. Ein Faktor, der mit Selbstzuwendung assoziiert ist, stellt

im Modell vielschichtiger Persönlichkeit die *Autonome Orientierung* dar, die den Gegenpol zur Sozialen Orientierung abbildet (Gurdan, 2022).

Autonome Orientierung ist gekennzeichnet durch Authentizität, Selbstbehauptung, Konfliktfähigkeit und Selbstfürsorge (Gurdan, 2022). Autonomie wird allgemein als die Fähigkeit eines Individuums beschrieben, unabhängig von den Einflüssen anderer Menschen zu agieren sowie Verhalten und Gefühle selbstständig zu regulieren (Kállay & Rus, 2014). Autonome Personen vertreten ihren Standpunkt, auch wenn dieser vom Standpunkt anderer Personen abweicht (Kállay & Rus, 2014). Studien zeigten einen positiven Zusammenhang zwischen Autonomie und Selbstmitgefühl (Homan, 2016; Saricaoglu & Arslan, 2013), d. h. höhere Autonomie ging mit höherem Selbstmitgefühl einher. Diese Befunde lassen darauf schließen, dass sich Personen, die auf ihre eigenen Bedürfnisse achten und unabhängiger von den Bewertungen anderer Menschen agieren, auch im Angesicht schmerzlicher Erfahrungen gut um ihre Bedürfnisse kümmern.

Authentische Menschen sind sich ihrer selbst, einschließlich ihrer Gefühle und Bedürfnisse bewusst, sind diesbezüglich sich selbst und anderen Menschen gegenüber ehrlich, verhalten sich in Beziehungen offen und unverfälscht und agieren unabhängiger von externen Einflüssen (Bayır-Toper et al., 2020; Wood et al., 2008). Untersuchungen ergaben einen positiven Zusammenhang zwischen Authentizität und Selbstmitgefühl, d. h. höhere Authentizitätswerte gingen mit höherem Selbstmitgefühl einher (Bayır-Toper et al., 2020; Soni, 2021; Zhang et al., 2019). Zudem erwies Selbstmitgefühl sich unabhängig vom Selbstwertgefühl als eigenständiger Prädiktor für Authentizität (Zhang et al., 2019).

Selbstbehauptung als weiterer Aspekt autonomer Orientierung wird als die Fähigkeit beschrieben, eigene Gedanken und Gefühle vor anderen Personen offen auszusprechen und für die eigenen Bedürfnisse einzutreten (Alliado, 2022). Personen mit hoher Selbstbehauptungsfähigkeit vertreten selbstsicher ihren Standpunkt und zeigen tendenziell hohen Selbstrespekt (Alliado, 2022). Selbstbehauptung stand nachweislich in positivem Zusammenhang mit Selbstmitgefühl, d. h. hoch selbstbehauptende Personen zeigten auch höheres Selbstmitgefühl (Ramos Salazar, 2018).

Personen mit hoher Autonomer Orientierung achten auf ihre Bedürfnisse, zudem ist es ihnen wichtig, dass es ihnen selbst gutgeht (Gurdan, 2022). Darauf zu achten, dass die eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigt werden, ist gemäß Mills et al. (2018) ein Aspekt von Selbstfürsorge. Zwischen Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge konnte ein positiver

Zusammenhang nachgewiesen werden, d. h. höheres Selbstmitgefühl ging mit höherer Selbstfürsorge einher (Mills et al., 2018). Nelson et al. (2018) argumentieren, dass Selbstmitgefühlspraxis als aktive Selbstfürsorge interpretiert werden kann, da es das Bedürfnis nach Zugewandtheit und freundlicher Unterstützung in schwierigen Lebenslagen versorgt. Aktive Selbstmitgefühlspraxis beinhaltet selbstfürsorgliche Handlungen wie etwa liebevolle Selbstberührung oder freundliches zu sich selbst Sprechen (Neff & Germer, 2013).

Zusammenfassend legen die dargestellten Befunde nahe, dass sowohl eine höhere Soziale Orientierung als auch eine höhere Autonome Orientierung positive Implikationen für das Selbstmitgefühl haben können (Arslan, 2016; Bayır-Toper et al., 2020; Di Fabio & Saklofske, 2021; Homan, 2016; Hupfeld & Ruffieux, 2011; Neff et al., 2007; Neff et al., 2018; Neff & Beretvas, 2013; Pyszkowska, 2020; Ramos Salazar, 2018; Saricaoglu & Arslan, 2013; Soni, 2021; Thurackal et al., 2016; Yang et al., 2019). Es zeigte sich jedoch auch, dass Personen ihre Fähigkeit zum Mitgefühl nicht immer bei sich selbst einsetzen (López et al., 2018; Mills et al., 2018). Dies deutet darauf hin, dass die gleichzeitige Betrachtung einer Sozialen und Autonomen Orientierung in Bezug auf das Selbstmitgefühl wichtig sein kann, da Selbstmitgefühl sowohl die Facette der verbindenden Humanität beinhaltet, die das Bewusstsein darüber beschreibt, dass auch andere Menschen Leid durchleben, als auch die Facette der freundlichen Selbstzuwendung (Neff, 2003b). Während das Bewusstsein für und das Mitfühlen mit dem Leid anderer Menschen die Soziale Orientierung charakterisiert, zeichnet sich die Autonome Orientierung durch die Hinwendung zu eigenen Bedürfnissen aus (Gurdan, 2022; Himmer-Gurdan, 2007).

Es lässt sich schlussfolgern, dass gerade eine Kombination aus hoher Sozialer Orientierung und hoher Autonomer Orientierung eine selbstmitfühlende Haltung besonders unterstützen könnte. Die Frage, inwieweit eine hohe Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Soziale Orientierung und Autonome Orientierung bedeutsam für das Selbstmitgefühl ist, war bislang noch nicht Gegenstand der Forschung. Im Rahmen der vorliegenden Master-These wurde diese Fragestellung aufgegriffen und empirisch untersucht.

Forschungsfrage 5: Welche Relevanz hat eine hohe Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Soziale Orientierung und Autonome Orientierung für das Selbstmitgefühl?

Auf der Basis des aufgezeigten Forschungsstands wurde angenommen, dass unterschiedliche Ausprägungen in der Merkmalskombination Soziale Orientierung-Autonome Orientierung Unterschiede im Selbstmitgefühl erklären und vor allem die Kombination aus hoher Sozialer Orientierung und hoher Autonomer Orientierung eine selbstmitfühlende Haltung unterstützen kann. Daher wurden zu Forschungsfrage 5 folgende Hypothesen aufgestellt:

H5: Personen unterscheiden sich im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Soziale Orientierung und Autonome Orientierung.

H5.1: Hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen sind selbstmitfühlender als hoch sozial orientierte und niedrig autonom orientierte Personen.

H5.2: Hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen.

H5.3: Hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sozial orientierte und niedrig autonom orientierte Personen.

1.5 Fragestellungen und Hypothesen

Ziel der Master-Thesis war es, unterschiedliche im Modell vielschichtiger Persönlichkeit (Gurdan, 2022; Himmer-Gurdan, 2007) beschriebene Aspekte von Vielschichtigkeit in Bezug auf ihre Relevanz für das Selbstmitgefühl zu untersuchen: (1) Ein breites Persönlichkeitseigenschaftsspektrum, (2) ein Fluides Selbstkonzept und (3) eine hohe Strukturkomplexität in den spezifischen Gegensatzpaaren Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit, Sensitivität-Resilienz sowie Soziale Orientierung-Autonome Orientierung. Tabelle 5 gibt einen Überblick über die Forschungsfragen und Hypothesen dieser Arbeit. Die detailliert beschriebenen Ableitungen auf der Basis des aktuellen Forschungsstand können den Abschnitten 1.4.1-1.4.5 entnommen werden.

Tabelle 5*Forschungsfragen und Hypothesen*

Forschungsfragen	Hypothesen
1: Welche Bedeutung hat ein breites Persönlichkeitseigenschaftsspektrum für das Selbstmitgefühl?	H1: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Persönlichkeitseigenschaftsspektrum und Selbstmitgefühl.
2: Welche Bedeutung hat das Fluide Selbstkonzept für das Selbstmitgefühl?	H2: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Fluiden Selbstkonzept und Selbstmitgefühl.
3: Welche Relevanz hat eine hohe Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit und Gelassenheit für das Selbstmitgefühl?	<p>H3: Personen unterscheiden sich im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit und Gelassenheit.</p> <p>H3.1: Hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen sind selbstmitfühlender als hoch gewissenhafte und niedrig gelassene Personen.</p> <p>H3.2: Hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen sind selbstmitfühlender als niedrig gewissenhafte und hoch gelassene Personen.</p> <p>H3.3: Hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen sind selbstmitfühlender als niedrig gewissenhafte und niedrig gelassene Personen.</p>
4: Welche Relevanz hat eine hohe Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Sensitivität und Resilienz für das Selbstmitgefühl?	<p>H4: Personen unterscheiden sich im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Sensitivität und Resilienz.</p> <p>H4.1: Hoch sensitive und hoch resiliente Personen sind selbstmitfühlender als hoch sensitive und niedrig resiliente Personen.</p> <p>H4.2: Hoch sensitive und hoch resiliente Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sensitive und hoch resiliente Personen.</p> <p>H4.3: Hoch sensitive und hoch resiliente Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sensitive und niedrig resiliente Personen.</p>
5: Welche Relevanz hat eine hohe Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Soziale Orientierung und Autonome Orientierung für das Selbstmitgefühl?	<p>H5: Personen unterscheiden sich im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Soziale Orientierung und Autonome Orientierung.</p> <p>H5.1: Hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen sind selbstmitfühlender als hoch sozial orientierte und niedrig autonom orientierte Personen.</p> <p>H5.2: Hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen.</p> <p>H5.3: Hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sozial orientierte und niedrig autonom orientierte Personen.</p>

2 Methodik

Abschnitt 2 beschreibt die Methodik der Untersuchung und beinhaltet Informationen zum Studiendesign (Abschnitt 2.1), zur Stichprobe (Abschnitt 2.2), zur Datenerhebung sowie zu den eingesetzten Fragebögen (Abschnitt 2.3). Weiterhin wird das Vorgehen bei der Datenaufbereitung und der vorbereitenden Datenanalyse erläutert (Abschnitt 2.4). Die Abschnitte 2.5-2.7 informieren über die durchgeführten deskriptiven und inferenzstatistischen Analysen zur Hypothesenprüfung.

2.1 Studiendesign und Studienplanung

Bei der vorliegenden quantitativen Untersuchung handelt es sich um eine Korrelationsstudie im Querschnittsdesign. Im Rahmen einer Online-Umfrage wurde vielschichtige Persönlichkeit mit dem Complex Personality Inventory (CPI) nach Gurdan (2022) und Selbstmitgefühl mit der Self-Compassion Scale nach Neff (2003a) in deutscher Version (SCS-D) von Hupfeld und Ruffieux (2011) erfasst (vgl. Abschnitt 2.2-2.3 für eine detaillierte Beschreibung der Teilnehmer*innen-Akquise, Datenerhebung, der erfassten Daten und der eingesetzten Fragebögen). In Bezug auf die Fragestellungen und Hypothesen H1-H5 (vgl. Abschnitt 1.5 für einen Überblick) wurden drei Aspekte vielschichtiger Persönlichkeit im Zusammenhang mit Selbstmitgefühl untersucht: (1) das Persönlichkeitseigenenschaftsspektrum, (2) das Fluide Selbstkonzept sowie (3) die Strukturkomplexität in den Gegensatzpaaren Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit, Sensitivität-Resilienz und Soziale Orientierung-Autonome Orientierung.

Mithin wurde auch eine Reihe potenziell konfundierender Variablen. Metaanalysen zeigten einen negativen Zusammenhang zwischen Selbstmitgefühl und *psychischen Störungen* (Muris & Petrocchi, 2017) sowie *Geschlechtereffekte*, wobei Männer selbstmitfühlender waren als Frauen (Yarnell et al., 2015; Yarnell et al., 2019). Weiterhin liegen Hinweise auf *Alterseffekte* vor, wobei ein höheres Alter mit höherem Selbstmitgefühl einherging (Murn & Steele, 2020). Selbstmitgefühl ließ sich zudem durch Maßnahmen wirksam steigern (Wilson et al., 2019), weshalb die *Erfahrung mit selbstmitgefühlsorientierten Interventionen* ebenfalls zur Erklärung von Selbstmitgefühlsunterschieden beitragen kann. Bei den Analysen wurde daher für die Effekte des Alters, des Geschlechts, einer psychischen Störung und der Interventionserfahrung kontrolliert.

2.2 Stichprobe

Die Zielgruppe der Untersuchung waren erwachsene Personen der Allgemeinbevölkerung. Minderjährigkeit stellte daher ein Ausschlusskriterium dar. Die Einladung zur Studienteilnahme (vgl. Anhang A1-A2) wurde über Aushänge an öffentlichen Plätzen in der Stadt München, ein Inserat auf der Internetseite der Zeitschrift *Psychologie Heute*, Aufrufe in sozialen Netzwerken (*Nebenan.de*, *Instagram* und *LinkedIn*), das Online-Tool *Thesius* (akademisches Portal zur Akquise von Studienteilnehmer*innen), den Online Campus der Diploma Hochschule sowie das private Netzwerk der Autorin verbreitet. $N = 443$ Personen erteilten eine informierte Einwilligung zur Teilnahme an der Studie. Eine Person erteilte keine Einwilligung.

2.3 Datenerhebung

Die Datenerhebung erfolgte im Zeitraum von 13.07.2022 bis 30.08.2022 per Online-Befragung unter Verwendung der Software SoSci Survey (Leiner, 2019). Interessierte Personen, die den im Einladungsschreiben enthaltenen Link zur Umfrage öffneten, wurden zunächst in einem Einführungstext über den Hintergrund und die Ziele der Studie informiert und erhielten eine Aufklärung darüber, wie mit ihren Daten verfahren wird (vgl. Anhang A3). Um an der Umfrage teilnehmen zu können, war eine Bestätigung der Volljährigkeit sowie das Erteilen einer informierten Einwilligung zur Teilnahme erforderlich. Erst wenn Personen beides bestätigten, wurden sie zum Fragebogen (vgl. Anhang A4) weitergeleitet. Das Beantworten aller Items einer Seite (mit Ausnahme des optionalen letzten Items, vgl. Abschnitt 2.3.5) war obligatorisch, um zur nächsten Seite zu gelangen.

2.3.1 Demografische Daten

Zu Beginn der Befragung wurden demografische Daten erhoben (vgl. Anhang A4). Die Teilnehmer*innen wurden dazu aufgefordert, ihr Alter und das Geschlecht, zu dem sie sich zugehörig fühlen (weiblich/männlich/divers), anzugeben. Um die Stichprobe differenzierter beschreiben zu können, wurde zudem der höchste Bildungsabschluss erhoben.

2.3.2 Vielschichtige Persönlichkeit

Nach den demografischen Angaben wurden den Teilnehmer*innen Fragen zu ihrer Persönlichkeit gestellt (vgl. Anhang A4). Die unterschiedlichen Aspekte vielschichtiger Persönlichkeit wurden mit dem *Complex Personality Inventory* (CPI; Gurdan, 2022) erfasst. Das CPI beinhaltet 70 Likert-Items, die auf einer fünfstufigen Skala von 1: *trifft nicht zu* bis 5: *trifft voll* beantwortet werden. Durch 13 Skalen werden die Persönlichkeitsmerkmale *Extraversion*, *Introversion*, *Soziale Orientierung*, *Autonome Orientierung*, *Gewissenhaftigkeit*, *Gelassenheit*, *Offenheit*, *Traditionsbewusstsein*, *Sensitivität*, *Resilienz*, *Selbstreflexion*, *Selbstvertrauen* und das *Fluide Selbstkonzept* erfasst (vgl. Abschnitt 1.2.2). Für diese 13 Skalen werden akzeptable bis gute Werte für die internen Konsistenzen (Cronbach's Alpha) berichtet (Gurdan & Catteau, 2022; Himmer-Gurdan, 2022): (1) *Extraversion*: $\alpha = .85$, (2) *Introversion*: $\alpha = .75$, (3) *Gewissenhaftigkeit*: $\alpha = .84$, (4) *Gelassenheit*: $\alpha = .72$, (5) *Soziale Orientierung*: $\alpha = .75$, (6) *Autonome Orientierung*: $\alpha = .80$, (7) *Offenheit*: $\alpha = .82$, (8) *Traditionsbewusstsein*: $\alpha = .76$, (9) *Selbstvertrauen*: $\alpha = .84$, (10) *Selbstreflexion*: $\alpha = .86$, (11) *Sensitivität*: $\alpha = .87$, (12) *Resilienz*: $\alpha = .82$ und (13) *Fluides Selbstkonzept*: $\alpha = .75$. Erste empirische Befunde belegen deren Kriteriums- und Konstruktvalidität (Gurdan & Catteau, 2022; Himmer-Gurdan, 2007). Die Auswertungs-, Durchführungs- und Interpretationsobjektivität ist gegeben (Gurdan & Catteau, 2022). Das CPI ist normiert und eignet sich für den Einsatz ab dem Jugendalter (Gurdan & Catteau, 2022).

2.3.3 Selbstmitgefühl

Die Erhebung des Selbstmitgefühls (vgl. Anhang A4) erfolgte mit der *Self-Compassion Scale* (SCS) nach Neff (2003a), in der deutschen Version (SCS-D) von Hupfeld und Ruffieux (2011). Das Inventar beinhaltet 26 Likert-Items, die auf einer fünfstufigen Skala von 1: *sehr selten* bis 5: *sehr oft* beantwortet werden. Mit der SCS-D lassen sich sowohl das *globale Selbstmitgefühl* als auch die einzelnen Faktoren *Selbstbezogene Freundlichkeit*, *Selbstverurteilung*, *Verbindende Humanität*, *Isolation*, *Achtsamkeit* und *Überidentifizierung* erfassen (Hupfeld & Ruffieux, 2011). Hupfeld und Ruffieux (2011) berichten für die Skala Selbstmitgefühl hohe interne Konsistenzen: Cronbach's Alpha lag bei $\alpha = .91$, McDonald's Omega bei $\Omega = .91$. Die Retestreliabilität für die Skala Selbstmitgefühl war hoch und beträgt $r_{tt} = .92$. Für die internen Konsistenzen der Subskalen werden

folgende Werte für Cronbach's Alpha berichtet: (1) Selbstbezogene Freundlichkeit: $\alpha = .83$, (2) Selbstverurteilung: $\alpha = .74$, (3) Verbindende Humanität: $\alpha = .75$, (4) Isolation: $\alpha = .80$, (5) Achtsamkeit: $\alpha = .66$, (6) Überidentifizierung: $\alpha = .70$. Für die Subskalen werden folgende Retestrealiabilitäten berichtet: (1) Selbstbezogene Freundlichkeit: $r_{tt} = .80$, (2) Selbstverurteilung: $r_{tt} = .76$, (3) Verbindende Humanität: $r_{tt} = .79$, (4) Isolation: $r_{tt} = .80$, (5) Achtsamkeit: $r_{tt} = .76$ und (6) Überidentifizierung: $r_{tt} = .72$. Hupfeld und Ruffieux (2011) argumentieren, dass die Reliabilitäten der Subskalen unter Berücksichtigung der Skalenlänge zu interpretieren und daher insgesamt als befriedigend bis gut einzuordnen seien. Empirische Befunde indizieren Kriteriums- und Konstruktvalidität (Hupfeld & Ruffieux, 2011). Die Durchführungs- und Auswertungsobjektivität kann aufgrund der Standardisierung als gegeben betrachtet werden (Hupfeld & Ruffieux, 2011). Die Self-Compassion Scale-D eignet sich zum Einsatz ab dem Jugendalter (Hupfeld & Ruffieux, 2011).

2.3.4 Kontrollvariablen

Die Teilnehmer*innen wurden dazu aufgefordert anzugeben, ob Erfahrung mit selbstmitgefühlsorientierten Interventionen bestand (ja/nein) und wenn ja, um welche Erfahrungen es sich handelte (z. B. Besuch eines Kurses oder Meditationspraxis). Zudem wurden die Proband*innen gebeten mitzuteilen, ob zum Zeitpunkt der Untersuchung eine psychische Erkrankung (ja/nein/keine Angabe) bestand (vgl. Anhang A4). Die Angabe, ob eine psychische Störung vorlag oder nicht, wurde durch die Antwortkategorie *keine Angabe* nicht erzwungen. Dies sollte verhindern, dass Teilnehmer*innen bei fehlender Bereitschaft zur Preisgabe dieser Information die Befragung abbrechen oder eine falsche Angabe machen, die die Ergebnisse verzerren könnte.

2.3.5 Optionale Angaben

Abschließend erhielten die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, Kommentare zum Fragebogen, Ergänzungen zu ihren Angaben oder zu ihrem Ausfüllverhalten zu hinterlassen (vgl. Anhang A4): *Gibt es noch etwas, das Sie mir zu Ihren Angaben mitteilen möchten? Folgendes ist mir noch wichtig: __*. Die Antworten auf dieses Item sollten auf mögliche Verzerrungen, z. B. durch nicht verstandene Antworten oder andere Besonderheiten beim Ausfüllen, hinweisen und sowohl für die Datenaufbereitung (z. B. durch mögliche

Erklärungen zu Ausreißern im Datensatz) als auch für die Interpretation der Daten genutzt werden.

2.4 Datenaufbereitung und vorbereitende Datenanalyse

Nach dem Import der Rohdaten aus dem Onlinefragebogen in die Software IBM SPSS Statistics (Version 27) erfolgte die Inspektion der Daten in Bezug auf fehlende, ungewöhnliche und unplausible Werte.

$N = 443$ Personen erteilten eine informierte Einwilligung und nahmen an der Studie teil. Folgende Ausschlusskriterien wurden angewandt:

- (1) Frühzeitiges Abbrechen der Befragung: In 91 Fällen wurde das Ausfüllen des Fragebogens frühzeitig abgebrochen, sodass eine Vielzahl notwendiger Angaben (z. B. der vollständige Itemsatz zum Selbstmitgefühl) fehlten. Die entsprechenden Fälle wurden von der Analyse ausgeschlossen.
- (2) Unplausible Werte: Eine Person wurde ausgeschlossen, da durchgängig derselbe Wert angekreuzt wurde und der Datensatz im Freitext die Angabe „Testversuch“ enthielt.
- (3) Kurze Bearbeitungszeit in Verbindung mit unplausiblen Werten: Zwei Personen wurden aufgrund unplausibler Angaben (durchgängiges Ankreuzen desselben Wertes) in Verbindung mit ungewöhnlich kurzen Ausfüllzeiten (1,93 Minuten und 3,78 Minuten) ausgeschlossen.

Nach Ausschluss von 94 Datensätzen verblieben $N = 349$ vollständige Datensätze zur Untersuchung in der Stichprobe. Die Datensätze der Personen, die die Befragung nicht abgebrochen haben, enthielten keine fehlenden Werte, da das Beantworten aller Items einer Seite obligatorisch war, um zur nächsten Seite zu gelangen.

Anschließend wurden die Rohdaten für die geplanten Analysen aufbereitet und transformiert. Aus den 70 Likert-Items des CPI (Gurdan, 2022) wurden gemäß Manual (Gurdan & Catteau, 2022) durch Bildung der Mittelwerte über jeweils zusammengehörige Items 13 Skalenwerte berechnet: Extraversion, Introversion, Gewissenhaftigkeit, Gelassenheit, Soziale Orientierung, Autonome Orientierung, Selbstvertrauen, Selbstreflexion, Resilienz, Sensitivität und Fluides Selbstkonzept. Zudem wurde ein Gesamtwert für das Persönlichkeitseigenschaftsspektrum (CPI-Spektrum) aus den Mittelwerten über die 12 Subskalen der sechs gegensätzlichen Merkmalspaare (ohne Fluides Selbstkonzept) berechnet. Die Variablen Gewissenhaftigkeit, Gelassenheit, Soziale Orientierung,

Autonome Orientierung, Sensitivität und Resilienz wurden jeweils durch einen Mediansplit klassiert (niedrige Ausprägung/hohe Ausprägung).

Im nächsten Schritt wurden für jedes der Gegensatzpaare vier Gruppen in Abhängigkeit der Strukturkomplexität gebildet (vgl. Tabelle 4). Dies soll am Beispiel der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit- Gelassenheit beschrieben werden:

- (1) Hohe Komplexität: hohe Gewissenhaftigkeit - hohe Gelassenheit
- (2) Mittlere Komplexität (Variante 1): niedrige Gewissenhaftigkeit - hohe Gelassenheit
- (3) Mittlere Komplexität (Variante 2): hohe Gewissenhaftigkeit - niedrige Gelassenheit
- (4) Niedrige Komplexität: niedrige Gewissenhaftigkeit - niedrige Gelassenheit

Aus den 26 Likert-Items der Self-Compassion Scale (SCS-D; Hupfeld & Ruffieux, 2011) wurden gemäß Manual (ebd.) durch die Bildung der Mittelwerte über jeweils zusammengehörige Items sechs Subskalen gebildet: Selbstbezogene Freundlichkeit, Selbstverurteilung, Verbindende Humanität, Isolation und Überidentifizierung. Der Gesamtwert für das Selbstmitgefühl wurde als Mittelwert über die sechs Subskalen berechnet, wobei die Werte für die Subskalen Selbstverurteilung, Isolation und Überidentifizierung rekodiert wurden, sodass hohe Werte ein niedriges Selbstmitgefühl repräsentierten.

Für die Kontrollvariable Geschlecht bestanden ursprünglich drei Kategorien: weiblich, männlich und divers. Da sich der Kategorie divers nur eine Person zuordnen ließ, wurden die ursprünglichen drei Kategorien auf zwei Kategorien reduziert. Für das Geschlecht wurde eine dichotome Variable gebildet mit den Ausprägungen: 0 = andere (männlich, divers) und 1 = weiblich. Auf diese Weise musste kein Datensatz von der Analyse ausgeschlossen werden. Die Kontrollvariable Alter wurde durch einen Mediansplit gruppiert (18-38 Jahre/39-68 Jahre), um für eine spätere varianzanalytische Untersuchung zwei annähernd gleich große Gruppen zu erhalten.

Auf der Basis des aufbereiteten Datensatzes erfolgten grafische Analysen, um einen Eindruck über die Verteilungen und das Vorliegen von Ausreißern in einzelnen Merkmalen und Merkmalskombinationen zu gewinnen. Für die Variablen Selbstmitgefühl, Fluides Selbstkonzept, Persönlichkeitseigenschaftsspektrum und Alter wurden Boxplots erstellt (vgl. Anhang B: Abbildung B1-B4). Mit Ausnahme des Alters zeigten alle Boxplots Ausreißer, jedoch keine Extremwerte oder unplausiblen Werte. Anschließend wurden Boxplots für das Selbstmitgefühl, gruppiert nach dem Geschlecht, nach dem Vorliegen

einer psychischen Störung und der Interventionserfahrung erstellt (vgl. Anhang B: Abbildung B5-B11). Bei dieser kombinierten Betrachtung zeigten sich Ausreißer in den Kategorien weibliches Geschlecht (vgl. Anhang B: Abbildung B5), Vorliegen einer psychischen Störung: nein, ja (vgl. Anhang B: Abbildung B7) und Interventionserfahrung: nein, ja (vgl. Anhang B: Abbildung B8). Extremwerte oder unplausible Werte lagen jedoch nicht vor. Anschließend wurden Boxplots für das Selbstmitgefühl erstellt, gruppiert nach der Strukturkomplexität in den Merkmalskombinationen: Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit, Sensitivität-Resilienz und Soziale Orientierung-Autonome Orientierung (vgl. Anhang B: Abbildung B9-B11). Ausreißer, nicht aber extreme oder unplausible Werte, zeigten sich in diesen Kategorien: Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit (mittlere Komplexität Variante 1 und hohe Komplexität), Sensitivität-Resilienz (mittlere Komplexität Variante 1, mittlere Komplexität Variante 2 und hohe Komplexität), Soziale Orientierung-Autonome Orientierung (niedrige Komplexität, mittlere Komplexität Variante 1 und hohe Komplexität) (vgl. Anhang B: Abbildung B9-B11). Um bivariate Ausreißer in den Variablenkombinationen Selbstmitgefühl und Persönlichkeitseigenschaftsspektrum, Selbstmitgefühl und Fluides Selbstkonzept sowie Selbstmitgefühl und Alter zu erkennen, wurden Streudiagramme erstellt. Es lagen Ausreißer vor, jedoch keine Extremwerte oder unplausiblen Werte (vgl. Anhang B: Abbildung B12-B14).

Im nächsten Schritt wurden die Datensätze der Personen, die die ungewöhnlicheren Werte in den genannten Merkmalen und Merkmalskombinationen aufwiesen, auf Gemeinsamkeiten und Auffälligkeiten geprüft, um einzuschätzen, ob die betroffenen Personen aus einer anderen als der Zielpopulation stammten. Es zeigte sich, dass je Merkmal bzw. Merkmalskombination unterschiedliche Personen betroffen waren, darunter Personen mit und ohne psychische Störung, Personen mit und ohne Interventionserfahrung, sowie überwiegend weibliche, aber auch männliche Personen. Dass überwiegend weibliche Personen betroffen waren, wurde als Hinweis auf einen möglichen Geschlechtereffekt interpretiert, der in frühere Studien nachgewiesen wurde (Yarnell et al., 2015; Yarnell et al., 2019). Der Untersuchungsplan sah jedoch vor, für Geschlechtereffekte zu kontrollieren (vgl. Abschnitt 2.1). Auch die zusätzlichen Informationen aus der Rubrik Optionale Angaben (vgl. Abschnitt 2.3.5) ergaben keine Hinweise auf Besonderheiten. Da die als Ausreißer identifizierten Werte insgesamt weder extrem noch unplausibel waren und sich mit Ausnahme der weiblichen Personen keine Hinweise auf die Zugehörigkeit zu

unterschiedlichen Populationen ergab, wurden die betroffenen Werte in die Analysen eingeschlossen.

2.5 Deskriptive Analysen der demografischen Merkmale

Für die demografischen Merkmale Geschlecht und Bildungsniveau wurden absolute und relative Häufigkeiten ermittelt. Für das Alter wurden Lage- und Streuparameter (Mittelwert und Standardabweichung) berechnet.

2.6 Voruntersuchung

In einer Voruntersuchung wurden die Kontrollvariablen Alter, Geschlecht, Vorliegen einer psychischen Störung und Interventionserfahrung deskriptiv und inferenzstatistisch analysiert.

2.6.1 Deskriptive Analysen

Auf Normalverteilung des Selbstmitgefühls und des Alters wurde grafisch mittels Quantil-Quantil-Plots geprüft. Field (2018) empfiehlt die grafische Prüfung, da Signifikanztests auf Normalverteilung bei größeren Stichproben eine zu hohe Teststärke aufweisen, sodass bereits geringfügige Abweichungen signifikant werden, obwohl Normalverteilung gegeben sein kann. Die Beziehung zwischen Selbstmitgefühl und Alter wurde in einem Streudiagramm abgetragen. Auf Linearität der Beziehung zwischen Selbstmitgefühl und Alter wurde mit der Loess-Methode (Locally Weighted Scatterplot Smoothing) geprüft.

Auf Normalverteilung des Selbstmitgefühls, gruppiert nach Alter, Geschlecht, dem Vorliegen einer psychischen Störung sowie der Interventionserfahrung wurde mit Quantil-Quantil-Plots geprüft. Da sich bei der Inspektion der Boxplots in der vorbereitenden Analyse (vgl. Abschnitt 2.4) Ausreißer zeigten, wurden die Lage- und Streuparameter (Mittelwerte und Standardabweichungen) sowie die 95 %-Konfidenzintervalle des Selbstmitgefühls, gruppiert nach, Alter, Geschlecht, dem Vorliegen einer psychischen Störung und der Interventionserfahrung, mit Bootstrapping berechnet (Anzahl der Stichproben: 2000, Berechnung der 95 %-Konfidenzintervalle mittels Bias-corrected-and-accelerated-Methode). Bootstrapping gilt als robustes Verfahren in Bezug auf Ausreißer,

d. h. die Konfidenzintervalle und Parameter, die auf der Grundlage der Bootstrap-Verteilung berechnet werden, gelten als verlässlich (Chernick, 2011; Field, 2018).

2.6.2 Inferenzstatistische Analysen

Um die Effekte der Kontrollvariablen auf das Selbstmitgefühl zu bestimmen, wurden im Anschluss an die deskriptiven Analysen inferenzstatistische Tests durchgeführt. Das Signifikanzniveau wurde für alle Analysen auf $\alpha = 0.05$ festgelegt.

Die Voraussetzungen für die Pearson-Korrelation, Normalverteilung und Linearität, wurden geprüft. Aufgrund vorliegender Ausreißer im Selbstmitgefühl (vgl. Abschnitt 2.4) wurde die Pearson-Korrelation mit Bootstrapping berechnet (Anzahl der Stichproben: 2000, Berechnung der 95 %-Konfidenzintervalle mittels Bias-corrected-and-accelerated-Methode), um ein robustes Ergebnis zu erhalten (Chernick, 2011; Field, 2018).

Auf Mittelwertsunterschiede in der abhängigen Variable Selbstmitgefühl in den Kategorien der unabhängigen Variablen Altersgruppe (18-38 Jahre/39-68 Jahre), Interventionserfahrung (nein/ja) und Geschlecht (weiblich/andere: männlich, divers) wurde jeweils bivariat durch t-Tests für unabhängige Stichproben geprüft. Dazu wurden im ersten Schritt die Voraussetzungen des t-Tests für unabhängige Messungen überprüft. Auf Normalverteilung der abhängigen Variable Selbstmitgefühl wurde in den Kategorien der unabhängigen Variablen mittels Quantil-Quantil-Plots geprüft. Auf Varianzhomogenität wurde mit dem Levene-Test geprüft. Unter Berücksichtigung der Ergebnisse aus den Voranalysen, wonach Ausreißer in den Gruppen vorlagen (vgl. Abschnitt 2.4), wurden die t-Tests mit Bootstrapping als robuster Methode (Chernick, 2011; Field, 2018) durchgeführt (Anzahl der Stichproben: 2000, Berechnung der 95 %-Konfidenzintervalle mittels Bias-corrected-and-accelerated-Methode).

Um zu prüfen, ob statistisch signifikante Unterschiede im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit des Vorliegens einer psychischen Störung bestehen, wurde eine univariate einfaktorielle ANOVA mit Selbstmitgefühl als abhängiger Variable und dem Faktor Vorliegen einer psychischen Störung (nein/ja/keine Angabe) berechnet. Im ersten Schritt wurden die Voraussetzungen für die univariate einfaktorielle ANOVA geprüft. Auf Normalverteilung der Residuen für die abhängige Variable Selbstmitgefühl wurde gruppenübergreifend mittels Quantil-Quantil-Plot getestet. Auf Vorliegen und Häufigkeit extremer Werte in den standardisierten Residuen wurde deskriptiv geprüft. Gemäß Field (2018) sollten

keine Werte > 3 oder < -3 vorliegen, maximal 1 % der Werte > 2.5 oder < -2.5 sein und maximal 5 % der Werte > 2 und < -2 betragen. Varianzhomogenität in Bezug auf die Gruppenfaktoren wurde mit dem Levene-Test geprüft und gemäß Fields (2018) Empfehlung zusätzlich grafisch eingeschätzt mit einem Streudiagramm der Residuen, abgetragen gegen die vorhergesagten Werte. Field (2018) empfiehlt die grafische Einschätzung der Varianzhomogenität dem Levene-Test vorzuziehen, da letzterer vor allem bei größeren Stichproben aufgrund einer zu hohen Teststärke signifikant werden kann, obwohl Varianzhomogenität vorliegt. Aufgrund extremer Werte und fehlender Varianzhomogenität (vgl. Abschnitt 3.2.2 des Ergebnisteils) wurde die ANOVA mit Bootstrapping als robuster Methode (Chernick, 2011; Field, 2018) durchgeführt (Anzahl der Stichproben: 2000, Berechnung der 95 %-Konfidenzintervalle mittels BCa = Bias-corrected-and-accelerated-Methode). Da die drei untersuchten Gruppen des Faktors Vorliegen einer psychischen Störung unterschiedlich viele Personen aufwiesen (keine psychische Störung: $n = 292$; psychische Störung: $n = 37$; keine Angabe: $n = 20$) wurden gemäß Fields (2018) Empfehlung GT2 Post Hoc Tests nach Hochberg gewählt, um trotz sehr unterschiedlicher Gruppengrößen akkurate Ergebnisse zu erhalten. Die Signifikanzprüfung erfolgte anhand der BCa 95 %-Bootstrap-Konfidenzintervalle.

2.7 Hauptuntersuchung: Deskriptive Analysen

Lage- und Streuparameter (Mittelwerte und Standardabweichungen) sowie 95 %-Konfidenzintervalle für das Selbstmitgefühl, das Fluide Selbstkonzept und das Persönlichkeitseigenschaftsspektrum wurden unter Berücksichtigung der im Datensatz enthaltenen Ausreißer (vgl. Abschnitt 2.4) mit Bootstrapping als robuster Methode (Chernick, 2011; Field, 2018) berechnet (Anzahl der Stichproben: 2000, Berechnung der 95 %-Konfidenzintervalle mittels Bias-corrected-and-accelerated-Methode). Lage- und Streuparameter (Mittelwerte und Standardabweichungen) sowie 95 %-Konfidenzintervalle für das Selbstmitgefühl, gruppiert nach den Merkmalspaaren Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit, Sensitivität-Resilienz sowie Soziale Orientierung-Autonome Orientierung wurden unter Berücksichtigung der im Datensatz enthaltenen Ausreißer (vgl. Abschnitt 2.4) mit Bootstrapping als robuster Methode (Chernick, 2011; Field, 2018) berechnet (Anzahl der Stichproben: 2000, Berechnung der 95 %-Konfidenzintervalle mittels Bias-corrected-and-accelerated-Methode).

Die Verteilungen des Fluiden Selbstkonzepts und des Persönlichkeitseigenschaftsspektrums wurden durch Boxplots, Histogramme sowie Quantil-Quantil-Plots visualisiert. Gemäß Field (2018) wurde bei gegebener Stichprobengröße von $N = 349$ auf die Interpretation von Signifikanztests zur Prüfung auf Normalverteilung verzichtet. Als nächstes wurde eine bivariate Analyse des Selbstmitgefühls, gruppiert nach der Strukturkomplexität in den Gegensatzpaaren (1) Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit, (2) Soziale Orientierung-Autonome Orientierung und (3) Sensitivität-Resilienz durchgeführt. Die bivariaten Verteilungen wurden durch Boxplots, Histogramme sowie Quantil-Quantil-Plots visualisiert und eingeschätzt. Auf Normalverteilung wurde gemäß Fields (2018) Empfehlung grafisch mittels Quantil-Quantil-Plots geprüft. Lage- und Streuparameter (Mittelwerte und Standardabweichungen) sowie 95%-Konfidenzintervalle des Selbstmitgefühls, gruppiert nach der Strukturkomplexität in den Merkmalspaaren (1) Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit, (2) Soziale Orientierung-Autonome Orientierung und (3) Sensitivität-Resilienz wurden mit Bootstrapping als robuster Methode berechnet (Anzahl der Stichproben: 2000, Berechnung der 95 %-Konfidenzintervalle mittels Bias-corrected-and-accelerated-Methode), um trotz vorhandener Ausreißer (vgl. Abschnitt 2.4) verlässliche Ergebnisse zu erhalten (Chernick, 2011; Field, 2018).

2.8 Hauptuntersuchung: Inferenzstatistische Analysen

Die Abschnitte 2.8.1-2.8.5 erläutern das methodische Vorgehen zur Überprüfung der Forschungshypothesen H1-H5 (vgl. Abschnitt 1.5).

2.8.1 Prüfung der H1: Die Relevanz des Persönlichkeitseigenschaftsspektrums

H1: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Persönlichkeitseigenschaftsspektrum und Selbstmitgefühl.

Im ersten Schritt wurde eine a priori Poweranalyse mit der Software G*Power durchgeführt, um die benötigte Stichprobengröße für eine Pearson-Korrelation zur Absicherung eines Effekts mittlerer Stärke bei einem Signifikanzniveau von $\alpha = 0.05$ und einer Teststärke von $1 - \beta = 0.95$ zu ermitteln.

Im zweiten Schritt wurden die Voraussetzungen für eine Korrelation nach Bravais Pearson geprüft. Auf Normalverteilung des Selbstmitgefühls und des

Persönlichkeitseigenschaftsspektrums wurde bei der gegebenen Stichprobengröße gemäß Fields (2018) Empfehlung mittels Normal-Probability-Plots geprüft. Die Beziehung zwischen den Variablen Selbstmitgefühl und Persönlichkeitseigenschaftsspektrum wurde in einem Streudiagramm abgetragen. Auf Linearität des Zusammenhangs wurde mit der Loess-Methode (Locally Weighted Scatterplot Smoothing) geprüft. Da die Pearson-Korrelation als parametrisches Verfahren sensitiv auf das Vorliegen von Ausreißern reagiert (Field, 2018), wurde durch visuelle Inspektion des Streudiagramms auf bivariate Ausreißer geprüft. Im Anschluss wurde ein Pearson-Korrelation mit Bootstrapping als robuster Methode berechnet (Anzahl der Stichproben: 2000, Berechnung der 95 %-Konfidenzintervalle mittels Bias-corrected-and-accelerated-Methode), um Verzerrungen durch Ausreißer (vgl. Abschnitt 3.4.1) zu berücksichtigen und verlässliche Konfidenzintervalle zu erhalten (Chernick, 2011; Field, 2018).

Weiterführend wurde mittels hierarchischer linearer Regression berechnet, ob sich das Kriterium Selbstmitgefühl durch das Persönlichkeitseigenschaftsspektrum als Prädiktor vorhersagen lässt, wenn für die Effekte der Variablen Alter, Geschlecht, Interventionserfahrung und Vorliegen einer psychischen Störung kontrolliert wird. Durch eine a priori Poweranalyse mit der Software G*Power wurde die benötigte Stichprobengröße berechnet, um mit dem geplanten Regressionsmodell einen mittleren Effekt bei einem Signifikanzniveau von $\alpha = 0.05$ und einer Teststärke von $1 - \beta = 0.95$ abzusichern.

Vorbereitend wurde die Variable Vorliegen einer psychischen Störung dummykodiert, da sie drei Kategorien (nein/ja/keine Angabe) beinhaltet. Die Dummyvariable Keine psychische Störung diente als Referenzkategorie und wurde daher nicht als Prädiktor in das Regressionsmodell aufgenommen.

Die Voraussetzungen für eine multiple lineare Regression wurden geprüft. Die Linearität des Zusammenhangs zwischen Alter und Selbstmitgefühl wurde mit der Loess-Methode (Locally Weighted Scatterplot Smoothing) geprüft. Auf Normalverteilung der Residuen wurden mittels Normal-Probability-Plot getestet. Die Unabhängigkeit der Residuen wurde mit dem Durbin Watson Test geprüft. Auf Homoskedastizität der Residuen wurde durch Inspektion des Streudiagramms der standardisierten Residuen, abgetragen gegen die standardisierten vorhergesagten Werte, geprüft. Die standardisierten Residuen wurden hinsichtlich des Vorliegens extremer Werte geprüft. Gemäß Fields (2018) Empfehlungen, sollten keine Werte > 3 oder < -3 vorliegen, maximal 1 % der Werte > 2.5

oder < -2.5 sein und maximal 5 % der Werte > 2 und < -2 betragen. Dass keine Multikollinearität vorliegt, wurde durch den Wert des Varianzinflationsfaktors (VIF) sichergestellt.

Nach Prüfung der Voraussetzungen wurde eine hierarchische lineare Regression berechnet. Aufgrund von Ausreißern im Modell (vgl. Abschnitt 3.4.1) wurde die Analyse mit Bootstrapping als robuster Methode durchgeführt (Anzahl der Stichproben: 2000, Berechnung der 95 %-Konfidenzintervalle mittels Bias-corrected-and-accelerated-Methode), um verlässliche Regressionskoeffizienten, Konfidenzintervalle, Standardfehler und p -Werte zu erhalten (Field, 2018). Es wurden bei der hierarchischen linearen Regression zwei Modelle kontrastiert. In Modell 1 wurden die Kontrollvariablen Alter, Geschlecht, Interventionserfahrung und das Vorliegen einer psychischen Störung als Prädiktoren aufgenommen. In Modell 2 wurde zusätzlich zu den Kontrollvariablen das Persönlichkeitseigenschaftsspektrum als Prädiktor aufgenommen, um den Effekt des Persönlichkeitseigenschaftsspektrums, korrigiert für die Effekte der Kontrollvariablen, zu berechnen. Die Änderung im korrigierten R^2 in Modell 2 im Vergleich zu Modell 1 wurde betrachtet, um die Varianzaufklärung durch das Persönlichkeitseigenschaftsspektrum zu bestimmen. Als Maß für die Stärke des Effekts für den Prädiktor Persönlichkeitseigenschaftsspektrum wurde Cohen's f^2 berechnet.

2.8.2 Prüfung der H2: Die Relevanz des Fluiden Selbstkonzepts

H2: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Fluiden Selbstkonzept und Selbstmitgefühl.

Im ersten Schritt wurde eine a priori Poweranalyse mit der Software G*Power durchgeführt, um die benötigte Stichprobengröße für eine Pearson-Korrelation zur Absicherung eines Effekts mittlerer Stärke bei einem Signifikanzniveau von $\alpha = 0.05$ und einer Teststärke von $1 - \beta = 0.95$ zu ermitteln.

Im zweiten Schritt wurden die Voraussetzungen für eine Korrelation nach Bravais Pearson geprüft. Auf Normalverteilung des Fluiden Selbstkonzepts und des Selbstmitgefühls wurde gemäß Fields (2018) Empfehlung bei der gegebenen Stichprobengröße mittels Normal-Probability-Plots geprüft. Die Beziehung zwischen den Variablen Selbstmitgefühl und Fluides Selbstkonzept wurde in einem Streudiagramm abgetragen. Auf

Linearität des Zusammenhangs wurde mit der Loess-Methode (Locally Weighted Scatterplot Smoothing) geprüft. Da die Pearson-Korrelation als parametrisches Verfahren sensitiv auf das Vorliegen von Ausreißern reagiert (Field, 2018), wurde durch visuelle Inspektion des Streudiagramms auf bivariate Ausreißer geprüft.

Im Anschluss wurde ein Pearson-Korrelation mit Bootstrapping als robuster Methode (Chernick, 2011; Field, 2018) berechnet (Anzahl der Stichproben: 2000, Berechnung der 95 %-Konfidenzintervalle mittels Bias-corrected-and-accelerated-Methode), um Verzerrungen durch Ausreißer (vgl. Abschnitt 3.4.1) zu berücksichtigen und verlässliche Konfidenzintervalle zu erhalten.

2.8.3 Prüfung der H3: Die Relevanz der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit

H3: Personen unterscheiden sich im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit und Gelassenheit.

H3.1: Hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen sind selbstmitfühlender als hoch gewissenhafte und niedrig gelassene Personen.

H3.2: Hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen sind selbstmitfühlender als niedrig gewissenhafte und hoch gelassene Personen.

H3.3: Hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen sind selbstmitfühlender als niedrig gewissenhafte und niedrig gelassene Personen.

Durch eine univariate fünffaktorielle ANOVA mit GT2 Post Hoc Tests nach Hochberg wurde geprüft, ob Unterschiede im Selbstmitgefühl (abhängige Variable) in Abhängigkeit der Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit (Komplexität: niedrig/mittel 1/mittel 2/hoch) bestehen, kontrolliert für die Effekte des Alters (18-38 Jahre/39-69 Jahre), des Geschlechts (andere = männlich, divers/weiblich), des Vorliegens einer psychischen Störung (nein/ja/keine Angabe) und der Interventionserfahrung (nein/ja).

Zur Überprüfung der Unterhypothesen H3.1-H3.3 wurden die Mittelwerte in den vier Strukturkomplexitätskategorien des Faktors Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit mit GT2 Post Hoc Tests nach Hochberg paarweise verglichen und auf Lageunterschiede geprüft.

Der Post Hoc Test GT2 nach Hochberg wurde gemäß Field (2018) gewählt, um akkurate Ergebnisse trotz unterschiedlicher Gruppengrößen zu erhalten. Die vier Strukturkomplexitätskategorien des Faktors Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit lauteten (Gruppengrößen werden jeweils in Klammern angegeben):

- (1) Niedrige Komplexität: niedrige Gewissenhaftigkeit, niedrige Gelassenheit ($n_1 = 63$)
- (2) Mittlere Komplexität (Variante 1): niedrige Gewissenhaftigkeit, hohe Gelassenheit ($n_2 = 121$)
- (3) Mittlere Komplexität (Variante 2): hohe Gewissenhaftigkeit, niedrige Gelassenheit ($n_3 = 112$)
- (4) Hohe Komplexität: hohe Gewissenhaftigkeit, hohe Gelassenheit ($n_4 = 53$)

Zusätzlich wurden die geschätzten Randmittel des Faktors Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit berechnet, um die Mittelwerte in den vier Komplexitätskategorien, korrigiert für die Effekte des Alters, des Geschlechts, der Interventionserfahrung und des Vorliegens einer psychischen Störung, zu erhalten.

Mittels a priori Poweranalyse wurde die benötigte Stichprobengröße für eine univariate fünffaktorielle ANOVA mit der abhängigen Variable Selbstmitgefühl und den Faktoren Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit (Komplexität: niedrig/mittel 1/mittel 2/hoch), Alter (18-38 Jahre/39-68 Jahre), Geschlecht (andere = männlich, divers/weiblich), Vorliegen einer psychischen Störung (nein/ja/keine Angabe) und Interventionserfahrung (nein/ja) berechnet, um einen mittelstarken Haupteffekt des Faktors Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit bei einem Signifikanzniveau von $\alpha = 0.05$ und einer Teststärke von $1 - \beta = 0.95$ nachzuweisen. Kontrolliert werden sollte dabei für die Haupteffekte der Kontrollvariablen (ohne Interaktionen), d. h. die Anzahl der Gruppen wurde auf 13 festgelegt.

Die Voraussetzungen für die univariate mehrfaktorielle ANOVA wurden überprüft. Auf Normalverteilung der Residuen für die abhängige Variable Selbstmitgefühl wurde gruppenübergreifend durch die visuelle Inspektion des Normal-Probability Plots für die Residuen geprüft. Auf Vorliegen und Häufigkeit extremer Werte in den standardisierten Residuen wurde deskriptiv geprüft. Gemäß Field (2018) sollten keine Werte > 3 oder < -3 vorliegen, maximal 1 % der Werte > 2.5 oder < -2.5 sein und maximal 5 % der Werte > 2 und < -2 betragen. Auf Varianzhomogenität in Bezug auf die Gruppenfaktoren wurde mit dem Levene-Test und zusätzlich durch Inspektion des Streudiagramms der Residuen,

abgetragen gegen die vorhergesagte Werte, geprüft. Field (2018) empfiehlt die grafische Einschätzung der Varianzhomogenität dem Levene-Test vorzuziehen, da letzterer vor allem bei größeren Stichproben aufgrund einer zu hohen Teststärke signifikant werden kann, obwohl Varianzhomogenität vorliegt.

Aufgrund extremer Werte in den standardisierten Residuen (vgl. Abschnitt 3.4.3) wurde Bootstrapping als robuste Methode (Chernick, 2011; Field, 2018) durchgeführt (Anzahl der Stichproben: 2000, Berechnung der 95 %-Konfidenzintervalle mittels Bias-corrected-and-accelerated-Methode), um korrigierte Mittelwertsdifferenzen und verlässliche Konfidenzintervalle für die Mittelwertsdifferenzen zu erhalten.

2.8.4 Prüfung der H4: Die Relevanz der Merkmalskombination Sensitivität-Resilienz

H4: Personen unterscheiden sich im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Sensitivität und Resilienz.

H4.1: Hoch sensitive und hoch resiliente Personen sind selbstmitfühlender als hoch sensitive und niedrig resiliente Personen.

H4.2: Hoch sensitive und hoch resiliente Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sensitive und hoch resiliente Personen

H4.3: Hoch sensitive und hoch resiliente Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sensitive und niedrig resiliente Personen.

Durch eine univariate fünffaktorielle ANOVA mit GT2 Post Hoc Tests nach Hochberg wurde geprüft, ob Unterschiede im Selbstmitgefühl (abhängige Variable) in Abhängigkeit der Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Sensitivität-Resilienz (Komplexität: niedrig/mittel 1/mittel 2/hoch) bestehen, kontrolliert für die Effekte des Alters (18-38 Jahre/39-69 Jahre), des Geschlechts (andere = männlich, divers/weiblich), des Vorliegens einer psychischen Störung (nein/ja/keine Angabe) und der Interventionserfahrung (nein/ja).

Zur Überprüfung der Unterhypothesen H4.1-H4.3 wurden die Mittelwerte in den vier Strukturkomplexitätskategorien des Faktors Sensitivität-Resilienz mit GT2 Post Hoc Tests nach Hochberg paarweise verglichen und auf Lageunterschiede geprüft. Der GT2 Post Hoc Test nach Hochberg wurde gemäß Field (2018) gewählt, um akkurate

Ergebnisse trotz unterschiedlicher Gruppengrößen zu erhalten. Die vier Strukturkomplexitätskategorien des Faktors Sensitivität-Resilienz lauteten (Gruppengrößen werden jeweils in Klammern angegeben):

- (1) Niedrige Komplexität: niedrige Sensitivität, niedrige Resilienz ($n_1 = 98$)
- (2) Mittlere Komplexität Variante 1: niedrige Sensitivität, hohe Resilienz ($n_2 = 97$)
- (3) Mittlere Komplexität Variante 2: hohe Sensitivität, niedrige Resilienz ($n_3 = 98$)
- (4) Hohe Komplexität: hohe Sensitivität, hohe Resilienz ($n_4 = 56$)

Weiterhin wurden die geschätzten Randmittel des Faktors Sensitivität-Resilienz berechnet, um die Mittelwerte in den vier Komplexitätskategorien, korrigiert für die Effekte des Alters, des Geschlechts, der Interventionserfahrung und des Vorliegens einer psychischen Störung, zu erhalten.

Mittels a priori Poweranalyse wurde die benötigte Stichprobengröße für eine univariate fünffaktorielle ANOVA mit der abhängigen Variable Selbstmitgefühl und den Faktoren Sensitivität-Resilienz (Komplexität: niedrig/mittel 1/mittel 2/hoch), Alter (18-38 Jahre/39-68 Jahre), Geschlecht (andere = männlich, divers/weiblich), Vorliegen einer psychischen Störung (nein/ja/keine Angabe) und Interventionserfahrung (nein/ja) berechnet, um einen mittelstarken Haupteffekt des Faktors Sensitivität-Resilienz bei einem Signifikanzniveau von $\alpha = 0.05$ und einer Teststärke von $1 - \beta = 0.95$ nachzuweisen. Kontrolliert werden sollte für die Haupteffekte der Kontrollvariablen (ohne Interaktionen), daher wurde die Anzahl der Gruppen auf 13 festgelegt.

Die Voraussetzungen für die univariate mehrfaktorielle ANOVA wurden überprüft. Auf Normalverteilung der Residuen für die abhängige Variable Selbstmitgefühl wurde gruppenübergreifend durch die visuelle Inspektion des Normal-Probability Plots für die Residuen geprüft. Auf Vorliegen und Häufigkeit extremer Werte in den standardisierten Residuen wurde deskriptiv geprüft. Gemäß Field (2018) sollten keine Werte > 3 oder < -3 vorliegen, maximal 1 % der Werte > 2.5 oder < -2.5 sein und maximal 5 % der Werte > 2 und < -2 betragen. Auf Varianzhomogenität in Bezug auf die Gruppenfaktoren wurde mit dem Levene-Test und zusätzlich durch grafische Einschätzung anhand des Streudiagramms der Residuen, abgetragen gegen die vorhergesagte Werte, geprüft. Field (2018) empfiehlt die grafische Einschätzung der Varianzhomogenität dem Levene-Test

vorzuziehen, da der Levene-Test vor allem bei größeren Stichproben aufgrund einer zu hohen Teststärke signifikant werden kann, obwohl Varianzhomogenität vorliegt.

Aufgrund extremer Werte in den standardisierten Residuen (vgl. Abschnitt 3.4.4) wurde Bootstrapping als robuste Methode (Chernick, 2011; Field, 2018) durchgeführt (Anzahl der Stichproben: 2000, Berechnung der 95 %-Konfidenzintervalle mittels Bias corrected and accelerated-Methode), um korrigierte Mittelwertsdifferenzen und verlässliche Konfidenzintervalle für die Mittelwertsdifferenzen zu erhalten.

2.8.5 Prüfung der H5: Die Relevanz der Merkmalskombination Soziale Orientierung-Autonome Orientierung

H5: Personen unterscheiden sich im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Soziale Orientierung und Autonome Orientierung.

H5.1: Hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen sind selbstmitfühlender als hoch sozial orientierte und niedrig autonom orientierte Personen.

H5.2: Hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen.

H5.3: Hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sozial orientierte und niedrig autonom orientierte Personen.

Durch eine univariate fünffaktorielle ANOVA mit GT2 Post Hoc Tests nach Hochberg wurde geprüft, ob Unterschiede im Selbstmitgefühl (abhängige Variable) in Abhängigkeit der Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Soziale Orientierung-Autonome Orientierung (Komplexität: niedrig/mittel 1/mittel 2/hoch) bestehen, kontrolliert für die Effekte des Alters (18-38 Jahre/39-69 Jahre), des Geschlechts (andere = männlich, divers/weiblich), des Vorliegens einer psychischen Störung (nein/ja/keine Angabe) und der Interventionserfahrung (nein/ja).

Zur Überprüfung der Unterhypothesen H5.1-H5.3 wurden die Mittelwerte in den vier Strukturkomplexitätskategorien des Faktors Soziale Orientierung-Autonome Orientierung mit GT2 Post Hoc Tests nach Hochberg paarweise verglichen und auf Lageunterschiede geprüft. Der Post Hoc Test GT2 Hochberg wurde gemäß Field (2018) gewählt, um akkurate Ergebnisse trotz unterschiedlicher Gruppengrößen zu erhalten. Die vier

Strukturkomplexitätskategorien des Faktors Soziale Orientierung-Autonome Orientierung lauteten (die Gruppengrößen finden sich jeweils in Klammern):

- (1) Niedrige Komplexität: niedrige Soziale Orientierung, niedrige Autonome Orientierung ($n_1 = 80$)
- (2) Mittlere Komplexität Variante 1: niedrige Soziale Orientierung, hohe Autonome Orientierung ($n_2 = 86$)
- (3) Mittlere Komplexität Variante 2: hohe Soziale Orientierung, niedrige Autonome Orientierung ($n_3 = 117$)
- (4) Hohe Komplexität: hohe Soziale Orientierung, hohe Autonome Orientierung ($n_4 = 66$)

Zusätzlich wurden die geschätzten Randmittel des Faktors Soziale Orientierung-Autonome Orientierung berechnet, um die Mittelwerte in den vier Komplexitätskategorien, korrigiert für die Effekte des Alters, des Geschlechts, der Interventionserfahrung und des Vorliegens einer psychischen Störung, zu erhalten.

Mittels a priori Poweranalyse wurde die benötigte Stichprobengröße für eine univariate fünffaktorielle ANOVA mit der abhängigen Variable Selbstmitgefühl und den Faktoren Soziale Orientierung-Autonome Orientierung (Komplexität: niedrig/mittel 1/mittel 2/hoch), Alter (18-38 Jahre/39-68 Jahre), Geschlecht (andere = männlich, divers/weiblich), Vorliegen einer Psychischen Störung (nein/ja/keine Angabe) und Interventionserfahrung (nein/ja) berechnet, um einen mittelstarken Haupteffekt des Faktors Soziale Orientierung-Autonome Orientierung bei einem Signifikanzniveau von $\alpha = 0.05$ und einer Teststärke von $1 - \beta = 0.95$ nachzuweisen. Kontrolliert werden sollte für die Haupteffekte der Kontrollvariablen (ohne Interaktionen), daher wurde die Anzahl der Gruppen auf 13 festgelegt.

Die Voraussetzungen für die univariate mehrfaktorielle ANOVA wurden überprüft. Auf Normalverteilung der Residuen für die abhängige Variable Selbstmitgefühl wurde gruppenübergreifend durch die visuelle Inspektion des Normal-Probability-Plots der Residuen geprüft. Auf Vorliegen und Häufigkeit extremer Werte in den standardisierten Residuen wurde deskriptiv geprüft. Gemäß Field (2018) sollten keine Werte > 3 oder < -3 vorliegen, maximal 1 % der Werte $> 2,5$ oder $< -2,5$ sein und maximal 5 % der Werte > 2 und < -2 betragen. Auf Varianzhomogenität in Bezug auf die Gruppenfaktoren wurde mit dem Levene-Test und zusätzlich durch Inspektion des Streudiagramms der Residuen,

abgetragen gegen die vorhergesagten Werte, geprüft. Field (2018) empfiehlt die grafische Einschätzung der Varianzhomogenität dem Levene-Test vorzuziehen, da der Levene-Test vor allem bei größeren Stichproben aufgrund einer zu hohen Teststärke signifikant werden kann, obwohl Varianzhomogenität vorliegt.

Aufgrund extremer Werte in den standardisierten Residuen (vgl. Abschnitt 3.4.5) wurde Bootstrapping als robuste Methode (Chernick, 2011; Field, 2018) durchgeführt (Anzahl der Stichproben: 2000, Berechnung der 95 %-Konfidenzintervalle mittels Bias-corrected-and-accelerated-Methode), um korrigierte Mittelwertsdifferenzen und verlässliche Konfidenzintervalle für die Mittelwertsdifferenzen zu erhalten.

3 Ergebnisse

Nachfolgend werden die Ergebnisse der Studie dargestellt. Abschnitt 3.1 beschreibt die Stichprobe, Abschnitt 3.2 die Ergebnisse der Voranalysen und die Abschnitte 3.3 und 3.4 beschreiben die Ergebnisse der Hauptanalysen.

3.1 Beschreibung der Stichprobe

Die Stichprobe setzte sich aus 263 weiblichen, 85 männlichen Personen sowie einer Person des diversen Geschlechts zusammen. Die Teilnehmer*innen waren zwischen 18 und 68 Jahren alt ($M = 39.72$ Jahre, $SD = 11.94$ Jahre). 49.3 % der befragten Personen hatten einen Hochschulabschluss, 23.5 % verfügten über die Allgemeine Hochschulreife (Abitur), 12.9 % über die Fachhochschulreife oder fachgebundene Hochschulreife, 11.2 % hatten einen Realschulabschluss oder gleichwertigen Abschluss, 1.7 % einen Volks-, Haupt-, Mittelschulabschluss oder gleichwertigen Abschluss, 0.6 % verfügten über keinen Schulabschluss und 0.9 % der Teilnehmer*innen über sonstige Abschlüsse (Meisterbrief, Fachwirt).

3.2 Ergebnisse der Voranalysen

Abschnitt 3.2.1 beschreibt die Ergebnisse der univariaten und bivariaten deskriptiven Voranalysen. Abschnitt 3.2.2 stellt die inferenzstatistischen Befunde dar.

3.2.1 Deskriptive Ergebnisse

Im Ergebnis der univariaten deskriptiven Analysen zeigten die Normal-Probability-Plots eine annähernde Normalverteilung des Selbstmitgefühls und des Alters (vgl. Anhang B: Abbildung B15-B16). Der bivariate Zusammenhang zwischen den Variablen Alter und Selbstmitgefühl war gemäß Streudiagramm mit Loess-Glättung annähernd linear (vgl. Anhang B: Abbildung B17). Die Normal-Probability-Plots zeigten eine annähernde Normalverteilung des Selbstmitgefühls in allen Kategorien des Alters, Geschlechts, des Vorliegens einer psychischen Störung und der Interventionserfahrung (vgl. Anhang B: Abbildung B18- B26)

Tabelle 6

Ergebnisse der bivariaten deskriptiven Analysen: Selbstmitgefühl, gruppiert nach den Kategorien der Kontrollvariablen Alter, Geschlecht, Vorliegen einer psychischen Störung und Interventionserfahrung

Kontrollvariablen	Kategorien	n	M (SD)	Verzerrung M (SD)	BCa 95 %-CI	
					Obere Grenze	Untere Grenze
Alter	18-38	176	3.00 (0.63)	< -0.001 (-0.002)	2.91	3.10
	39-68	173	3.30 (0.61)	< 0.001 (-0.003)	3.21	3.39
Geschlecht	weiblich	263	3.11 (0.64)	< -0.001 (-0.001)	3.03	3.19
	andere ^a	86	3.28 (0.60)	0.001 (-0.005)	3.15	3.41
Psychische Störung	nein	292	3.24 (0.61)	< 0.001 (-0.002)	3.17	3.31
	ja	37	2.66 (0.56)	-0.002 (-0.011)	2.48	2.84
	k. A.	20	2.78 (0.53)	< 0.001 (-0.017)	2.55	3.02
Intervention	nein	313	3.14 (0.65)	< -0.001 (-0.001)	3.07	3.21
	ja	36	3.27 (0.54)	0.001 (-0.009)	3.09	3.45

Anmerkungen. Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD) und 95 %-Konfidenzintervalle (CI) basieren auf 2000 Bootstrap-Stichproben. Die Verzerrung gibt die Änderung der Mittelwerte und Standardabweichungen durch Bootstrapping an. Mittelwerte und Standardabweichungen wurden manuell um diese Verzerrungen korrigiert. Aufgrund der geringen Verzerrungen resultierten keine deutlichen Änderungen der Mittelwerte und Standardabweichungen. BCa = Bias-corrected-and-accelerated-Methode, k. A. = keine Angabe.

^a In der Kategorie *andere* wurden die Ergebnisse 85 männlicher Personen und einer Person des diversen Geschlechts zusammengefasst.

Tabelle 6 zeigt die Ergebnisse der bivariaten deskriptiven Analysen des Selbstmitgefühls, gruppiert nach Alter, Geschlecht, Vorliegen einer psychischen Störung und

Interventionserfahrung mit Bootstrapping. Es zeigte sich, dass 39-68-jährige Personen durchschnittlich selbstmitfühlender waren als 18-38-jährige Personen. Zudem waren Frauen im Durchschnitt weniger selbstmitfühlend als Männer und Personen des diversen Geschlechts. Personen mit einer psychischen Störung und Personen, die keine Angabe in Bezug auf eine psychische Störung getätigt haben, waren im Vergleich zu Personen ohne psychische Störung weniger selbstmitfühlend. Zudem zeigte sich bei Personen mit Interventionserfahrung durchschnittlich ein höheres Selbstmitgefühl als bei Personen ohne Interventionserfahrung.

3.2.2 Inferenzstatistische Ergebnisse

Die Variablen Selbstmitgefühl und Alter waren gemäß Quantil-Quantil-Plots annähernd normalverteilt (vgl. Anhang B: Abbildung B15-B16). Die Beziehung zwischen Selbstmitgefühl und Alter war gemäß Streudiagramm mit Loess-Glättung annähernd linear (vgl. Anhang B: Abbildung B17). Die Voraussetzungen für eine Pearson-Korrelation waren daher gegeben.

Im Ergebnis der Pearson-Korrelation mit Bootstrapping zeigte sich ein positiver signifikanter linearer Zusammenhang zwischen den Variablen Alter und Selbstmitgefühl, $N = 349$, $r_{\text{Bootstrap}} = .26$ (Verzerrung < 0.001), $p < .001$, $SE_{\text{Bootstrap}} = 0.05$, BCa 95 %-CI [.17, .36]. Der Korrelationskoeffizient (r), der Standardfehler (SE) sowie das BCa 95 %-Konfidenzintervall basieren auf 2000 Bootstrap-Stichproben. Die Verzerrung gibt die Änderung im Korrelationskoeffizienten r durch das Bootstrapping an. Der p -Wert basiert nicht auf der Bootstrap-Verteilung. Da das BCa 95% -Konfidenzintervall den Wert 0 nicht einschloss, war der ermittelte Zusammenhang signifikant. Gemäß Cohen (1988) lag ein mittlerer Effekt vor.

In Bezug auf die Voraussetzungen für den t-Test für unabhängige Messungen war Unabhängigkeit der Messungen für alle Kategorien der Variablen Alter (18-38 Jahre/39-68 Jahre) Geschlecht (andere/weiblich) und Interventionserfahrung (nein/ja) gegeben. Gemäß Quantil-Quantil-Plots war Selbstmitgefühl in den Kategorien der Variablen Alter (18-38 Jahre/39-68 Jahre), Geschlecht (andere/weiblich) und Interventionserfahrung (nein/ja) annähernd normalverteilt (vgl. Anhang B: Abbildung B18-21 und B25-B26). Varianzhomogenität lag gemäß Levene-Test hinsichtlich der Gruppen der Variablen

Alter, $F(1, 347) = 0.54, p = .462$, Geschlecht, $F(1, 347) = 0.19, p = .664$, und Interventionserfahrung, $F(1, 347) = 2.11, p = .148$, vor.

Tabelle 7 zeigt die Ergebnisse der t-Tests mit Bootstrapping für die Kontrollvariablen Alter, Geschlecht und Interventionserfahrung. Der Effekt der Altersgruppe war statistisch signifikant und lag gemäß Cohen (1988) im mittleren Bereich, wohingegen sich für das Geschlecht ein signifikanter kleiner Effekt abzeichnete (vgl. Tabelle 7). Der gemäß Cohen (1988) kleine Effekt der Interventionserfahrung erwies sich als nicht signifikant. Eine post hoc durchgeführte Poweranalyse mit der Software G*Power zeigte, dass die Teststärke bei einem Signifikanzniveau von $\alpha = 0.05$, der gegebenen Gruppengrößen und dem ermittelten Effekt bei 0.21 lag. Dieses Ergebnis zeigt, dass die Stichprobengröße nicht ausreichend groß war, um einen kleinen Effekt unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Gruppengrößen ($n_1 = 313$ vs. $n_2 = 36$, vgl. Tabelle 7) abzusichern.

Tabelle 7

Ergebnisse der t-Tests für unabhängige Messungen: Selbstmitgefühlsunterschiede in den Kategorien der Kontrollvariablen Alter, Geschlecht und Interventionserfahrung

Variablen	Gruppen	MD	Verzerrung	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	BCa 95 %-CI		<i>d</i>
								OG	UG	
Alter	1 = 18-38 2 = 39-68	-0.30	-0.004	-4.48	347	0.06	< .001***	-0.42	-0.19	.49
Geschl ^a	1 = m, d 2 = w	0.16	-0.002	2.11	347	0.08	.030*	0.03	0.31	.26
Int	1 = nein 2 = ja	-0.13	0.004	-1.16	347	0.10	.167	-0.33	0.07	.21

Anmerkungen. Für Mittelwerte (*M*), Standardabweichungen (*SD*) und Gruppengrößen (*n*) in den Gruppen der Variablen siehe deskriptive Statistik (Tabelle 6). Die Mittelwertsdifferenzen (MD) berechnen sich aus *M* Gruppe 1 - *M* Gruppe 2. Mittelwertsdifferenzen (MD), Standardfehler (*SE*), *p*-Werte und 95 %-Konfidenzintervalle (CI) basieren auf 2000 Bootstrap-Stichproben. Die Verzerrung gibt die Änderung der Mittelwertsdifferenz durch Bootstrapping an. Die Mittelwertsdifferenzen wurden manuell um diese Verzerrungen korrigiert. Aufgrund der geringen Verzerrungen resultierten keine deutlichen Änderungen. Int = Interventionserfahrung, OG = Obere Grenze, UG = Untere Grenze, BCa = Bias-corrected-and-accelerated-Methode. Effektstärke = Cohen's *d*.

^a Geschlecht: gruppiert nach 1 = andere: männlich (m), divers (d) und 2 = weiblich (w).

* $p < .05$, *** $p < .001$.

Die Voraussetzungsprüfung für die einfaktorielle ANOVA zur Analyse von Selbstmitgefühlsunterschieden in Abhängigkeit des Vorliegens einer psychischen Störung ergab

gemäß Normal-Probability-Plot gruppenübergreifend annähernde Normalverteilung der Residuen (vgl. Anhang B: Abbildung B27). Gemäß Levene-Test lag Varianzhomogenität vor, $F(2, 346) = 0.50, p = .606$, in der grafischen Prüfung mittels Streudiagramm der Residuen, abgetragen gegen die vorhergesagte Werte, waren hingegen deutlich unterschiedliche Streuungen in den drei Gruppen zu erkennen (vgl. Anhang B: Abbildung B28). Da gemäß Field (2018) die grafische Prüfung zu bevorzugen ist, wurde im Ergebnis eine Verletzung der Varianzhomogenität angenommen. Bei den standardisierten Residuen lagen 2 % der Werte im Bereich von > 2.5 und < -2.5 , d. h. die Voraussetzung, dass im Modell keine Ausreißer vorliegen dürfen, war verletzt.

Tabelle 8

Ergebnisse der paarweisen Vergleiche zwischen den Mittelwerten der abhängigen Variable Selbstmitgefühl in den Kategorien des Faktors Vorliegen einer psychischen Störung mittels GT2 Post Hoc Tests nach Hochberg im Rahmen einer univariaten einfaktoriellen ANOVA

Psychische Störung		MD	Verzerrung	SE	BCa 95 %-CI	
Gruppe 1	Gruppe 2				Untere Grenze	Obere Grenze
ja	nein	-0.58	-0.002	0.10	-0.77	-0.39 ^a
ja	Keine Angabe	-0.12	-0.002	0.16	-0.44	0.17
nein	Keine Angabe	0.46	-0.001	0.13	0.20	0.70 ^a

Anmerkungen. Für Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD) und Gruppengrößen (n) in den Kategorien der unabhängigen Variable *Psychische Störung* siehe deskriptive Statistik (Tabelle 6). Die Mittelwertsdifferenzen (MD) berechnen sich aus M Gruppe 1 - M Gruppe 2. Mittelwertsdifferenzen (MD), Standardfehler (SE) und 95 %-Konfidenzintervalle (CI) basieren auf 2000 Bootstrap-Stichproben. Die Verzerrung gibt die Änderung der Mittelwertsdifferenz durch Bootstrapping an. Die Mittelwertsdifferenzen wurden manuell um diese Verzerrungen korrigiert. Aufgrund der geringen Verzerrungen resultierten keine deutlichen Änderungen. BCa = Bias-corrected-and-accelerated-Methode.

^a Signifikante Mittelwertsdifferenz: BCa 95 %-Konfidenzintervall schließt den Wert 0 nicht ein.

Das Gesamtmodell war statistisch signifikant, $F(2, 346) = 19.04, p < .001$ (F -Wert und p -Wert basieren nicht auf der Bootstrap-Verteilung). Es wurde ein Unterschied im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit des Vorliegens einer psychischen Störung nachgewiesen. Gemäß Cohen (1988) lag ein Effekt mittlerer Stärke vor, $\eta^2 = .10$, d. h. 10 % der

Gesamtvariabilität im Selbstmitgefühl wurden durch Unterschiede im Vorliegen einer psychischen Störung erklärt.

Tabelle 8 zeigt die Bootstrap-Ergebnisse der paarweisen Vergleiche zwischen den Gruppen mit GT2 Post Hoc Test nach Hochberg. Mit dem Einschluss des Werts 0 im BCa 95 %-Bootstrap-Konfidenzintervall wurde nachgewiesen, dass sich Personen mit einer psychischen Störung und Personen, die zum Vorliegen einer psychischen Störung keine Angabe gemacht haben, nicht signifikant im Selbstmitgefühl unterscheiden. Hingegen lag ein signifikanter Unterschied im Selbstmitgefühl zwischen Personen ohne psychischer Störung und Personen mit psychischer Störung, sowie zwischen Personen ohne psychischer Störung und Personen, die keine Angabe gemacht haben, vor, da die BCa 95 %-Konfidenzintervalle für die Mittelwertsdifferenzen den Wert 0 nicht einschlossen.

3.3 Deskriptive Ergebnisse der Hauptanalysen

Tabelle 9 zeigt die Bootstrap-Mittelwerte, -Standardabweichungen und -95 %-Konfidenzintervalle für das Selbstmitgefühl, das Fluide Selbstkonzept und das Persönlichkeitseigenschaftsspektrum. Die Variablen Selbstmitgefühl, Fluides Selbstkonzept und Persönlichkeitseigenschaftsspektrum waren gemäß Quantil-Quantil-Plots annähernd normalverteilt (vgl. Anhang B: Abbildung B15, B29-B30).

Tabelle 9

Ergebnisse der univariaten deskriptiven Analysen: Selbstmitgefühl, Fluides Selbstkonzept und Persönlichkeitseigenschaftsspektrum

Variablen	<i>M</i> (<i>SD</i>)	Verzerrung <i>M</i> (<i>SD</i>)	BCa 95 %-CI	
			Obere Grenze	Untere Grenze
Selbstmitgefühl	3.15 (0.64)	< -0.001 (-0.001)	3.09	3.22
Fluides Selbstkonzept	3.43 (0.75)	0.001 (-0.002)	3.34	3.51
CPI-Spektrum	3.54 (0.26)	< -0.001 (-0.001)	3.52	3.57

Anmerkungen. $N = 349$. Mittelwerte (*M*), Standardabweichungen (*SD*) und 95 %-Konfidenzintervalle (CI) basieren auf 2000 Bootstrap-Stichproben. Die Verzerrung gibt die Änderung der Mittelwerte und Standardabweichungen durch Bootstrapping an. Mittelwerte und Standardabweichungen wurden manuell um diese Verzerrung korrigiert. Aufgrund der geringen Verzerrungen resultierten keine deutlichen Änderungen der Mittelwerte und Standardabweichungen. BCa = Bias-corrected-and-accelerated-Methode, CPI-Spektrum = Persönlichkeitseigenschaftsspektrum.

Tabelle 10 zeigt die mit Bootstrapping errechneten Mittelwerte, Standardabweichungen und 95 %-Konfidenzintervalle für das Selbstmitgefühl, gruppiert nach den Kategorien der Merkmalspaare Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit, Soziale Orientierung-Autonome Orientierung und Sensitivität-Resilienz.

Tabelle 10

Ergebnisse der bivariaten deskriptiven Analysen: Selbstmitgefühl, gruppiert nach Strukturkomplexität in den Gegensatzpaaren Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit, Soziale Orientierung-Autonome Orientierung sowie Sensitivität-Resilienz

Gegen- satzpaar	Ausprägung	<i>n</i>	<i>M</i> (<i>SD</i>)	Verzerrung <i>M</i> (<i>SD</i>)	BCa 95 %-CI	
					Untere Grenze	Obere Grenze
Gew- Gel	niedrig-niedrig ^a	63	2.83 (0.68)	-0.002 (-0.006)	2.67	2.99
	niedrig-hoch ^b	121	3.29 (0.59)	< 0.001 (-0.005)	3.17	3.39
	hoch-niedrig ^c	112	3.04 (0.60)	0.001 (-0.004)	2.92	3.15
	hoch-hoch ^d	53	3.47 (0.51)	< 0.001 (-0.008)	3.34	3.61
Soz- Auto	niedrig-niedrig ^a	80	3.11 (0.57)	-0.001 (-0.007)	2.98	3.23
	niedrig-hoch ^b	86	3.41 (0.60)	-0.001 (-0.006)	3.28	3.53
	hoch-niedrig ^c	117	2.94 (0.61)	-0.002 (-0.004)	2.83	3.05
	hoch-hoch ^d	66	3.24 (0.67)	0.001 (-0.008)	3.08	3.41
Sens- Res	niedrig-niedrig ^a	98	3.10 (0.51)	0.001 (-0.003)	3.00	3.21
	niedrig-hoch ^b	97	3.62 (0.51)	< 0.001 (-0.004)	3.52	3.71
	hoch-niedrig ^c	98	2.71 (0.58)	-0.001 (-0.004)	2.60	2.82
	hoch-hoch ^d	56	3.20 (0.56)	-0.001 (-0.010)	3.05	3.35

Anmerkungen. Gew = Gewissenhaftigkeit, Gel = Gelassenheit, Soz = Soziale Orientierung, Auto = Autonome Orientierung, Sens = Sensitivität, Res = Resilienz. Bei den Ausprägungen in den Gegensatzpaaren (z. B. Gew-Gel: niedrig-hoch) bezieht sich die erste Ausprägung auf die erstgenannte Eigenschaft (niedrige Gewissenhaftigkeit) und die zweite Ausprägung auf die zweitgenannte Eigenschaft (hohe Gelassenheit). Mittelwerte (*M*), Standardabweichungen (*SD*) und 95%-Konfidenzintervalle (*CI*) basieren auf 2000 Bootstrap-Stichproben. Die Verzerrung gibt die Änderung der Mittelwerte und Standardabweichungen durch Bootstrapping an. Mittelwerte und Standardabweichungen wurden manuell um diese Verzerrungen korrigiert. Aufgrund der geringen Verzerrungen resultierten keine deutlichen Änderungen der Mittelwerte und Standardabweichungen. BCa = Bias-corrected and accelerated-Methode.

a niedrige Strukturkomplexität

b mittlere Strukturkomplexität (Variante 1)

c mittlere Strukturkomplexität (Variante 2)

d hohe Strukturkomplexität

Bei der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit zeigten die Quantil-Quantil-Plots annähernde Normalverteilung der Variable Selbstmitgefühl in allen Kategorien der Strukturkomplexität (vgl. Anhang B: Abbildung B31-B34). Selbstmitgefühl in der Merkmalskombination Sensitivität-Resilienz war in den Kategorien niedriger und mittlerer (Variante 1 und Variante 2) Strukturkomplexität gemäß Quantil-Quantil-Plots annähernd normalverteilt (vgl. Anhang B: Abbildung B35-B37). In der Kategorie hoher Strukturkomplexität zeigte der Normal-Probability-Plot eine bogenförmige Abweichung der Punkte, die Schiefe indizierte (vgl. Anhang B: Abbildung B38). Damit im Einklang war auch bei der Betrachtung des Boxplots (vgl. Anhang B: Abbildung B10) und Histogramms (vgl. Anhang B: Abbildung B43) eine linksschiefe Tendenz der Verteilung zu erkennen. Gemäß Quantil-Quantil-Plots war Selbstmitgefühl bei der Eigenschaftskombination Soziale Orientierung-Autonome Orientierung in den Kategorien niedriger, mittlerer (Variante 1 und Variante 2) und hoher Strukturkomplexität annähernd normalverteilt (vgl. Anhang B: Abbildung B39-B42).

3.4 Inferenzstatistische Ergebnisse der Hauptanalysen

Die Abschnitte 3.4.1-3.4.5 beschreiben die die inferenzstatistischen Befunde der Hauptanalysen.

3.4.1 Ergebnisse zu H1: Die Relevanz des Persönlichkeitseigenschaftsspektrums

H1: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Persönlichkeitseigenschaftsspektrum und Selbstmitgefühl.

Die a priori Poweranalyse ergab eine benötigte Fallzahl von $N = 138$, um einen mittelstarken Effekt bei einem Signifikanzniveau von $\alpha = 0.05$ und einer Teststärke von $1-\beta = 0.95$ durch eine Pearson-Korrelation abzusichern.

Hinsichtlich der Voraussetzungen für eine Korrelation nach Bravais Pearson zeigten die Quantil-Quantil-Plots annähernde Normalverteilung des Selbstmitgefühls (vgl. Anhang B: Abbildung B15) und des Persönlichkeitseigenschaftsspektrums (vgl. Anhang B: Abbildung B30). Die Beziehung der Variablen war gemäß Streudiagramm mit Loess-Glättung annähernd linear (vgl. Anhang B: Abbildung B44). Weiterhin waren im Streudiagramm bivariat Ausreißer zu erkennen (vgl. Anhang B: Abbildung B44).

Im Ergebnis der Pearson-Korrelation mit Bootstrapping zeigte sich ein positiver signifikanter linearer Zusammenhang zwischen den Variablen Selbstmitgefühl und Persönlichkeitseigenschaftsspektrum, $N = 349$, $r_{\text{Bootstrap}} = .23$ (Verzerrung: < 0.001), $p < .001$, $SE_{\text{Bootstrap}} = 0.05$, BCa 95 %-CI [.12, .33]. Der Korrelationskoeffizient (r), der Standardfehler (SE) sowie das BCa 95 %-Konfidenzintervall (CI) basieren auf 2000 Bootstrap-Stichproben. Die Verzerrung gibt die Änderung im Korrelationskoeffizienten r durch das Bootstrapping an. Der p -Wert basiert nicht auf der Bootstrap-Verteilung. Da das BCa 95 %-Konfidenzintervall den Wert 0 nicht einschloss, war der ermittelte Zusammenhang signifikant. Gemäß Cohen (1988) lag ein kleiner Effekt vor.

Eine a priori Poweranalyse für die multiple lineare Regression des Selbstmitgefühls auf die Prädiktoren Alter, Geschlecht, Interventionserfahrung, Vorliegen einer psychischen Störung und Persönlichkeitseigenschaftsspektrum ergab eine benötigte Fallzahl von $N = 146$, um einen Effekt mittlerer Stärke bei einem Signifikanzniveau von $\alpha = 0.05$ und einer Teststärke von $1 - \beta = 0.95$ nachzuweisen.

Hinsichtlich der geprüften Voraussetzungen der multiplen linearen Regression war der Zusammenhang zwischen Selbstmitgefühl und Alter gemäß Streudiagramm mit Loess-Glättung annähernd linear (vgl. Anhang B: Abbildung B17). Der Normal-Probability-Plot zeigte Normalverteilung der Residuen (vgl. Anhang B: Abbildung B45). Der Wert der Durbin-Watson-Statistik lag bei 1.83, d. h. Unabhängigkeit der Residuen war gegeben. Im Streudiagramm der standardisierten Residuen, abgetragen gegen die standardisierten vorhergesagten Werte, war weder ein Trend noch eine Trichterform zu erkennen, d. h. Homoskedastizität der Residuen war gegeben (vgl. Anhang B: Abbildung B46). Multikollinearität lag nicht vor, da alle VIF-Werte < 5 waren. Bei den standardisierten Residuen wurden zwei Extremwerte im kritischen Bereich von < -3 identifiziert (Fall 1: $z = -3.10$, Fall 44: $z = -3.34$). Insgesamt lagen 1 % der Werte im Bereich von > 2.5 oder < -2.5 und 5 % der Werte im Bereich von > 2 oder < -2 . Aufgrund der Extremwerte im Bereich < -3 war die Voraussetzung, dass im Modell keine Ausreißer vorliegen dürfen, verletzt.

Tabelle 11 zeigt das Ergebnis der hierarchischen linearen Regression mit Bootstrapping. In Modell 1 sagten die Prädiktoren Alter, Interventionserfahrung und das Vorliegen einer psychischen Störung das Kriterium Selbstmitgefühl signifikant vorher, $F(5, 343) = 13.69$, $p < .001$.

Tabelle 11

Ergebnisse der hierarchischen linearen Regression des Selbstmitgefühls auf die Prädiktoren Alter, Geschlecht, Interventionserfahrung, Vorliegen einer psychischen Störung und Persönlichkeitseigenschaftsspektrum

Modell	<i>b</i> [BCa 95 %-CI]	Verzer- rung	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Modell 1						
Konstante	2.81 [2.53, 3.09]	0.003	---	20.33	0.14	< .001
Alter	0.01 [0.01, 0.02]	< -0.001	.22	4.33	< 0.01	< .001***
Geschlecht ^a	-0.08 [-0.23, 0.07]	-0.001	-.05	-1.04	0.07	.294
Intervention ^a	0.24 [0.07, 0.42]	0.002	.11	2.23	0.09	.007**
Psych. Störung: ja ^a	-0.55 [-0.70, -0.34]	-0.003	-.27	-5.33	0.10	< .001***
Psych. Störung: k. A. ^a	-0.46 [-0.64, -0.18]	0.002	-.17	-3.37	0.12	< .001***
Modell 2						
Konstante	0.90 [0.13, 1.72]	< 0.001	---	2.01	0.44	.035
Alter	0.01 [0.01, 0.02]	< -0.001	.24	4.83	< 0.01	< .001***
Geschlecht ^a	-0.08 [-0.22, 0.07]	< -0.001	-.05	-1.07	0.07	.279
Intervention ^a	0.21[0.05, 0.37]	0.001	.10	2.00	0.08	.013*
Psych. Störung: ja ^a	-0.51 [-0.70, -0.34]	-0.002	-.25	-5.03	0.09	< .001***
Psych. Störung: k. A. ^a	-0.42 [-0.64, -0.18]	0.001	-.15	-3.19	0.12	< .001***
CPI-Spektrum	0.53 [0.28, 0.75]	0.001	.22	4.45	0.11	< .001***

Anmerkungen. $N = 349$. Regressionskoeffizienten (*b*), Standardfehler (*SE*), BCa 95 %-Konfidenzintervalle (CI) und *p*-Werte basieren auf 2000 Bootstrap-Stichproben. Standardisierte Regressionskoeffizienten (*B*) und *t*-Werte basieren nicht auf der Bootstrap-Verteilung. CPI-Spektrum = Persönlichkeitseigenschaftsspektrum, BCa = Bias-corrected-and-accelerated-Methode, k. A. = keine Angabe.

^aReferenzkategorien der kategorialen Variablen mit Dummy-Kodierung: Geschlecht (0 = männlich, divers), Interventionserfahrung (0 = keine Erfahrung), Psychische Störung (0 = keine psychische Störung).

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Die Anpassungsgüte von Modell 1 lag bei $R^2 = .154$ (korrigiertes R^2). Nach Cohen (1988) lag ein moderater Effekt vor. In Modell 2 sagte der Prädiktor Persönlichkeitseigenschaftsspektrum das Kriterium Selbstmitgefühl signifikant vorher, kontrolliert für die Effekte des Alters, des Geschlechts, der Interventionserfahrung und des Vorliegens einer psychischen Störung, $F(6, 342) = 15.33$, $p < .001$. Die Anpassungsgüte von Modell 2 lag bei $R^2 = .198$ (korrigiertes R^2). Nach Cohen (1988) entspricht dies einer moderaten Varianzaufklärung. Durch die Hinzunahme des Persönlichkeitseigenschaftsspektrums in Modell 2 änderte sich das korrigierte R^2 im Vergleich zu Modell 1 um .04, d. h. es konnten

4 % der Varianz im Selbstmitgefühl durch das Persönlichkeitseigenschaftsspektrum über die Kontrollvariablen hinaus aufgeklärt werden. Der Effekt des Prädiktors Persönlichkeitseigenschaftsspektrum war gemäß Cohen (1988) gering, $f^2 = .06$.

Im Ergebnis der Hypothesenprüfung wurde die Forschungshypothese H1 angenommen. Die Nullhypothese, wonach kein Zusammenhang zwischen dem Selbstmitgefühl und dem Persönlichkeitseigenschaftsspektrum besteht, wurde abgelehnt.

3.4.2 Ergebnisse zu H2: Die Relevanz des Fluiden Selbstkonzepts

H2: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Fluiden Selbstkonzept und Selbstmitgefühl.

Eine a priori Poweranalyse ergab eine benötigte Fallzahl von $N = 138$, um einen Effekt mittlerer Stärke bei einem Signifikanzniveau von $\alpha = 0.05$ und einer Teststärke von $1 - \beta = 0.95$ durch eine Pearson-Korrelation abzusichern.

Hinsichtlich der Voraussetzungen für eine Korrelation nach Bravais Pearson war gemäß Quantil-Quantil-Plots annähernd Normalverteilung der Variablen Selbstmitgefühl (vgl. Anhang B: Abbildung B15) und Fluides Selbstkonzept (vgl. Anhang B: Abbildung B29) gegeben. Die Beziehung der Variablen war gemäß Streudiagramm mit Loess-Glättung annähernd linear (vgl. Anhang B: Abbildung B47). Das Streudiagramm zeigte zudem bivariate Ausreißer.

Im Ergebnis der Pearson-Korrelation mit Bootstrapping zeigte sich kein Zusammenhang zwischen den Variablen Selbstmitgefühl und Fluides Selbstkonzept, $N = 349$, $r_{\text{Bootstrap}} = .03$ (Verzerrung: 0.002), $p = .631$, $SE_{\text{Bootstrap}} = 0.06$, BCa 95 %-CI [-.10, .16]. Korrelationskoeffizient (r), Standardfehler (SE) sowie das BCa 95 %-Konfidenzintervall (CI) basieren auf 2000 Bootstrap-Stichproben. Der p -Wert basiert nicht auf der Bootstrap-Verteilung. Die Verzerrung gibt die Änderung im Korrelationskoeffizienten r durch das Bootstrapping an. Am Einschluss des Werts 0 im BCa 95 %-Konfidenzintervall zeigte sich, dass das Ergebnis nicht signifikant war.

Die Forschungshypothese H2 wurde daher nicht angenommen. Die Nullhypothese, wonach kein linearer Zusammenhang zwischen dem Selbstmitgefühl und dem Fluiden Selbstkonzept besteht, wurde beibehalten.

3.4.3 Ergebnisse zu H3: Die Relevanz der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit

H3: *Personen unterscheiden sich im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit und Gelassenheit.*

H3.1: *Hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen sind selbstmitfühlender als hoch gewissenhafte und niedrig gelassene Personen.*

H3.2: *Hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen sind selbstmitfühlender als niedrig gewissenhafte und hoch gelassene Personen.*

H3.3: *Hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen sind selbstmitfühlender als niedrig gewissenhafte und niedrig gelassene Personen.*

Die Ergebnisse der a priori Poweranalyse für eine fünffaktorielle ANOVA zum Nachweis eines mittelstarken Haupteffekts der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit bei einem gewählten Signifikanzniveau von $\alpha = 0.05$ und einer Teststärke von $1-\beta = 0.95$ ergab eine erforderliche Stichprobengröße von $N = 279$.

Im Ergebnis der Voraussetzungsprüfung für die fünffaktorielle ANOVA wurde festgestellt: (1) Unabhängigkeit der Faktoren lag vor. (2) Normalverteilung der Residuen für die abhängige Variable Selbstmitgefühl war gemäß Quantil-Quantil-Plot gruppenübergreifend gegeben (vgl. Anhang B: Abbildung B48). (3) Während das Ergebnis des Levene-Tests eine Verletzung der Varianzhomogenität indizierte, $F(35, 294) = 1.62$, $p = .018$, war im Ergebnis der grafischen Prüfung kein Trend im Streudiagramm der standardisierten Residuen, abgetragen gegen die standardisierten vorhergesagten Werte, erkennbar (vgl. Anhang B: Abbildung B49). Gemäß Field (2018) ist das Ergebnis der grafischen Prüfung bei großen Stichproben verlässlicher, daher wurde keine Verletzung der Varianzhomogenität angenommen. (4) Es lagen Extremwerte in den standardisierten Residuen für die abhängige Variable vor: Ein Wert lag im Bereich < -3 ($z = -3.09$) und 1.4 % der Werte lagen im Bereich < -2.5 und > 2.5 , d. h. die Voraussetzung, dass keine Ausreißer in den Residuen vorhanden sein dürfen, war verletzt.

Das Gesamtmodell mit Kontrollvariablen war statistisch signifikant, $F(54, 294) = 2.70$, $p < .001$ (F -Wert und p -Wert basieren nicht auf der Bootstrap-Verteilung). Das partielle Eta-Quadrat lag bei $\eta_p^2 = .33$, d. h. das Modell erklärte 33 % der

Varianz im Selbstmitgefühl. Es zeigte sich ein signifikanter Unterschied im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit der Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit $F(3, 294) = 8.22, p < .001$ (F -Wert und p -Wert basieren nicht auf der Bootstrap-Verteilung), kontrolliert für die Effekte des Alters, des Geschlecht, des Vorliegens einer psychischen Störung und der Interventionserfahrung. Gemäß Cohen (1988) lag ein mittlerer Effekt vor, $\eta_p^2 = .07$. Unterschiede in der Strukturkomplexität der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit erklärten im Modell mit Kontrollvariablen 7 % der Gesamtvariabilität im Selbstmitgefühl.

Tabelle 12

Geschätzte Randmittel: Selbstmitgefühl, gruppiert nach Strukturkomplexität im Gegensatzpaar Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit

Strukturkomplexität Gewissenhaftigkeit- Gelassenheit	M	Verzerrung	SE	BCa 95 %-CI	
				Untere Grenze	Obere Grenze
niedrig ^a	2.66	0.005	0.08	2.51	2.83
mittel (Variante 1) ^b	3.14	0.027	0.07	2.95	3.33
mittel (Variante 2) ^c	2.93	-0.009	0.08	2.79	3.07
hoch ^d	3.52	-0.001	0.10	3.33	3.71

Anmerkungen. Die geschätzten Randmittel geben die Mittelwerte des Selbstmitgefühls in den Ausprägungen der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit an, kontrolliert für die Effekte des Alters, des Geschlechts, der Interventionserfahrung und des Vorliegens einer psychischen Störung. Mittelwerte (M), Standardfehler (SE) und BCa 95 %-Konfidenzintervalle (CI) basieren auf 2000 Bootstrap-Stichproben. Die Verzerrung gibt die Änderung der Mittelwerte durch Bootstrapping an. Die Mittelwerte wurden manuell um diese Verzerrungen korrigiert. BCa = Bias-corrected-and-accelerated-Methode.

^a niedrige Gewissenhaftigkeit, niedrige Gelassenheit

^b niedrige Gewissenhaftigkeit, hohe Gelassenheit

^c hohe Gewissenhaftigkeit, niedrige Gelassenheit

^d hohe Gelassenheit, hohe Gewissenhaftigkeit

Tabelle 12 zeigt die geschätzten Randmittel für das Selbstmitgefühl in den vier Gruppen der Eigenschaftskombination Gewissenhaftigkeit und Gelassenheit. Personen mit niedriger Strukturkomplexität (Gewissenhaftigkeit niedrig-Gelassenheit niedrig) wiesen im Mittel das niedrigste Selbstmitgefühl auf, Personen mit hoher Strukturkomplexität (Gewissenhaftigkeit hoch-Gelassenheit hoch) im Mittel das höchste Selbstmitgefühl.

Tabelle 13 zeigt die Bootstrap-Ergebnisse der paarweisen Vergleiche mittels GT2 Post Hoc Tests nach Hochberg zwischen den Komplexitätskategorien der Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit. Es zeigte sich, dass hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen (hohe Strukturkomplexität) im Mittel signifikant selbstmitfühlender waren als niedrig gewissenhafte und hoch gelassene Personen (mittlere Strukturkomplexität, Variante 1), hoch gewissenhafte und niedrig gelassene Personen (mittlere Strukturkomplexität, Variante 2) sowie niedrig gewissenhafte und niedrig gelassene Personen (niedrige Strukturkomplexität).

Tabelle 13

Ergebnisse der paarweisen Vergleiche zwischen den Mittelwerten der abhängigen Variable Selbstmitgefühl in den Strukturkomplexitätskategorien des Faktors Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit mittels GT2 Post Hoc Tests nach Hochberg im Rahmen einer univariaten fünffaktoriellen ANOVA mit Kontrollvariablen (Alter, Geschlecht, psychische Störung, Interventionserfahrung)

Strukturkomplexität Gew-Gel		MD	Verzerrung	SE	BCa 95 %-CI	
Gruppe 1	Gruppe 2				Untere Grenze	Obere Grenze
hoch ^a	niedrig ^b	0.64	0.002	0.11	0.44	0.85 ^f
	mittel (1) ^c	0.19	< 0.001	0.09	0.03	0.36 ^f
	mittel (2) ^d	0.44	-0.001	0.09	0.27	0.61 ^f

Anmerkungen. Für Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD) und Gruppengrößen (n) in den Strukturkomplexitätskategorien der Variable Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit siehe deskriptive Statistik (Tabelle 10). Die Mittelwertsdifferenzen (MD) berechnen sich aus M Gruppe 1 - M Gruppe 2. Mittelwertsdifferenzen (MD), Standardfehler (SE) und BCa 95 %-Konfidenzintervalle (CI) basieren auf 2000 Bootstrap-Stichproben. Die Verzerrung gibt die Änderung der Mittelwertsdifferenz durch Bootstrapping an. Die Mittelwertsdifferenzen wurden manuell um diese Verzerrungen korrigiert. Aufgrund der geringen Verzerrungen resultierten keine deutlichen Änderungen. Gew = Gewissenhaftigkeit, Gel = Gelassenheit, BCa = Bias-corrected-and-accelerated-Methode.

^a hohe Gewissenhaftigkeit, hohe Gelassenheit

^b niedrige Gewissenhaftigkeit, niedrige Gelassenheit

^c niedrige Gewissenhaftigkeit, hohe Gelassenheit

^d hohe Gelassenheit, niedrige Gewissenhaftigkeit

^f Signifikante Mittelwertsdifferenz: BCa 95 %-Konfidenzintervall schließt den Wert 0 nicht ein.

Im Ergebnis der Hypothesenprüfung wurde die Forschungshypothese H3, *Personen unterscheiden sich im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität in der*

Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit und Gelassenheit, angenommen. Die Nullhypothese, wonach kein Unterschied besteht, wurde abgelehnt. Die Unterhypothese H3.1, *hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen sind selbstmitfühlender als hoch gewissenhafte und niedrig gelassene Personen*, wurde angenommen. Die Unterhypothese H3.2, *hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen sind selbstmitfühlender als niedrig gewissenhafte und hoch gelassene Personen*, wurde angenommen. Die Unterhypothese H3.3, *hoch gewissenhafte und hoch gelassene Personen sind selbstmitfühlender als niedrig gewissenhafte und niedrig gelassene Personen*, wurde angenommen.

3.4.4 Ergebnisse zu H4: Die Relevanz der Merkmalskombination Sensitivität-Resilienz

H4: *Personen unterscheiden sich im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Sensitivität und Resilienz.*

H4.1. *Hoch sensitive und hoch resiliente Personen sind selbstmitfühlender als hoch sensitive und niedrig resiliente Personen.*

H4.2. *Hoch sensitive und hoch resiliente Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sensitive und hoch resiliente Personen*

H4.3. *Hoch sensitive und hoch resiliente Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sensitive und niedrig resiliente Personen.*

Eine a priori Poweranalyse für eine univariate fünffaktorielle ANOVA mit Selbstmitgefühl als abhängiger Variable und den Faktoren Sensitivität-Resilienz, Alter, Geschlecht, Vorliegen einer psychischen Störung und Interventionserfahrung ergab eine erforderliche Stichprobengröße von $N = 279$ zum Nachweis eines Haupteffekts mittlerer Stärke für die Merkmalskombination Sensitivität-Resilienz, bei einem Signifikanzniveau von $\alpha = 0.05$ und einer Teststärke von $1 - \beta = 0.95$

Die Voraussetzungsprüfung für die univariate fünffaktorielle ANOVA ergab: (1) Unabhängigkeit der Faktoren lag vor. (2) Normalverteilung der Residuen für die abhängige Variable Selbstmitgefühl war gemäß Quantil-Quantil-Plot annähernd gegeben (Anhang B: Abbildung B50), (2) Varianzhomogenität war gemäß Levene-Test gegeben, $F(33, 297) = 1.45, p = .058$. Konsistent mit dem Ergebnis des Levene-Tests war im Streudiagramm der Residuen, abgetragen gegen die vorhergesagten Werte, kein Trend

erkennbar (vgl. Anhang B: Abbildung B51). (3) In Bezug auf Ausreißer in den standardisierten Residuen für die abhängige Variable Selbstmitgefühl lag ein Wert im Bereich von < -3 ($z = -3.27$), d. h. die Voraussetzung, wonach keine Ausreißer in den Residuen vorliegen dürfen, war verletzt.

Das Gesamtmodell mit Kontrollvariablen war statistisch signifikant, $F(51, 297) = 3.99$, $p < .001$ (F -Wert und p -Wert basieren nicht auf der Bootstrap-Verteilung). Das partielle Eta-Quadrat lag bei $\eta_p^2 = .41$, d. h. das Modell erklärte 41 % der Gesamtvariabilität im Selbstmitgefühl. Es zeigte sich ein signifikanter Unterschied im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit der Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Sensitivität-Resilienz, $F(3, 297) = 7.11$, $p < .001$ (F -Wert und p -Wert basieren nicht auf der Bootstrap-Verteilung), kontrolliert für die Effekte des Alters, des Geschlecht, des Vorliegens einer psychischen Störung und der Interventionserfahrung. Gemäß Cohen (1988) lag ein Effekt mittlerer Stärke vor, $\eta_p^2 = .07$. Unterschiede der Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Sensitivität-Resilienz erklärten im Modell mit Kontrollvariablen 7 % der Gesamtvariabilität im Selbstmitgefühl.

Tabelle 14

Geschätzte Randmittel: Selbstmitgefühl, gruppiert nach Strukturkomplexität im Gegensatzpaar Sensitivität-Resilienz

Strukturkomplexität Sensitivität-Resilienz	M	Verzerrung	SE	BCa 95 %-CI	
				Untere Grenze	Obere Grenze
niedrig ^a	2.95	0.036	0.06	2.77	3.16
mittel (Variante 1) ^b	3.67	0.011	0.07	3.50	3.84
mittel (Variante 2) ^c	2.75	-0.018	0.07	2.65	2.86
hoch ^d	3.16	0.025	0.10	2.94	3.41

Anmerkungen. Die geschätzten Randmittel geben die Mittelwerte des Selbstmitgefühls in den Ausprägungen der Merkmalskombination Sensitivität-Resilienz an, kontrolliert für die Effekte des Alters, Geschlechts, der Interventionserfahrung und des Vorliegens einer psychischen Störung. Mittelwerte (M), Standardfehler (SE) und BCa 95 %-Konfidenzintervalle (CI) basieren auf 2000 Bootstrap-Stichproben. Die Verzerrung gibt die Änderung der Mittelwerte durch Bootstrapping an. Die Mittelwerte wurden manuell um diese Verzerrungen korrigiert. BCa = Bias-corrected-and-accelerated-Methode.

^a niedrige Sensitivität, niedrige Resilienz

^b niedrige Sensitivität, hohe Resilienz

^c hohe Sensitivität, niedrige Resilienz

^d hohe Sensitivität, hohe Resilienz

Tabelle 14 zeigt die geschätzten Randmittel für das Selbstmitgefühl in den vier Gruppen der Merkmalskombination Sensitivität-Resilienz. Personen mit hoher Sensitivität und niedriger Resilienz wiesen im Mittel das niedrigste Selbstmitgefühl auf, Personen mit niedriger Sensitivität und hoher Resilienz wiesen im Mittel das höchste Selbstmitgefühl auf. Personen mit hoher Strukturkomplexität wiesen durchschnittlich den zweithöchsten Wert im Selbstmitgefühl auf, Personen mit niedriger Strukturkomplexität den zweitniedrigsten.

Tabelle 15

Ergebnisse der paarweisen Vergleiche zwischen den Mittelwerten der abhängigen Variable Selbstmitgefühl in den Strukturkomplexitätskategorien des Faktors Sensitivität-Resilienz mittels GT2 Post Hoc Tests nach Hochberg im Rahmen einer univariaten fünffaktoriellen ANOVA mit Kontrollvariablen (Alter, Geschlecht, psychische Störung, Interventionserfahrung)

Strukturkomplexität Sensitivität-Resilienz		MD	Verzerrung	SE	BCa 95 %-CI	
Gruppe 1	Gruppe 2				Untere Grenze	Obere Grenze
hoch ^a	niedrig ^b	-0.10	< -0.001	0.09	-0.07	0.28
	mittel (1) ^c	-0.42	-0.001	0.09	-0.59	-0.25 ^f
	mittel (2) ^d	0.49	0.001	0.09	0.30	0.68 ^f

Anmerkungen. Für Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD) und Gruppengrößen (n) in den Strukturkomplexitätskategorien der Variable Sensitivität-Resilienz siehe deskriptive Statistik (Tabelle 10). Die Mittelwertsdifferenzen (MD) berechnen sich aus M Gruppe 1 - M Gruppe 2. Mittelwertsdifferenzen (MD), Standardfehler (SE) und BCa 95 %-Konfidenzintervalle (CI) basieren auf 2000 Bootstrap-Stichproben. Die Verzerrung gibt die Änderung der Mittelwertsdifferenz durch Bootstrapping an. Die Mittelwertsdifferenzen wurden manuell um diese Verzerrungen korrigiert. Aufgrund der geringen Verzerrungen resultierten keine deutlichen Änderungen. BCa = Bias-corrected-and-accelerated-Methode.

^a hohe Sensitivität, hohe Resilienz

^b niedrige Sensitivität, niedrige Resilienz

^c niedrige Sensitivität, hohe Resilienz

^d hohe Sensitivität, niedrige Resilienz

^f Signifikante Mittelwertsdifferenz: BCa 95 %-Konfidenzintervall schließt den Wert 0 nicht ein.

Tabelle 15 zeigt, dass hoch sensitive und hoch resiliente Personen (hohe Strukturkomplexität) im Mittel signifikant selbstmitfühlender waren als hoch sensitive und niedrig resiliente Personen (mittlere Strukturkomplexität, Variante 2) und signifikant weniger selbstmitfühlend waren als niedrig sensitive und hoch resiliente Personen (mittlere

Strukturkomplexität, Variante 1). Kein signifikanter Unterschied im Selbstmitgefühl zeigte sich hingegen zwischen hoch sensitiven und hoch resilienten Personen (hohe Strukturkomplexität) und niedrig sensitiven und niedrig resilienten Personen (niedrige Strukturkomplexität).

Im Ergebnis der Hypothesenprüfung wurde die Forschungshypothese H4, *Personen unterscheiden sich im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit unterschiedlicher Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Sensitivität und Resilienz*, angenommen. Die Nullhypothese, wonach kein Unterschied besteht, wurde abgelehnt. Die Unterhypothese H4.1, *hoch sensitive und hoch resiliente Personen sind selbstmitfühlender als hoch sensitive und niedrig resiliente Personen*, wurde angenommen. Die Unterhypothese H4.2, *hoch sensitive und hoch resiliente Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sensitive und hoch resiliente Personen* wurde abgelehnt. Die Unterhypothese H4.2, *hoch sensitive und hoch resiliente Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sensitive und niedrig resiliente Personen*, wurde abgelehnt.

3.4.5 Ergebnisse zu H5: Die Relevanz der Merkmalskombination Soziale Orientierung-Autonome Orientierung

H5: *Personen unterscheiden sich im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Soziale Orientierung und Autonome Orientierung.*

H5.1. *Hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen sind selbstmitfühlender als hoch sozial orientierte und niedrig autonom orientierte Personen.*

H5.2. *Hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen.*

H5.3 *Hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sozial orientierte und niedrig autonom orientierte Personen.*

Eine a priori Poweranalyse für eine univariate fünffaktorielle ANOVA mit Selbstmitgefühl als abhängiger Variable und den Faktoren Soziale Orientierung-Autonome Orientierung, Alter, Geschlecht, Vorliegen einer psychischen Störung und Interventionserfahrung ergab eine erforderliche Stichprobengröße von $N = 279$ zum Nachweis eines Haupteffekts mittlerer Stärke für die Merkmalskombination Soziale Orientierung-Autonome

Orientierung, bei einem Signifikanzniveau von $\alpha = 0.05$ und einer Teststärke von $1 - \beta = 0.95$

Im Ergebnis der Voraussetzungsprüfung für die univariate fünffaktorielle ANOVA wurde festgestellt: (1) Unabhängigkeit der Faktoren lag vor. (2) Normalverteilung der Residuen für die abhängige Variable Selbstmitgefühl war gemäß Quantil-Quantil-Plot annähernd gegeben (vgl. Anhang B: Abbildung B52), (3) Varianzhomogenität war gemäß Levene-Test gegeben, $F(36, 291) = 0.98, p = .511$. Im Streudiagramm der Residuen, abgetragen gegen die vorhergesagten Werte, zeigte sich in Übereinstimmung mit dem Ergebnis des Levene Tests kein Trend (vgl. Anhang B: Abbildung B53). (4) In Bezug auf Ausreißer in den standardisierten Residuen für die abhängige Variable Selbstmitgefühl lag ein Wert bei $z = -3.49$, d. h. die Voraussetzung, dass keine Ausreißer in den Residuen vorliegen dürfen, war verletzt.

Das Gesamtmodell mit Kontrollvariablen war statistisch signifikant, $F(57, 291) = 2.89, p < .001$ (F -Wert und p -Wert basieren nicht auf der Bootstrap-Verteilung). Das partielle Eta-Quadrat lag bei $\eta_p^2 = .36$, d. h. das Modell erklärte 36 % der Gesamtvariabilität im Selbstmitgefühl. Es zeigte sich ein signifikanter Unterschied im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit der Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Soziale Orientierung-Autonome Orientierung, $F(3, 291) = 3.69, p = .012$ (F -Wert und p -Wert basieren nicht auf der Bootstrap-Verteilung), kontrolliert für die Effekte des Alters, des Geschlecht, des Vorliegens einer psychischen Störung und der Interventionserfahrung. Gemäß Cohen (1988) lag ein kleiner Effekt vor, $\eta_p^2 = .04$. Unterschiede in der Strukturkomplexität für die Merkmalskombination Soziale Orientierung-Autonome Orientierung erklärten im Modell mit Kontrollvariablen 4 % der Gesamtvariabilität im Selbstmitgefühl.

Tabelle 16 zeigt die geschätzten Randmittel für das Selbstmitgefühl in den vier Gruppen der Merkmalskombination Soziale Orientierung-Autonome Orientierung. Personen mit niedriger sozialer Orientierung und hoher Autonomer Orientierung wiesen im Mittel das höchste Selbstmitgefühl auf, Personen mit hoher sozialer Orientierung und niedriger Autonomer Orientierung das niedrigste Selbstmitgefühl. Personen mit hoher Strukturkomplexität wiesen den zweithöchsten Wert auf, Personen mit niedriger Strukturkomplexität den dritthöchsten.

Tabelle 16

Geschätzte Randmittel: Selbstmitgefühl, gruppiert nach Strukturkomplexität im Gegensatzpaar Soziale Orientierung-Autonome Orientierung

Strukturkomplexität Soziale Orientierung- Autonome Orientierung	<i>M</i>	Verzerrung	<i>SE</i>	BCa 95 %-CI	
				Untere Grenze	Obere Grenze
niedrig ^a	3.02	-0.014	0.08	2.87	3.15
mittel (Variante 1) ^b	3.32	0.004	0.10	3.12	3.54
mittel (Variante 2) ^c	2.86	0.009	0.07	2.72	3.02
hoch ^d	3.06	0.048	0.11	2.79	3.37

Anmerkungen. Die geschätzten Randmittel geben die Mittelwerte des Selbstmitgefühls in den Ausprägungen der Merkmalskombination Soziale Orientierung-Autonome Orientierung an, kontrolliert für die Effekte des Alters, Geschlechts, der Interventionserfahrung und des Vorliegens einer psychischen Störung. Mittelwerte (*M*), Standardfehler (*SE*) und BCa 95 %-Konfidenzintervalle (CI) basieren auf 2000 Bootstrap-Stichproben. Die Verzerrung gibt die Änderung der Mittelwerte durch Bootstrapping an. Die Mittelwerte wurden manuell um diese Verzerrungen korrigiert. BCa = Bias-corrected-and-accelerated-Methode.

^a niedrige Soziale Orientierung, niedrige Autonome Orientierung

^b niedrige Soziale Orientierung, hohe Autonome Orientierung

^c hohe Soziale Orientierung, niedrige Autonome Orientierung

^d hohe Soziale Orientierung, hohe Autonome Orientierung

Tabelle 17 zeigt, dass hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen (hohe Strukturkomplexität) im Mittel signifikant selbstmitfühlender waren als hoch sozial orientierte und niedrig autonom orientierte Personen (mittlere Strukturkomplexität, Variante 2). Personen mit hoher Sozialer Orientierung und hoher Autonomer Orientierung (hohe Strukturkomplexität) unterschieden sich im Selbstmitgefühl hingegen nicht signifikant von niedrig sozial orientierten, niedrig autonom orientierten Personen (niedrige Strukturkomplexität) und niedrig sozial orientierten, hoch autonom orientierten Personen (mittlere Strukturkomplexität, Variante 2).

Im Ergebnis der Hypothesenprüfung wurde Forschungshypothese H5, Personen unterscheiden sich im Selbstmitgefühl in Abhängigkeit ihrer Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Soziale Orientierung und Autonome Orientierung, angenommen. Die Nullhypothese, wonach kein Unterschied besteht, wurde abgelehnt. Die Unterhypothese H5.1, hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen sind selbstmitfühlender als hoch sozial orientierte und niedrig autonom orientierte Personen, wurde angenommen. Die Unterhypothese H5.2, hoch sozial orientierte und hoch autonom

orientierte Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen, wurde abgelehnt. Die Unterhypothese H5.3, hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen sind selbstmitfühlender als niedrig sozial orientierte und niedrig autonom orientierte Personen, wurde abgelehnt.

Tabelle 17

Ergebnisse der paarweisen Vergleiche zwischen den Mittelwerten der abhängigen Variable Selbstmitgefühl in den Strukturkomplexitätskategorien des Faktors Soziale Orientierung-Autonome Orientierung mittels GT2 Post Hoc Tests nach Hochberg im Rahmen einer univariaten fünffaktoriellen ANOVA mit Kontrollvariablen (Alter, Geschlecht, psychische Störung, Interventionserfahrung)

Strukturkomplexität Soz -Auto		MD	Verzerrung	SE	BCa 95 %-CI	
Gruppe 1	Gruppe 2				Untere Grenze	Obere Grenze
hoch ^a	niedrig ^b	0.13	-0.002	0.11	-0.07	0.35
	mittel (1) ^c	-0.16	-0.002	0.11	-0.37	0.03
	mittel (2) ^d	0.30	-0.001	0.10	0.10	0.50 ^f

Anmerkungen. Für Mittelwerte (M), Standardabweichungen (SD) und Gruppengrößen (n) in den Strukturkomplexitätskategorien der Variable Soziale Orientierung-Autonome Orientierung siehe deskriptive Statistik (Tabelle 10). Mittelwertsdifferenzen (MD) berechnet aus M Gruppe 1 – M Gruppe 2. Mittelwertsdifferenzen (MD), Standardfehler (SE) und BCa 95 %-Konfidenzintervalle (CI) basieren auf 2000 Bootstrap-Stichproben. Die Verzerrung gibt die Änderung der Mittelwertsdifferenz durch Bootstrapping an. Die Mittelwertsdifferenzen wurden manuell um diese Verzerrungen korrigiert. Aufgrund der geringen Verzerrungen resultierten keine deutlichen Änderungen. Soz = Soziale Orientierung, Auto = Autonome Orientierung, BCa = Bias-corrected-and-accelerated-Methode.

^a hohe Soziale Orientierung, hohe Autonome Orientierung

^b niedrige Soziale Orientierung, niedrige Autonome Orientierung

^c niedrige Soziale Orientierung, hohe Autonome Orientierung

^d hohe Soziale Orientierung, niedrige Autonome Orientierung

^f Signifikante Mittelwertsdifferenz: BCa 95 %-Konfidenzintervall schließt den Wert 0 nicht ein.

4 Diskussion

In der vorliegenden Arbeit wurde die Relevanz unterschiedlicher Aspekte vielschichtiger Persönlichkeit für das Selbstmitgefühl an einer Stichprobe von $N = 349$ erwachsenen Personen in der Allgemeinbevölkerung quantitativ untersucht. Die dabei fokussierten Aspekte waren (1) die Breite des Persönlichkeitseigenschaftsspektrums, (2) das fluide Selbstkonzept sowie (3) eine hohe Strukturkomplexität (hohe Ausprägungen in gegensätzlichen Merkmalen) in den Gegensatzpaaren Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit, Sensitivität-Resilienz und Soziale Orientierung-Autonome Orientierung. In diesem Abschnitt werden die empirischen Ergebnisse der Untersuchung zusammengefasst, interpretiert sowie vor dem Hintergrund des aktuellen Forschungsstands eingeordnet und diskutiert (vgl. Abschnitt 4.1). Es werden Limitationen dieser Arbeit erläutert und Anknüpfungspunkte für künftige Forschung aufgezeigt (vgl. Abschnitt 4.2).

4.1 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse

Im Ergebnis der Untersuchung konnte der angenommene Zusammenhang zwischen dem Persönlichkeitseigenschaftsspektrum und Selbstmitgefühl nachgewiesen werden. Es zeigte sich ein signifikanter positiver Zusammenhang zwischen dem Persönlichkeitseigenschaftsspektrum und dem Selbstmitgefühl, d. h. ein breiteres Eigenschaftsspektrum ging mit höherem Selbstmitgefühl einher. Erwartungsgemäß waren Personen, die eine höhere Vielfalt unterschiedlicher, auch gegensätzlicher, Persönlichkeitsmerkmale in sich vereinten, selbstmitfühlender. Das Persönlichkeitseigenschaftsspektrum erwies sich zudem als signifikanter Prädiktor für das Selbstmitgefühl, d. h. höhere Werte im Persönlichkeitseigenschaftsspektrum sagten höheres Selbstmitgefühl vorher. Kontrolliert wurde für die Effekte des Alters, des Geschlechts, des Vorliegens einer psychischen Störung und der Erfahrung mit selbstmitgefühlsorientierten Interventionen. Das Persönlichkeitseigenschaftsspektrum, erfasst mit dem Complex Personality Inventory (CPI; Gurdan, 2022), wurde noch nicht im Zusammenhang mit Selbstmitgefühl untersucht, jedoch stehen die Ergebnisse dieser Untersuchung im Einklang mit Erkenntnissen bisheriger Forschung, die Parallelen zwischen einem breiten Persönlichkeitseigenschaftsspektrum und hohem Selbstmitgefühl aufzeigen: Beide Merkmale gingen beispielsweise mit höherer

Flexibilität und einer verbesserten Fähigkeit zum Perspektivenwechsel einher (Himmer-Gurdan, 2007; Martin et al., 2011; Neff et al., 2018; Pyszkowska, 2020).

Der ermittelte positive Zusammenhang zwischen dem Persönlichkeitseigenschaftsspektrum und Selbstmitgefühl stützt die Annahme, dass ein hoher Facettenreichtum einen erweiterten Blick auf die eigene Person erlaubt, der es wiederum erleichtern kann, innere wie äußere Reize aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Diese umfassendere Perspektive könnte in leidvollen Situationen dabei unterstützen, sich nicht durch einen verengten Fokus im eigenen Schmerz zu verlieren oder mit Misserfolgen zu überidentifizieren. Stattdessen kann es durch einen erweiterten Blick besser gelingen, Schmerz zu erleben und gleichzeitig eine achtsame und wohlwollende Perspektive einzunehmen, sowie die eigene Situation in einem übergeordneten Kontext gemeinsamer Menschlichkeit zu betrachten.

Himmer-Gurdan (2007) zeigte, dass ein breiteres Persönlichkeitseigenschaftsspektrum mit einer flexibleren Anpassung an unterschiedliche Situationen einherging und außerdem mit einer höheren Fähigkeit und Bereitschaft, das Verhalten bei Bedarf zu verändern. Die Autorin nahm an, dass vielschichtige Persönlichkeiten auf ein breiteres Möglichkeitsspektrum zurückgreifen können, sodass ihnen vielfältigere Handlungsalternativen zur Verfügung stehen. Das Ergebnis der vorliegenden Arbeit stützt diese Annahme und deutet darauf hin, dass ein breiteres Eigenschaftsspektrum eine flexible Anpassung an schwierige oder schmerzliche Situationen, wie sie durch Selbstmitgefühl erreicht werden kann (Inwood & Ferrari, 2018; Phillips & Hine, 2021; Terry & Leary, 2011; Zessin et al., 2015), erleichtert. Ein erweiterter Blickwinkel und ein breiteres Möglichkeitsspektrum können in leidvollen Situationen dabei unterstützen, sich über alternative Sichtweisen, Haltungen und Handlungsalternativen bewusst zu werden, auch wenn schmerzliche Gefühle erlebt werden. Dadurch kann es leichter gelingen, schmerzliches oder schamvolles Erleben ohne Selbstverurteilung anzuerkennen, sich aber gleichzeitig nicht im Schmerz zu verlieren. Stattdessen kann das erweiterte Möglichkeitsspektrum dabei helfen, den Wunsch, eigenes Leid zu lindern, der dem Selbstmitgefühl inhärent ist (Neff, 2003b), in Verhalten umzusetzen.

Zusammenfassend stützt das Ergebnis der Untersuchung die Annahme, dass ein breites Persönlichkeitseigenschaftsspektrum eine selbstmitfühlende Haltung als Möglichkeit flexibler Anpassung an schwierige Situationen unterstützen kann. Gemäß Cohen (1988) war

der ermittelte Effekt jedoch gering. Dies deutet darauf hin, dass das Persönlichkeitseigenschaftsspektrum im Vergleich zu anderen Faktoren für eine selbstmitfühlende Haltung weniger zentral ist.

Als weiterer Aspekt vielschichtiger Persönlichkeit wurde das Fluide Selbstkonzept in Bezug auf das Selbstmitgefühl untersucht. Der angenommene Zusammenhang zwischen dem Fluiden Selbstkonzept und Selbstmitgefühl konnte nicht bestätigt werden. Das Fluide Selbstkonzept beschreibt, inwieweit Personen die eigene Vielschichtigkeit in ein kohärentes Selbstbild integrieren und welchen Stellenwert das Ausschöpfen unterschiedlicher Persönlichkeitsfacetten für sie hat (Gurdan, 2022). Bisherige Forschung zu einem ähnlichen Konzept, dem Persönlichkeitseigenschaftsspektrum, zeigte, dass Personen mit einem breiteren Eigenschaftsspektrum eine höhere Bereitschaft aufwiesen, widersprüchliche Informationen zu tolerieren (Himmer-Gurdan, 2007). Auch hoch selbstmitfühlende Personen wiesen eine höhere Bereitschaft auf, unterschiedliche, auch widersprüchliche Sichtweisen und neue Ideen unvoreingenommen anzuerkennen (Martin et al., 2011). Es wurde daher angenommen, dass es Personen mit einer hohen Ausprägung im Fluiden Selbstkonzept besonders gut gelingt, gegensätzliche Eigenschaften, z. B. empfindsame und resiliente Anteile, innerhalb der eigenen Persönlichkeit gleichwertig anzuerkennen. Die Fähigkeit, auch die eigene Verletzlichkeit als Teil der Persönlichkeit zu akzeptieren und nicht zu verurteilen, wurde wiederum mit einem höheren Selbstmitgefühl assoziiert. Personen mit einer hohen Ausprägung im Fluiden Selbstkonzept werden durch eine hohe Bereitschaft charakterisiert, ihr Selbstbild immer wieder zu erweitern und Neues zu lernen (Gurdan, 2022). Da neu entdeckte Facetten an der eigenen Person nicht notwendigerweise als ausschließlich positiv erlebt werden müssen und einem idealen Selbstbild widersprechen können, wurde angenommen, dass die Offenheit, sich mit neuen Selbsterfahrungen realistisch auseinanderzusetzen eine selbstmitfühlende Haltung begünstigen könnte. Gerade selbstmitfühlende Menschen zeichnen sich dadurch aus, schwierige Erfahrungen in einen Kontext gemeinsamer Menschlichkeit zu integrieren statt zu verleugnen oder sich dafür abzuwerten (Neff, 2003b).

Im Ergebnis der vorliegenden Untersuchung konnte der vermutete Zusammenhang jedoch nicht nachgewiesen werden. Eine mögliche Erklärung könnte darin bestehen, dass die Annahme einer positiven Beziehung zwischen dem Fluiden Selbstkonzept und Selbstmitgefühl auf der Basis von Forschungsergebnissen zum

Persönlichkeitseigenschaftsspektrum abgeleitet wurde. Zwar stellt das Persönlichkeitseigenschaftsspektrum als Aspekt vielschichtiger Persönlichkeit ein ähnliches Konzept dar, in der Operationalisierung bestehen jedoch Unterschiede. Das Persönlichkeitseigenschaftsspektrum ist ein Maß für Vielschichtigkeit in Bezug auf die Höhe der allgemeinen Eigenschaftsbandbreite innerhalb der menschlichen Persönlichkeit: Je höher die Ausprägungen in allen sechs Gegensatzpaaren, desto höher die Eigenschaftsbandbreite (Himmer-Gurdan, 2007). Das Fluide Selbstkonzept ist ebenso ein Indikator für Vielschichtigkeit, jedoch in Bezug auf das Selbstbild.

Das Fluide Selbstkonzept beschreibt die Tendenz, die eigene Persönlichkeit als facettenreich und wandelbar zu betrachten sowie die Bereitschaft, möglichst viele Eigenschaften in das Selbstbild zu integrieren (Gurdan, 2022). Es wäre denkbar, dass Proband*innen, die hohe Werte im Fluiden Selbstkonzept erreichten, sich als vielschichtiger einschätzten als es der Wert des Persönlichkeitseigenschaftsspektrums nahelegt, d. h. dass ein hoch ausgeprägtes Fluides Selbstkonzept in der Stichprobe möglicherweise nicht immer mit einem tatsächlich breiteren Persönlichkeitseigenschaftsspektrum einherging. Möglich wäre auch, dass Personen, die sich in Bezug auf das Selbstbild als besonders facettenreich einschätzten und damit hohe Werte im Fluiden Selbstkonzept erreichten, nicht über eine *allgemein* höhere Eigenschaftsbandbreite verfügten, sondern über höhere Ausprägungen in einem oder mehreren *spezifischen Gegensatzpaaren*, die für ihr Selbstbild besonders wichtig waren. Diese Merkmalspaare müssen nicht notwendigerweise vulnerablere Facetten wie Sensitivität oder Selbstreflexion beinhalten. Es wurde angenommen, dass die Bereitschaft, unterschiedliche Facetten auszuschöpfen und in das Selbstbild zu integrieren auch vulnerablere Anteile wie Sensitivität oder Selbstreflexion einschließt, worin eine Relevanz für das Selbstmitgefühl gesehen wurde.

Weiterhin drückt das Fluide Selbstkonzept aus, wie *wichtig* es für eine Person ist, möglichst viele Facetten der Persönlichkeit auszuschöpfen (Gurdan, 2022). Es wäre denkbar, dass nicht alle Proband*innen, die tatsächlich über ein breites Eigenschaftsspektrum verfügten, diesem Aspekt einen hohen Stellenwert beimaßen.

Zudem beschreibt das Fluide Selbstkonzept die Bereitschaft, immer wieder Neues über sich zu lernen und das Selbstbild beständig zu erweitern. (Gurdan, 2022). Zwar liegen Befunde vor, wonach eine ausgeprägte Neugier und höheres Explorationsstreben (Neff et al., 2007; Sharma & Davidson, 2015) sowie eine höhere Offenheit für Erfahrungen

(Arslan, 2016; Di Fabio & Saklofske, 2021) mit höherem Selbstmitgefühl einhergehen, jedoch konnte ein Zusammenhang zwischen Offenheit für Erfahrungen und Selbstmitgefühl nicht in allen Studien nachgewiesen werden (Hupfeld & Ruffieux, 2011; Neff et al., 2007; Pyszkowska, 2020).

Auch die Perspektive dritter Personen findet in der Operationalisierung des Fluiden Selbstkonzepts Berücksichtigung über das Item: „Es haben schon Menschen Seiten an mir entdeckt, die ich zuvor noch nie an mir gesehen habe“ (Gurdan, 2022, S. 4). Es wäre denkbar, dass gerade sehr selbstmitfühlende Personen keinen hohen Wert bei diesem Item erreichten, da sie dem eigenen Erleben besonders achtsam und aufmerksam begegnen (Neff, 2003b) und es daher womöglich seltener erfahren, dass andere Menschen etwas an ihnen sehen, das für sie selbst bislang gänzlich unbekannt war.

Das Ergebnis der Untersuchung deutet insgesamt darauf hin, dass sich die Fähigkeit zum Selbstmitgefühl unabhängig von einem vielschichtigen Selbstbild entwickeln kann. Dies legt die Schlussfolgerung nahe, dass das fluide Selbstkonzept in seiner Bedeutung für das Selbstmitgefühl zu vernachlässigen ist.

Weiterhin wurde die Strukturkomplexität bei drei gegensätzlichen Merkmalspaaren im Zusammenhang mit Selbstmitgefühl untersucht: (1) Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit, (2) Sensitivität-Resilienz sowie (3) Soziale Orientierung-Autonome Orientierung. Hohe Ausprägungen in beiden Merkmalen eines Gegensatzpaares wurde gemäß Himmer-Gurdan (2007) als hohe Strukturkomplexität und niedrige Ausprägungen in beiden Merkmalen als niedrige Strukturkomplexität operationalisiert. Eine mittlere Strukturkomplexität wurde nach Himmer-Gurdan (2007) durch zwei Varianten beschrieben. Variante 1: niedrige Ausprägung in Merkmal 1-hohe Ausprägung in Merkmal 2 und Variante 2: hohe Ausprägung in Merkmal 1-niedrige Ausprägung in Merkmal 2. Es wurde angenommen, dass Unterschiede im Selbstmitgefühl durch eine unterschiedliche Strukturkomplexität in den Gegensatzpaaren teilweise zu erklären sind.

Konform mit dieser Erwartung zeigten sich in Bezug auf die Merkmalskombination Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit signifikante Selbstmitgefühlsunterschiede in Abhängigkeit unterschiedlicher Strukturkomplexität. Es wurde ein Effekt mittlerer Stärke gemäß Cohen (1988) nachgewiesen. Unterschiede in der Strukturkomplexität erklärten 7 % der Gesamtvariabilität im Selbstmitgefühl. Kontrolliert wurde für die Effekte des Alters,

Geschlechts, des Vorliegens einer psychischen Störung und der Erfahrung mit selbstmitgefühlsorientierten Interventionen.

Es zeigte sich erwartungsgemäß, dass Personen mit hoher Strukturkomplexität, d. h. Personen die hoch gewissenhaft und hoch gelassen waren, im Mittel das höchste Selbstmitgefühl aufwiesen. Personen mit niedriger Gewissenhaftigkeit und hoher Gelassenheit (mittlere Komplexität, Variante 1) wiesen die zweithöchsten Werte im Selbstmitgefühl auf, Personen mit hoher Gewissenhaftigkeit und niedriger Gelassenheit (mittlere Komplexität, Variante 2) die dritthöchsten Werte. Personen mit niedriger Strukturkomplexität, d. h. Personen die niedrig gewissenhaft und niedrig gelassen waren, wiesen im Mittel das niedrigste Selbstmitgefühl auf. Personen mit hoher Strukturkomplexität wiesen erwartungskonform ein signifikant höheres Selbstmitgefühl auf als Personen mit niedriger und mittlerer Strukturkomplexität (sowohl im Vergleich zu Variante 1 als auch im Vergleich zu Variante 2).

Diese Ergebnisse stehen im Einklang mit Befunden, die einen positiven Zusammenhang zwischen Gewissenhaftigkeit und Selbstmitgefühl zeigten (Arslan, 2016; Baker & McNulty, 2011; Hupfeld & Ruffieux, 2011; Neff et al., 2007; Thurackal et al., 2016). Die Selbstdisziplin, die gewissenhafte Personen charakterisiert, geht mit einer verbesserten Selbstregulationsfähigkeit einher (Barros et al., 2021), während eine höhere Selbstregulationsfähigkeit wiederum mit höherem Selbstmitgefühl in Zusammenhang steht (Sirois, 2015; Terry & Leary, 2011). Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle, die gewissenhafte Personen in hohem Maße aufweisen, erwies sich als Prädiktor für höheres Selbstmitgefühl (Di Fabio & Saklofske, 2021). Gewissenhafte Menschen zeigen eher gesundheitsförderliche und weniger in Bezug auf die Gesundheit riskante Verhaltensweisen (Strickhouser et al., 2017). Auch Selbstmitgefühl steht in Zusammenhang mit gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen, z. B. einem gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhalten (Phillips & Hine, 2021). Gewissenhafte Personen vereinen demnach Qualitäten wie eine gute Selbstregulationsfähigkeit und Selbstkontrolle, die in Bezug auf einen verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Gesundheit zentral und für eine selbstmitfühlende Haltung förderlich sein können. Durch Gewissenhaftigkeit kann es gerade in schwierigen Situationen gelingen, sorgsam und verantwortungsvoll mit der eigenen Person umzugehen und eher auf gesundheitsförderliche Bewältigungsstrategien, wie dem Üben von Selbstmitgefühlspraxis, als auf selbstschädigendes Verhalten, wie z. B. Alkoholkonsum,

zurückzugreifen. Eine gute Selbstregulationsfähigkeit könnte dabei unterstützen, sich selbst auch angesichts leidvoller Erfahrungen wohlwollend und freundlich zu begegnen, statt möglichen destruktiven Impulsen wie Selbstbeschämung oder Selbstverurteilung nachzugeben.

Auch Gelassenheit wurde im Zusammenhang mit Selbstmitgefühl untersucht. Leary et al. (2007) wiesen nach, dass hoch selbstmitfühlende Personen gelassener waren als weniger selbstmitfühlende Personen. Zudem zeigen empirische Befunde, dass Selbstmitgefühl positiv mit Gelassenheit im Sinne einer besseren Stressregulation und flexibleren Anpassung an Anforderungen zusammenhängt (Breines et al., 2015; Luo et al., 2018; Rockliff et al., 2008). Die Ergebnisse dieser Arbeit stehen im Einklang mit diesen Befunden.

Darüber hinaus sprechen die Ergebnisse dieser Untersuchung für die Annahme, dass gerade die Kombination aus hoher Gewissenhaftigkeit und hoher Gelassenheit in Bezug auf das Selbstmitgefühl besonders unterstützend sein kann. Personen, die beide Eigenschaften in hohem Maße aufwiesen, waren selbstmitfühlender als Personen, bei denen nur eine der beiden Eigenschaften in hoher Ausprägung vorhanden war. Das Zusammenwirken hoher Gewissenhaftigkeit und hoher Gelassenheit könnte es ermöglichen, sich in schwierigen Situationen zielgerichtet auf eine selbstfreundliche, wohlwollende Haltung zu fokussieren sowie selbstkritische Gedanken gelassener anzuerkennen und realistisch zu prüfen, ohne sie überzubewerten.

Das gleichzeitige Vorhandensein hoher Gelassenheit könnte insbesondere hoch gewissenhafte Personen dabei unterstützen, Ziele zwar fokussiert und diszipliniert zu verfolgen, gleichzeitig jedoch flexibel mit Strukturen und Normen umzugehen, sodass ein gelassenerer Umgang mit Unregelmäßigkeiten oder Außerplanmäßigkeiten, z. B. Fehlern oder Rückschlägen, gelingen kann. Eine hohe Strukturkomplexität könnte so eine Perspektive unterstützen, die die Bedeutsamkeit exzellenter Leistungen einerseits und die Existenz von Imperfektion und Unzulänglichkeit als Teil der verbindenden Humanität andererseits gleichwertig anerkennt. Hoch gelassene Personen wiederum könnten durch einen hoch gewissenhaften Anteil dabei unterstützt werden, in einer schmerzlichen Situation den Wunsch, das eigene Leid zu lindern, welcher dem Selbstmitgefühl gemäß Neff (2003b) inhärent ist, zielgerichtet umzusetzen, auch wenn es Anstrengungsbereitschaft und Beharrlichkeit erfordert. Gelingt es, sich auf diese Weise selbst zu unterstützen, könnte dies wiederum rückkoppelnd das Selbstmitgefühl positiv verstärken.

Als weitere Merkmalskombination wurde das Gegensatzpaar Sensitivität-Resilienz in Bezug auf das Selbstmitgefühl untersucht. Angenommen wurde, dass Selbstmitgefühlsunterschiede in Abhängigkeit unterschiedlicher Strukturkomplexität im Gegensatzpaar Sensitivität-Resilienz bestehen. Im Ergebnis der Untersuchung wurde diese Annahme bestätigt. Unterschiede in der Strukturkomplexität erklärten 7 % der Gesamtvariabilität im Selbstmitgefühl, kontrolliert für die Effekte des Alters, des Geschlechts, des Vorliegens einer psychischen Störung und der Erfahrung mit selbstmitgefühlsorientierten Interventionen. Nach Cohen (1988) lag ein Effekt mittlerer Stärke vor.

Es wurde angenommen, dass Personen mit hoher Strukturkomplexität, die hohe Sensitivität und hohe Resilienz vereinen, selbstmitfühlender sind als Personen mit niedriger und mittlerer Strukturkomplexität. Dies konnte im Rahmen der Untersuchung teilweise bestätigt werden. Hoch sensitive und hoch resiliente Personen (hohe Strukturkomplexität) waren signifikant selbstmitfühlender als hoch sensitive und niedrig resiliente Personen (mittlere Strukturkomplexität, Variante 2), aber signifikant weniger selbstmitfühlend als niedrig sensitive und hoch resiliente Personen (mittlere Strukturkomplexität, Variante 1). Personen mit hoher Strukturkomplexität wiesen zwar ein höheres Selbstmitgefühl auf als Personen mit niedriger Strukturkomplexität (niedrige Sensitivität und niedrige Resilienz), dieser Unterschied war jedoch statistisch nicht signifikant.

Die empirische Befundlage zeigt, dass eine hohe Sensitivität den Entwicklungsverlauf einer Person in Abhängigkeit förderlicher Bedingungen positiv wie negativ beeinflussen kann (Greven et al., 2019). Ego-Resilienz als Persönlichkeitsmerkmal, das durch flexible Anpassung an schwierige und potenziell belastende Ereignisse gekennzeichnet ist, steht in nachweislich positivem Zusammenhang mit Selbstmitgefühl (Pyszkowska, 2020). Es wurde daher angenommen, dass eine hohe Berührbarkeit und das Potenzial zu tiefen Gefühlen auch zu intensiverem Selbstmitgefühl befähigt, während eine hohe Resilienz gleichzeitig einen souveränen Umgang mit der ausgeprägten Empfindsamkeit und ein Ausschöpfen positiver Potenziale einer ausgeprägten Berührbarkeit ermöglichen könnte. Die Ergebnisse dieser Untersuchung deuten jedoch darauf hin, dass das Zusammenwirken von hoher Sensitivität und hoher Resilienz negative Effekte einer ausgeprägten Sensitivität auf das Selbstmitgefühl eher abmildert als mögliche positive Effekte dieser Sensitivität für das Selbstmitgefühl zu verstärken.

Sensitivität im Modell vielschichtiger Persönlichkeit (Gurdan, 2022; Himmer-Gurdan, 2007) entspricht in Teilen der Neurotizismus-Dimension des Big Five-Modells (Digman, 1990). Zwischen Neurotizismus und Selbstmitgefühl wurde ein negativer Zusammenhang nachgewiesen, d. h. höherer Neurotizismus ging mit niedrigerem Selbstmitgefühl einher (Arslan, 2016; Di Fabio & Saklofske, 2021; Hupfeld & Ruffieux, 2011; Neff et al., 2007; Thurackal et al., 2016). Auch zwischen Selbstmitgefühl und dem Merkmal Emotionalität, welches im HEXACO-Persönlichkeitsmodell von Ashton und Lee (2009) die Neurotizismus-Dimension repräsentiert, wurde ein negativer Zusammenhang nachgewiesen (Pyszkowska, 2020). Das Ergebnis der vorliegenden Untersuchung steht im Einklang mit diesen Befunden.

Es wurde jedoch angenommen, dass sich durch die Facette Sensitivität im Modell vielschichtiger Persönlichkeit (Gurdan, 2022; Himmer-Gurdan, 2007) nicht ausschließlich Verletzlichkeit, sondern auch positive Aspekte einer ausgeprägten Berührbarkeit abbilden lassen. Möglich wäre aber, dass der Begriff *Sensibilität*, der als Überschrift über den Items der Skala Sensitivität für die Proband*innen sichtbar aufgeführt wurde (weil es das Complex Personality Inventory nach Gurdan, 2022, so vorsieht) bei den untersuchten Personen ausschließlich mit Verletzlichkeit und Verwundbarkeit assoziiert wurde. Items wie „Manchmal beschäftigen mich Ereignisse sehr lange“ oder „Ich bin sehr emotional“ (Gurdan, 2022, S. 3) könnten ausschließlich im Sinne der Verwundbarkeit interpretiert worden sein, obwohl ein intensives Erleben von Freude oder ein langes Auskosten schöner Erlebnisse damit ebenso gemeint sein kann. Daher wäre denkbar, dass Proband*innen, die überwiegend positive Facetten hoher Berührbarkeit aufwiesen z. B. die Tendenz, schöne Ereignisse lange auszukosten, diese positiven Facetten nicht mit den beantworteten Items in Verbindung gebracht haben.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung legen insgesamt nahe, dass das Persönlichkeitsmerkmal Resilienz vor möglichen negativen Auswirkungen einer hohen Sensitivität auf das Selbstmitgefühl schützt. Die Relevanz einer hohen Strukturkomplexität kann folglich darin bestehen, dass hohe Resilienz negative Effekte hoher Sensitivität abschwächen kann.

Als weitere Merkmalskombination wurde das Gegensatzpaar Soziale Orientierung-Autonome Orientierung im Zusammenhang mit Selbstmitgefühl untersucht. Erwartungskonform konnten Selbstmitgefühlsunterschiede in Abhängigkeit unterschiedlicher

Strukturkomplexität im Gegensatzpaar Soziale Orientierung-Autonome Orientierung nachgewiesen werden. Unterschiede in der Strukturkomplexität erklärten 4 % der Gesamtvariabilität im Selbstmitgefühl, kontrolliert für die Effekte des Alters, des Geschlechts, des Vorliegens einer psychischen Störung und der Erfahrung mit selbstmitgefühlsorientierten Interventionen. Gemäß Cohen (1988) lag ein kleiner Effekt vor.

Es wurde angenommen, dass Personen mit hoher Strukturkomplexität, d. h. hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen, selbstmitfühlender sind als Personen mit niedriger und mittlerer Strukturkomplexität. Dies konnte im Rahmen der Untersuchung teilweise bestätigt werden. Erwartungsgemäß wiesen Personen mit hoher Strukturkomplexität ein signifikant höheres Selbstmitgefühl auf als Personen mit Variante 2 der mittleren Strukturkomplexität, d. h. hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen waren selbstmitfühlender als hoch sozial orientierte und niedrig autonom orientierten Personen.

Jedoch wiesen Personen mit hoher Strukturkomplexität vergleichbare Werte auf wie Personen mit niedriger Strukturkomplexität, d. h. hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen waren ähnlich selbstmitfühlend wie niedrig sozial orientierte und niedrig autonom orientierte Personen. Es zeigte sich ebenso kein statistisch signifikanter Unterschied zwischen Personen mit hoher Strukturkomplexität und Personen mit Variante 1 der mittleren Strukturkomplexität, d. h. hoch sozial orientierte und hoch autonom orientierte Personen wiesen im Vergleich zu niedrig sozial orientierten und hoch autonom orientierten Personen nur leicht unterschiedliche Selbstmitgefühlswerte auf. Die ermittelte Differenz ging zudem in eine andere als die erwartete Richtung: Personen mit mittlerer Strukturkomplexität (Variante 1) wiesen höhere Werte statt niedrigere Werte auf.

Das im Zusammenhang mit Selbstmitgefühl günstigste Ausprägungsmuster (niedrige Soziale Orientierung, hohe Autonome Orientierung) als auch das ungünstigste Ausprägungsmuster (hohe Soziale Orientierung, niedrige Autonome Orientierung) scheint demnach im Bereich einer mittleren Strukturkomplexität zu liegen. Würde eine hohe Soziale Orientierung eine selbstmitfühlende Haltung unterstützen, wären in der Kategorie hoher Strukturkomplexität (Soziale Orientierung hoch, Autonome Orientierung hoch) höhere Werte zu verzeichnen als in Variante 1 der mittleren Strukturkomplexität (Soziale Orientierung niedrig, Autonome Orientierung hoch), jedoch verhielt es sich umgekehrt.

Ursprünglich wurde angenommen, dass beide Merkmale des Gegensatzpaars Soziale Orientierung-Autonome Orientierung eine selbstmitfühlende Haltung besonders unterstützen und sich gerade durch das Zusammenwirken mögliche positive Effekte gegenseitig verstärken. Da bisherige Studien positive Zusammenhänge zwischen Selbstmitgefühl und Konzepten wie Autonomie (Homan, 2016; Saricaoglu & Arslan, 2013), Authentizität (Bayır-Toper et al., 2020; Zhang et al., 2019), Selbstbehauptung (Ramos Salazar, 2018) oder Selbstfürsorge (Mills et al., 2018) belegten, wurden positive Effekt der Autonomen Orientierung erwartet und im Rahmen dieser Untersuchung bestätigt.

Überraschend war der negative Effekt der Sozialen Orientierung, da bisherige Untersuchungen einen positiven Zusammenhang zwischen Verträglichkeit und Selbstmitgefühl zeigten (Arslan, 2016; Di Fabio & Saklofske, 2021; Hupfeld & Ruffieux, 2011; Neff et al., 2007; Pyszkowska, 2020; Thurackal et al., 2016). Zudem wurden positive Zusammenhänge zwischen Selbstmitgefühl und Merkmalen wie prosozialem Verhalten (Yang et al., 2019), positivem Beziehungsverhalten (Neff & Beretvas, 2013), Mitgefühl, Altruismus und der Fähigkeit zum Perspektivenwechsel (Di Fabio & Saklofske, 2021; Neff et al., 2018; Neff & Pommier, 2013) nachgewiesen. Es liegen jedoch auch Befunde vor, die keinen Zusammenhang (López et al., 2018) oder einen negativen Zusammenhang (Mills et al., 2018) zwischen Mitgefühl für andere und Selbstmitgefühl zeigen. Auch im Ergebnis der vorliegenden Untersuchung zeichnete sich ein negativer Effekt einer hohen Sozialen Orientierung ab.

Dies deutet darauf hin, dass Personen ihre ausgeprägte Fähigkeit zum Mitgefühl für andere nicht notwendigerweise bei sich selbst einsetzen, etwa wenn Menschen sich aufopfernd um leidende Mitmenschen kümmern, während sie eigene Bedürfnisse vernachlässigen. Das Ergebnis der vorliegenden Untersuchung spricht dafür, dass Personen, die anderen mit Wohlwollen, Freundlichkeit, Mitgefühl, Verständnis und Nachsicht begegnen, diese Qualitäten eher dann in Bezug auf die eigene Person kultivieren, wenn gleichzeitig eine hohe Autonome Orientierung vorliegt. Die Ergebnisse stützen jedoch nicht die Annahme, dass sich in einer hohen Strukturkomplexität mögliche positive Effekte beider Merkmale gegenseitig verstärken. In diesem Fall wären bei Personen mit hoher Strukturkomplexität die höchsten und bei Personen mit niedriger Strukturkomplexität die niedrigsten Werte im Selbstmitgefühl zu erwarten gewesen.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung legen nahe, dass eine hohe Autonome Orientierung vor möglichen negativen Auswirkungen einer hohen Sozialen Orientierung auf das Selbstmitgefühl schützt. Eine hohe Strukturkomplexität in der Merkmalskombination Soziale Orientierung-Autonome Orientierung kann demnach eine selbstmitfühlende Haltung unterstützen, indem negative Effekte einer hohen Sozialen Orientierung durch eine hohe Autonome Orientierung abgeschwächt werden.

4.2 Limitationen

Für diese Arbeit gelten Limitationen. Da es sich um eine Korrelationsstudie handelt, kann die interne Validität der Ergebnisse eingeschränkt sein. Zwar wurde für die Effekte der konfundierenden Variablen Alter, Geschlecht, Vorliegen einer psychischen Störung und Erfahrung mit selbstmitgefühlsorientierten Interventionen kontrolliert, es kann jedoch nicht ausgeschlossen werden, dass die Varianz im Selbstmitgefühl durch weitere Merkmale erklärt wird, die nicht bekannt sind und nicht erhoben und analysiert wurden. Zudem wurde ein Einfluss der Persönlichkeit auf das Selbstmitgefühl aus der bisherigen Forschung theoretisch abgeleitet. Durch eine Korrelationsstudie können jedoch keine Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge nachgewiesen und daher keine kausalen Schlussfolgerungen getroffen werden. Ebenso möglich und eine alternative Erklärung für die Ergebnisse wäre, dass Selbstmitgefühl unterschiedliche Aspekte der Persönlichkeit beeinflusst oder eine Wechselwirkung zwischen Selbstmitgefühl und Persönlichkeitsfaktoren besteht. Hier könnten künftig quasi-experimentelle Studien ansetzen, um zu untersuchen, inwieweit z. B. Personen mit vielschichtigen Persönlichkeitsstrukturen von selbstmitgefühlsorientierten Interventionen unterschiedlich profitieren.

Im Hinblick auf die zur Datenerhebung eingesetzten Fragebögen ist zu beachten, dass es sich um Instrumente zur Selbsteinschätzung handelt. Da die Ergebnisse auf der Selbsteinschätzung der Teilnehmer*innen basieren, können sie durch selbstwertdienliche Urteilsfehler oder die Tendenz zu sozial erwünschtem Antwortverhalten verzerrt sein. Zwar wurde bei der Konstruktion des Complex Personality Inventorys (CPI; Gurdan, 2022) versucht, diesen Antworttendenzen durch eine ausschließlich positive und wertschätzende Formulierung der Items vorzubeugen (Gurdan & Catteau, 2022), ausgeschlossen werden können sie jedoch nicht. Eine Validierungsstudie zur deutschen Version der Self-Compassion Scale (SCS-D) von Hupfeld und Ruffieux (2011) ergab, dass Personen, die

eine höhere Tendenz zu sozial erwünschten Antworten zeigten, auch höhere Werte im Selbstmitgefühl aufwiesen. Obwohl der ermittelte Effekt klein war (Hupfeld & Ruffieux, 2011), ist die Tendenz zu sozial erwünschtem Antwortverhalten eine mögliche Varianzquelle, die in der vorliegenden Untersuchung zu Gunsten der Testökonomie nicht zusätzlich erfasst und kontrolliert wurde. Jedoch kann dies die interne Validität der Ergebnisse einschränken. Es kann daher wichtig sein, in künftigen Untersuchungen die soziale Erwünschtheit als Kontrollvariable mit aufzunehmen.

Eine weitere Limitation ergibt sich aus dem Vorgehen bei der Bildung der Cluster. Die Werte der Teilnehmer*innen wurden je Merkmal (Gewissenhaftigkeit, Gelassenheit, Sensitivität, Resilienz, Soziale Orientierung und Autonome Orientierung) per Mediansplit in jeweils zwei Kategorien eingeteilt: Kategorie 1 entsprach einer niedrigen Ausprägung, Kategorie 2 einer hohen Ausprägung. Die Bezeichnungen hoch und niedrig beziehen sich daher ausschließlich auf die untersuchte Stichprobe und nicht auf die Normstichprobe, auf Basis derer Referenzwerte zur Interpretation der CPI-Testwerte vorliegen. Beispielsweise wurde ein Testwert von 3.75 beim Merkmal Gewissenhaftigkeit in Relation zur untersuchten Stichprobe als niedrig eingestuft, bezogen auf die vorliegenden Referenzwerte wird ein Wert zwischen 3.5 und 3.9 jedoch als mittlere Ausprägung interpretiert (Gurdan & Cateau, 2022). Es wäre auch möglich gewesen, die gemäß Referenzwerten mittlere Kategorie auszuschließen und lediglich diejenigen Personen, die in Bezug auf die Normstichprobe als sehr unterdurchschnittlich und unterdurchschnittlich gelten in Bezug auf das Selbstmitgefühl mit denjenigen Personen zu vergleichen, die überdurchschnittliche und sehr überdurchschnittliche Werte aufweisen. Darauf wurde jedoch verzichtet, da sich bei kombinierter Betrachtung der Gegensatzpaare in einigen Kategorien sehr geringe Gruppengrößen ergeben hätten. Untersuchungen an noch größeren Stichproben könnten es in Zukunft ermöglichen, Personen, die im Vergleich zur Referenzstichprobe eine (sehr) überdurchschnittliche Ausprägung in gegensätzlichen Merkmalen und damit eine hohe Strukturkomplexität aufweisen, im Hinblick auf das Selbstmitgefühl und andere Kriterien zu untersuchen.

Eine breites Persönlichkeitseigenschaftsspektrum als ein Aspekt vielschichtiger Persönlichkeit wurde in der vorliegenden Arbeit in Anknüpfung an Himmer-Gurdan (2007) durch den Gesamtmittelwert über alle 12 CPI-Skalen (ohne das Fluide Selbstkonzept) operationalisiert. Jedoch wurde das Konstrukt vielschichtiger Persönlichkeit, erfasst

durch das Complex Personality Inventory (CPI; Gurdan, 2022), bislang noch nicht im Hinblick auf seine Dimensionalität untersucht. Es ist daher nicht abschließend geklärt, ob sich die angenommene Dimension Persönlichkeitseigenschaftsspektrum faktorenanalytisch tatsächlich abbilden lässt. Für weiterführende Untersuchungen zur Vielschichtigkeit wäre es daher wichtig, die faktorielle Struktur explorativ und konfirmatorisch zu analysieren.

Eine weitere Limitation besteht in der Zusammensetzung der untersuchten Stichprobe, die in Bezug auf die Geschlechterverteilung, den Bildungsstand und das Alter als eher homogen zu bewerten ist. Beispielsweise waren Frauen (75.4 %) und Personen mit Hochschulabschluss (49.3 %) überrepräsentiert, während über 70-jährige Personen überhaupt nicht vertreten waren. Da die untersuchte Stichprobe die Grundgesamtheit der erwachsenen Allgemeinbevölkerung nur eingeschränkt repräsentiert, kann die externe Validität der Untersuchungsergebnisse eingeschränkt sein. Die Einladung zur Studienteilnahme wurde überwiegend über das Internet verbreitet und die Umfrage online realisiert, daher bestand nicht für alle Personen die gleiche Chance, in die Stichprobe zu gelangen. Zwar erfolgte die Einladung zur Studie auch über Aushänge, die in der Stadt München verteilt wurden, allerdings war zum Scannen des QR-Codes, der den Link zur Umfrage öffnete, ein Smartphone erforderlich. Dies könnte ein Grund sein, dass insbesondere Personen über 70 Jahren in der Stichprobe nicht vertreten waren. Um die externe Validität zu erhöhen, kann in künftigen Studien die Untersuchung einer heterogeneren und im Hinblick auf die Allgemeinbevölkerung repräsentativeren Stichproben wichtig sein.

5 Fazit

In der vorliegenden Arbeit wurde die Relevanz unterschiedlicher Aspekte vielschichtiger Persönlichkeit für das Selbstmitgefühl bei erwachsenen Personen der Allgemeinbevölkerung untersucht. Basierend auf dem Modell vielschichtiger Persönlichkeit nach Gurdan (2022) gelten Personen als vielschichtig und hinsichtlich der Persönlichkeitsstruktur komplex, die ein hohes Spektrum unterschiedlicher, zueinander gegensätzlicher Persönlichkeitseigenschaften aufweisen. Betrachtet wurden drei Aspekte vielschichtiger Persönlichkeit: (1) Ein breites Persönlichkeitseigenschaftsspektrum, (2) das Fluide Selbstkonzept und (3) Vielschichtigkeit in Bezug auf drei ausgewählte Gegensatzpaare:

Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit, Sensitivität-Resilienz und Soziale Orientierung-Autonome Orientierung.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung legen nahe, dass ein allgemein breites Persönlichkeitseigenschaftsspektrum eine selbstmitfühlende Haltung begünstigen kann, jedoch spricht der vergleichsweise geringe Effekt eher dafür, dass vor allem die Strukturkomplexität in den spezifischen Gegensatzpaaren relevant für das Selbstmitgefühl ist. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass insbesondere die Kombination aus hoher Gewissenhaftigkeit und hoher Gelassenheit eine selbstmitfühlende Haltung unterstützen kann, während in Bezug auf die Gegensatzpaare Sensitivität-Resilienz und Soziale Orientierung-Autonome Orientierung eine kompensatorische Beziehung zwischen den Gegensätzen auftritt: Hohe Resilienz kann in Kombination mit hoher Sensitivität negative Effekte einer hohen Sensitivität abmildern und hohe Autonome Orientierung kann in Kombination mit hoher Sozialer Orientierung negative Effekte einer hohen Sozialen Orientierung abschwächen. Vielschichtigkeit in Bezug auf Sensitivität-Resilienz und Soziale Orientierung-Autonome Orientierung könnte demnach vor negativen Auswirkungen hoher Sensitivität bzw. hoher sozialer Orientierung auf das Selbstmitgefühl schützen. Das Fluide Selbstkonzept scheint hingegen in seiner Relevanz für das Selbstmitgefühl vernachlässigbar zu sein.

Aus den Ergebnissen dieser Untersuchung können Implikationen für die Entwicklung zielgruppenspezifischer Präventionsmaßnahmen abgeleitet werden, da Programme zur Förderung von Selbstmitgefühl nachweislich positive Effekte auf die psychische und körperliche Gesundheit haben (Matos et al., 2017; Neff & Germer, 2013). Von solchen Maßnahmen insbesondere profitieren könnten beispielsweise Personen mit hoher Sensitivität und niedriger Resilienz, da diese Personengruppe in der Stichprobe das niedrigste Selbstmitgefühl aufwies. Aktuelle Befunde zum Thema Hochsensibilität zeigen, dass hoch sensible Menschen besonders anfällig für Stress und damit assoziierte gesundheitliche Probleme sind (Greven et al., 2019), gleichzeitig aber gerade von psychologischen Interventionen nachweislich mehr profitieren als weniger sensible Personen (Cisneros, 2018; Greven et al., 2019; Pluess & Boniwell, 2015). Hieraus ergeben sich Anknüpfungspunkte für die Entwicklung und Evaluation selbstmitgefühlsorientierter Präventionsmaßnahmen, um insbesondere diese Zielgruppe zu unterstützen.

Literaturverzeichnis

- Alliado, B. (2022). *The Relationship between Self-Compassion and Relational Assertiveness for Women in Psychotherapy* [Dissertation, Alliant International University, Los Angeles]. RIS. <https://search.proquest.com/openview/0907782df7c009be451e14c8efbbcc89/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Ardelt, M. (2003). Empirical Assessment of a Three-Dimensional Wisdom Scale. *Research on Aging*, 25(3), 275–324. <https://doi.org/10.1177/0164027503025003004>
- Aron, E. N. & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Arslan, C. (2016). Interpersonal problem solving, self-compassion and personality traits in university students. *Educational Research and Reviews*, 11(7), 474–481. <https://doi.org/10.5897/ERR2015.2605>
- Ashton, M. C. & Lee, K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 11(2), 150–166. <https://doi.org/10.1177/1088868306294907>
- Baker, L. R. & McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: the moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of personality and social psychology*, 100(5), 853–873. <https://doi.org/10.1037/a0021884>
- Barros, A., Simão, A. M. V. & Frisson, L. (2021). Self-regulation of learning and conscientiousness in Portuguese and Brazilian samples. *Current Psychology*. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01232-y>
- Bayır-Toper, A., Sellman, E. & Joseph, S. (2020). Being yourself for the ‘greater good’: An empirical investigation of the moderation effect of authenticity between self-

- compassion and compassion for others. *Current Psychology*. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00989-6>
- Berth, H. & Goldschmidt, S. (2006). Testinformation. *Diagnostica*, 52(2), 95–99. <https://doi.org/10.1026/0012-1924.52.2.95>
- Beshai, S., Prentice, J. L. & Huang, V. (2018). Building Blocks of Emotional Flexibility: Trait Mindfulness and Self-Compassion Are Associated with Positive and Negative Mood Shifts. *Mindfulness*, 9(3), 939–948. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0833-8>
- Blach, C. & Egger, J. W. (2014). *Hochsensibilität – ein empirischer Zugang zum Konstrukt der hochsensiblen Persönlichkeit* (Bd. 25). https://www.researchgate.net/profile/josef-egger-2/publication/318659742_hochsensibilitat_-_ein_empirischer_zugang_zum_konstrukt_der_hochsensiblen_personlichkeit
- Breines, J. G., McInnis, C. M., Kuras, Y. I., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., Chen, X. & Rohleder, N. (2015). Self-compassionate young adults show lower salivary alpha-amylase responses to repeated psychosocial stress. *Self and Identity*, 14(4), 390–402. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1005659>
- Breines, J. G., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., Chen, X. & Rohleder, N. (2014). Self-compassion as a predictor of interleukin-6 response to acute psychosocial stress. *Brain, behavior, and immunity*, 37, 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2013.11.006>
- Chernick, M. R. (2011). *Bootstrap Methods: A Guide for Practitioners and Researchers* (2. Aufl.). *Wiley Series in Probability and Statistics: v. 619*. Wiley.
- Cisneros, S. G. (2018). *Self-Compassion and Sensory Processing Sensitivity among Sexual Minorities: A Minority Stress Framework* [Dissertation, University of Illinois, Chicago]. RIS. https://indigo.uic.edu/articles/thesis/self-compassion_and_sensory_processing_sensitivity_among_sexual_minorities_a_minority_stress_framework/10863827

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. ed.). Erlbaum. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Costa, P. T. & McCrae, R. (1992). *NEO Personality Inventory–Revised (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Dehne, M. & Schupp, J. (2007). Persönlichkeitsmerkmale im Sozio-oekonomischen Panel (SOEP)–Konzept, Umsetzung und empirische Eigenschaften. *Research Notes*, 26(1), 70. https://www.researchgate.net/profile/juergen-schupp/publication/228382342_personlichkeitsmerkmale_im_sozio-oekonomischen_panel_soep-konzept_umsetzung_und_empirische_eigenschaften
- Di Fabio, A. & Saklofske, D. H. (2021). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 169, 110109. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110109>
- Digman, J. M. (1990). Personality Structure: Emergence of the Five-Factor Model. *Annual Review of Psychology*, 41(1), 417–440. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.41.020190.002221>
- Dunne, S., Sheffield, D. & Chilcot, J. (2018). Brief report: Self-compassion, physical health and the mediating role of health-promoting behaviours. *Journal of health psychology*, 23(7), 993–999. <https://doi.org/10.1177/1359105316643377>
- Egger, J. W. (2015). Das biopsychosoziale Krankheits- und Gesundheitsmodell. In J. W. Egger (Hrsg.), *Integrative Verhaltenstherapie und psychotherapeutische Medizin: Ein biopsychosoziales Modell* (S. 53–83). Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P. & Einstein, D. A. (2019). Self-Compassion Interventions and Psychosocial Outcomes: a Meta-

- Analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473.
<https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5. Aufl.). SAGE
 edge. SAGE.
- Goldberg, L. (1981). Language and Individual Differences: The Search for Universals
 in Personality Lexicons. In L. Wheeler (Hrsg.), *Review of Personality and Social
 Psychology* (S. 141–165). CA: Sage Publication.
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M.,
 Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P. & Homberg, J. (2019). Sensory Pro-
 cessing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review
 and development of research agenda. *Neuroscience and biobehavioral reviews*,
 98, 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Gurdan, S. (2022). *CPI. Complex Personality Inventory*. In Leibniz-Institut für Psychol-
 ogie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. ZPID. <https://doi.org/10.23668/PSY-CHARCHIVES.6903>
- Gurdan, S. & Catteau, S. (2022). *Verfahrensdokumentation für CPI: Complex Persona-
 lity Inventory*. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Ar-
 chive. ZPID. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.12203>
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L. & Godley, K. R. (2013). The role of self-com-
 passion in physical and psychological well-being. *The Journal of Psychology*,
 147(4), 311–323. <https://doi.org/10.1080/00223980.2012.693138>
- Himmer-Gurdan, S. (2007). *Konstruktion und Untersuchung der Big Ten zur differen-
 zierten Erfassung komplexer und vielschichtiger Persönlichkeitskonzepte* [Dip-
 lomarbeit]. Ludwig-Maximilians-Universität, München.
- Homan, K. J. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults.
Journal of Adult Development, 23(2), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>

- Hupfeld, J. & Ruffieux, N. (2011). Validierung einer deutschen Version der Self-Compassion Scale (SCS-D). *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 40(2), 115–123. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000088>
- Inwood, E. & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Kállay, É. & Rus, C. (2014). Psychometric Properties of the 44-Item Version of Ryff's Psychological Well-Being Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 30(1), 15–21. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000163>
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L. & Gilbert, P. (2010). Who Benefits from Training in Self-Compassionate Self-Regulation? A Study of Smoking Reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(7), 727–755. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.7.727>
- Korndörfer, A. (2020). *Stressempfinden und Bewältigungsstrategien von Krankenpfleger_innen der operativ-anästhesiologischen Intensivstation in Abhängigkeit von der Persönlichkeit und während der Corona-Pandemie: Eine empirische Untersuchung zum Einfluss von Persönlichkeitsmerkmalen auf die Stressbewältigung* [Masterarbeit]. Diploma Hochschule, Bad Sooden-Allendorf.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Leiner, D. J. (2019). *SoSci Survey* (Version 3.3.00) [Computer software]. <https://www.soscisurvey.de>
- Limura, S., Yano, K. & Ishii, Y. (2022). Environmental Sensitivity in Adults: Psychometric Properties of the Japanese Version of the Highly Sensitive Person Scale

- 10-Item Version. *Journal of Personality Assessment*. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.31234/osf.io/2h8jt>
- Lo, A. & Abbott, M. J. (2013). Review of the Theoretical, Empirical, and Clinical Status of Adaptive and Maladaptive Perfectionism. *Behaviour Change*, 30(2), 96–116. <https://doi.org/10.1017/bec.2013.9>
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V. & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being. *Mindfulness*, 9(1), 325–331. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z>
- Luo, X., Qiao, L. & Che, X. (2018). Self-compassion Modulates Heart Rate Variability and Negative Affect to Experimentally Induced Stress. *Mindfulness*, 9(5), 1522–1528. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0900-9>
- Lyssenko, L. & Bengel, J. (2016). *Resilienz und Schutzfaktoren*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:224-i101-1.0>
- MacBeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Martin, M. M., Staggers, S. M. & Anderson, C. M. (2011). The Relationships Between Cognitive Flexibility with Dogmatism, Intellectual Flexibility, Preference for Consistency, and Self-Compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275–280. <https://doi.org/10.1080/08824096.2011.587555>
- Matos, M., Duarte, C., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., Petrocchi, N., Basran, J. & Gilbert, P. (2017). Psychological and Physiological Effects of Compassionate Mind Training: a Pilot Randomised Controlled Study. *Mindfulness*, 8(6), 1699–1712. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0745-7>
- Mills, J., Wand, T. & Fraser, J. A. (2018). Examining self-care, self-compassion and compassion for others: a cross-sectional survey of palliative care nurses and

- doctors. *International journal of palliative nursing*, 24(1), 4–11.
<https://doi.org/10.12968/ijpn.2018.24.1.4>
- Muris, P. & Petrocchi, N. (2017). Protection or Vulnerability? A Meta-Analysis of the Relations Between the Positive and Negative Components of Self-Compassion and Psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373–383.
<https://doi.org/10.1002/cpp.2005>
- Murn, L. T. & Steele, M. R. (2020). What matters most? Age and gender differences in self-compassion and body attitudes among college students. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(4), 541–560.
<https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1605334>
- Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. & Beretvas, S. N. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D. & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P. & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.
<https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I. & Breines, J. G. (2018). The forest and the

- trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627–645. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>
- Neff, K. D. & Pommier, E. (2013). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., Rude, S. S. & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Nelson, J. R., Hall, B. S., Anderson, J. L., Birtles, C. & Hemming, L. (2018). Self-Compassion as Self-Care: A Simple and Effective Tool for Counselor Educators and Counseling Students. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(1), 121–133. <https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1328292>
- Neyer, F. J. & Asendorpf, J. B. (2018). *Psychologie der Persönlichkeit*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-54942-1>
- Ng, W. & Diener, E. (2009). Personality Differences in Emotions. *Journal of Individual Differences*, 30(2), 100–106. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.30.2.100>
- Noeker, M. & Petermann, F. (2008). Resilienz: Funktionale Adaptation an widrige Umgebungsbedingungen. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56(4), 255–263. <https://doi.org/10.1024/1661-4747.56.4.255>
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A. & Pal, J. (2015). Individual Differences in Self-Compassion: The Role of Attachment and Experiences of Parenting in Childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104–117. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>

- Phillips, W. J. & Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis. *Health Psychology Review*, *15*(1), 113–139. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872>
- Pluess, M. & Boniwell, I. (2015). Sensory-Processing Sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of Vantage Sensitivity. *Personality and Individual Differences*, *82*, 40–45. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.011>
- Pyszkowska, A. (2020). Personality predictors of self-compassion, ego-resiliency and psychological flexibility in the context of quality of life. *Personality and Individual Differences*, *161*, 109932. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109932>
- Ramos Salazar, L. (2018). The Effect of Patient Self-Advocacy on Patient Satisfaction: Exploring Self-Compassion as a Mediator. *Communication Studies*, *69*(5), 567–582. <https://doi.org/10.1080/10510974.2018.1462224>
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., Glover, D. &. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, *5*(3), 132–139.
- Saricaoglu, H. & Arslan, C. (2013). An Investigation into Psychological Well-being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-compassion. *Educational Sciences: Theory & Practice*. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.12738/estp.2013.4.1740>
- Sharma, M. & Davidson, C. (2015). Self-compassion in relation to personal initiative-ness, curiosity and exploration among young adults. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, *6*(2), 185–187. <https://search.proquest.com/openview/14a254e1eff1ba0b2644cab9defce1a2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032134>

- Sirois, F. M. (2015). A self-regulation resource model of self-compassion and health behavior intentions in emerging adults. *Preventive medicine reports*, 2, 218–222. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.03.006>
- Soni, P. (2021). Can a compassionate-self promote real self? The role of self-compassion in authenticity. *International Research Journal of Human Resource and Social Sciences*, 8(5).
- Strickhouser, J. E., Zell, E. & Krizan, Z. (2017). Does personality predict health and well-being? A metasynthesis. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 36(8), 797–810. <https://doi.org/10.1037/hea0000475>
- Svendsen, J. L., Osnes, B., Binder, P.-E., Dundas, I., Visted, E., Nordby, H., Schanche, E. & Sørensen, L. (2016). Trait Self-Compassion Reflects Emotional Flexibility Through an Association with High Vagally Mediated Heart Rate Variability. *Mindfulness*, 7(5), 1103–1113. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0549-1>
- Terry, M. L. & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352–362. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- Thurackal, J. T., Corveleyn, J. & Dezutter, J. (2016). Personality and Self-Compassion: Exploring Their Relationship in an Indian Context. *European Journal of Mental Health*, 11(01-02), 18–35. <https://doi.org/10.5708/EJMH.11.2016.1-2.2>
- Wasylikiw, L., Hanson, S., Lynch, L. M., Vaillancourt, E. & Wilson, C. (2020). Predicting undergraduate student outcomes: Competing or complementary roles of self-esteem, self-compassion, self-efficacy, and mindsets? *Canadian Journal of Higher Education / Revue canadienne d'enseignement supérieur*, 50(2), 1–14. <https://doi.org/10.47678/cjhe.v50i2.188679>
- Whisman, M. A., Du Pont, A. & Butterworth, P. (2020). Longitudinal associations between rumination and depressive symptoms in a probability sample of adults.

Journal of affective disorders, 260, 680–686.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.035>

- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K. & Chan, S. W. Y. (2019). Effectiveness of Self-Compassion Related Therapies: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*, 10(6), 979–995. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1037-6>
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M. & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Yang, Y., Guo, Z., Kou, Y. & Liu, B. (2019). Linking Self-Compassion and Prosocial Behavior in Adolescents: The Mediating Roles of Relatedness and Trust. *Child Indicators Research*, 12(6), 2035–2049. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-9623-2>
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A. & Mullarkey, M. (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136–1152. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. & Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Zessin, U., Dickhäuser, O. & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>
- Zhang, J. W., Chen, S., Tomova Shakur, T. K., Bilgin, B., Chai, W. J., Ramis, T., Shaban-Azad, H., Razavi, P., Nutankumar, T. & Manukyan, A. (2019). A Compassionate Self Is a True Self? Self-Compassion Promotes Subjective Authenticity. *Personality & social psychology bulletin*, 45(9), 1323–1337. <https://doi.org/10.1177/0146167218820914>

Anhangsverzeichnis

Anhang A_____	106
Anhang A1: Einladungstext Variante 1_____	106
Anhang A2: Einladungstext Variante 2_____	107
Anhang A3: Einführungstext_____	108
Anhang A4: Online-Fragebogen_____	109
Anhang B_____	120
Abbildung B1: Boxplot für die Variable Selbstmitgefühl _____	120
Abbildung B2: Boxplot für die Variable Fluides Selbstkonzept_____	120
Abbildung B3: Boxplot für die Variable Persönlichkeitseigenschaftsspektrum_	121
Abbildung B4: Boxplot für die Variable Alter_____	121
Abbildung B5: Boxplots für die Variable Selbstmitgefühl, gruppiert nach Ge- schlecht_____	122
Abbildung B6: Boxplots für die Variable Selbstmitgefühl, gruppiert nach Al- ter_____	122
Abbildung B7: Boxplots für die Variable Selbstmitgefühl, gruppiert nach Vorliegen einer psychischen Störung_____	123
Abbildung B8: Boxplots für die Variable Selbstmitgefühl, gruppiert nach Interven- tionserfahrung_____	123
Abbildung B9: Boxplots für die Variable Selbstmitgefühl, gruppiert nach Struktur- komplexität im Merkmalspaar Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit_____	124
Abbildung B10: Boxplots für die Variable Selbstmitgefühl, gruppiert nach Struktur- komplexität im Merkmalspaar Sensitivität-Resilienz_____	124
Abbildung B11: Boxplots für die Variable Selbstmitgefühl, gruppiert nach Struktur- komplexität im Merkmalspaar Soziale Orientierung-Autonome Orientierung__	125

Abbildung B12: Streudiagramm für die Variablen Selbstmitgefühl und Persönlichkeitseigenschaftsspektrum_____	125
Abbildung B13: Streudiagramm für die Variablen Selbstmitgefühl und Fluides Selbstkonzept_____	126
Abbildung B14: Streudiagramm für die Variablen Selbstmitgefühl und Alter__	126
Abbildung B15: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl____	127
Abbildung B16: Normal-Probability-Plot für die Variable Alter_____	127
Abbildung B17: Streudiagramm mit Loess-Glättung für die Variablen Selbstmitgefühl und Alter_____	128
Abbildung B18: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Alterskategorie 18-38 Jahre_____	128
Abbildung B19: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Alterskategorie 39-68 Jahre_____	129
Abbildung B20: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Geschlechterkategorie männlich, divers_____	129
Abbildung B21: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Geschlechterkategorie weiblich_____	130
Abbildung B22: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie psychische Störung: nein_____	130
Abbildung B23: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie psychische Störung: ja_____	131
Abbildung B24: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie psychische Störung: Keine Angabe_____	131
Abbildung B25: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie Interventionserfahrung: nein_____	132
Abbildung B26: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie Interventionserfahrung: ja_____	132

Abbildung B27: Normal-Probability-Plot der standardisierten Residuen_____	133
Abbildung B28: Streudiagramm der standardisierten Residuen, abgetragen gegen die standardisierten vorhergesagten Werte_____	133
Abbildung B29: Normal-Probability-Plot für die Variable Fluides Selbstkonzept_____	134
Abbildung B30: Normal-Probability-Plot für die Variable Persönlichkeitseigenschaftsspektrum_____	134
Abbildung B31: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie niedriger Strukturkomplexität (niedrige Gewissenhaftigkeit, niedrige Gelassenheit) _____	135
Abbildung B32: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie mittlerer Strukturkomplexität Variante 1 (niedrige Gewissenhaftigkeit, hohe Gelassenheit)_____	135
Abbildung B33: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie mittlerer Strukturkomplexität Variante 2 (hohe Gewissenhaftigkeit, niedrige Gelassenheit)_____	136
Abbildung B34: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie hoher Strukturkomplexität (hohe Gewissenhaftigkeit, hohe Gelassenheit)_____	136
Abbildung B35: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie niedriger Strukturkomplexität (niedrige Sensitivität, niedrige Resilienz)_____	137
Abbildung B36: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie mittlerer Strukturkomplexität Variante 1 (niedrige Sensitivität, hohe Resilienz)_____	137
Abbildung B37: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie mittlerer Strukturkomplexität Variante 2 (hohe Sensitivität, niedrige Resilienz)_____	138

Abbildung B38: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie hoher Strukturkomplexität (hohe Sensitivität, hohe Resilienz)	138
Abbildung B39: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgeföhls in der Kategorie niedriger Strukturkomplexität (niedrige Soziale Orientierung, niedrige Autonome Orientierung)	139
Abbildung B40: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie mittlerer Strukturkomplexität Variante 1 (niedrige Soziale Orientierung, hohe Autonome Orientierung)	139
Abbildung B41: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgeföhls in der Kategorie mittlerer Strukturkomplexität Variante 2 (hohe Soziale Orientierung, niedrige Autonome Orientierung)	140
Abbildung B42: Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgeföhls in der Kategorie hoher Strukturkomplexität (hohe Soziale Orientierung, hohe Autonome Orientierung)	140
Abbildung B43: Histogramm für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie hoher Strukturkomplexität (hohe Sensitivität, hohe Resilienz)	141
Abbildung B44: Streudiagramm für die Variablen Selbstmitgefühl und Persönlichkeitseigenschaftsspektrum mit Loess-Glättung	141
Abbildung B45: Normal-Probability-Plot der standarisierten Residuen	142
Abbildung B46: Streudiagramm der standarisierten Residuen, abgetragen gegen die stand. vorhergesagten Werte	142
Abbildung B47: Streudiagramm der Variablen Selbstmitgefühl und Fluides Selbstkonzepts mit Loess-Glättung	143
Abbildung B48: Normal-Probability-Plot der standarisierten Residuen	143
Abbildung B49: Streudiagramm der standarisierten Residuen, abgetragen gegen die standardisierten vorhergesagten Werte	144
Abbildung B50: Normal-Probability-Plot der standarisierten Residuen	144

Abbildung B51: Streudiagramm der standardisierten Residuen, abgetragen gegen die standardisierten vorhergesagten Werte_____ 145

Abbildung B52: Normal-Probability-Plot der standardisierten Residuen_____ 145

Abbildung B53: Streudiagramm der standardisierten Residuen, abgetragen gegen die standardisierten vorhergesagten Werte_____ 146

Anhang A

Anhang A1: Einladungstext Variante 1

Einladung zur Teilnahme an einer wissenschaftlichen Studie zur Erforschung vielschichtiger Persönlichkeit und ihrer Bedeutung für das Selbstmitgefühl

Liebe an Psychologie und Wissenschaft Interessierte,

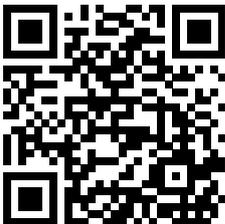
gerne möchte ich Sie zu einer wissenschaftlichen Studie im Rahmen meiner Abschlussarbeit im Studiengang Klinische Psychologie und Psychologisches Empowerment (M. Sc.) einladen. Es geht dabei um die Erforschung vielschichtiger Persönlichkeit und ihrer Bedeutung für das Selbstmitgefühl.

Menschen unterscheiden sich darin, wie sie in schwierigen Zeiten mit sich selbst umgehen. Durch meine Studie erforsche ich, welche persönlichen Eigenschaften dazu beitragen können, diese Unterschiede zu erklären. Da jeder Mensch seine ganz individuelle Eigenschaftsbandbreite besitzt, ist jeder Beitrag wertvoll.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie sich 10-15 Minuten Zeit nehmen und anonym meinen Fragebogen ausfüllen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt, nur in anonymisierter Form ausgewertet und nicht an Dritte weitergegeben. Angaben wie Alter oder Geschlecht lassen keinen eindeutigen Schluss auf Ihre Person zu. Teilnehmen können Sie bis 10.08.2022.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse!

Sie finden weitere Informationen zur Studie sowie den Fragebogen hier:
<https://www.soscisurvey.de/thesisselfcompassion/>



Anhang A2: Einladungstext Variante 2

**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

LEBEN FAMILIE BEZIEHUNG GESELLSCHAFT GESUNDHEIT BERUF THEMEN A-Z **ABO & SHOP**

Veranstaltungen **Studienteilnahme**

Studie zur Relevanz vielschichtiger Persönlichkeit für das Selbstmitgefühl

Im Rahmen einer Master-Thesis im Studiengang Klinische Psychologie und Psychologisches Empowerment (M.Sc.) an der Diploma Hochschule in Kooperation mit der MEU Magdeburg geht es um die Erforschung vielschichtiger Persönlichkeit und ihrer Bedeutung für das Selbstmitgefühl. Menschen unterscheiden sich darin, wie sie in schwierigen Zeiten mit sich selbst umgehen. Durch diese Studie erforsche ich, welche persönlichen Eigenschaften dazu beitragen können, diese Unterschiede zu erklären. Da jeder Mensch seine ganz individuelle Eigenschaftsbandbreite besitzt, ist jeder Beitrag wertvoll. Die Teilnahme an dieser Studie dauert ca. 10-15 Minuten. Ihre Daten werden vertraulich behandelt, nur in anonymisierter Form ausgewertet und nicht an Dritte weitergegeben. Angaben wie Alter oder Geschlecht lassen keinen eindeutigen Schluss auf Ihre Person zu.

<https://www.soscisurvey.de/thesisselfcompassion/>

Anhang A3: Einführungstext

Herzlich willkommen,

vielen Dank für Ihr Interesse an meiner Studie zur Relevanz vielschichtiger Persönlichkeit für das Selbstmitgefühl, die ich im Rahmen meiner Master-Thesis im Studiengang Klinische Psychologie und Psychologisches Empowerment (M.Sc.) an der Diploma Hochschule in Kooperation mit der MEU Magdeburg durchführe.

Menschen unterscheiden sich darin, wie sie in schwierigen Zeiten mit sich selbst umgehen. Durch meine Studie erforsche ich, welche persönlichen Eigenschaften dazu beitragen können, diese Unterschiede zu erklären. Ich würde mich freuen, wenn Sie mich durch Ihre Teilnahme dabei unterstützen. Da jeder Mensch seine ganz individuelle Eigenschaftsbreite besitzt, ist jeder Beitrag wertvoll.

Die Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig und wird ca. 10-15 Minuten Ihrer Zeit in Anspruch nehmen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt, nur in anonymisierter Form ausgewertet und nicht an Dritte weitergegeben. Angaben wie Alter oder Geschlecht lassen keinen eindeutigen Schluss auf Ihre Person zu. Falls Sie Fragen zu dieser Studie haben, kontaktieren Sie mich gerne per E-Mail an susanne.catteau_1@stud.diploma.de.

Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen

Susanne Catteau

Die Informationen zur Studie habe ich gelesen und verstanden. Ich erkläre hiermit mein Einverständnis zur Teilnahme und bestätige, dass ich mindestens 18 Jahre alt bin.

- Ja
 Nein

Anhang A4: Online-Fragebogen

Zu welchem Geschlecht fühlen Sie sich zugehörig?

- weiblich
 männlich
 divers

Wie alt sind Sie?

Ich bin Jahre

Welchen Bildungsabschluss haben Sie?

Bitte wählen Sie den höchsten Bildungsabschluss, den Sie bisher erreicht haben.

- Schule beendet ohne Abschluss
 Noch Schüler*in
 Volks-, Hauptschul-, Mittelschulabschluss oder gleichwertiger Abschluss
 Realschulabschluss oder gleichwertiger Abschluss
 Fachhochschulreife oder fachgebundene Hochschulreife
 Allgemeine Hochschulreife (Abitur)
 Hochschulabschluss
 Anderer Abschluss, und zwar:

Liebe Teilnehmer*innen,

die folgenden Fragen beziehen sich auf Persönlichkeitsmerkmale. Jeder Mensch ist einzigartig, daher können Ihre Antworten nicht richtig oder falsch sein. Es geht um Sie und Ihre ganz individuellen Eigenschaften und Gewohnheiten. Auch Gegensätze müssen sich dabei nicht ausschließen.

Wenn Sie sich in Ihren Antworten nicht ganz sicher sind, ist das nicht schlimm. Die Fragen können „aus dem Bauch heraus“ beantwortet werden. Bitte geben Sie an, wie sehr jede der Aussagen auf Sie zutrifft.

Beispiel:

Ich bin gerne unter Menschen: 4: trifft häufig zu

Ich brauche Zeit für mich alleine: 4: trifft häufig zu

Vielen Dank!

Persönliche Eigenschaften: Extraversion

Bitte geben Sie an, wie sehr jede der Aussagen auf Sie zutrifft.

	1: trifft nicht zu	2: trifft selten zu	3: trifft manchmal zu	4: trifft häufig zu	5: trifft voll zu
1. Ich bin im Umgang mit anderen Menschen offen und vertrauensvoll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich bin gesellig und gerne unter Menschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich brauche Aufregung und Aktivität in meinem Leben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich bin gesprächig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich gehe offen auf neue Menschen zu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich fühle mich wohl unter vielen Menschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ich bin lebhaft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Persönliche Eigenschaften: Introversion

Bitte geben Sie an, wie sehr jede der Aussagen auf Sie zutrifft.

	1: trifft nicht zu	2: trifft selten zu	3: trifft manchmal zu	4: trifft häufig zu	5: trifft voll zu
1. Ich bin im Umgang mit Menschen vorsichtig und zurückhaltend.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich brauche Zeit für mich allein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich ziehe einen ruhigen Abend mit wenigen guten Freunden einer großen Party vor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Wenn mich etwas bedrückt, mache ich das lieber mit mir allein aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Die Wenigsten wissen, was ich wirklich denke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich verbringe meine Freizeit gerne allein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Persönliche Eigenschaften: Gewissenhaftigkeit

Bitte geben Sie an, wie sehr jede der Aussagen auf Sie zutrifft.

	1: trifft nicht zu	2: trifft selten zu	3: trifft manchmal zu	4: trifft häufig zu	5: trifft voll zu
1. Ich bin fleißig und strebsam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich verfolge Pläne zielstrebig und exakt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich bin strukturiert und plane gerne voraus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich arbeite hart, um meine gesteckten Ziele zu erreichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Persönliche Eigenschaften: Gelassenheit

Bitte geben Sie an, wie sehr jede der Aussagen auf Sie zutrifft.

	1: trifft nicht zu	2: trifft selten zu	3: trifft manchmal zu	4: trifft häufig zu	5: trifft voll zu
1. Ich nehme die Dinge gelassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich gehe mit Zielen und Plänen flexibel um.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich arbeite gerne einfach darauf los, ohne alles geplant zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Man muss die Dinge auf sich zukommen lassen können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich fange bei Aufgaben irgendwo an und schaue dann, wie es weitergeht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich passe meine Arbeit den Entwicklungen und Veränderungen an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Persönliche Eigenschaften: Soziale Orientierung

Bitte geben Sie an, wie sehr jede der Aussagen auf Sie zutrifft.

	1: trifft nicht zu	2: trifft selten zu	3: trifft manchmal zu	4: trifft häufig zu	5: trifft voll zu
1. Mich macht es schon glücklich, wenn andere Menschen glücklich sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich bin kompromissbereit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Wenn es anderen Menschen nicht gut geht, leide ich mit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich möchte mich mit allen Menschen verstehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mir ist es wichtig, dass andere mich mögen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mir ist wichtig, was mich mit anderen verbindet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ich bin gerne für andere Menschen da, wenn sie mich brauchen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Persönliche Eigenschaften: Autonome Orientierung

Bitte geben Sie an, wie sehr jede der Aussagen auf Sie zutrifft.

	1: trifft nicht zu	2: trifft selten zu	3: trifft manchmal zu	4: trifft häufig zu	5: trifft voll zu
1. Ich achte sehr auf meine eigenen Bedürfnisse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege mich durchzusetzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Mir ist es wichtig, dass es mir selbst gut geht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Mir macht es nichts aus, meine Meinung zu vertreten, auch wenn alle anderen anders denken als ich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich bin konfliktfähig und kann mich selbst behaupten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich kann „gegen den Strom schwimmen“.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Persönliche Eigenschaften: Traditionsbewusstsein

Bitte geben Sie an, wie sehr jede der Aussagen auf Sie zutrifft.

	1: trifft nicht zu	2: trifft selten zu	3: trifft manchmal zu	4: trifft häufig zu	5: trifft voll zu
1. Ich fühle mich am wohlsten, wenn alles seinen gewohnten Gang geht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Stabilität ist mir sehr wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Mir ist es wichtig, dass vieles so bleibt, wie es ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich vertraue auf Bewährtes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich mag es, wenn Dinge vorhersagbar und berechenbar sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich brauche das Vertraute.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Persönliche Eigenschaften: Offenheit

Bitte geben Sie an, wie sehr jede der Aussagen auf Sie zutrifft.

	1: trifft nicht zu	2: trifft selten zu	3: trifft manchmal zu	4: trifft häufig zu	5: trifft voll zu
1. Ich fühle mich wohl, wenn sich Situationen oft verändern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich brauche Veränderungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich bin experimentierfreudig und mache gerne neue Erfahrungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich probiere gerne Neues und Ungewöhnliches aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Persönliche Eigenschaften: Selbstvertrauen

Bitte geben Sie an, wie sehr jede der Aussagen auf Sie zutrifft.

	1: trifft nicht zu	2: trifft selten zu	3: trifft manchmal zu	4: trifft häufig zu	5: trifft voll zu
1. Ich bin selbstbewusst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich habe viele gute Seiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich kenne meine Stärken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Persönliche Eigenschaften: Selbstreflexion

Bitte geben Sie an, wie sehr jede der Aussagen auf Sie zutrifft.

	1: trifft nicht zu	2: trifft selten zu	3: trifft manchmal zu	4: trifft häufig zu	5: trifft voll zu
1. Ich bin selbstkritisch und reflektiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich denke oft daran, was ich an mir noch verbessern könnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Wenn irgendetwas nicht gut gelaufen ist, suche ich den Fehler zuerst bei mir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich möchte mich ständig weiterentwickeln.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich denke viel über mich nach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich überlege intensiv, bevor ich handle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Persönliche Eigenschaften: Sensibilität

Bitte geben Sie an, wie sehr jede der Aussagen auf Sie zutrifft.

	1: trifft nicht zu	2: trifft selten zu	3: trifft manchmal zu	4: trifft häufig zu	5: trifft voll zu
1. Manchmal beschäftigen mich Ereignisse sehr lange.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich mache mir oft Gedanken über mich, Andere oder meine Zukunft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich bin sehr emotional.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich bin sensibel und empfindsam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich kann sehr verletzlich sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich fühle intensiv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ich bin sehr empfänglich für die Stimmungen der Menschen um mich herum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Persönliche Eigenschaften: Resilienz

Bitte geben Sie an, wie sehr jede der Aussagen auf Sie zutrifft.

	1: trifft nicht zu	2: trifft selten zu	3: trifft manchmal zu	4: trifft häufig zu	5: trifft voll zu
1. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Schwierigkeiten sehe ich gelassen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Persönliche Eigenschaften: Fluides Selbstkonzept

Bitte geben Sie an, wie sehr jede der Aussagen auf Sie zutrifft.

	1: trifft nicht zu	2: trifft selten zu	3: trifft manchmal zu	4: trifft häufig zu	5: trifft voll zu
1. Ich lerne immer wieder Neues über mich und erweitere ständig das Bild von mir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Es ist mir wichtig, möglichst viele Facetten von mir auszuschöpfen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Es haben schon Menschen Seiten an mir entdeckt, die ich zuvor noch nie an mir gesehen habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich habe sehr viele verschiedene Seiten in mir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bei den folgenden Fragen geht es darum, wie Sie mit sich selbst typischerweise in schwierigen Situationen umgehen. Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, wie oft Sie sich in der beschriebenen Art und Weise verhalten.

Wie ich typischerweise mit mir selbst in schwierigen Zeiten umgehe (Teil 1 von 3).

	sehr selten	selten	gelegentlich	oft	sehr oft
1. Ich missbillige und verurteile meine eigenen Fehler und Schwächen.	<input type="radio"/>				
2. Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, neige ich dazu nur noch auf das zu achten, was nicht in Ordnung ist	<input type="radio"/>				
3. Wenn die Dinge bei mir schlecht laufen, sehe ich diese Schwierigkeiten als Teil des Lebens, den jeder einmal durchlebt.	<input type="radio"/>				
4. Wenn ich über meine Fehler und Mängel nachdenke, neige ich dazu mich vom Rest der Welt getrennt und abgeschnitten zu fühlen.	<input type="radio"/>				
5. Ich versuche mit mir selbst liebevoll umzugehen, wenn es mir emotional schlecht geht.	<input type="radio"/>				
6. Wenn ich bei etwas versage, was mir wichtig ist, werde ich von Gefühlen der Unzulänglichkeit aufgezehrt.	<input type="radio"/>				
7. Wenn ich völlig am Ende bin, rufe ich mir in Erinnerung, dass es vielen anderen Menschen auf der Welt genauso geht.	<input type="radio"/>				
8. In wirklich schwierigen Zeiten neige ich dazu, streng mit mir selbst zu sein.	<input type="radio"/>				
9. Wenn mich etwas aufregt, versuche ich meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten.	<input type="radio"/>				

Wie ich typischerweise mit mir selbst in schwierigen Zeiten umgehe (Teil 2 von 3).

	sehr selten	selten	gelegentlich	oft	sehr oft
10. Wenn ich mich auf irgendeine Art unzulänglich fühle, versuche ich mich daran zu erinnern, dass die meisten Leute solche Gefühle der Unzulänglichkeit haben.	<input type="radio"/>				
11. Ich bin intolerant und unduldsam gegenüber denjenigen Seiten meiner Persönlichkeit, die ich nicht mag.	<input type="radio"/>				
12. Wenn ich eine sehr schwere Zeit durchmache, schenke ich mir selbst die Zuwendung und Einfühlsamkeit, die ich brauche.	<input type="radio"/>				
13. Wenn es mir schlecht geht, neige ich dazu zu glauben, dass die meisten anderen Menschen wahrscheinlich glücklicher sind als ich.	<input type="radio"/>				
14. Wenn etwas Unangenehmes passiert, versuche ich einen ausgewogenen Überblick über die Situation zu erlangen.	<input type="radio"/>				
15. Ich versuche, meine Fehler als Teil der menschlichen Natur zu sehen.	<input type="radio"/>				
16. Wenn ich Eigenschaften bei mir feststelle, die ich nicht mag, dann deprimiert mich das.	<input type="radio"/>				
17. Wenn ich bei etwas scheitere, das mir wichtig ist, versuche ich die Dinge nüchtern zu betrachten.	<input type="radio"/>				
18. Wenn ich wirklich zu kämpfen habe, neige ich zur Ansicht, dass andere es sicherlich einfacher haben.	<input type="radio"/>				

Wie ich typischerweise mit mir selbst in schwierigen Zeiten umgehe (Teil 3 von 3).

	sehr selten	selten	gelegentlich	oft	sehr oft
19. Ich gehe freundlich mit mir um, wenn ich Kummer und Leid erfahre.	<input type="radio"/>				
20. Wenn mich etwas aufregt, werde ich von meinen Gefühlen förmlich mitgerissen.	<input type="radio"/>				
21. Wenn ich Leid erfahre, kann ich mir gegenüber ein wenig kaltherzig sein.	<input type="radio"/>				
22. Wenn es mir schlecht geht, versuche ich meinen Gefühlen mit Neugierde und Offenheit zu begegnen.	<input type="radio"/>				
23. Ich akzeptiere meine Fehler und Schwächen.	<input type="radio"/>				
24. Wenn etwas Unangenehmes passiert, neige ich dazu, den Vorfall völlig zu übertreiben.	<input type="radio"/>				
25. Wenn mir etwas für mich Wichtiges misslingt, glaube ich oft, dass nur ich allein versage.	<input type="radio"/>				
26. Ich versuche verständnisvoll und geduldig gegenüber jenen Zügen meiner Persönlichkeit zu sein, die ich nicht mag.	<input type="radio"/>				

Sie sind fast am Ende der Umfrage angekommen.

Bitte beantworten Sie zum Schluss noch die folgenden allgemeinen Fragen.

Haben Sie bereits Erfahrung mit Selbstmitgefühlstraining?

Bitte geben Sie an, ob Sie schon einmal an einem Selbstmitgefühlstraining teilgenommen haben oder ob sonstige Erfahrung mit Selbstmitgeföhlsübungen besteht.

- Nein, ich habe keine Erfahrung.
- Ja, ich habe Erfahrung.

Leiden Sie aktuell an einer psychischen Erkrankung?

- Nein, es liegt keine psychische Erkrankung vor.
- Ja, ich bin derzeit psychisch erkrankt.
- Keine Angabe.

Gibt es noch etwas, das Sie mir zu Ihren Angaben mitteilen möchten?

Folgendes ist mir noch wichtig:

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Ich bedanke mich ganz herzlich für Ihre Mithilfe. Sollten Sie noch Fragen zu meiner Studie haben, schreiben Sie mir gerne eine E-Mail an susanne.catteau_1@stud.diploma.de.

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.

Möchten Sie in Zukunft an interessanten und spannenden Online-Befragungen teilnehmen?

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie Ihre E-Mail-Adresse für das SoSci Panel anmelden und damit wissenschaftliche Forschungsprojekte unterstützen.

E-Mail:

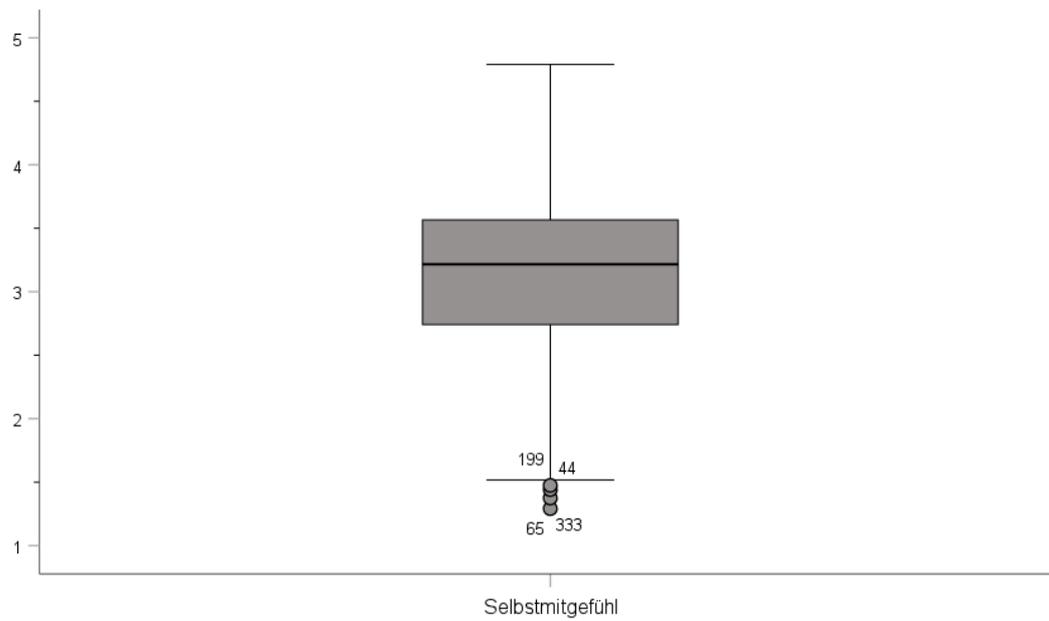
Die Teilnahme am SoSci Panel ist freiwillig, unverbindlich und kann jederzeit widerrufen werden. Das SoSci Panel speichert Ihre E-Mail-Adresse nicht ohne Ihr Einverständnis, sendet Ihnen keine Werbung und gibt Ihre E-Mail-Adresse nicht an Dritte weiter.

Sie können das Browserfenster selbstverständlich auch schließen, ohne am SoSci Panel teilzunehmen.

Anhang B

Abbildung B1

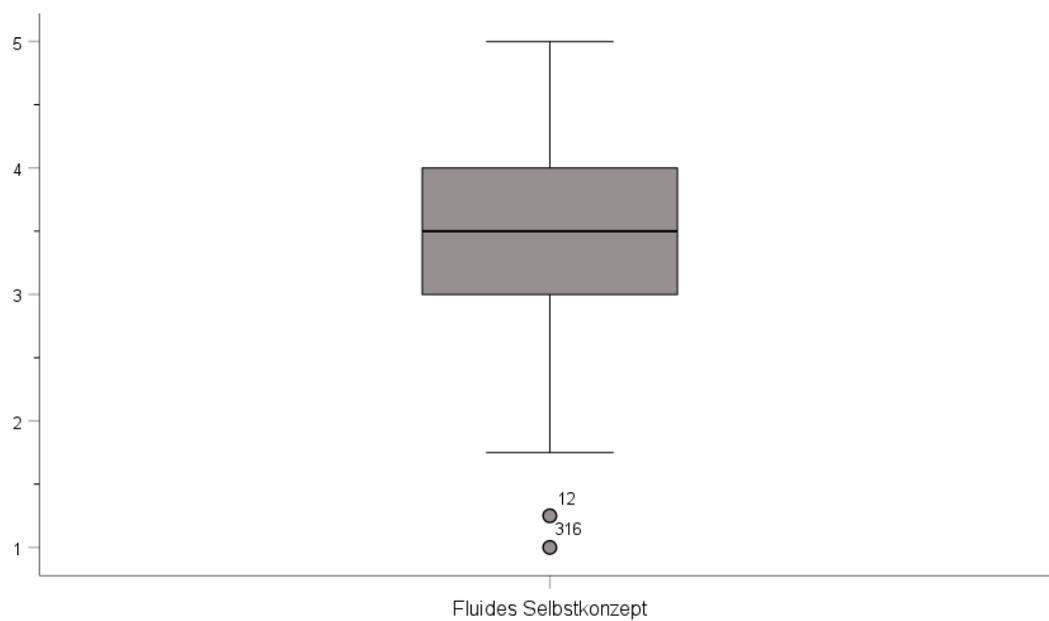
Boxplot für die Variable *Selbstmitgefühl*



Anmerkung. $N = 349$.

Abbildung B2

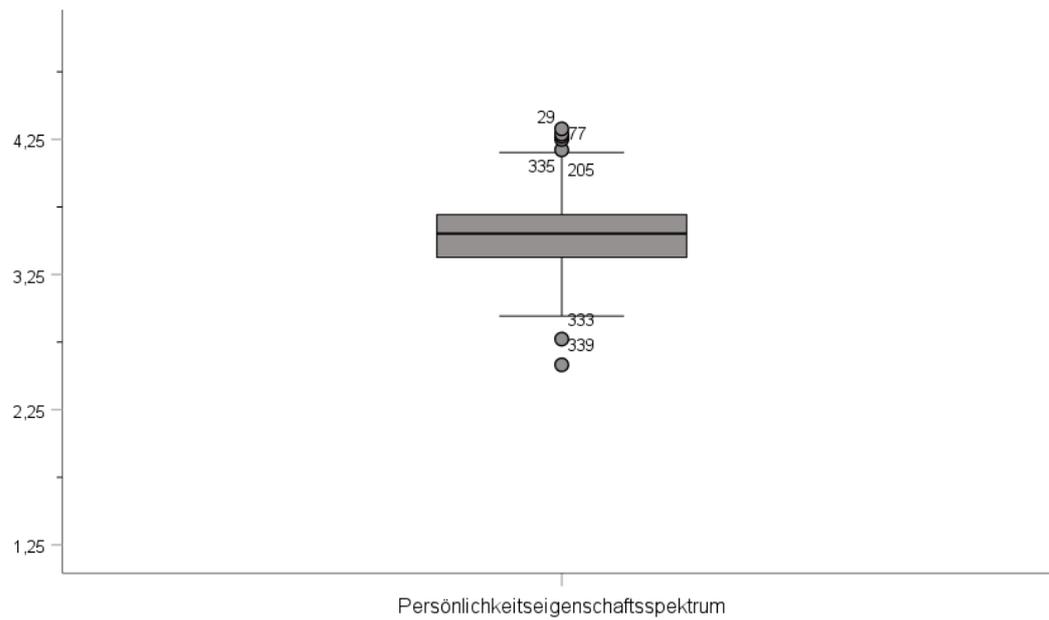
Boxplot für die Variable *Fluides Selbstkonzept*



Anmerkung. $N = 349$.

Abbildung B3

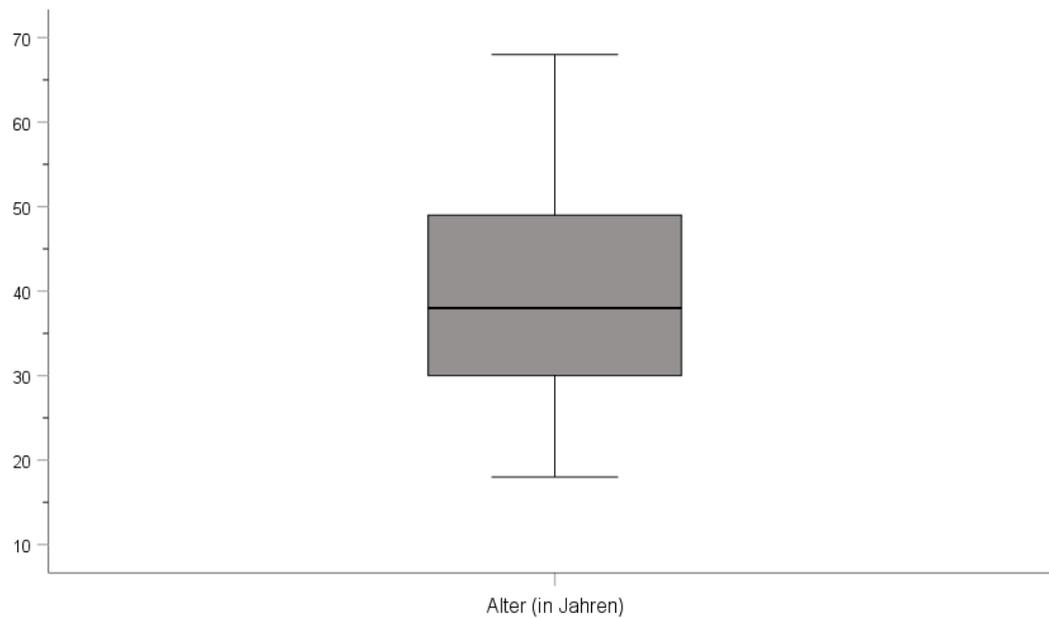
Boxplot für die Variable Persönlichkeitseigenschaftsspektrum



Anmerkung. N = 349.

Abbildung B4

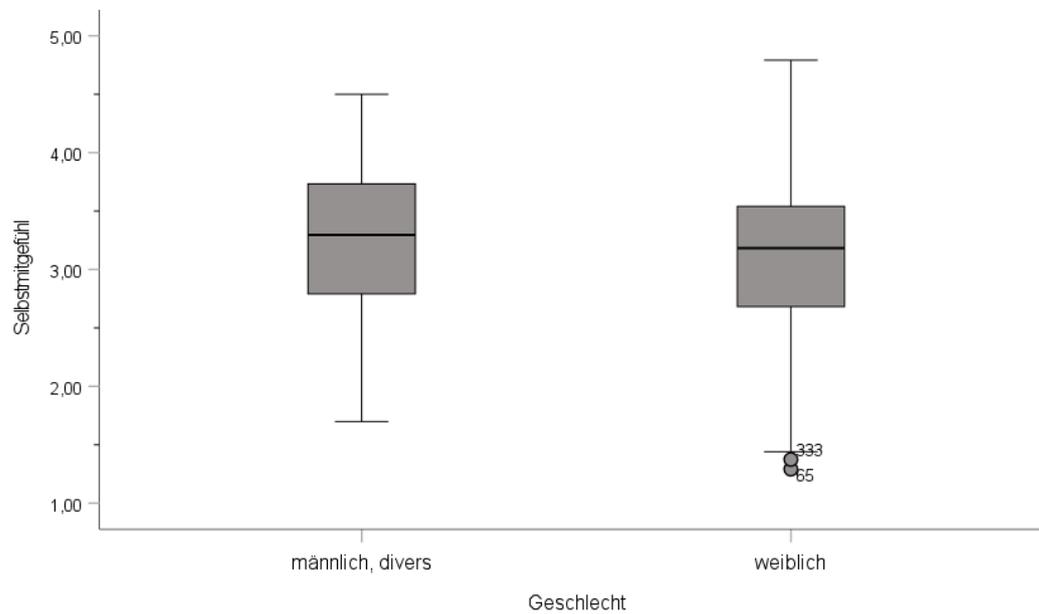
Boxplot für die Variable Alter



Anmerkung. N = 349.

Abbildung B5

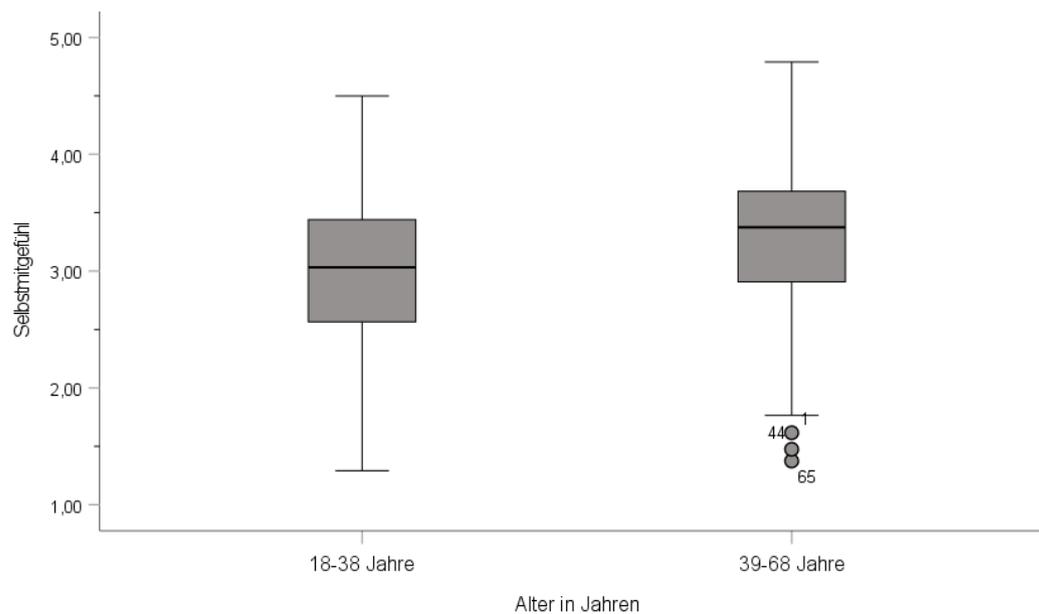
Boxplots für die Variable Selbstmitgefühl, gruppiert nach Geschlecht



Anmerkung. Geschlecht: männlich, divers ($N = 86$) und weiblich ($N = 263$).

Abbildung B6

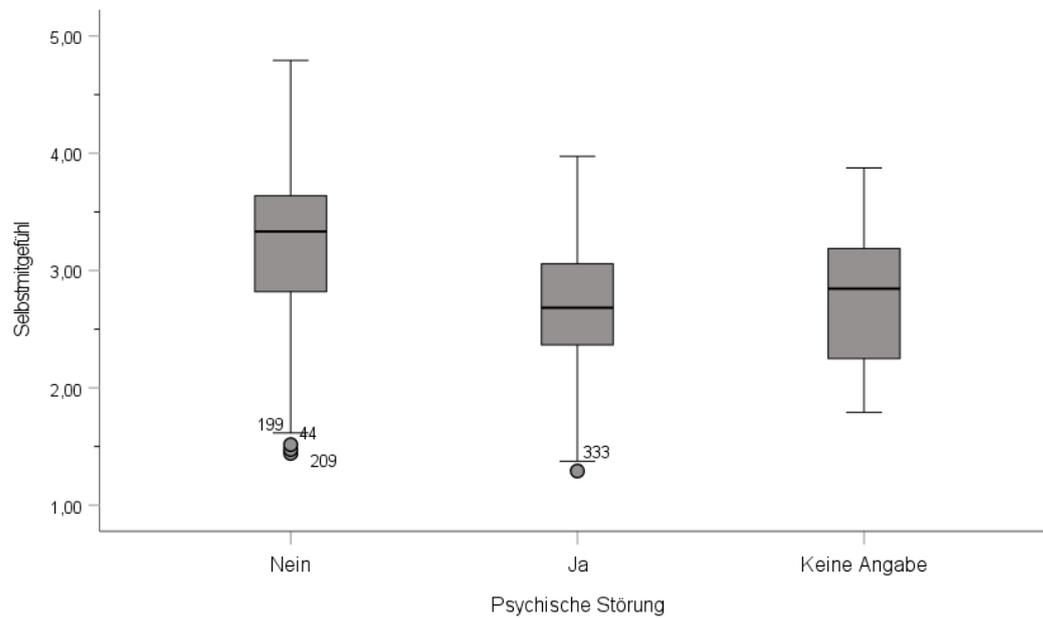
Boxplots für die Variable Selbstmitgefühl, gruppiert nach Alter



Anmerkung. Alter: 18-38 Jahre ($N = 176$), 39-68 Jahre ($N = 173$).

Abbildung B7

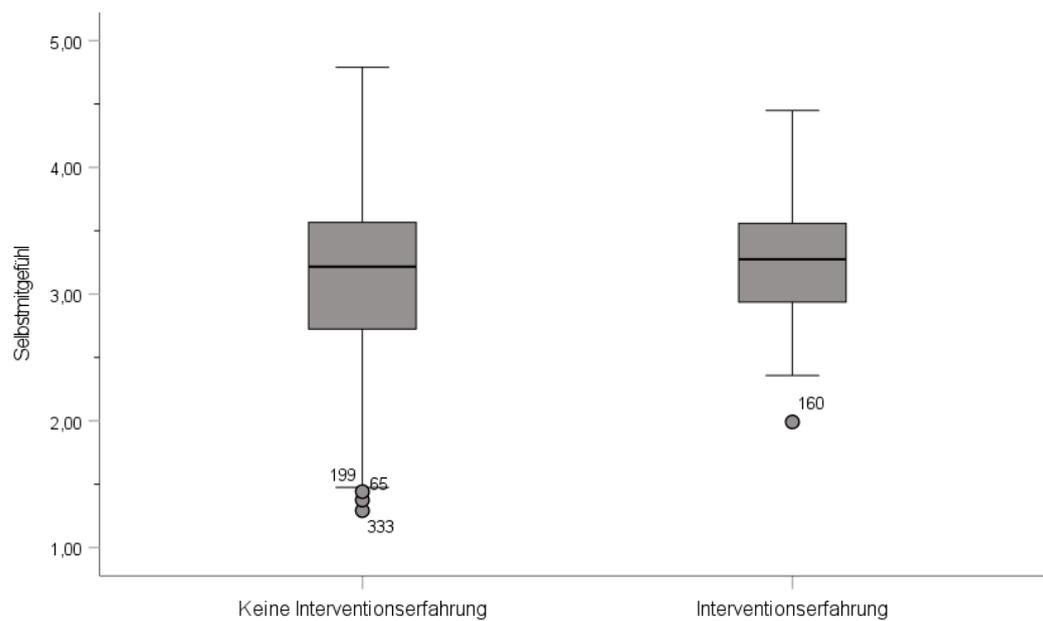
Boxplots für die Variable Selbstmitgefühl, gruppiert nach Vorliegen einer psychischen Störung



Anmerkung. Psychische Störung: Nein ($n = 292$), ja ($n = 37$), keine Angabe ($n = 20$).

Abbildung B8

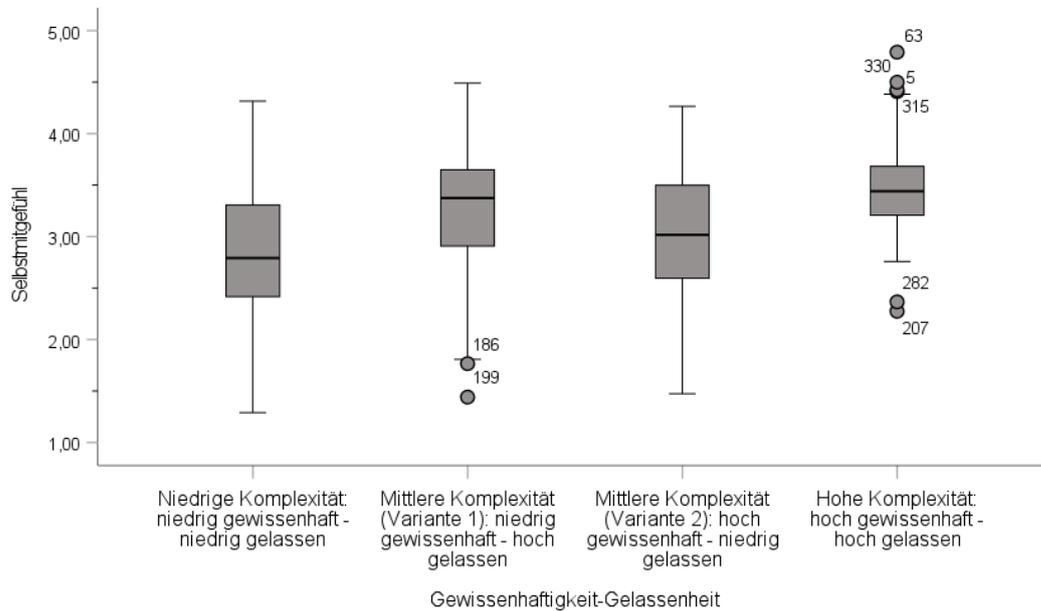
Boxplots für die Variable Selbstmitgefühl, gruppiert nach Interventionserfahrung



Anmerkung. Keine Interventionserfahrung ($n = 313$), Interventionserfahrung ($n = 36$).

Abbildung B9

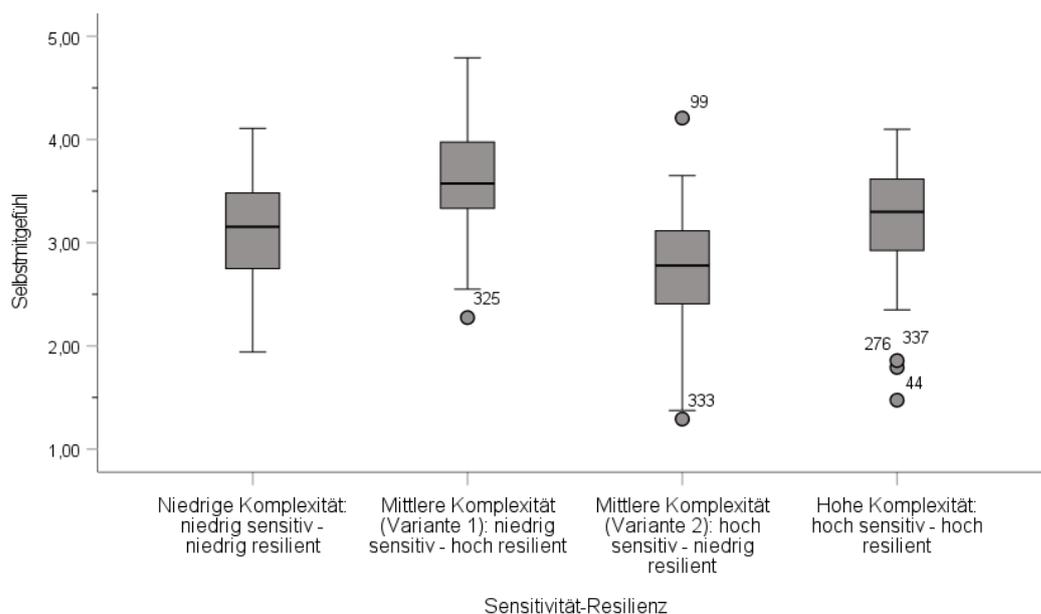
Boxplots für die Variable Selbstmitgefühl, gruppiert nach Strukturkomplexität im Merkmalspaar Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit



Anmerkung. Niedrige Komplexität ($n = 63$), mittlere Komplexität Variante 1 ($n = 121$), mittlere Komplexität Variante 2 ($n = 112$), hohe Komplexität ($n = 53$).

Abbildung B10

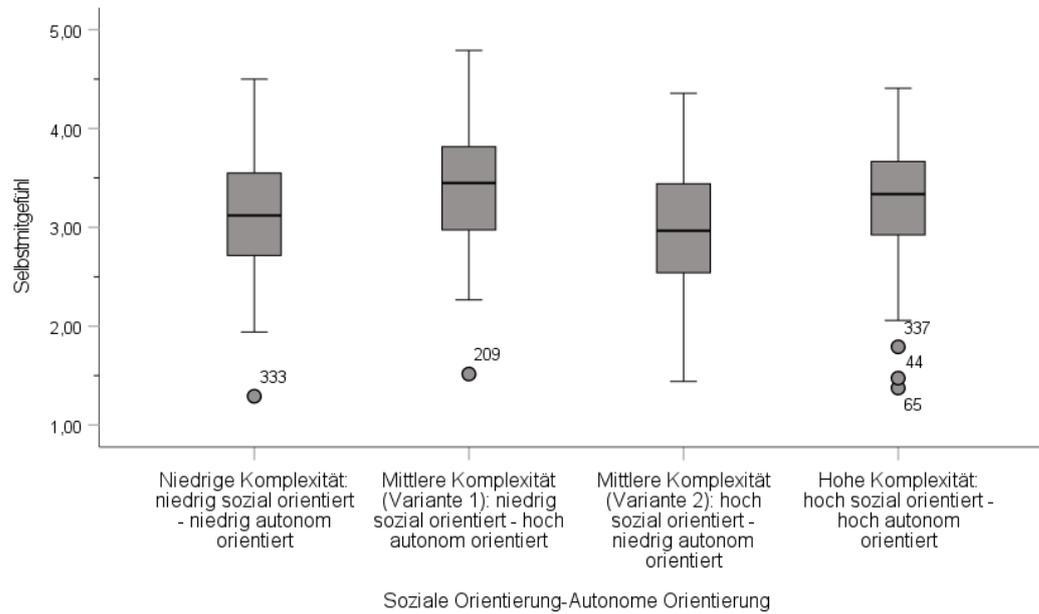
Boxplots für die Variable Selbstmitgefühl, gruppiert nach Strukturkomplexität im Merkmalspaar Sensitivität-Resilienz



Anmerkung. Niedrige Komplexität ($N = 98$), mittlere Komplexität Variante 1 ($N = 97$), mittlere Komplexität Variante 2 ($N = 98$), hohe Komplexität ($N = 56$).

Abbildung B11

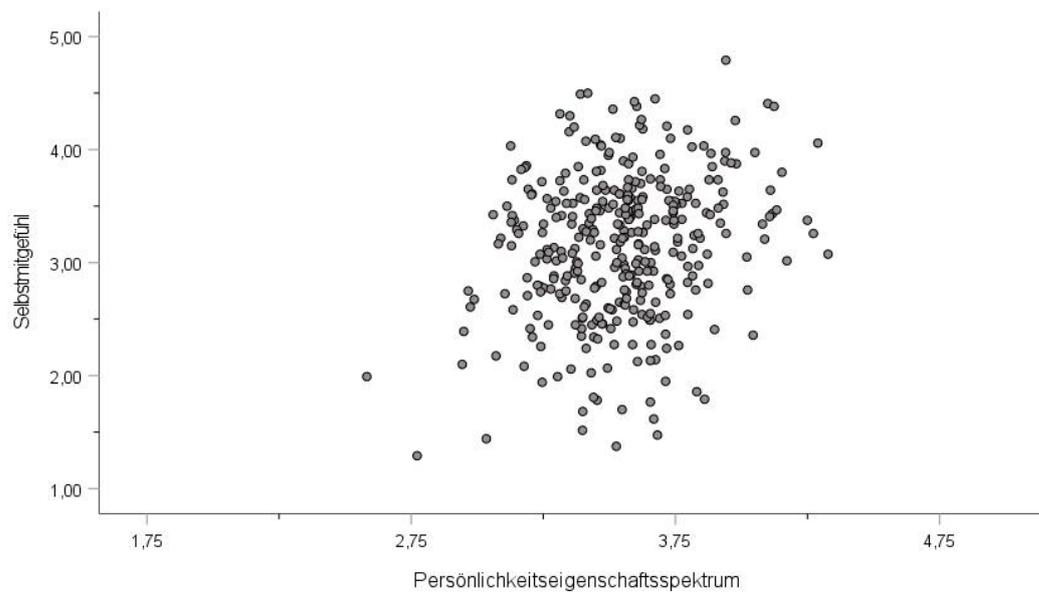
Boxplots für die Variable Selbstmitgefühl, gruppiert nach Strukturkomplexität im Merkmalspaar Soziale Orientierung-Autonome Orientierung



Anmerkung. Niedrige Komplexität ($n = 80$), mittlere Komplexität Variante 1 ($n = 86$), mittlere Komplexität Variante 2 ($n = 117$), hohe Komplexität ($n = 66$).

Abbildung B12

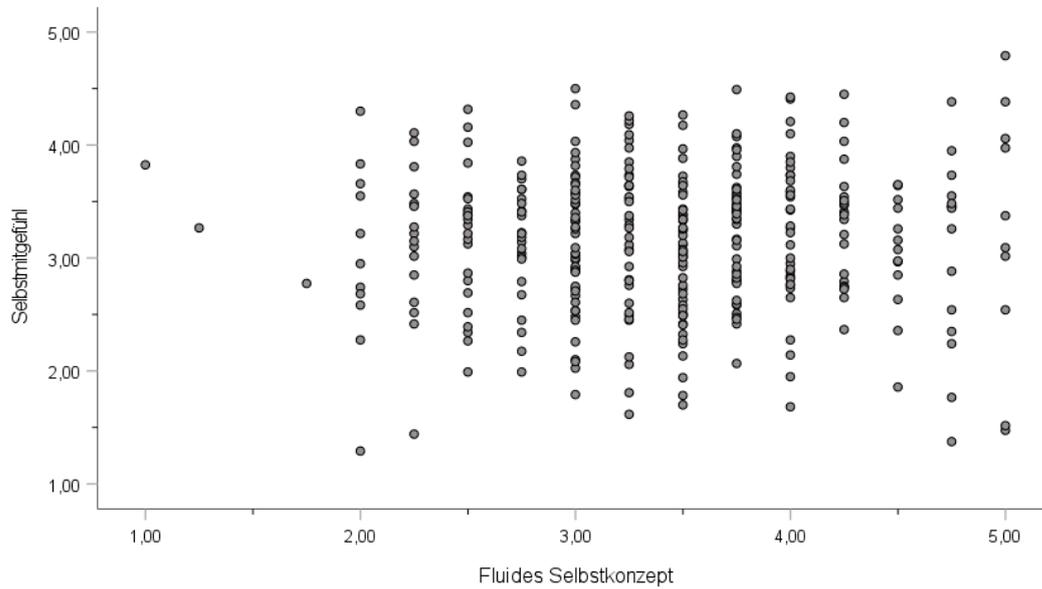
Streudiagramm für die Variablen Selbstmitgefühl und Persönlichkeitseigenschaftsspektrum



Anmerkung. $N = 349$.

Abbildung B13

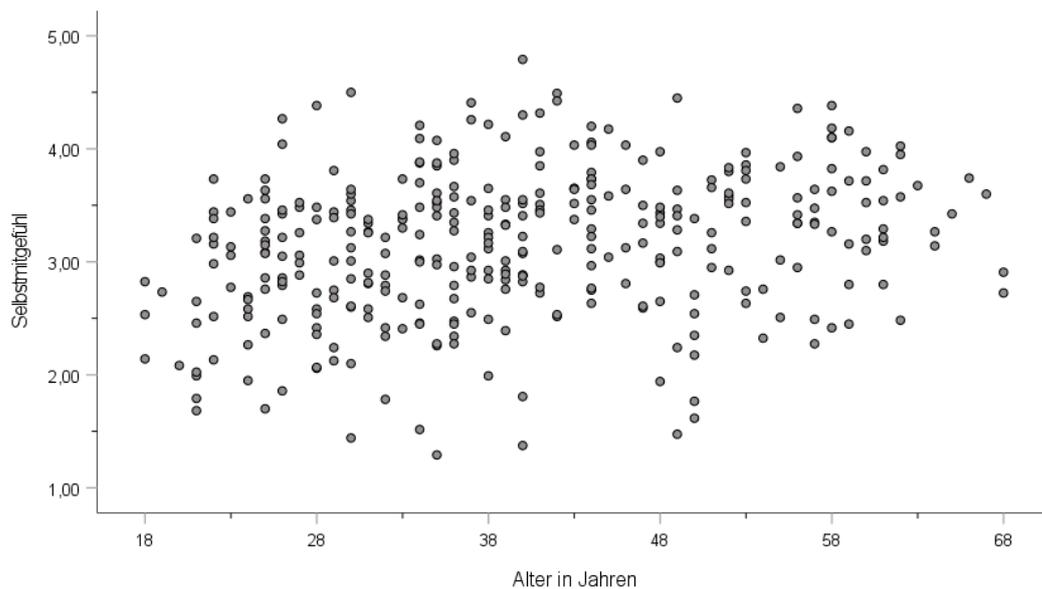
Streudiagramm für die Variablen Selbstmitgefühl und Fluides Selbstkonzept



Anmerkung. $N = 349$.

Abbildung B14

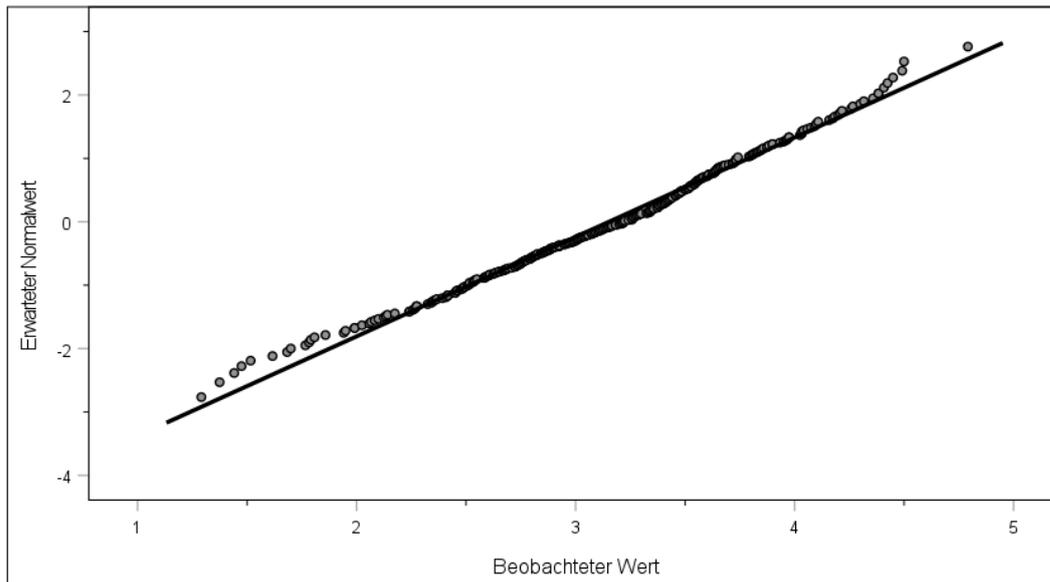
Streudiagramm für die Variablen Selbstmitgefühl und Alter



Anmerkung. $N = 349$.

Abbildung B15

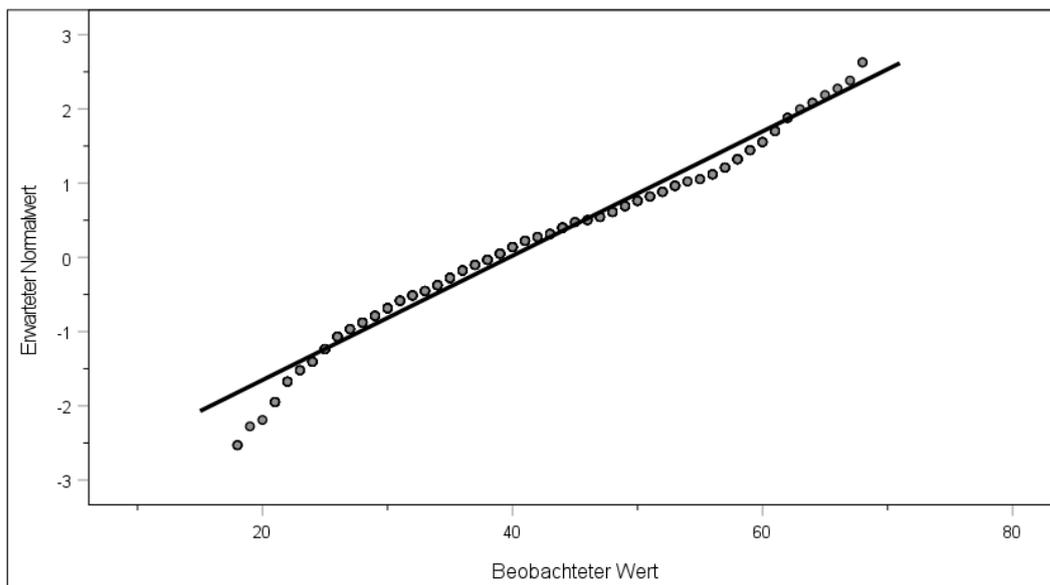
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl



Anmerkung. $N = 349$.

Abbildung B16

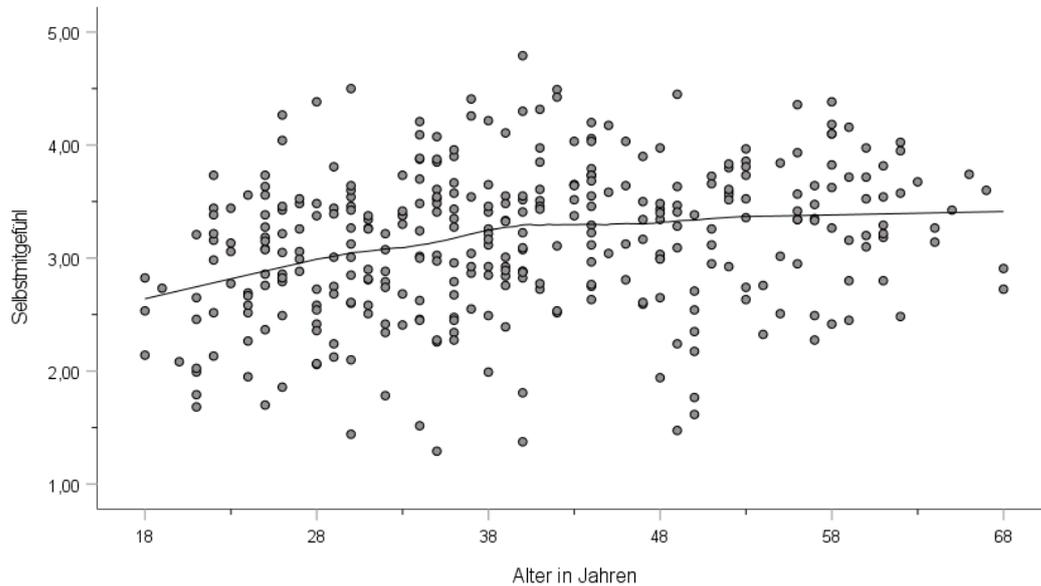
Normal-Probability-Plot für die Variable Alter



Anmerkung. $N = 349$.

Abbildung B17

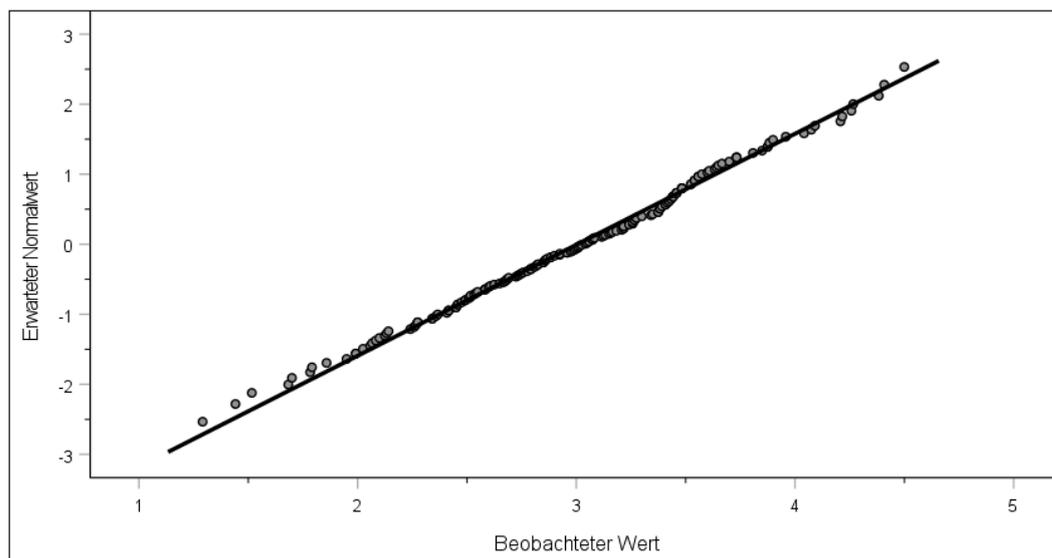
Streudiagramm mit Loess-Glättung für die Variablen Selbstmitgefühl und Alter



Anmerkung. $N = 349$.

Abbildung B18

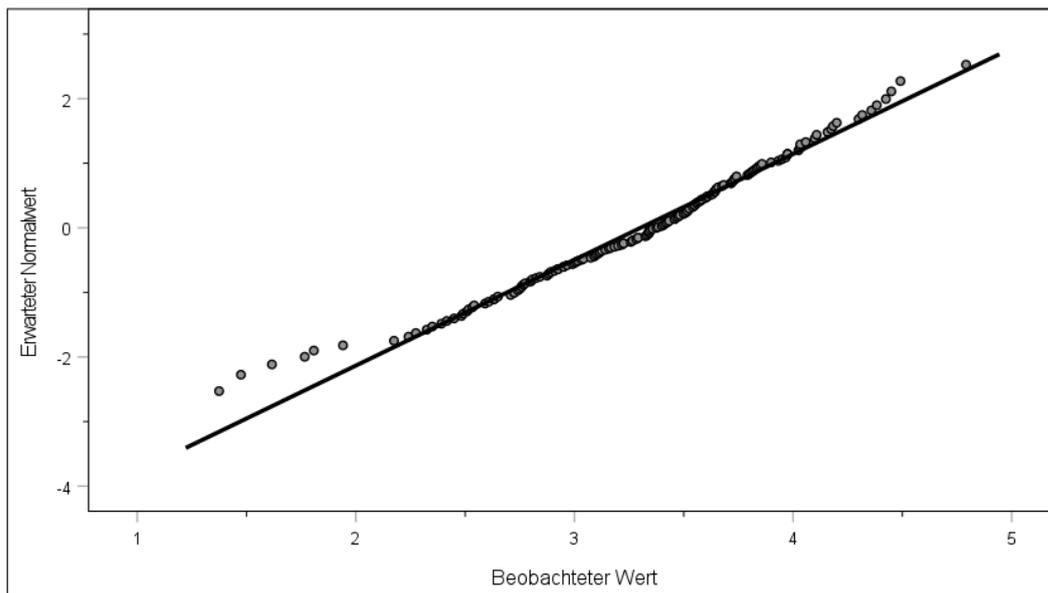
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Alterskategorie 18-38 Jahre



Anmerkung. $N = 176$.

Abbildung B19

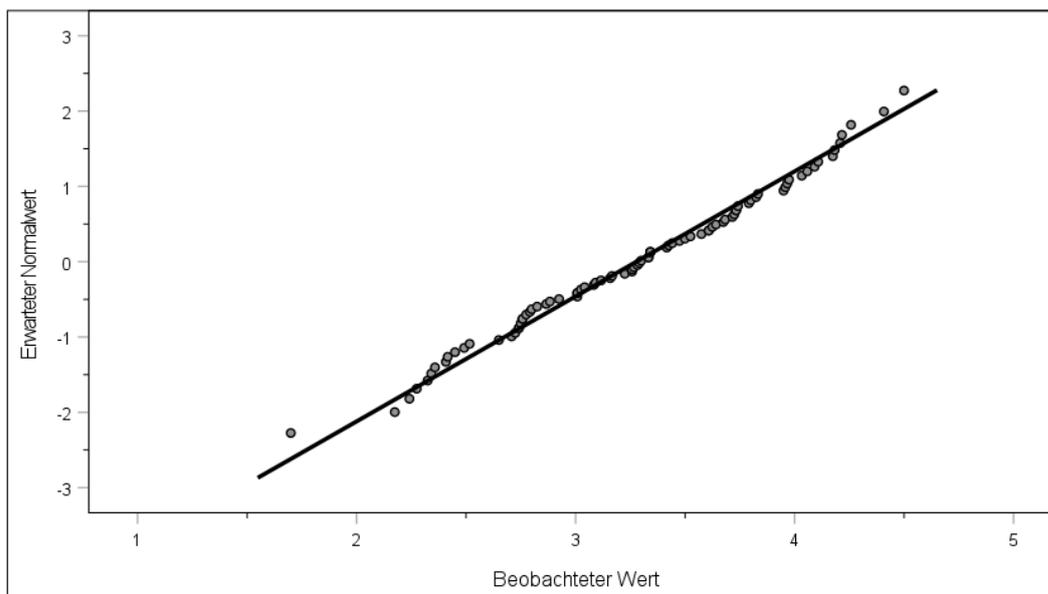
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Alterskategorie 39-68 Jahre



Anmerkung. $N = 173$.

Abbildung B20

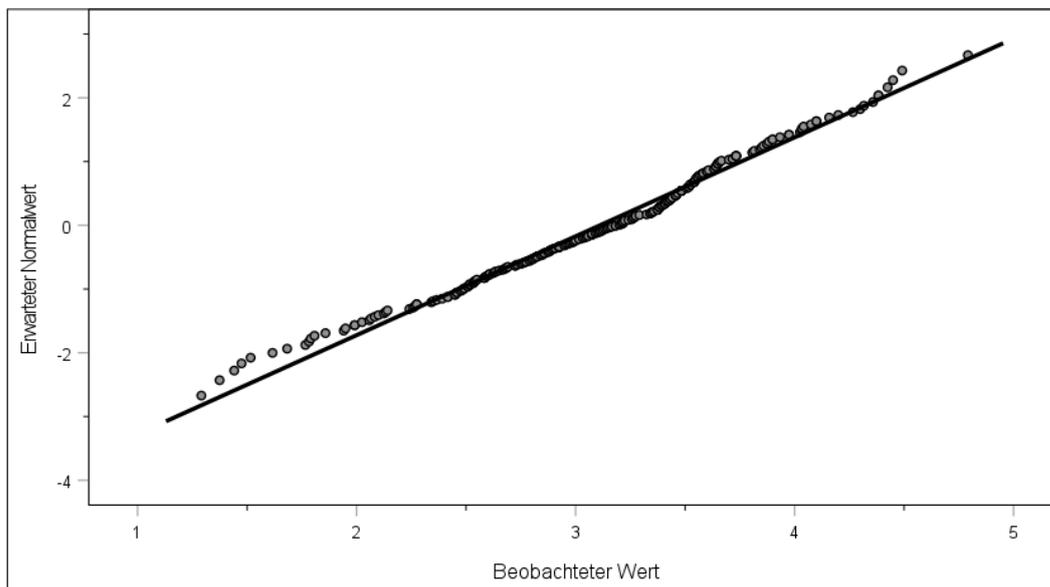
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Geschlechterkategorie männlich, divers



Anmerkung. $N = 86$.

Abbildung B21

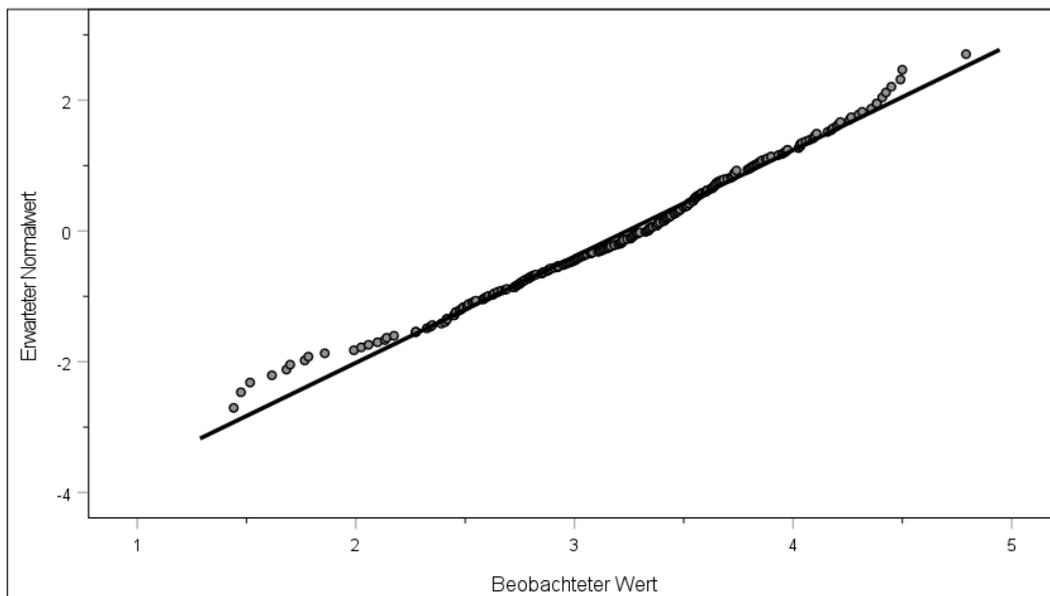
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Geschlechterkategorie weiblich



Anmerkung. $N = 263$.

Abbildung B22

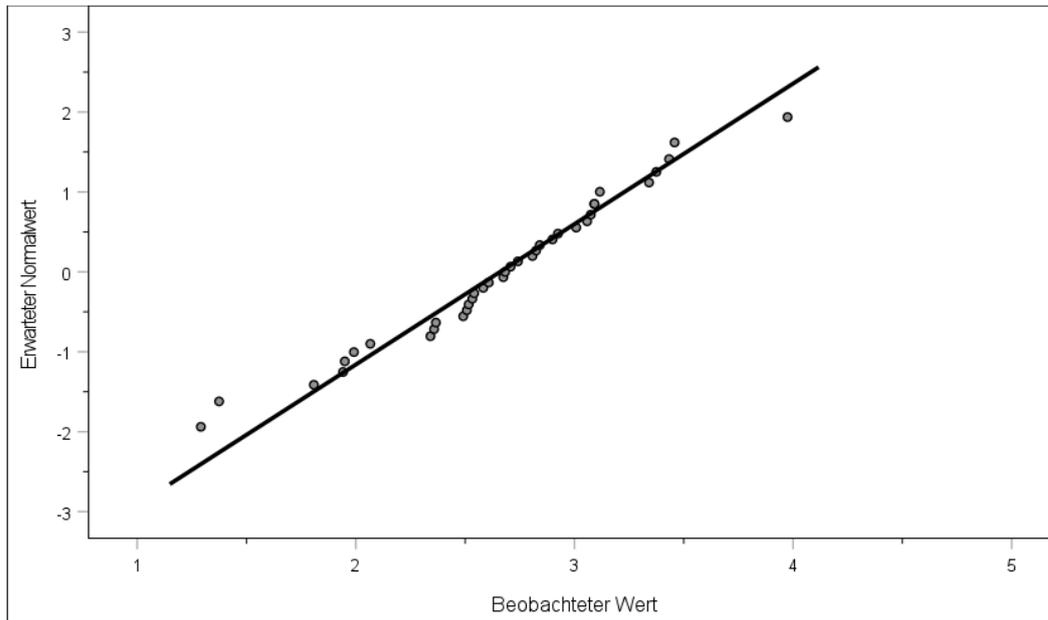
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie psychische Störung: nein



Anmerkung. $N = 292$.

Abbildung B23

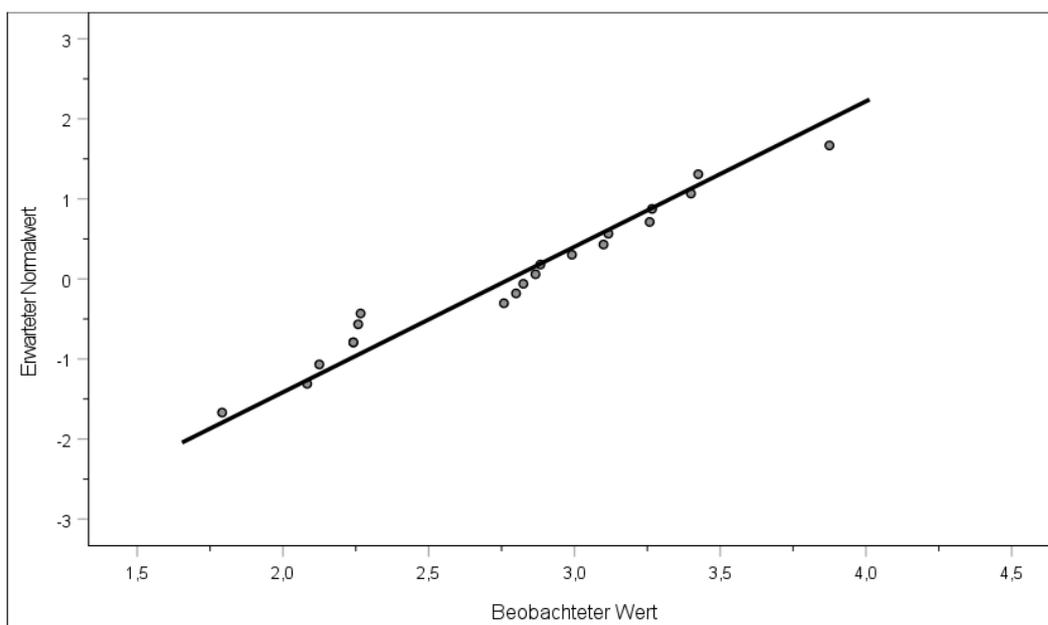
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie psychische Störung:
ja



Anmerkung. $N = 37$.

Abbildung B24

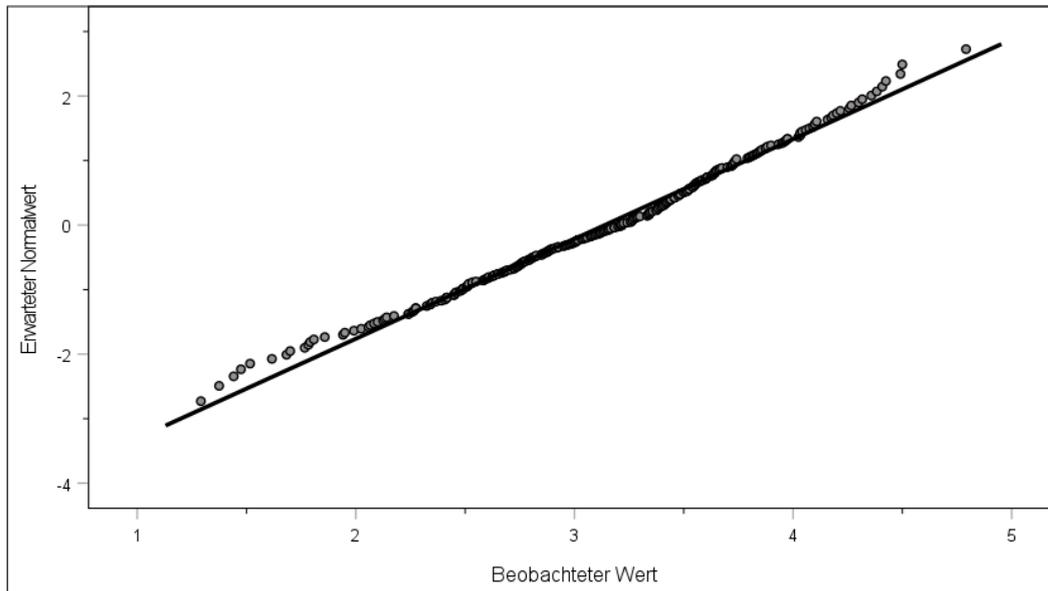
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie psychische Störung:
Keine Angabe



Anmerkung. $N = 20$.

Abbildung B25

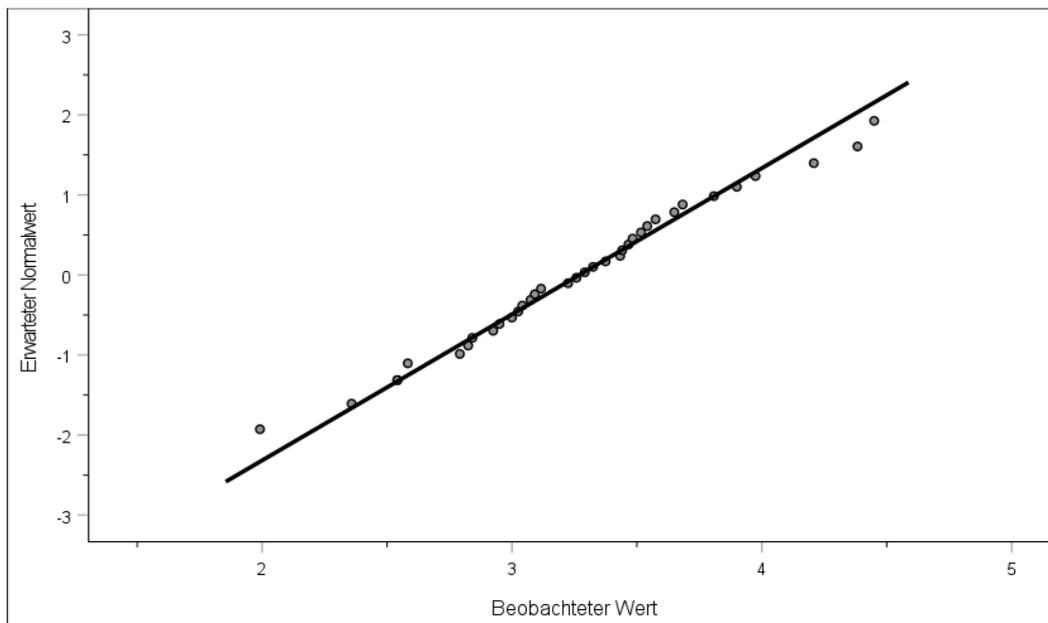
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie Interventionserfahrung: nein



Anmerkung. $N = 313$.

Abbildung B26

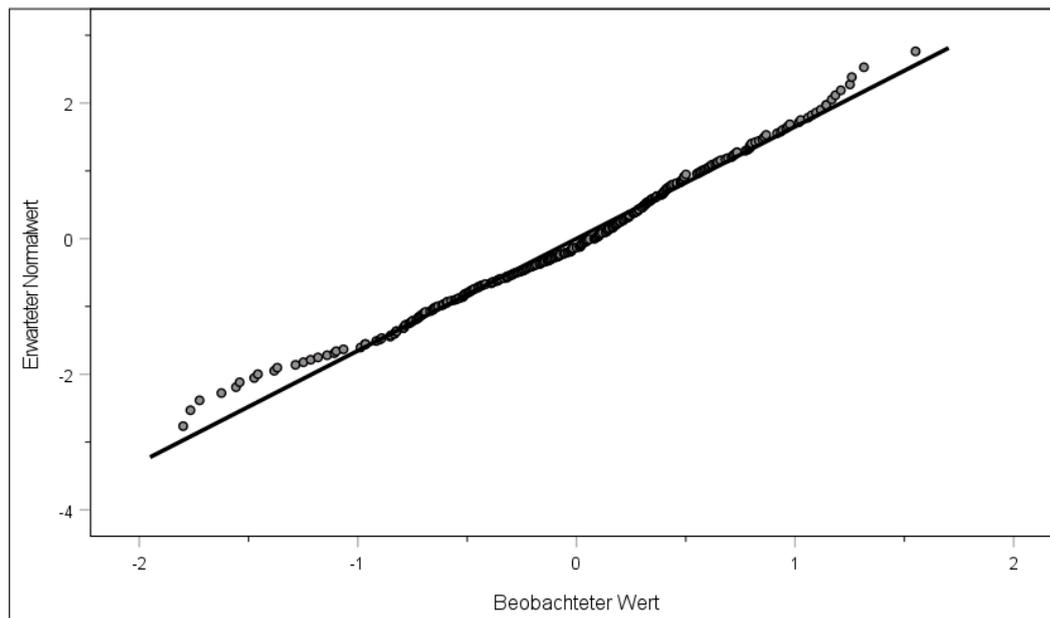
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie Interventionserfahrung: ja



Anmerkung. $N = 36$.

Abbildung B27

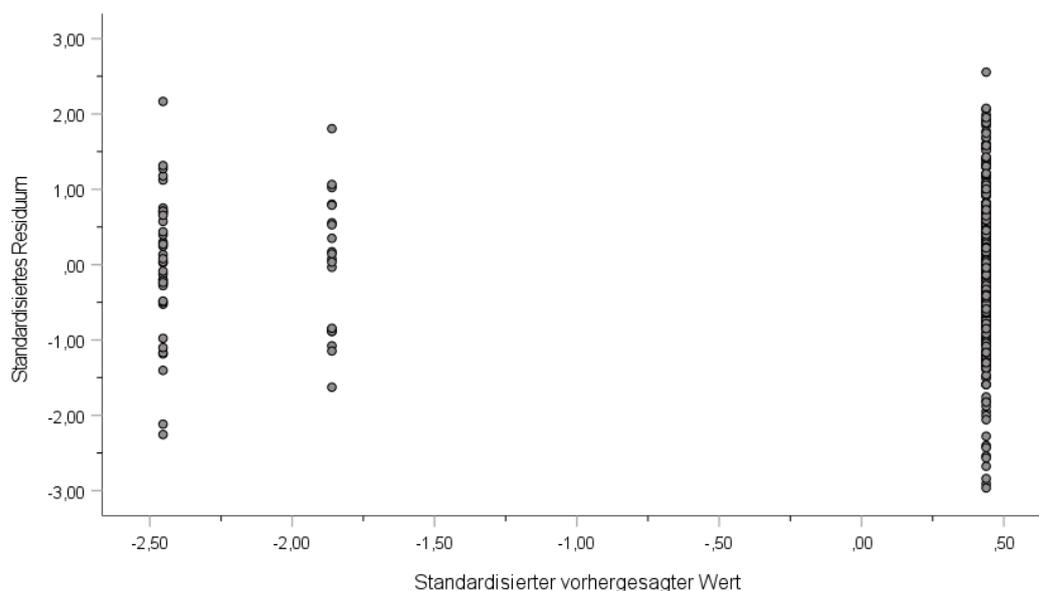
Normal-Probability-Plot der standardisierten Residuen



Anmerkung: Quantil-Quantil-Plot zur gruppenübergreifenden Prüfung auf Normalverteilung der Residuen im Rahmen einer univariaten einfaktorielle ANOVA mit *Selbstmitgefühl* als abhängiger Variable und dem Faktor *Vorliegen einer psychischen Störung (nein/ja/keine Angabe)*. $N = 349$.

Abbildung B28

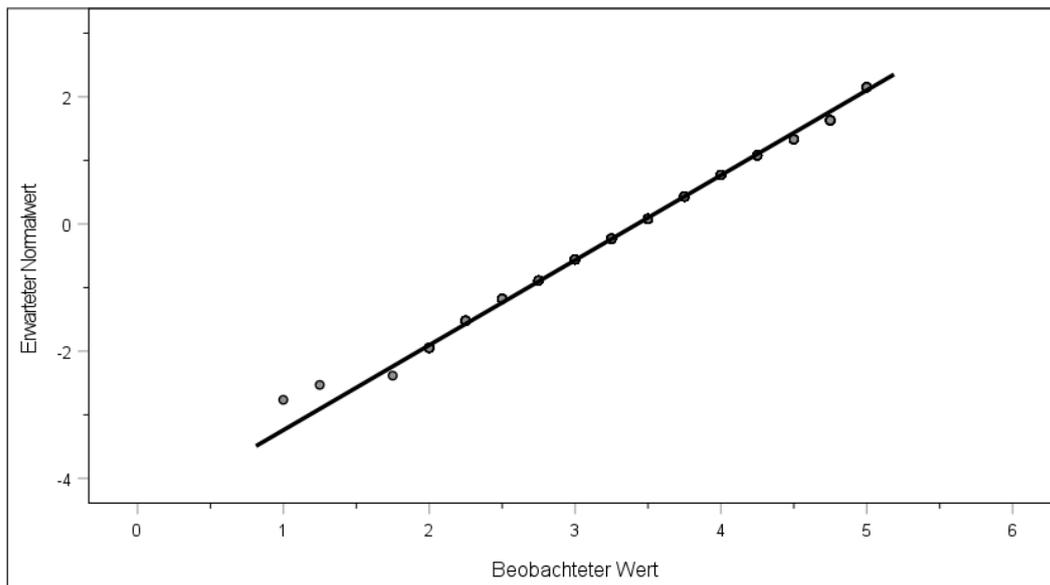
Streudiagramm der standardisierten Residuen, abgetragen gegen die standardisierten vorhergesagten Werte



Anmerkung: Residualdiagramm im Rahmen einer univariaten einfaktorielle ANOVA mit *Selbstmitgefühl* als abhängiger Variable und dem Faktor *Vorliegen einer psychischen Störung (nein/ja/keine Angabe)*. $N = 349$.

Abbildung B29

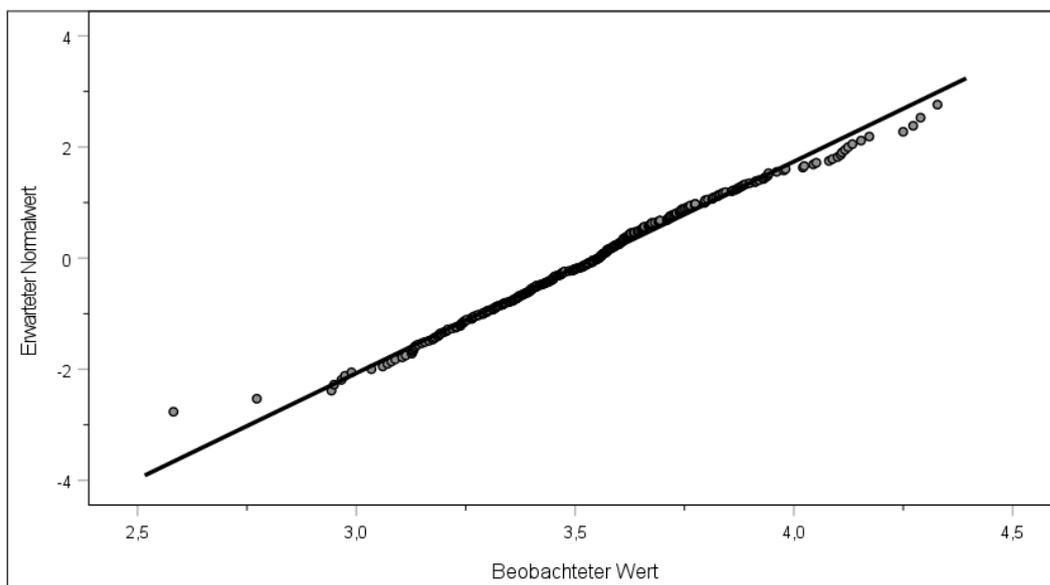
Normal-Probability-Plot für die Variable Fluides Selbstkonzept



Anmerkung. $N = 349$.

Abbildung B30

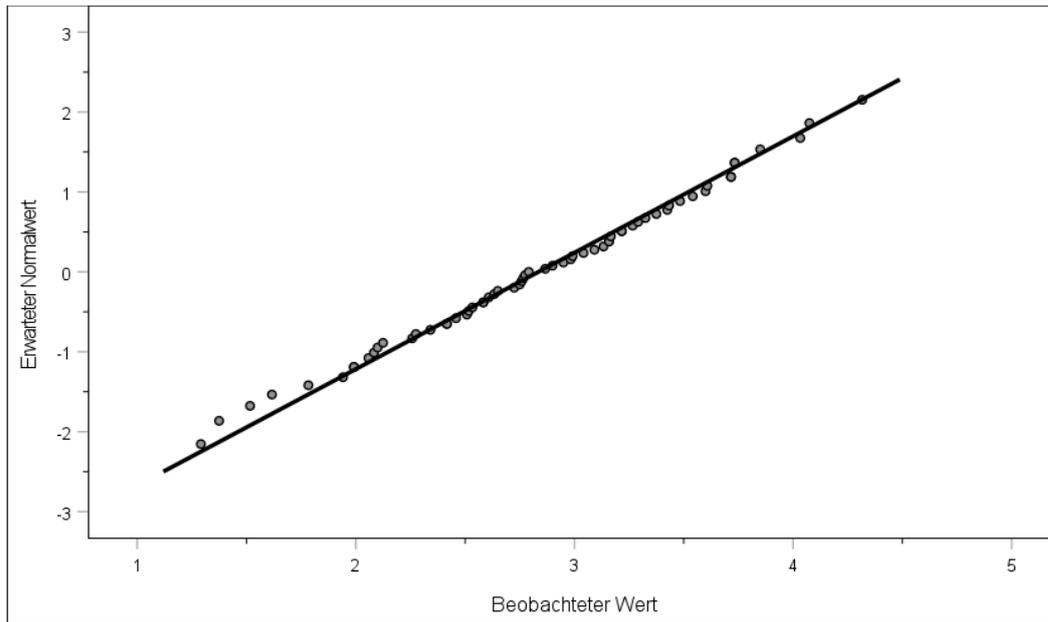
Normal-Probability-Plot für die Variable Persönlichkeitseigenschaftsspektrum



Anmerkung. $N = 349$.

Abbildung B31

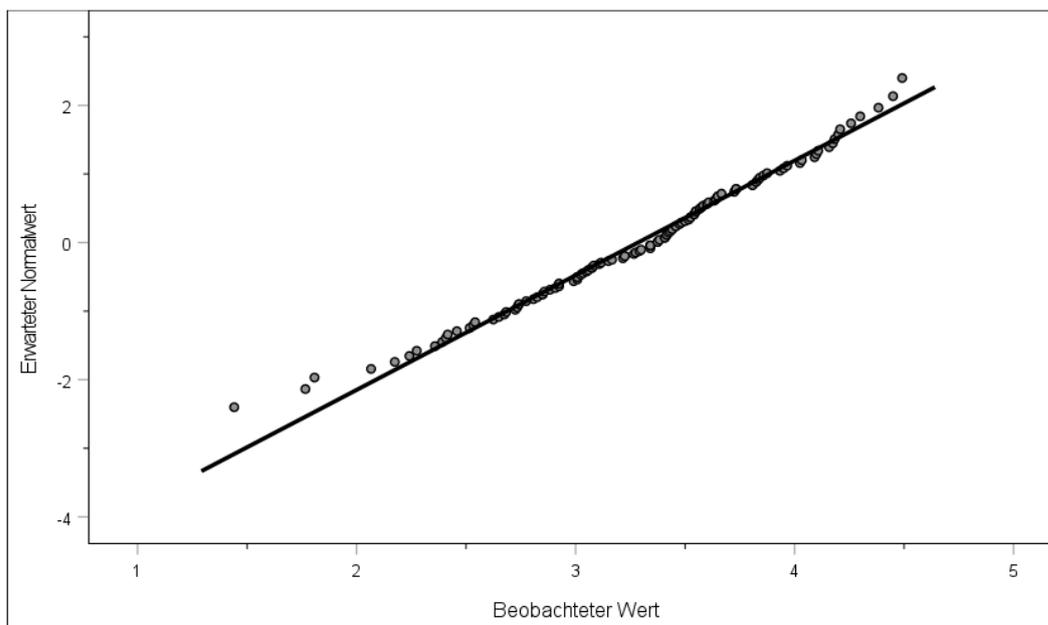
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie niedriger Strukturkomplexität (niedrige Gewissenhaftigkeit, niedrige Gelassenheit)



Anmerkung. $n = 63$.

Abbildung B32

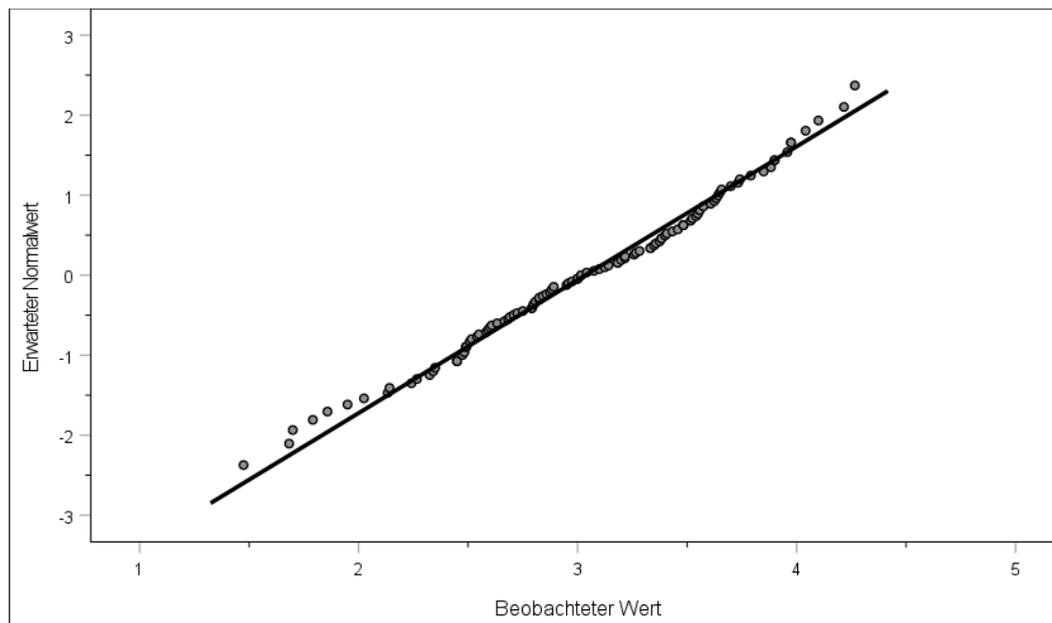
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie mittlerer Strukturkomplexität Variante 1 (niedrige Gewissenhaftigkeit, hohe Gelassenheit)



Anmerkung. $n = 121$.

Abbildung B33

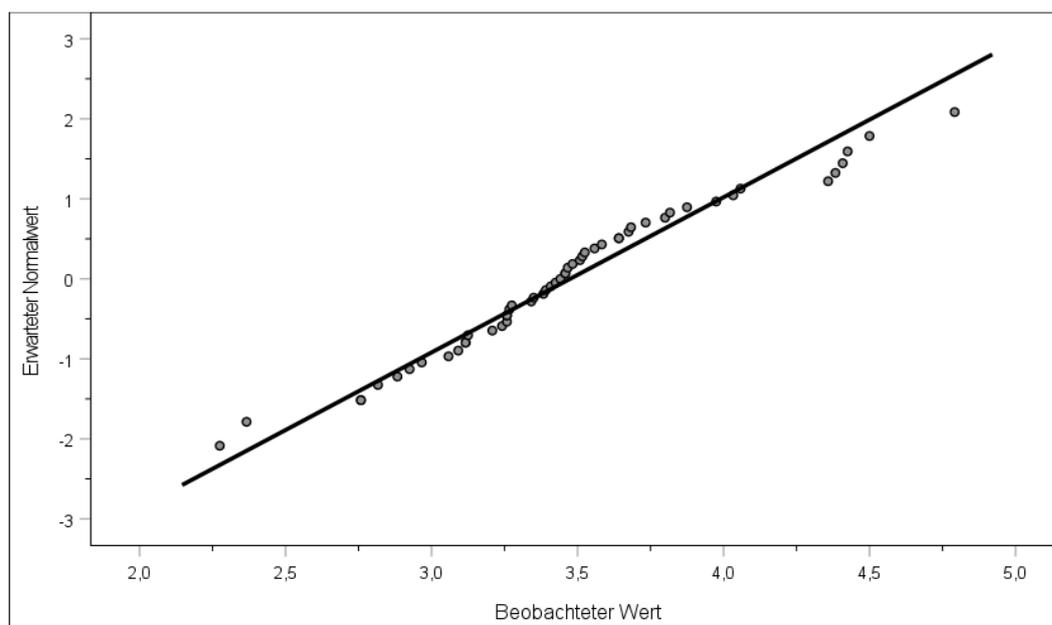
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie mittlerer Strukturkomplexität Variante 2 (hohe Gewissenhaftigkeit, niedrige Gelassenheit)



Anmerkung. $n = 112$.

Abbildung B34

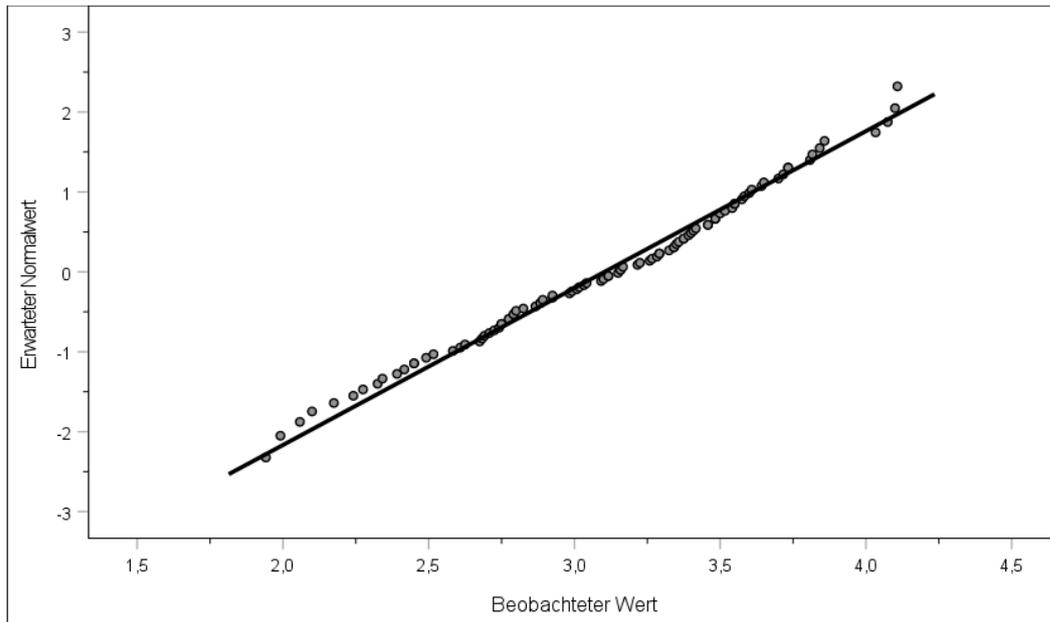
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie hoher Strukturkomplexität (hohe Gewissenhaftigkeit, hohe Gelassenheit)



Anmerkung. $n = 53$

Abbildung B35

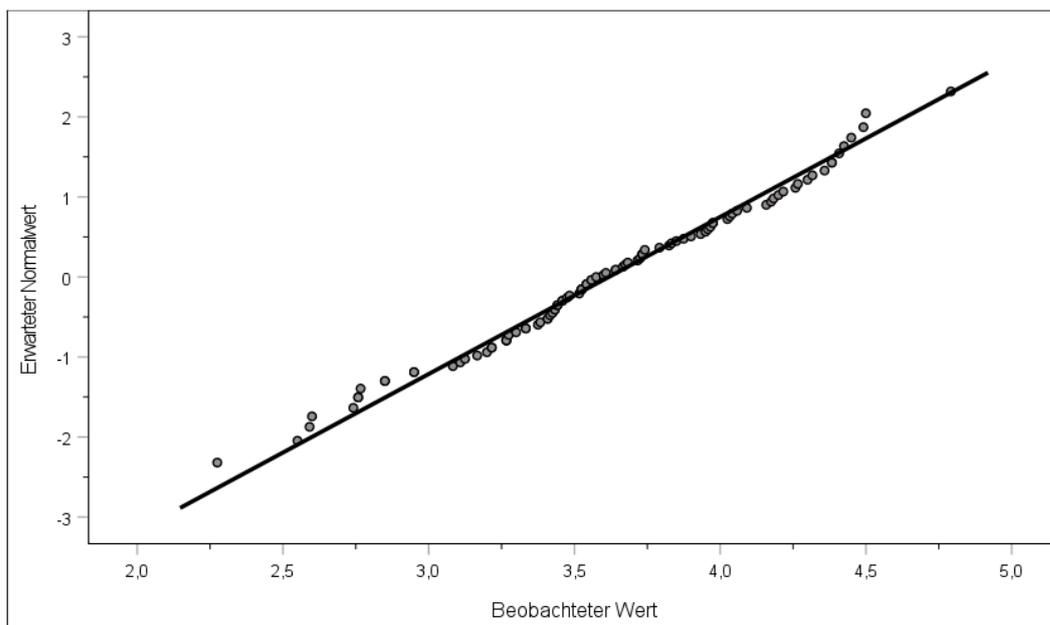
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie niedriger Strukturkomplexität (niedrige Sensitivität, niedrige Resilienz)



Anmerkung. $n = 98$.

Abbildung B36

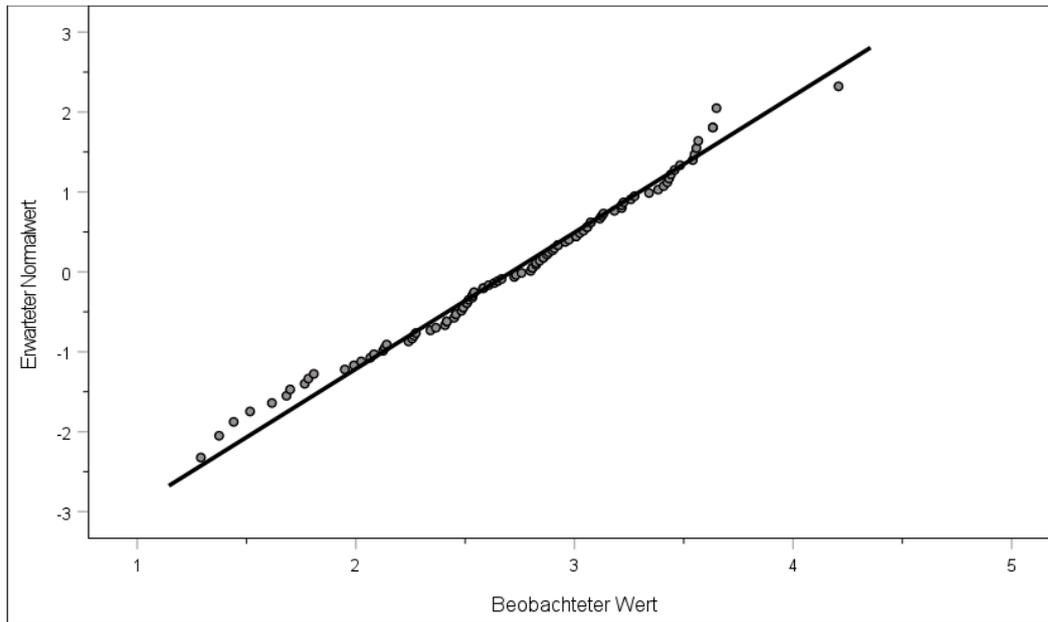
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie mittlerer Strukturkomplexität Variante 1 (niedrige Sensitivität, hohe Resilienz)



Anmerkung. $n = 97$.

Abbildung B37

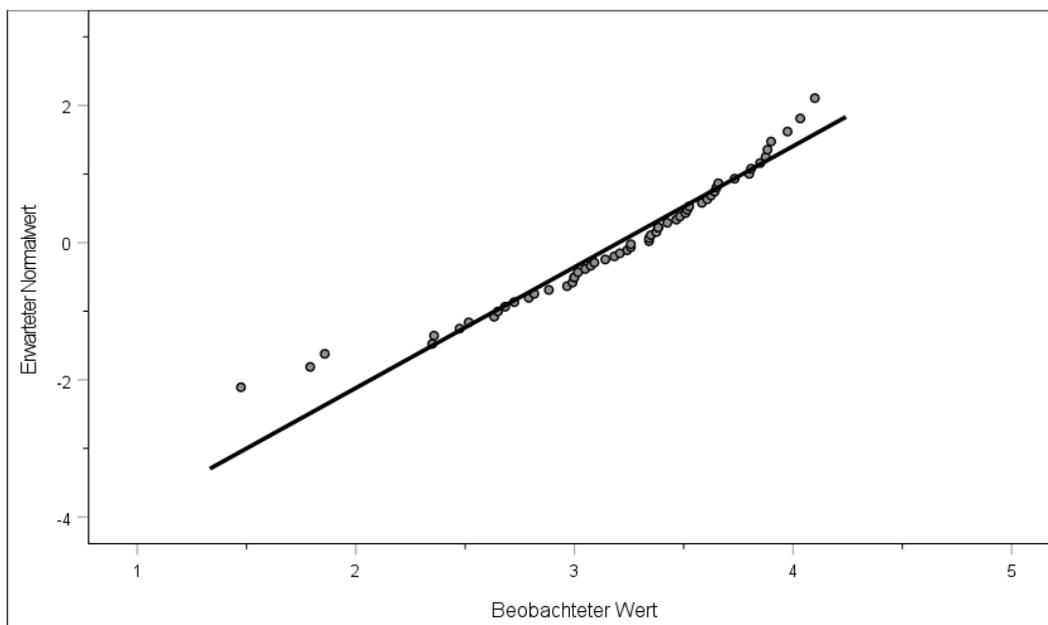
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie mittlerer Strukturkomplexität Variante 2 (hohe Sensitivität, niedrige Resilienz)



Anmerkung. $n = 98$.

Abbildung B38

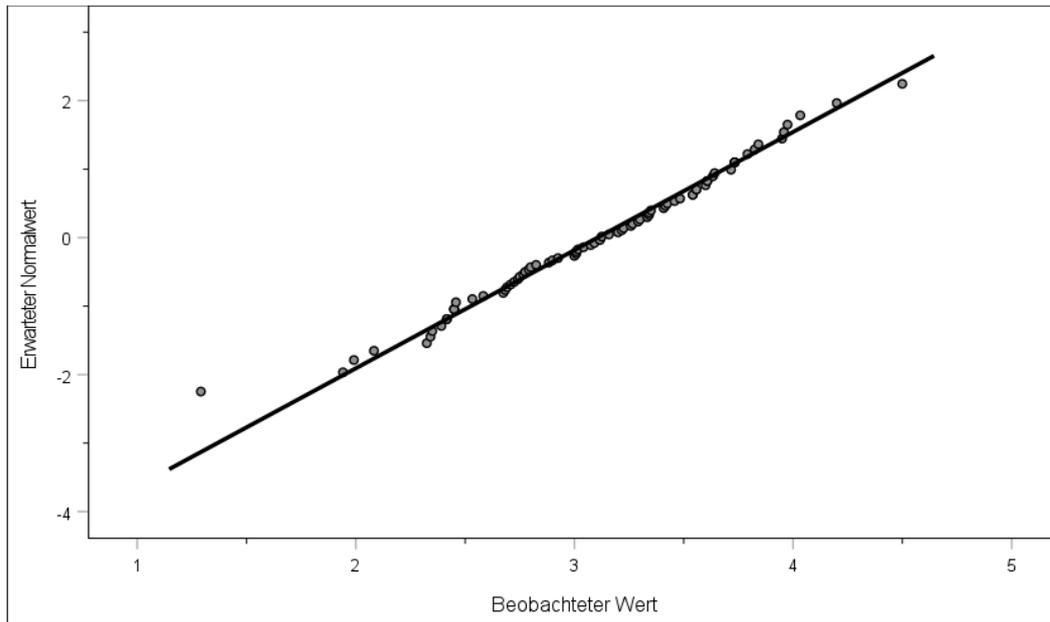
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie hoher Strukturkomplexität (hohe Sensitivität, hohe Resilienz)



Anmerkung. $n = 56$.

Abbildung B39

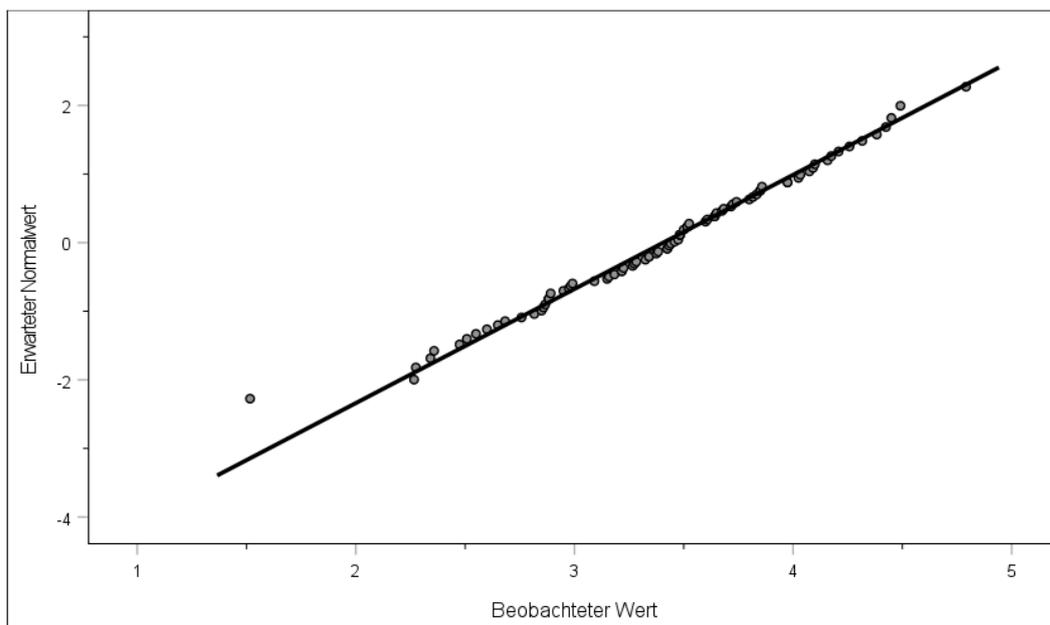
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühls in der Kategorie niedriger Strukturkomplexität (niedrige Soziale Orientierung, niedrige Autonome Orientierung)



Anmerkung. $n = 80$.

Abbildung B40

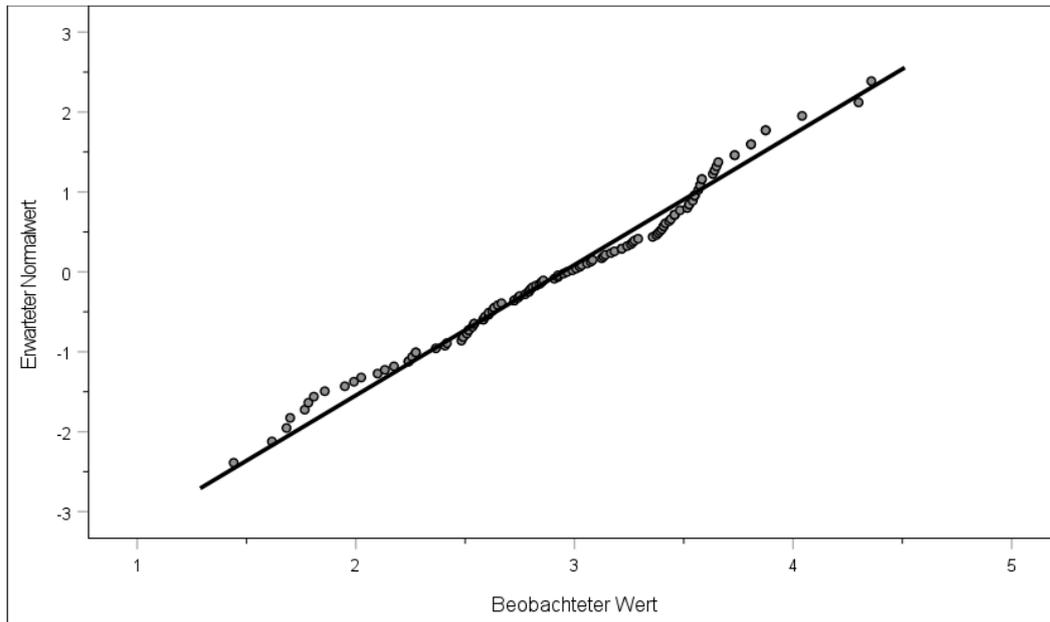
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie mittlerer Strukturkomplexität Variante 1 (niedrige Soziale Orientierung, hohe Autonome Orientierung)



Anmerkung. $n = 86$.

Abbildung B41

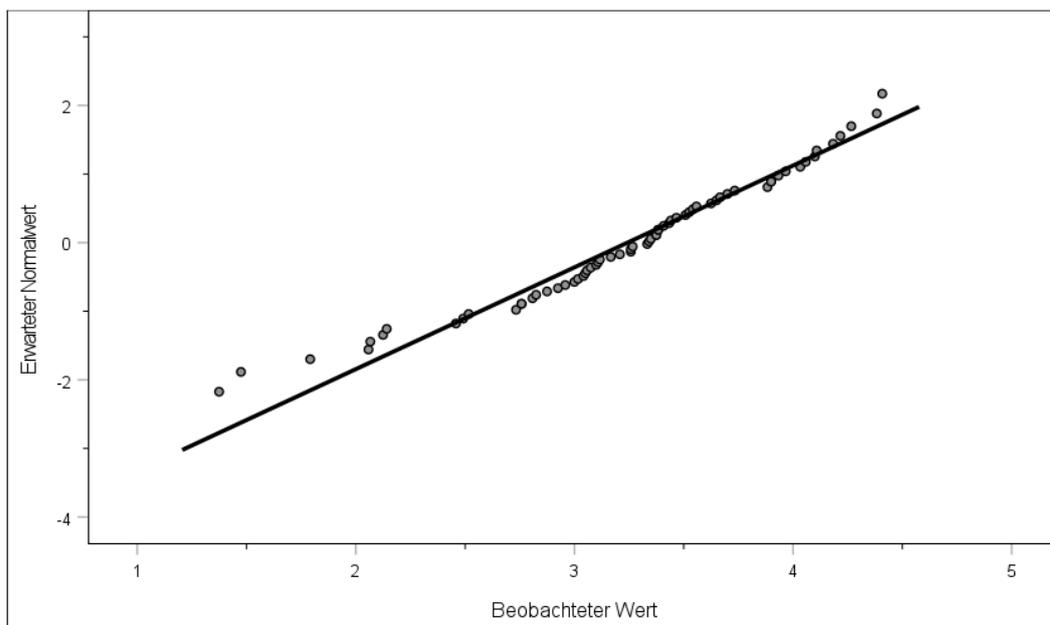
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühls in der Kategorie mittlerer Strukturkomplexität Variante 2 (hohe Soziale Orientierung, niedrige Autonome Orientierung)



Anmerkung. $n = 117$.

Abbildung B42

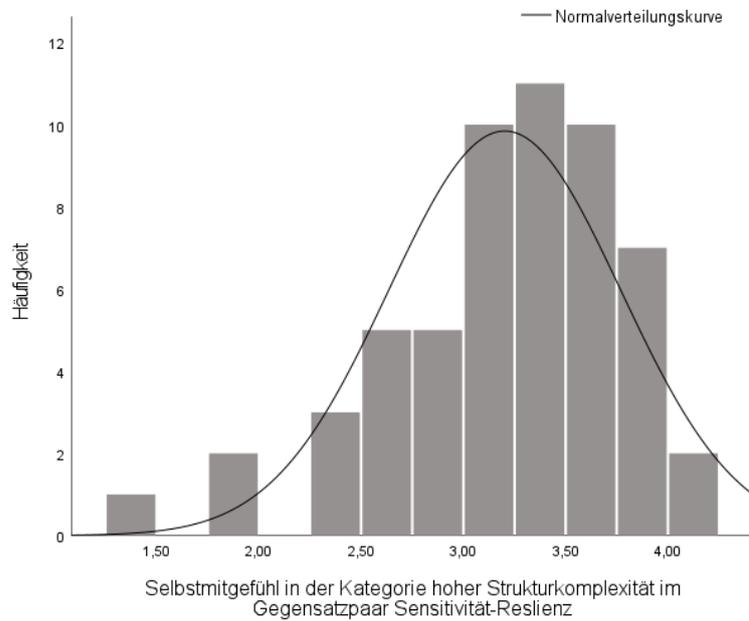
Normal-Probability-Plot für die Variable Selbstmitgefühls in der Kategorie hoher Strukturkomplexität (hohe Soziale Orientierung, hohe Autonome Orientierung)



Anmerkung. $n = 66$.

Abbildung B43

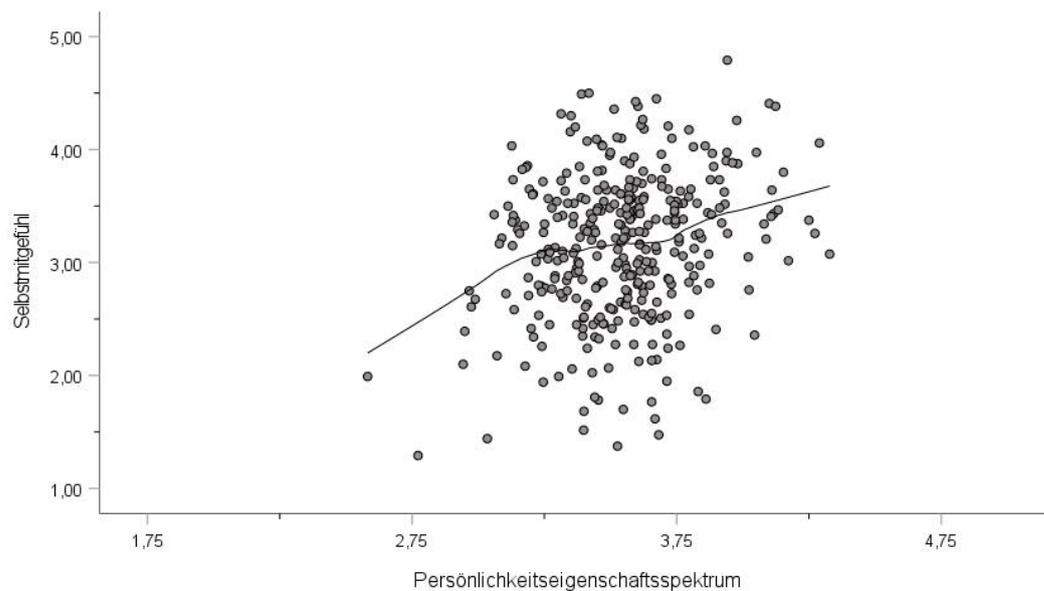
Histogramm für die Variable Selbstmitgefühl in der Kategorie hoher Strukturkomplexität (hohe Sensitivität, hohe Resilienz)



Anmerkung. n = 56.

Abbildung B44

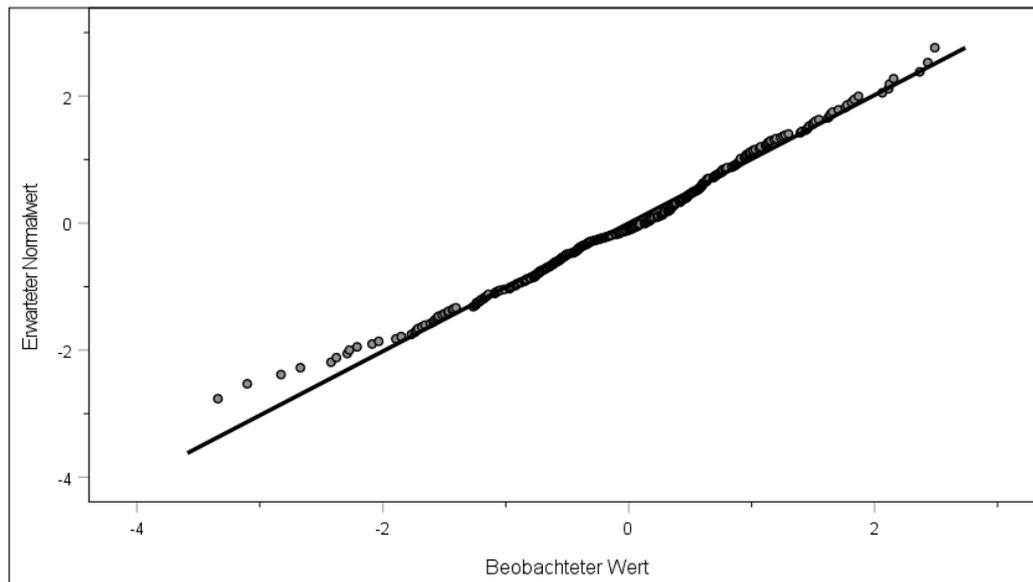
Streudiagramm für die Variablen Selbstmitgefühl und Persönlichkeitseigenschaftsspektrum mit Loess-Glättung



Anmerkung. N = 349.

Abbildung B45

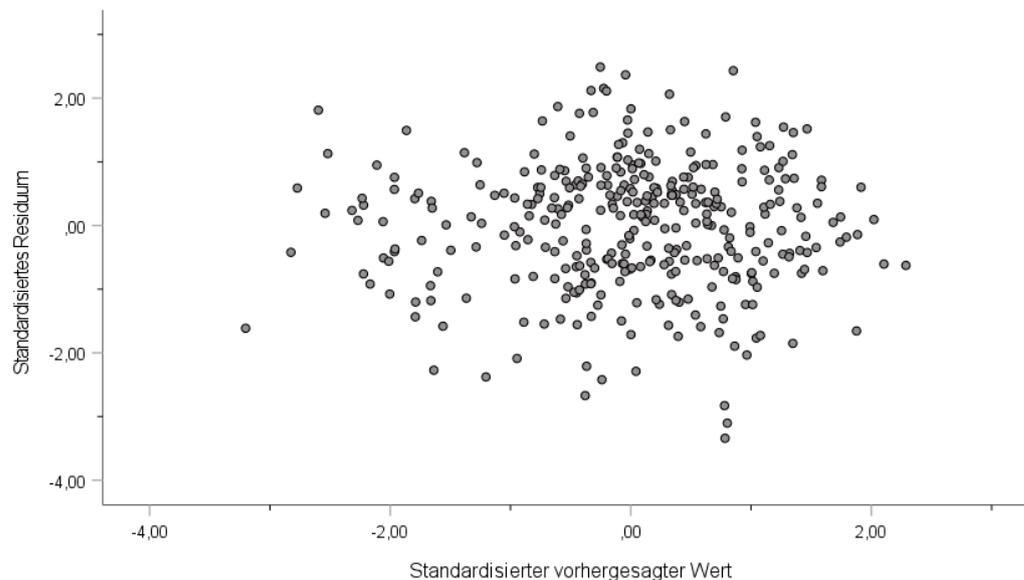
Normal-Probability-Plot der standardisierten Residuen



Anmerkung. Residualdiagramm (Modell 2) im Rahmen einer hierarchischen linearen Regression. Kriterium: *Selbstmitgefühl*, Prädiktoren in Modell 2: *Alter*, *Geschlecht*, *Interventionserfahrung*, *Vorliegen einer psychischen Störung* und *Persönlichkeitseigenschaftsspektrum*. $N = 349$.

Abbildung B46

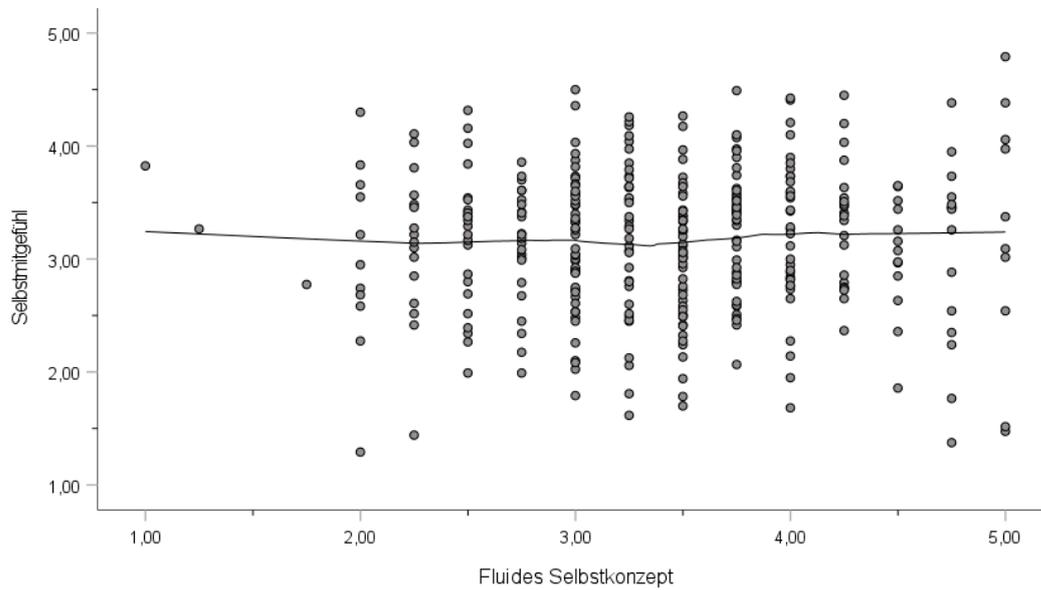
Streudiagramm der standardisierten Residuen, abgetragen gegen die stand. vorhergesagten Werte



Anmerkung. Residualdiagramm (Modell 2) im Rahmen einer hierarchischen linearen Regression. Kriterium: *Selbstmitgefühl*, Prädiktoren in Modell 2: *Alter*, *Geschlecht*, *Interventionserfahrung*, *Vorliegen einer psychischen Störung* und *Persönlichkeitseigenschaftsspektrum*. $N = 349$.

Abbildung B47

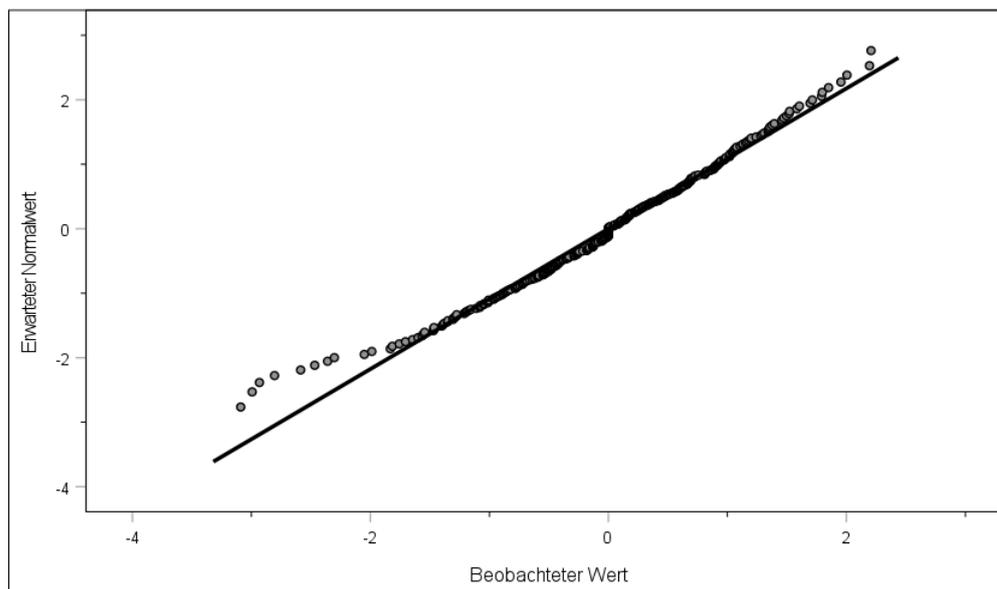
Streudiagramm der Variablen *Selbstmitgefühl* und *Fluides Selbstkonzept* mit Loess-Glättung



Anmerkung. $N = 349$.

Abbildung B48

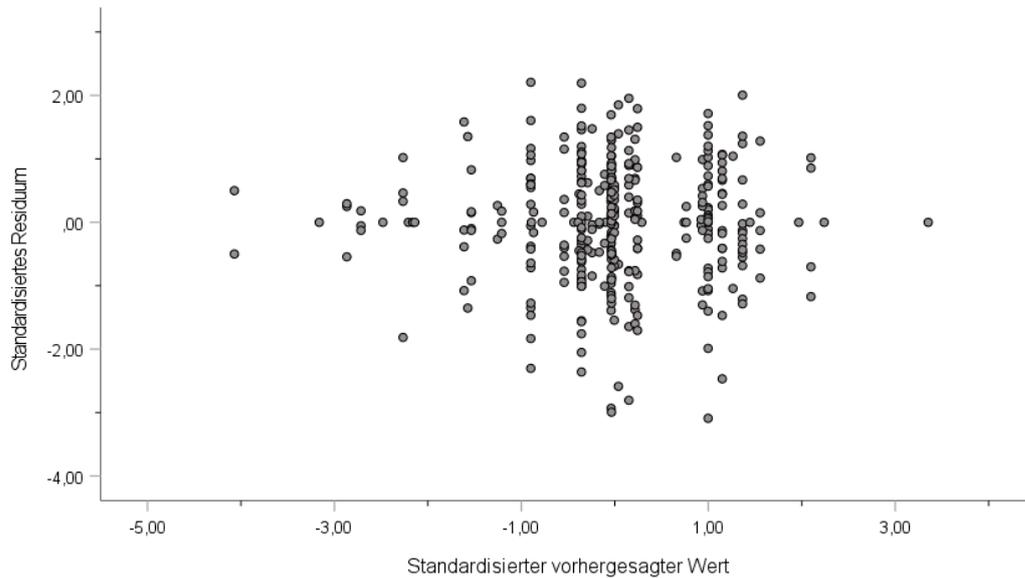
Normal-Probability-Plot der standardisierten Residuen



Anmerkung. Residualdiagramm im Rahmen einer univariaten einfaktorielle ANOVA mit *Selbstmitgefühl* als abhängiger Variable und den Faktoren *Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit*, *Alter*, *Geschlecht*, *Vorliegen einer psychischen Störung* und *Interventionserfahrung*. $N = 349$.

Abbildung B49

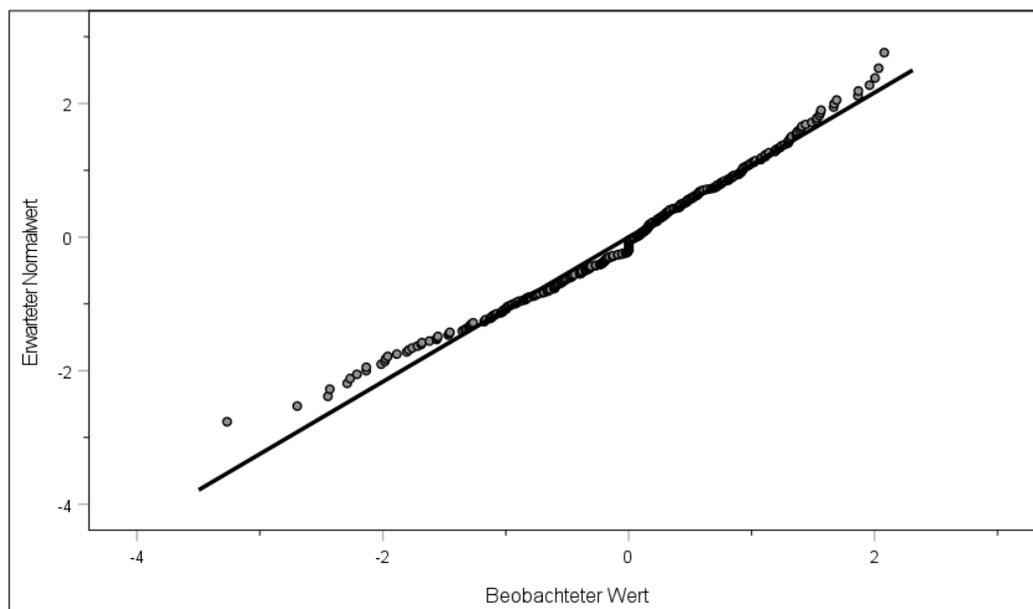
Streudiagramm der standardisierten Residuen, abgetragen gegen die standardisierten vorhergesagten Werte



Anmerkung. Residualdiagramm im Rahmen einer univariaten einfaktorielle ANOVA mit *Selbstmitgefühl* als abhängiger Variable und den Faktoren *Gewissenhaftigkeit-Gelassenheit*, *Alter*, *Geschlecht*, *Vorliegen einer psychischen Störung* und *Interventionserfahrung*. $N = 349$.

Abbildung B50

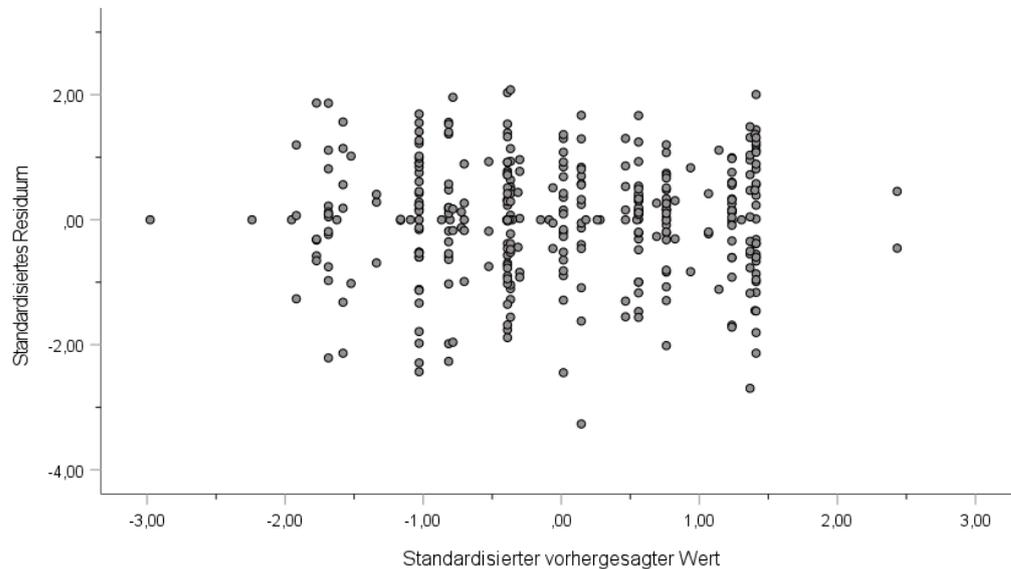
Normal-Probability-Plot der standardisierten Residuen



Anmerkung. Residualdiagramm im Rahmen einer univariaten einfaktorielle ANOVA mit *Selbstmitgefühl* als abhängiger Variable und den Faktoren *Sensitivität-Resilienz*, *Alter*, *Geschlecht*, *Vorliegen einer psychischen Störung* und *Interventionserfahrung*. $N = 349$.

Abbildung B51

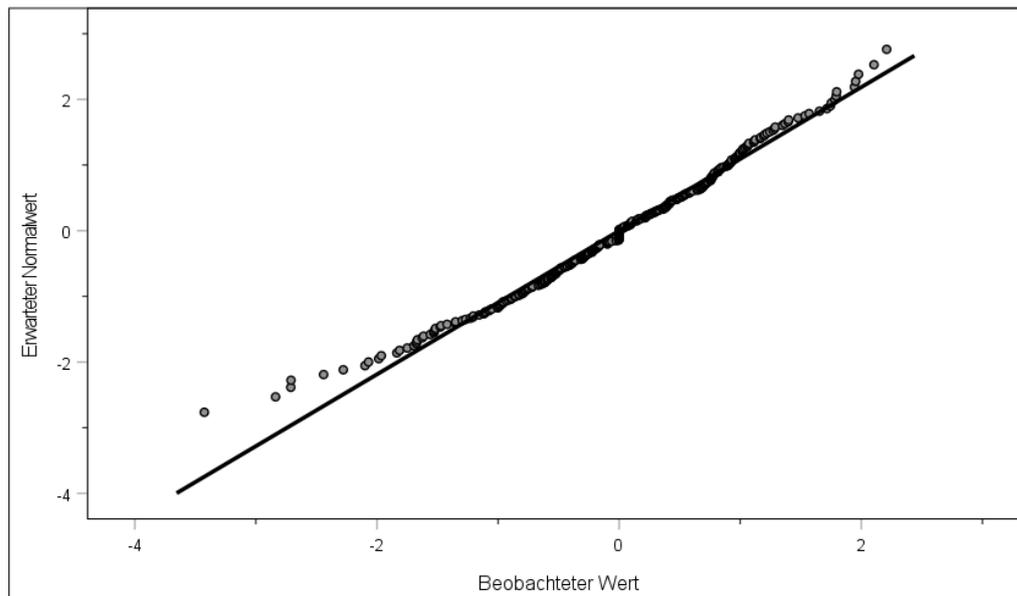
Streudiagramm der standardisierten Residuen, abgetragen gegen die standardisierten vorhergesagten Werte



Anmerkung. Residualdiagramm im Rahmen einer univariaten fünffaktoriellen ANOVA mit der abhängigen Variable *Selbstmitgefühl* und den Faktoren *Sensitivität-Resilienz*, *Alter*, *Geschlecht*, *Vorliegen einer psychischen Störung* und *Interventionserfahrung*. $N = 349$.

Abbildung B52

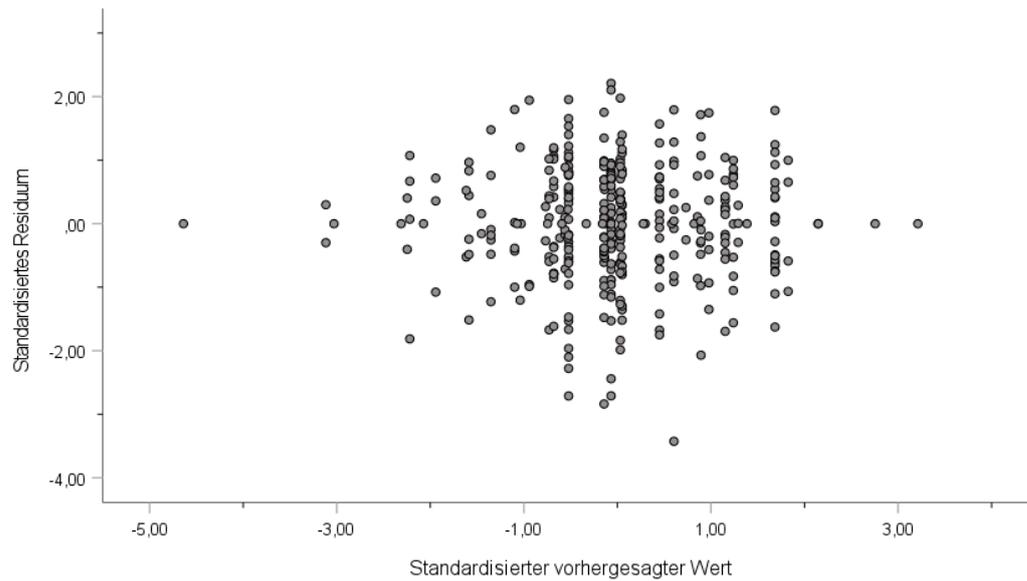
Normal-Probability-Plot der standardisierten Residuen



Anmerkung. Residualdiagramm im Rahmen einer univariaten einfaktoriellem ANOVA mit *Selbstmitgefühl* als abhängiger Variable und den Faktoren *Soziale Orientierung-Autonome Orientierung*, *Alter*, *Geschlecht*, *Vorliegen einer psychischen Störung* und *Interventionserfahrung*. $N = 349$.

Abbildung B53

Streudiagramm der standardisierten Residuen, abgetragen gegen die standardisierten vorhergesagten Werte



Anmerkung. Residualdiagramm im Rahmen einer univariaten fünffaktoriellen ANOVA mit der abhängigen Variable *Selbstmitgefühl* und den Faktoren *Soziale Orientierung-Autonome Orientierung*, *Alter*, *Geschlecht*, *Vorliegen einer psychischen Störung* und *Interventionserfahrung*. $N = 349$.

Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen (einschließlich elektronischer Quellen und dem Internet) direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind ausnahmslos als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher weder im Inland noch im Ausland in gleicher oder ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht physisch oder elektronisch veröffentlicht.

München, 23.12.2022

A handwritten signature in black ink, reading "Susanne C. Heun". The signature is written in a cursive style with a large initial 'S'.