

Untersuchung der Zusammenhänge zwischen dispositioneller Achtsamkeit, vielschichtiger Persönlichkeit und kognitiver Stärke bei gesunden Erwachsenen

Eleftheria Tsatsoula

Erstgutachterin: Dipl.-Psych. Silvia Gurdan

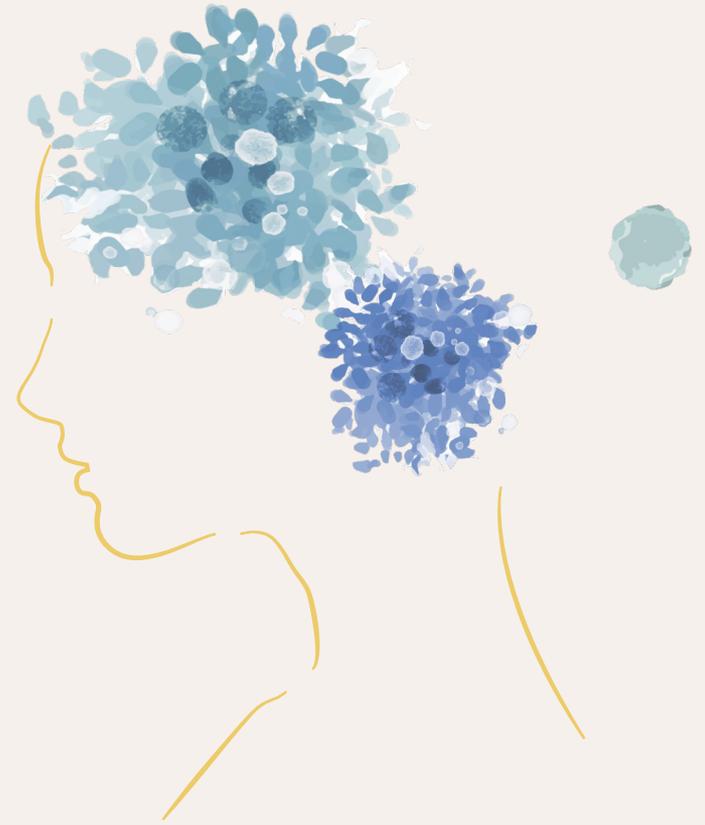
*Zweitgutachter*in: Dr. Zander-Schellenberg vertr. durch Dr. Wolfgang Pilz*

11.03.2024



Gliederung

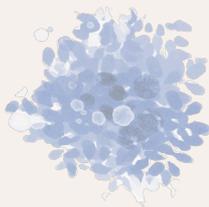
- Motivation
- Theoretischer Hintergrund
- Aktuelle Studienlage
- Forschungslücke & Hypothesen
- Methodisches Vorgehen
- Ergebnisse
- Interpretation
- Limitationen & Ausblick
- Fazit und Implikation für die Praxis
- Literaturverzeichnis



Motivation

„Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst“ (Dalai Lama, o.D.)

- Forschung der Achtsamkeit nimmt zu, jedoch Studienlage in Deutschland noch jung (Schindler, 2020)
- Bedeutung von Achtsamkeit im Stresserleben (Weinstein, 2009; Bartlett et al., 2019) und in der psychischen Gesundheit (Keng et al., 2011), wobei Persönlichkeit und kognitive Aspekte auch relevant sind (Costa & McRae, 1999; Folkman et al., 1986)
- Klinische Anwendungen in der Psychotherapie (Mander & Blanck, 2018)
- Dispositionelle Achtsamkeit als Prädiktor für positive Outcomes bei Anwendungen (Quaglia et al., 2016), sowie Schutzfaktor bei der Allgemeinbevölkerung (Brown & Ryan, 2003)



Theoretischer Hintergrund

Definition von Achtsamkeit nach Kabat-Zinn: „Besondere Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll, auf den gegenwärtigen Moment gerichtet und nicht wertend ist“

Achtsamkeit als *Trait* oder *State* → Dispositionelle Achtsamkeit als „generelle Neigung einer Person, Merkmale der nicht wertenden Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks in ihrem täglichen Leben zu zeigen“ (Krägeloh, 2020)



Theoretischer Hintergrund (Fortführung)

Big Five Persönlichkeit → Big Ten (Vielschichtige Persönlichkeit, Himmer-Gurdan, 2007) → gegensätzliche Eigenschaften können sich in einer Person zeitgleich vereinen und sich abhängig von den Anforderungen der Umgebung äußern

Big Five: *Extraversion, Gewissenhaftigkeit, soziale Verträglichkeit, Offenheit & Neurotizismus* (Costa & McRae, 1992)

Big Ten: *Introversion, Gelassenheit, Autonome Orientierung, Traditionsbewusstsein & Selbstvertrauen* zusammen mit (Primär-)Eigenschaften bieten eine bessere Aufklärung von Außenkriterien (Gurdan, 2022)

Kognitive Stärke als geistige Kraft, Lernfähigkeit, Adaptionenfähigkeit (Gurdan, 2023)

Aktuelle Studienlage

Assoziationen (dispositioneller) Achtsamkeit:

- **Niedriger Neurotizismus** und **positiver Affekt**, Zufriedenheit, **Selbstvertrauen** (Haliwa et al., 2021; Tran et al., 2020, Brown et al.; 2007) → **H1**
- **Gewissenhaftigkeit** (Banfi & Randall, 2022), gesundheitsfördernde Verhaltensweisen, Selbststeuerung & -wirksamkeit (Crescentini, 2018) – **allerdings manche Facetten von Achtsamkeit korrelieren negativ mit Gewissenhaftigkeit** (Hanley, 2016; van der Hurk et al., 2011) → **H2b, H1**
- **Soziale Verträglichkeit** (Beaulieu et al., 2022), prosoziales Verhalten (Donald et al. 2019), konstruktives Verhalten bei Konflikten und höhere Kommunikationsqualität – **aber auch zur Autonomie & intrinsische Wertorientierung** (Heblich et al., 2023; Ryan et al., 2003) → **H2c, H1**
- **Höhere Ausprägung** von Facetten **positiver, als niedrige negativer Traits** (Beaulieu et al., 2022) → **H2a**
- Selbst- und Emotionsregulation, **adaptive Copingstrategien** (Weinstein et al., 2009), **Flexibilität** (Fabio & Towey, 2018) und niedrige Stressreaktivität (Keng et al. 2011), sowie **niedrige kognitive Rigidität** (Greenberg et al., 2012), niedrige Neigung zum Grübeln und Katastrophisieren bei der Erwartung eines Stressors (Schultz & Ryan, 2019) → **H2a, H3**

Forschungslücke & Hypothesen

Ziele: Überprüfung der bisherigen Zusammenhänge, Zusammenführung von widersprüchlichen Ergebnissen durch die Erhebung neuer Konstrukte, komplexere Aufklärung mit Modell der Vielschichtigen Persönlichkeit

Zusammenhang von Dispositioneller Achtsamkeit und Persönlichkeitsdimensionen

H1: Dispositionelle Achtsamkeit weist eine positive Korrelation zum Selbstvertrauen und zur Resilienz, zur Gewissenhaftigkeit und zur sozialen Orientierung.

Zusammenhang von Dispositioneller Achtsamkeit und Vielschichtigkeit

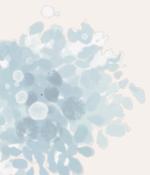
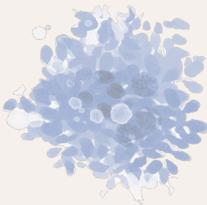
H2a: Dispositionelle Achtsamkeit weist eine positive Beziehung zur Vielschichtigkeit auf.

H2b: Personen, die höher gewissenhaft und höher gelassen sind, weisen dispositionell eine höhere Achtsamkeit auf.

H2c: Personen, die stärker sozial orientiert und stärker autonom orientiert sind, weisen dispositionell eine höhere Achtsamkeit auf.

Zusammenhang zwischen Dispositioneller Achtsamkeit und Kognition

H3: Dispositionelle Achtsamkeit weist einen positiven Zusammenhang mit kognitiver Stärke auf.



Methodisches Vorgehen

Studiendesign

- Quantitativ - Korrelatives, Querschnittsdesign
- Online-Umfrage (SoSciSurvey)
- Nach Pretest Vermittlung über Online Portale & Netzwerke
- Zeitraum 11.09.2023-10.10.2023 (30 Tage)
- Variable Dispositionelle Achtsamkeit “verdeckt“

Befragungsinstrumente

- **MAAS** (*Mindful Awareness & Attention Scale*, Brown & Ryan, 2003) → bewusste Aufmerksamkeitsqualität (Michalak et al., 2008) → 15 Items z.B. „Es sieht so aus, als würde ich “automatisch funktionieren“, ohne viel Bewusstsein für das, was ich tue.“ → $\alpha = .83$
- **CPI13** (*Complex Personality Inventory*; Gurdan, 2022) → gegensätzliche Merkmale und ihre Wechselwirkungen, Fluides Selbstkonzept → 13 Skalen, 70 Items, z.B. „Ich achte sehr auf meine eigenen Bedürfnisse“ → $\alpha = .72-.87$
- Skala Kognitive Stärke aus **STARC-5** (Gurdan, 2023) → geistige Beweglichkeit, Flexibilität, Selbstinstruktion → 10 Items z.B. „Ich kann mir gut selbst Mut machen“ → $\alpha = .84$

Stichprobe

- Einschränkung 18-65 Jahre alt
- Voraussetzung, dass keine psychische Diagnose bekannt → Vermeidung extremer Ergebnisse
- 157 Teilnahmen - 114 gültige Fälle
- Soziodemographische Daten & Meditationserfahrung

Datenaufbereitung & -analyse

- $\alpha < .05$
- Ausschluss von fehlenden Werten & ungewöhnlichen Fällen
- Aus Items → Skalensummenscores und Cluster nach CPI13 (4 Kombinationen aus komplementären Merkmalspaaren)
- Z-Standardisierung & Poweranalyse (für schwache Korrelationen $N \geq 147$)
- Normalität & weitere Voraussetzungen überprüft
- Korrelationen, ANOVA & explorativ multiple Regression (Rückwärts), Resampling Verfahren (Bootstrapping)

Ergebnisse

Zusammenhang von Dispositioneller Achtsamkeit und Persönlichkeitsdimensionen

H1: Dispositionelle Achtsamkeit weist eine positive Korrelation zum Selbstvertrauen und zur Resilienz, zur Gewissenhaftigkeit, sowie sozialen Orientierung auf.

	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Selbstvertrauen</i>	.302**	.003
<i>Resilienz</i>	.289**	.005
<i>Gewissenhaftigkeit</i>	.119	.416
<i>Soziale Orientierung</i>	-.068	.475

Anmerkungen: N=114, *r* = Pearsons Korrelationskoeffizient, ** $p < .01$

Teilweise bestätigt (✓ X):
Mittelstarke positive Korrelation zu
Selbstvertrauen & Resilienz, allerdings **keine**
Korrelation zu den **restlichen Eigenschaften**

Ergebnisse

Zusammenhang von Dispositioneller Achtsamkeit und Vielschichtigkeit

H2a: Dispositionelle Achtsamkeit weist eine positive Beziehung zur Vielschichtigkeit auf.

	<i>r</i>	<i>p</i>
Vielschichtigkeit	.078	.409

Anmerkungen: $N=114$, r = Pearsons Korrelationskoeffizient

Nicht bestätigt (X):
Keine Korrelation zu Achtsamkeit

H2b: Personen, die höher gewissenhaft und höher gelassen sind, weisen dispositionell eine höhere Achtsamkeit auf.

ANOVA → $F(1.25)$ nicht signifikant ($p=.94$)

Nicht bestätigt (X):
Kein signifikanter Unterschied zwischen Gruppen in Bezug auf die Achtsamkeit

H2c: Personen, die stärker sozial orientiert und stärker autonom orientiert sind, weisen dispositionell eine höhere Achtsamkeit auf.

ANOVA → $F(.40)$ nicht signifikant ($p=.75$)

Nicht bestätigt (X):
Kein signifikanter Unterschied zwischen Gruppen in Bezug auf die Achtsamkeit

Ergebnisse

Zusammenhang zwischen Dispositioneller Achtsamkeit und Kognition

H3: Dispositionelle Achtsamkeit weist einen positiven Zusammenhang mit kognitiver Stärke auf.

	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Kognitive Stärke</i>	.125	.184

Anmerkungen: N=114, *r* = Pearsons Korrelationskoeffizient

**Nicht bestätigt (X):
Keine Korrelation zu Achtsamkeit**

Explorative Datenanalyse

	Regressionskoeffizient <i>B</i>	<i>p</i>
<i>Introversion</i>	-.39	.002**
<i>Sensitivität</i>	-.29	.008**
<i>Gelassenheit</i>	-.25	.026*
<i>Resilienz</i>	.26	.011*

Multiple Regression, Rückwärtsverfahren, ** $p < .01$, * $p < .05$

	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Introversion</i>	-.276**	.003
<i>Sensitivität</i>	-.268**	.004

Anmerkungen: N=114, *r* = Pearsons Korrelationskoeffizient,
** $p < .01$

Dispositionelle Achtsamkeit a) lässt sich anhand einer niedrigen Introversion, niedrigen Sensitivität, niedrigen Gelassenheit und höhere Resilienz vorhersagen und b) weist einen negativen Zusammenhang zu Introversion und Sensitivität

Interpretation

Zusammenhang von Dispositioneller Achtsamkeit und Persönlichkeitsdimensionen (H1)

Teilweise bestätigt (✓ X):

Mittelstarke positive Korrelation mit **Selbstvertrauen & Resilienz**, allerdings keine Korrelation zu den restlichen Eigenschaften



1. Fokus in den gegenwärtigen Moment → positive Konsequenzen eigener Handlungen als Ergebnis des eigenen Tuns zugeordnet und nicht als zufällige Ereignisse → Erhöhung Selbstwirksamkeit
2. Kontrolle über Gegenwart → effektivere Stressbewältigung (Weinstein et al., 2009), Verharmlosung Stressoren (Bartlett et al., 2019)
3. In dem Moment „verweilen“ → Stressoren besser aushalten (Keng et al., 2011)

Nicht signifikante Ergebnisse:

- Nuancen in der Natur der Konstrukte: zwar Überlappungen zwischen Gewissenhaftigkeit & Achtsamkeit z.B. Selbstkontrolle, dennoch bei Achtsamkeit nicht-wertende Haltung, bei Gewissenhaftigkeit eher korrigierende Haltung
- Teststärke nicht ausreichend für schwache Effekte, z.B. soziale Verträglichkeit (Haliwa et al., 2021)
- Untersuchung mit weiteren Außenkriterien notwendig, um Wechselwirkungen zu entdecken (Heblich et al. 2023; Brown & Ryan (2003))

Interpretation

Zusammenhang von Dispositioneller Achtsamkeit und Aspekten der Vielschichtigkeit (H2)

Nicht bestätigt (X):

Keine Korrelation zu Achtsamkeit, keine signifikante Gruppenunterschiede



1. Adaptivität durch Achtsamkeit beruht nicht zwingend auf Paarung komplementärer Eigenschaften – psychologische & situative Flexibilität hängen von vielen Faktoren ab (Kashdan & Rottenberg, 2010)
2. Minimale Literatur → Konzeptualisierung der Hypothesen indirekt
3. Ausprägung der komplementären Eigenschaften hoch, wenn Aktivierungsgrad hoch (Gurdan, 2007) – MAAS auf alltägliche Ereignisse ausgerichtet

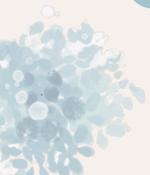
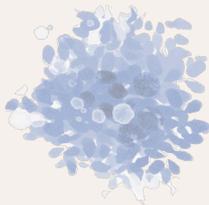
Zusammenhang zwischen Dispositioneller Achtsamkeit und Kognitiver Stärke (H3)

Nicht bestätigt (X):

Keine Korrelation zu Achtsamkeit



1. Falsche Operationalisierung: kognitive Stärke bildet nicht die achtsamkeitsrelevanten Aspekte der Kognition
2. MAAS als Aufmerksamkeitsqualität, nicht zwingend Volitions- & Selbstinstruktionsaspekt



Limitationen & Ausblick

- Stichprobe, Operationalisierung, Teststärke
- Korrelatives Design – keine kausale Interpretation
- Eindimensionalität der MAAS erlaubt keine Facettenreiche Auswertung
- Items der MAAS werden differenziert verstanden, abhängig von Erfahrung mit Achtsamkeit (Keng et al., 2011; Grossman, 2004)
- Selbsteinschätzungen unterliegen sozialer Erwünschtheit (Häder & Kühne, 2009)
- Vielschichtigkeit bisher wenig erforscht



- Zukünftig Auswahl eines facettenspezifischen Erhebungsinstrumentes (z.B. FFMQ)
 - diverse & größere Stichproben für die Entdeckung auch schwacher Effekte
 - Testung von Achtsamkeit neben anderen Kriterien (Wechselwirkungseffekte)

Fazit & Implikation für die Praxis

Dispositionelle Achtsamkeit geht mit einer **höheren Resilienz** und **höherem Selbstvertrauen**, sowie einer **niedrigeren Introversion** und **Sensitivität** einher. Zu den **stärksten Prädiktoren** gehören neben höherer Resilienz, niedriger Introversion und Sensitivität **auch eine niedrige Gelassenheit**.



- ✓ **Verständnis über weitere Aspekte des komplexen Konstrukts *Achtsamkeit***
 - ✓ **Entwicklung & Anpassung von Achtsamkeitstrainings**
 - ✓ **Erklärung/Zuordnung von Prä- & Posttestungen**

The background features a light cream color with several decorative elements. In the top-left and bottom-right corners, there are clusters of blue and white floral or leaf-like patterns. Faint, wavy lines in a light blue-grey tone sweep across the page, creating a sense of movement and elegance. The overall aesthetic is clean, modern, and professional.

**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!**

Literaturverzeichnis

- Banfi, J. T., & Randall, J. G. (2022). A meta-analysis of trait mindfulness: Relationships with the big five personality traits, intelligence, and anxiety. *Journal of Research in Personality, 101*, 104307. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104307>
- Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., & Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology, 24*, 108–126. <https://doi.org/10.1037/ocp0000146>
- Beaulieu, D. A., Proctor, C. J., Gaudet, D. J., Canales, D., & Best, L. A. (2022). What is the mindful personality? Implications for physical and psychological health. *Acta Psychologica, 224*, 103514. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103514>
- Becker, P., Schulz, P., & Schlotz, W. (2004). Persönlichkeit, chronischer Stress und körperliche Gesundheit: Eine prospektive Studie zur Überprüfung eines systemischen Anforderungs-Ressourcen-Modells. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 12*(1), 11–23. <https://doi.org/10.1026/0943-8149.12.1.11>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Addressing Fundamental Questions About Mindfulness. *Psychological Inquiry, 18*(4), 272–281. <https://doi.org/10.1080/10478400701703344>
- Costa, P., & McCrae, R. R. (1992). The Five-Factor Model of Personality and Its Relevance to Personality Disorders. *Journal of Personality Disorders, 6*(4), 343–359. <https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343>
- Crescentini, C., Matiz, A., Cimenti, M., Pascoli, E., Eleopra, R., & Fabbro, F. (2018). Effect of Mindfulness Meditation on Personality and Psychological Well-being in Patients with Multiple Sclerosis. *International Journal of MS Care, 20*(3), 101–108. <https://doi.org/10.7224/1537-2073.2016-093>
- Fabio, R. A., & Towey, G. E. (2018). Long-term meditation: The relationship between cognitive processes, thinking styles and mindfulness. *Cognitive Processing, 19*(1), 73–85. <https://doi.org/10.1007/s10339-017-0844-3>
- Folkman, S., Lazarus, R., Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>

Literaturverzeichnis

- Greenberg, J., Reiner, K., & Meiran, N. (2012). "Mind the Trap": Mindfulness Practice Reduces Cognitive Rigidity. *PLOS ONE*, 7(5), e36206. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0036206>
- Gurdan, S. (2022). *CPI. Complex Personality Inventory* [Inventar]. Leibniz Institut Für Psychologie (ZPID). <https://doi.org/10.23668/PSYCHARCHIVES.6903>
- Gurdan, S. (2023). *STARC-5. Fragebogen für Empowerment und Resilienz nach Himmer-Gurdan* [Verfahrensdokumentation, Fragebogen, xy]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), *Open Test Archive*. Trier: ZPID. <https://doi.org/xx> [Inventar].
- Haliwa, I., Wilson, J. M., Spears, S. K., Strough, J., & Shook, N. J. (2021). Exploring facets of the mindful personality: Dispositional mindfulness and the Big Five. *Personality and Individual Differences*, 171, 110469. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110469>
- Hanley, A. W. (2016). The mindful personality: Associations between dispositional mindfulness and the Five Factor Model of personality. *Personality and Individual Differences*, 91, 154–158. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.054>
- Heblich, B., Terzidis, O., González M, M., Kuschel, K., Mukadam, M., & Birkenbach, M. (2023). Living well: Empirically developed structural equation model for healthy and effective self-regulation. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(4), 100375. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100375>
- Heuer, H. (2022). Exekutive Funktionen. In *Dorsch—Lexikon der Psychologie*. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/exekutive-funktionen>
- Himmer-Gurdan, S. (2007). *Konstruktion und Untersuchung der Big Ten zur differenzierten Erfassung komplexer und vielschichtiger Persönlichkeitskonzepte*.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Krägeloh, C. (2020). *Mindfulness research and terminology science*.
- Mander, J., & Blanck, P. (2018). Achtsamkeit in der Psychotherapie: Anwendungen in Forschung und Praxis. *Psychotherapeut*, 63(3), 251–264. <https://doi.org/10.1007/s00278-018-0286-0>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1985). Updating Norman's „Adequate Taxonomy“: Intelligence and Personality Dimensions in Natural Language and in Questionnaires.

Literaturverzeichnis

- Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G., & Nachtigall, C. (2008). Die deutsche Version der Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS) Psychometrische Befunde zu einem Achtsamkeitsfragebogen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37(3), 200–208. <https://doi.org/10.1026/1616-3443.37.3.200>
- Quaglia, J. T., Braun, S. E., Freeman, S. P., McDaniel, M. A., & Brown, K. W. (2016). Meta-analytic evidence for effects of mindfulness training on dimensions of self-reported dispositional mindfulness. *Psychological Assessment*, 28(7), 803–818. <https://doi.org/10.1037/pas0000268>
- Schindler, S. (2020). Ein achtsamer Blick auf den Achtsamkeits-Hype. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 27(1), 111–124. <https://doi.org/10.1007/s11613-020-00641-z>
- Schultz, P. P., & Ryan, R. M. (2019). Cognitive and Affective Benefits of a Mindful State in Response to and in Anticipation of Pain. *Mindfulness*, 10(4), 657–669. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1013-1>
- Tran, U. S., Wasserbauer, J., & Voracek, M. (2020). Testing the incremental validity of dispositional mindfulness over and above the Big Five in accounting for mental health: A facet-level structural-equation modeling and predictor communality and dominance approach. *Personality and Individual Differences*, 156, 109769. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109769>
- Ullrich, J., Stroebe, W., & Hewstone, M. (Hrsg.). (2023). *Sozialpsychologie*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-65297-8>
- van den Hurk, P. A. M., Wiggins, T., Giommi, F., Barendregt, H. P., Speckens, A. E. M., & van Schie, H. T. (2011). On the Relationship Between the Practice of Mindfulness Meditation and Personality—An Exploratory Analysis of the Mediating Role of Mindfulness Skills. *Mindfulness*, 2(3), 194–200. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0060-7>
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>