



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Stressfreier durchs Leben?
Die Einflüsse der dispositionellen Dankbarkeit, Achtsamkeit und
des Selbstwertgefühls auf das Stresserleben“

verfasst von / submitted by

Nina Sterle, BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Science (MSc)

Wien, 2024 / Vienna 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

Mag. Dr. Reinhold Jagsch

Danksagung

Ich möchte mich bei Herrn Prof. Dr. Reinhold Jagsch für die Betreuung meiner Masterarbeit bedanken. Die Hilfestellungen, Ideen und Anregungen während des gesamten Prozesses, von der Planung und Durchführung meiner Studie bis zum Verfassen meiner Masterarbeit, haben mir sehr geholfen.

Des Weiteren möchte ich mich bei allen Teilnehmenden meiner Studie für die Zeit und das Engagement bedanken.

Zudem möchte ich mich bei meinen Freund*innen und Studienkolleg*innen bedanken. Der gegenseitige Austausch, die Unterstützung während der gesamten Studienzeit und die motivierenden Worte haben diese sehr bereichert. Ein großes Dankeschön auch an meine Korrekturleserinnen.

Überdies möchte ich mich ganz herzlich bei meiner gesamten Familie und meinem Partner bedanken, die mich in allen Phasen des Studiums unterstützt und mir in guten und schwierigen Zeiten beigestanden haben. Danke für die Unterstützung, den Rückhalt und die aufbauenden Worte!

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	1
Abstract (deutsch)	5
Abstract (englisch)	6
Abschnitt 1 – Theoretischer Hintergrund	7
Einleitung	8
Dankbarkeit	9
Definitionen von Dankbarkeit	9
Modelle und Theorien von Dankbarkeit	10
<i>Dankbarkeit in der positiven Psychologie</i>	10
<i>Dankbarkeit als moralischer Affekt</i>	11
Forschungsergebnisse.....	12
Stress, Coping und Dankbarkeit	13
Achtsamkeit	13
Definitionen von Achtsamkeit	13
Modelle und Effekte von Achtsamkeit.....	14
Forschungsergebnisse.....	15
Stress, Coping und Achtsamkeit	16
Selbstwertgefühl	17
Konzeptualisierung des Selbstwertgefühls.....	17
Theorien des Selbstwertgefühls.....	18
<i>Impliziter vs. Expliziter Selbstwert</i>	18
<i>Abhängiger vs. Unabhängiger Selbstwert</i>	18
<i>Terror-Management-Theorie</i>	18
<i>Soziometertheorie</i>	19
<i>Selbstbestimmungstheorie</i>	19
Forschungsergebnisse	19
Stress	19
Definitionen und Modelle von Stress.....	19
<i>Stressampel nach Kaluza</i>	20
<i>Transaktionales Stressmodell nach Lazarus und Folkman</i>	21
Coping	22
Abschnitt 2 – Empirische Auswertung	24
Zielsetzung	25
Methodik	25
Stichprobe.....	25

Untersuchungsdurchführung	25
Studiendesign	26
Untersuchungsinstrumente	26
<i>Soziodemografische Daten</i>	26
<i>Perceived Stress Questionnaire (PSQ-20)</i>	26
<i>Coping-Inventar zum Umgang mit Stress-Situationen (CISS)</i>	26
<i>Skala zur Messung von Dankbarkeit (GQ-5-G)</i>	27
<i>Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)</i>	27
<i>Revidierte Selbstwertkala nach Rosenberg (RSES)</i>	27
Fragestellungen und Hypothesen	28
<i>Unterschiedshypothesen zum Stresserleben</i>	28
<i>Mediationshypothesen zu Copingstrategien</i>	29
<i>Mediationshypothesen zum Selbstwertgefühl</i>	29
<i>Vergleich der Skala zur Messung von Dankbarkeit (GQ-5-G), dem Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) und der Revidierten Selbstwertkala nach Rosenberg (RSES)</i>	30
Gruppeneinteilungen	30
Statistische Auswertung	30
<i>Reliabilitätsanalysen</i>	31
<i>Unterschiedshypothesen</i>	31
<i>Mediationsanalysen</i>	31
<i>ROC-Kurven</i>	31
Ergebnisse	32
Stichprobenbeschreibung	32
<i>Rücklaufstatistik</i>	32
<i>Soziodemografische Daten</i>	32
<i>Stresserleben</i>	33
<i>Copingstrategien</i>	33
<i>Dankbarkeit</i>	33
<i>Achtsamkeit</i>	33
<i>Selbstwertgefühl</i>	33
Reliabilitätsanalysen der Untersuchungsinstrumente.....	34
<i>PSQ-20</i>	34
<i>CISS</i>	34
<i>GQ-5-G</i>	34
<i>FFA</i>	34
<i>RSES</i>	35
Hypothesenprüfungen	35

<i>Fragestellung 1</i>	35
<i>Geschlecht</i>	35
<i>Alter</i>	36
<i>Bildungsgrad</i>	37
<i>Fragestellung 2</i>	38
<i>Fragestellung 3</i>	39
<i>Fragestellung 4</i>	39
<i>Fragestellung 5</i>	40
<i>Fragestellung 6</i>	42
<i>Fragestellung 7</i>	45
<i>Fragestellung 8</i>	45
<i>Fragestellung 9 (ROC-Kurven)</i>	46
Diskussion	47
Limitationen und Ausblick	52
Fazit	53
Literaturverzeichnis	55
Tabellenverzeichnis	61
Abbildungsverzeichnis	62

Abstract (Deutsch)

Hintergrund. Stress stellt einen täglichen Begleiter jedes Menschen dar und kann erhebliche Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit haben. Umso wichtiger erscheint es, stressmindernde Faktoren zu identifizieren, um die Belastung durch Stress zu reduzieren. Um den Fokus auf positive Aspekte der Stressreduktion zu lenken, rücken Eigenschaften wie Dankbarkeit, Achtsamkeit und das Selbstwertgefühl in die nähere Betrachtung. *Methodik.* Um Zusammenhänge der dispositionellen Dankbarkeit, Achtsamkeit und des Selbstwertgefühls mit dem individuellen Stresserleben zu identifizieren, wurde an einer Stichprobe von $N = 485$ aus der Allgemeinbevölkerung eine Online-Befragung durchgeführt. Die Befragung setzte sich aus der Erhebung soziodemografischer Daten, dem Perceived Stress Questionnaire (PSQ-20), dem Coping-Inventar zum Umgang mit Stress-Situationen (CISS), der Skala zur Messung von Dankbarkeit (GQ-5-G), der Kurzform des Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) und der Revidierten Selbstwertskala nach Rosenberg (RSES) zusammen. Die Stichprobe wurde auf Unterschiede in den genannten Konstrukten untersucht. Ebenso wurden Unterschiede im Stresserleben in Abhängigkeit der Ausprägungen von Dankbarkeit, Achtsamkeit und Selbstwertgefühl analysiert. Zudem wurden verschiedene Copingstrategien und das Selbstwertgefühl als mögliche Mediatoren in die Untersuchung miteinbezogen. Zuletzt wurden die Diskriminationsfähigkeiten der Fragebögen GQ-5-G, FFA und RSES zwischen Personen mit niedrigem und hohem Stresserleben untersucht. *Ergebnisse.* Je höher die Ausprägungen der Eigenschaften Dankbarkeit, Achtsamkeit und Selbstwertgefühl, desto niedriger war das individuelle Stresserleben. Es zeigten sich mittlere bis große Effekte. Im Hinblick auf den Zusammenhang zwischen Dankbarkeit als auch Achtsamkeit und dem Stresserleben konnten alle Copingstrategien, mit Ausnahme des aufgabenorientierten Copings im Zusammenhang von Achtsamkeit mit dem Stresserleben, und das Selbstwertgefühl als partielle Mediatoren identifiziert werden. Hier zeigten sich durchwegs kleine Effekte. Zuletzt erfolgte die Analyse der Diskriminationsfähigkeit der drei Fragebögen. Der FFA wies dabei die höchste Vorhersagekraft auf, gefolgt vom RSES und dem GQ-5-G. *Schlussfolgerung.* Dankbarkeit, Achtsamkeit und das Selbstwertgefühl stellen wichtige positive Eigenschaften dar, die mit einem geringeren Stresserleben einhergehen. Die Förderung dieser als auch die Verbesserung adaptiver Copingstrategien können positive Auswirkungen auf das tägliche Stressempfinden haben und ein stressfreieres Leben ermöglichen.

Schlüsselbegriffe: Stresserleben, dispositionelle Dankbarkeit, dispositionelle Achtsamkeit, Selbstwertgefühl, Coping

Abstract (Englisch)

Background. Stress is a daily companion for everyone and can have a significant impact on mental and physical health. This makes it all the more important to identify stress-decreasing factors to reduce the burden of stress. In order to focus on positive aspects of stress reduction, traits such as gratitude, mindfulness and self-esteem come into closer consideration. *Methods.* In order to identify associations between dispositional gratitude, mindfulness and self-esteem and individual perceived stress, an online survey was presented to a sample of $N = 485$ from the general population. The survey consisted of several sociodemographic questions, the Perceived Stress Questionnaire (PSQ-20), the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), the Scale for Measuring Gratitude (GQ-5-G), the short form of the Freiburg Questionnaire for Mindfulness (FFA) and the revised Self-esteem Scale according to Rosenberg (RSES). The sample was examined for differences in the aforementioned constructs. Differences in the perceived stress depending on the levels of gratitude, mindfulness and self-esteem were also analyzed. In addition, various coping strategies and self-esteem were included in the study as possible mediators. Finally, the discrimination abilities of the GQ-5-G, FFA and RSES questionnaires between people with low and high levels of stress were examined. *Results.* Higher degrees of gratitude, mindfulness and self-esteem were associated with lower stress levels. The effects were of medium to large size. With regard to the association between gratitude and mindfulness and perceived stress, all coping strategies, with the exception of task-oriented coping in the context of mindfulness and perceived stress, and self-esteem proved to be partial mediators. The effect sizes were small. Finally, the discriminatory ability of the questionnaires were analyzed. The FFA had the highest predictive power, followed by the RSES and the GQ-5-G. *Conclusion.* Gratitude, mindfulness and self-esteem are important positive traits that are associated with lower perceived stress. Promoting these and improving adaptive coping strategies can have positive effects on daily stress levels and enable a less stressful life.

Keywords: perceived stress, dispositional gratitude, dispositional mindfulness, self-esteem, coping

Abschnitt 1 – Theoretischer Hintergrund

Einleitung

Stress ist ein weitverbreitetes Phänomen in der heutigen Gesellschaft. In einer gewissen Form erlebt jeder Mensch im Alltag stressige Situationen. Leistungsdruck und ansteigende Anforderungen tragen dazu bei, dass Stress in vielen Lebensbereichen entsteht. Dass sich dauerhafter Stress negativ auf die psychische und körperliche Gesundheit auswirkt, ist bekannt. Wo die Belastungsgrenze liegt und wie mit Stress umgegangen wird, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Umso wichtiger erscheint die Frage, wie Stress und das damit verbundene Stresserleben reduziert und hilfreiche Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress etabliert werden können. Welche Eigenschaften unterscheiden Menschen mit hoher Stresstoleranz von jenen, die sich schneller gestresst fühlen? Die vorliegende Arbeit soll einen Teil dieser Frage beantworten. Es soll herausgefunden werden, ob und inwieweit Dankbarkeit, Achtsamkeit und Selbstwertgefühl einen Einfluss auf das Stresserleben haben. Somit kann ein Beitrag dazu geleistet werden, Eigenschaften zu identifizieren, die als Puffer in stressigen Situationen dienen und in weiterer Folge gefördert werden können.

Der Fokus der vorliegenden Arbeit soll weg von einem defizitorientierten Denken hin zu positiven Ansätzen und Ressourcen gelenkt werden. Welche positiven Eigenschaften erleichtern es dem Menschen, besser mit Stress umzugehen? Welche Ressourcen stehen zur Stressbewältigung zur Verfügung? Können bestimmte Eigenschaften identifiziert werden, die gezielt gefördert werden können, um das Stresserleben zu senken?

Im ersten Teil der Arbeit wird der theoretische Hintergrund des Themas erläutert. Es werden die Konstrukte Dankbarkeit, Achtsamkeit, Selbstwertgefühl, Stress und Copingstrategien beschrieben. Im zweiten Teil, dem empirischen Abschnitt, wird zunächst auf die Zielsetzung und anschließend auf die Methodik der vorliegenden Studie eingegangen. Die Methodik umfasst die Stichprobenbeschreibung, Untersuchungsdurchführung, das Studiendesign sowie die Untersuchungsinstrumente. Anschließend wird auf die Fragestellungen und Hypothesen eingegangen. Darauf folgen die statistische Auswertung und die Ergebnisdarstellung. Abschließend werden die Ergebnisse diskutiert und reflektiert sowie Limitationen der Studie aufgezeigt. Es erfolgt ein Ausblick für zukünftige Forschung und ein Fazit.

Dankbarkeit

Im folgenden Kapitel wird das Konstrukt Dankbarkeit näher erläutert. Es werden Definitionen und Modelle von Dankbarkeit beschrieben und auf die Unterscheidung von Dankbarkeit als Zustand vs. Eigenschaft (Disposition) eingegangen. Anschließend werden Forschungsergebnisse zu den Wirkweisen und Effekten von Dankbarkeit beschrieben. Abschließend werden Zusammenhänge zwischen Dankbarkeit, Stress und Coping erläutert.

Definitionen von Dankbarkeit

Es gibt unterschiedliche Betrachtungsweisen und Definitionen von Dankbarkeit. Wood, Maltby, Stewart, Linley und Joseph (2008) beschreiben Dankbarkeit als eine Emotion, die sich einerseits als Zustand und andererseits als Eigenschaft (Disposition) zeigen kann. Auf der Zustandsebene werden vorübergehende Affekte als auch länger andauernde Stimmungen zusammengefasst. Auf der Ebene der Disposition werden individuelle Unterschiede der durchschnittlichen Häufigkeit des Erlebens dieser Affekte und Stimmungen im täglichen Leben betrachtet (Wood, Maltby, Stewart et al., 2008). Dispositionelle Dankbarkeit kann auch als Teil einer Lebensorientierung verstanden werden, die sich durch das Wahrnehmen und Wertschätzen des Positiven in der Welt auszeichnet (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Es werden acht Aspekte der dispositionellen Dankbarkeit genannt, die eine Definition von Dankbarkeit als Lebensorientierung unterstreichen:

- Individuelle Unterschiede im Erleben von Dankbarkeit
- Wertschätzung der anderen Menschen
- Fokus auf dem, was man hat
- Gefühle der Ehrfurcht
- Ausdruck von Dankbarkeit
- Fokus auf das Positive im gegenwärtigen Moment
- Wertschätzung, die aus dem Verständnis der Endlichkeit des Lebens entsteht
- Positive soziale Vergleiche

McCullough, Emmons und Tsang (2002) beschreiben dispositionelle Dankbarkeit als die „... allgemeine Tendenz, die Rolle des Wohlwollens anderer Menschen in den positiven Erfahrungen und Ergebnissen, die man erhält, zu erkennen und mit dankbaren Gefühlen darauf zu reagieren.“ (S. 112). Es werden vier Facetten von Dankbarkeit genannt:

- Intensität
- Frequenz

- Spanne
- Dichte

Die Intensität beschreibt die Stärke des Dankbarkeitsgefühls, das von einer Person im Zuge eines positiven Ereignisses erlebt wird. Die Frequenz beinhaltet die Häufigkeit des Erlebens von Dankbarkeit. Dankbare Menschen fühlen sich mehrmals täglich dankbar. Das Gefühl kann zudem durch einfachste Dinge hervorgerufen werden. Menschen, die weniger dankbar sind, erfahren Dankbarkeit seltener. Die dritte Facette, die Dankbarkeitsspanne, bezeichnet die Anzahl an Dingen, für die ein Mensch zu einem bestimmten Zeitpunkt dankbar ist. Weniger dankbare Menschen empfinden Dankbarkeit für weniger Aspekte des Lebens als dankbare Menschen. Wird ein positives Ereignis erlebt, so beschreibt die vierte Facette von Dankbarkeit, die Dichte, die Anzahl der Personen, denen man dafür dankbar ist. Dispositionelle Dankbarkeit beinhaltet nicht nur die Tendenz, sich dankbar zu fühlen, sondern auch bestimmte Zuschreibungen bezüglich der Ursachen der erlebten positiven Ereignisse. Dankbare Menschen schreiben Erfolge nicht nur den eigenen Bemühungen zu, sondern erweitern die Erfolgzuschreibung auf weitere Menschen (McCullough et al., 2002).

Modelle und Theorien von Dankbarkeit

Dankbarkeit in der Positiven Psychologie

Vor ungefähr 25 Jahren entstand als Ergänzung zur eher defizitorientierten Psychologie eine Forschungsrichtung, die sich mit den positiven Aspekten des Erlebens und Verhaltens beschäftigt. In der Positiven Psychologie werden die Facetten des Lebens untersucht, die es lebenswerter machen. Der Fokus liegt also auf den Stärken und Ressourcen des Menschen (Harzer, 2017). Ein großer Themenbereich der Positiven Psychologie sind positive Eigenschaften der Menschen. Peterson und Seligman (2004) entwickelten ein Konzept des guten Charakters, die VIA-Klassifikation (Values in Action Classification of Strengths). Laut dem Modell besteht der Charakter aus drei unterschiedlichen Ebenen. Die oberste Ebene bilden sechs Tugenden: Weisheit und Wissen, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz.

Die darunterliegende Ebene bilden die Charakterstärken. Sie stellen die Wege bzw. Prozesse dar, die Tugenden zu leben. Es werden insgesamt 24 Charakterstärken genannt, die den sechs Tugenden zugeordnet werden. Sie sind veränderbar und trainierbar und hängen auch von den Lebensumständen des Menschen ab. Dankbarkeit stellt in der Positiven Psychologie eine Charakterstärke dar, die der Tugend der Transzendenz zugeordnet ist.

- Weisheit und Wissen: Kreativität, Neugier, Urteilsvermögen, Liebe zum Lernen, Weisheit
- Mut: Authentizität, Tapferkeit, Ausdauer, Enthusiasmus
- Menschlichkeit: Freundlichkeit, Bindungsfähigkeit, Soziale Intelligenz
- Gerechtigkeit: Fairness, Führungsvermögen, Teamwork
- Mäßigung: Vergebungsbereitschaft, Bescheidenheit, Umsicht, Selbstregulation
- Transzendenz: Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Spiritualität

Die unterste Ebene bilden situative Themen. Es werden bestimmte Charakterstärken in verschiedenen Situationen anders gezeigt. Beispielsweise kann sich die Charakterstärke Kreativität in unterschiedlichen Kontexten anders zeigen. In diesem Zusammenhang wird auch von Signaturstärken gesprochen. Signaturstärken sind Charakterstärken, die eine Person häufig und gerne ausübt und die sehr typisch für sie sind. Unter anderem werden folgende Kriterien für Signaturstärken genannt: Freude während der Ausübung, eine intrinsische Motivation, die Stärke auszuüben, und ein Gefühl von Authentizität gegenüber der Stärke. Es wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch in der Regel drei bis sieben Signaturstärken besitzt. Die Ausübung der Signaturstärke gilt als erfüllend und soll zu einem guten Leben beitragen.

Dankbarkeit als moralischer Affekt

McCullough, Kilpatrick, Emmons und Larson (2001) gehen in ihrem Modell davon aus, dass Dankbarkeit als ein moralischer Affekt angesehen werden kann. Neben Dankbarkeit stellen Empathie, Mitgefühl, Schuld und Scham weitere moralische Affekte dar. In diesem Modell werden drei moralische Funktionen von Dankbarkeit genannt:

- Moralisches Barometer
- Moralisches Motiv
- Moralischer Verstärker

Am häufigsten empfinden Menschen Dankbarkeit, wenn sich eine Person für das Wohlergehen einer anderen Person einsetzt. In diesem Zusammenhang wird Dankbarkeit, als Reaktion auf die Großzügigkeit anderer Menschen, mit einem moralischen Barometer verglichen. Dankbarkeit motiviert zu prosozialem Verhalten, weswegen sie als moralisches Motiv beschrieben wird. Menschen, die den Ausdruck von Dankbarkeit von einer anderen Person erhalten, werden dazu motiviert, sich in Zukunft prosozialer zu verhalten. Daher dient Dankbarkeit als ein moralischer Verstärker. Des Weiteren gehen McCullough et al. (2001) davon aus, dass es positive Zusammenhänge zwischen der Fähigkeit zur Dankbarkeit und anderen moralisch relevanten Eigenschaften, wie zum Beispiel Perspektivenübernahme,

Empathie und Verträglichkeit, gibt. Auf der anderen Seite werden negative Zusammenhänge zwischen Dankbarkeit und Eigenschaften beschrieben, die moralisches Verhalten und positive Beziehungen behindern, wie beispielsweise Narzissmus.

Forschungsergebnisse

Jans-Beken et al. (2020) fassten in ihrem Review die Effekte von Dankbarkeit auf die Gesundheit zusammen. Es wurden positive Zusammenhänge zwischen Dankbarkeit und dem sozialen und emotionalen Wohlbefinden und in geringem Maße auch mit dem psychischen Wohlbefinden gefunden.

Das wöchentliche Auflisten der Dinge, für die man dankbar ist, geht mit einer positiveren und optimistischeren Einschätzung des eigenen Lebens, erhöhter sportlicher Aktivität und weniger körperlichen Symptomen einher (Emmons & McCullough, 2003). Ebenso zeigte sich in der Studie von Emmons und McCullough (2003), dass tägliche Dankbarkeitsübungen zu einem höheren Ausmaß an positivem Affekt führen. Durch die Fokussierung auf die Dinge, für die man dankbar ist, erhöht sich die Bereitschaft, jemandem bei einem Problem zu helfen oder emotionale Unterstützung anzubieten. Dies deutet darauf hin, dass die Initiierung von Dankbarkeit die prosoziale Motivation fördert. Dieses Untersuchungsergebnis stützt die Hypothese von McCullough et al. (2001), dass Dankbarkeit als moralischer Motivator fungiert.

McCullough et al. (2002) setzten sich in ihren Studien mit Dankbarkeit als Disposition auseinander. Dankbare Menschen unterscheiden sich in ihrer Emotionalität, ihrem Wohlbefinden, ihrer Prosozialität und Spiritualität von weniger dankbaren Menschen. Menschen mit höherer dispositioneller Dankbarkeit besitzen eine höhere Lebenszufriedenheit, mehr positive und gleichzeitig weniger negative Emotionen wie Angst, Neid und Depression. Ebenso scheinen dankbare Menschen stärker prosozial orientiert zu sein, da sie mehr Einfühlungsvermögen, Hilfsbereitschaft, Nachsichtigkeit und Unterstützung zeigen und weniger materialistische Ziele verfolgen.

Deckend mit den bisher genannten Ergebnissen wurde Dankbarkeit als protektiver Faktor gegen negative Affektivität und dysfunktionales Verhalten identifiziert und Zusammenhänge zwischen dispositioneller Dankbarkeit und einem geringeren Angstlevel, weniger häufigen Depressionsepisoden und einem geringeren Ausmaß an Einsamkeit festgestellt (Franzese & Seigler, 2020). In der Studie von Wood, Maltby, Gillett, Linley und Joseph (2008) führte Dankbarkeit zu einem geringeren Ausmaß an Stresserleben und Depression und zu einem höheren Maße an wahrgenommener sozialer Unterstützung. Ebenso ist eine höhere Ausprägung von dispositioneller Dankbarkeit mit einem höheren

Selbstwertgefühl assoziiert, das wiederum als partieller Mediator für die Verbindung von dispositioneller Dankbarkeit und dem Wohlbefinden fungiert (Lin, 2015).

Stress, Coping und Dankbarkeit

Wood, Joseph und Linley (2007) untersuchten die Verbindung von dispositioneller Dankbarkeit und Copingstrategien. Es zeigte sich, dass dankbare Menschen eher instrumentelle und emotionale soziale Unterstützung suchen und nutzen. Menschen mit höherer Ausprägung von Dankbarkeit nutzen Copingstrategien, die sich durch die aktive Auseinandersetzung mit dem Problem auszeichnen. Beispiele dafür sind die aktive Bewältigung, Planung und positive Neuinterpretation sowie die Wahrnehmung des Potenzials, an diesem Problem zu wachsen. Gleichzeitig neigen dankbare Menschen weniger dazu, das Problem zu leugnen, sich zurückzuziehen oder sich dem Problem durch den Konsum von Substanzen zu entziehen.

51% des Zusammenhangs zwischen Dankbarkeit und Stress erklärten folgende Faktoren:

- Geringe Selbstbeschuldigung
- Rückzug als Copingstrategie
- Positive Neuinterpretation

Führt Dankbarkeit zu einem geringeren Stresserleben (Wood, Maltby, Gillett et al., 2008), einem höheren Selbstwertgefühl (Lin, 2015) und einer geringeren Selbstbeschuldigung, so könnte das Selbstwertgefühl ein potenzieller Mediator zwischen Dankbarkeit und dem Stresserleben sein (Wood et al., 2007).

Achtsamkeit

Dieses Kapitel widmet sich dem Konstrukt Achtsamkeit. Es werden Definitionen als auch Modelle und Effekte von Achtsamkeit beschrieben. Anschließend werden Forschungsergebnisse und Zusammenhänge mit Stress und Coping erläutert.

Definitionen von Achtsamkeit

Achtsamkeit wird als Zustand der Aufmerksamkeit und des Bewusstseins für das, was gerade in der Gegenwart geschieht, definiert (Brown & Ryan, 2003). Als Achtsamkeit kann ein Zustand beschrieben werden, in dem innere und äußere Reize akzeptierend und nicht wertend bewusst wahrgenommen werden. Das Selbst und die Umgebung werden ohne Etikettierung oder wertende Kategorisierung wahrgenommen. Auf Erfahrungen wird nicht emotional eingegangen. Ursprünglich aus dem Buddhismus kommend ist Achtsamkeit ein wichtiger Teil auf dem Weg zur Erleuchtung in der buddhistischen Praxis (Shumlich & Bourdage, 2020).

Mittlerweile haben buddhistische Traditionen und Praktiken im Westen Eingang gefunden und ein großes Forschungsinteresse entstehen lassen. Werden die zahlreichen meditativen Weisheitspraktiken, die im Laufe der Geschichte auf der ganzen Welt entstanden sind, verglichen, so beschreibt Kabat-Zinn (2015) Achtsamkeit als die grundlegendste, mächtigste und gleichzeitig am leichtesten zu verstehende und anzuwendende. Es geht darum zu wissen, was geschieht, während es geschieht. Der Moment wird ohne Wertung oder Einmischung wahrgenommen. Achtsamkeit hat jedoch weniger mit der Herkunft oder einer Religion zu tun, es ist eher eine universelle Fähigkeit des Menschen (Kabat-Zinn, 2015).

Modelle und Effekte von Achtsamkeit

Im Laufe der Zeit sind zahlreiche Modelle und Theorien im Rahmen von Achtsamkeit entstanden. Achtsamkeit kann einerseits als Fertigkeit (Einsatz von Fähigkeiten und Techniken), Eigenschaft (trait) sowie als Zustand (state) betrachtet werden (Shumlich & Bourdage, 2020). Die fertigkeitsbasierte Theorie sieht Achtsamkeit als Fähigkeit, die durch systematisches Üben entwickelt und verbessert werden kann. Unter diesem Aspekt sind zahlreiche Achtsamkeitsprogramme erschienen, wie zum Beispiel das von Kabat-Zinn (1990) entwickelte Programm zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR). Auch in psychotherapeutischen Ansätzen nimmt Achtsamkeit mittlerweile einen großen Stellenwert ein und ist beispielsweise im Rahmen der Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT) ein wesentlicher Bestandteil. Achtsamkeit als Zustand beschreibt das Erleben von Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment. Ob und in welchem Ausmaß Achtsamkeit in einem Moment erlebt wird, ist abhängig von der Aufmerksamkeit auf Erfahrungen als auch vom gegenwärtigen Wohlbefinden und der Emotionalität. Faktoren wie die momentane Motivation und Ablenkungen spielen hier ebenso eine Rolle. Zuletzt kann Achtsamkeit als Eigenschaft (trait) betrachtet werden. Menschen unterscheiden sich aufgrund von dispositionellen Faktoren in der impliziten Fähigkeit, Achtsamkeit in einem bestimmten Moment einzusetzen.

Fünf Facetten der Achtsamkeit werden laut Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer und Toney (2006) unterschieden:

- Beobachten
- Beschreiben
- Bewusst handeln
- Nicht-Bewerten innerer Erfahrungen
- Nicht-Reagieren auf innere Erfahrungen

Die erste Facette, das Beobachten, bezieht sich, wie bereits erwähnt, auf die Wahrnehmung innerer und äußerer Reize, wie zum Beispiel Empfindungen, Kognitionen und Emotionen. Die Facette des Beschreibens bezieht sich auf die objektive Benennung dieser Erfahrungen. Bewusst handeln beschreibt die Aufmerksamkeitslenkung auf die genannten Reize, wozu auch automatische Handlungen, wie das Atmen, gehören. Das Nicht-Bewerten innerer Erfahrungen bildet die vierte Facette der Achtsamkeit. Die fünfte Facette, das Nicht-Reagieren auf innere Erfahrungen, bedeutet, Gedanken und Gefühle kommen und gehen zu lassen, ohne sich von ihnen einnehmen zu lassen oder sich damit auseinanderzusetzen.

Shapiro, Carlson, Astin und Freedman (2006) nennen drei Axiome der Achtsamkeit, die in einem gemeinsamen Prozess gleichzeitig ablaufen.

- Intention
- Aufmerksamkeit
- Haltung

Durch die Etablierung von Achtsamkeitspraktiken im Westen wurde der Aspekt der Intention in den Hintergrund gerückt. Im Buddhismus liegt die Intention im Bereich der Erleuchtung und dem Mitgefühl für alle Lebensformen. In der westlichen Psychologie liegt der Fokus in den individuellen Zielen der jeweiligen Person, die sich auch stetig verändern können. Das Axiom der Aufmerksamkeit beinhaltet die Erfahrung der internalen und externalen Reize im gegenwärtigen Augenblick. Die Haltung, die hinter der Aufmerksamkeit steht, spielt ebenso eine entscheidende Rolle. Durch eine nicht wertende, freundliche und offene Haltung können auch unangenehme Reize besser akzeptiert werden. Indem für den gegenwärtigen Moment bewusst Aufmerksamkeit und Akzeptanz entgegengebracht wird, sind wir in der Lage, anpassungsfähigere und vielfältigere Bewältigungsstrategien zu nutzen.

Die Selbstbestimmungstheorie (SDT) besagt, dass Bewusstsein und Aufmerksamkeit wichtige Bestandteile sind, um das Verhalten nach eigenen Werten und Überzeugungen auszurichten (Shumlich & Bourdage, 2020). Verhaltensweisen, die der Befriedigung der eigenen psychischen Bedürfnisse wie beispielsweise nach Autonomie, Kompetenzerleben oder Verbundenheit dienen, werden durch das Vorhandensein von Achtsamkeit erleichtert.

Forschungsergebnisse

Die Forschung zur Achtsamkeit ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Zahlreiche Interventionen und Trainings wurden entwickelt und deren Wirksamkeit überprüft. Ebenso spielt Achtsamkeit als Eigenschaft eine wichtige Rolle in der Achtsamkeitsforschung.

Menschen neigen dazu, sich gedanklich in der Vergangenheit oder Zukunft zu bewegen und dabei den gegenwärtigen Moment außer Acht zu lassen. Zudem werden wir durch automatische und ungeprüfte Gedanken und Verhaltensweisen gesteuert. Durch Achtsamkeit besteht die Möglichkeit, sich von automatischen als auch unerwünschten Gedanken und Verhaltensweisen, die dysfunktional sein können, zu lösen. Menschen mit höherer Achtsamkeit zeigen weniger soziale Ängstlichkeit und Rumination und handeln eher nach ihren Werten und Überzeugungen. Im Gegensatz dazu neigen Menschen mit geringerer Achtsamkeit eher zu automatischen Reaktionen (Shumlich & Bourdage, 2020).

Tomlinson, Yousaf, Vittersø und Jones (2018) beschreiben in einem systematischen Review einen negativen Zusammenhang zwischen depressiven Symptomen und dispositioneller Achtsamkeit. Möglicherweise dient Achtsamkeit dabei als Puffer gegen negative Einflussfaktoren wie unvermeidbare belastende Ereignisse, Diskriminierung, Stress, ein niedriges Selbstwertgefühl und Lebensprobleme. Ebenso kann dispositionelle Achtsamkeit als Schutzschild gegen die Auswirkungen von wahrgenommenem Stress auf psychopathologische Symptome wie Angstzustände und Depression beschrieben werden (Bergin & Pakenham, 2016). Ebenso werden negative Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Angstsensitivität, Merkmals- und Zustandsangst sowie sozialer Angst aufgezeigt (Tomlinson et al., 2018). Rasmussen und Pigeon (2011) fanden ebenso einen Zusammenhang zwischen einer höheren Achtsamkeitsausprägung und niedrigeren Werten in sozialer Angst, wobei dieser Zusammenhang partiell von dem positiven Effekt von Achtsamkeit auf das Selbstwertgefühl mediiert wurde.

Sala, Rochefort, Lui und Baldwin (2020) beschreiben in ihrer Metaanalyse die Zusammenhänge von dispositioneller Achtsamkeit und Gesundheitsverhalten. Achtsamkeit war dabei positiv mit körperlicher Aktivität und Schlaf assoziiert. Ebenso wurde ein positiver Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und gesunder Ernährung gefunden. Gleichzeitig korrelierte Achtsamkeit negativ mit dem Alkoholkonsum.

Stress, Coping und Achtsamkeit

Achtsamkeit dient als Schutzfaktor vor den negativen Einflüssen von wahrgenommenem Stress auf die psychische Gesundheit. Herausfordernde Situationen werden von Menschen mit höherer Achtsamkeit als weniger bedrohlich und stressig empfunden. Menschen mit höherer dispositioneller Achtsamkeit zeigen niedrigere emotionale Reaktionen als auch geringere Stressreaktionen auf aversive Situationen. Es wird flexibler auf stressige Situationen reagiert. Zudem zeigen Menschen mit höherer dispositioneller Achtsamkeit weniger häufig vermeidungsorientierte Copingstrategien, dafür werden häufiger annähernde

Bewältigungsmuster eingesetzt (Weinstein, Brown, & Ryan, 2009). Beispiele für vermeidungsorientierte Copingstrategien stellen Rumination und Prokrastination dar. Beide Bewältigungsstrategien stehen im negativen Zusammenhang mit Achtsamkeit. Rumination wird zudem als Mediator zwischen Achtsamkeit und depressiven Symptomen als auch psychischem Stress genannt (Tomlinson et al., 2018). Möglicherweise lassen sich achtsame Personen weniger auf Vermeidungsstrategien ein, die sie vom gegenwärtigen Moment ablenken (Weinstein et al., 2009). Eine weitere Erklärungsmöglichkeit ist ein größeres Bewusstsein oder ein besserer Zugang von achtsamen Menschen zu positiven Problemlösestrategien. Dies könnte je nach Situation variieren. Eine durch Achtsamkeit verbesserte Emotionsregulation ist ebenso ein möglicher Erklärungsansatz für die Schutzfunktion der Achtsamkeit.

Selbstwertgefühl

Im folgenden Kapitel wird auf die Konzeptualisierung und Theorien des Selbstwertgefühls eingegangen. Da es eine große Vielzahl an Theorien und Ansätzen in Bezug auf das Selbstwertgefühl gibt, kann hier nur ein Auszug erläutert werden. Anschließend werden aktuelle Forschungsergebnisse präsentiert.

Konzeptualisierung des Selbstwertgefühls

Das Selbstwertgefühl beschreibt das allgemeine Wertgefühl einer Person (Westfall, 2020). Dazu gehören einerseits Gefühle über das Selbst als auch emotionale Zustände wie beispielsweise Stolz oder Scham. Während das Selbstwertgefühl auf einer affektiven Evaluation bezüglich des Selbst basiert, besteht im Gegensatz dazu das Selbstkonzept aus Gedanken und Überzeugungen über das Selbst. Basierend auf der Selbsteinschätzung, die sich auf die eigenen Leistungen, externe Quellen sowie das eigene Kompetenzbewusstsein stützt, werden unter dem Selbstwertgefühl Gefühle des Wertes und der Akzeptanz sich selbst gegenüber zusammengefasst (DeFreese & Nissley, 2020). Morris Rosenberg, einer der wichtigsten Forscher zum Thema Selbstwertgefühl, sah Gefühle der Selbstachtung, Selbstliebe und Selbstakzeptanz als wichtige Bestandteile des Selbstwertgefühls (DeFreese & Nissley, 2020). Das Selbstwertgefühl kann sich global äußern (z.B. „Ich bin ein guter Mensch.“) oder spezifisch in einem bestimmten Kontext (z.B. „Ich bin gut im Fußball spielen.“). Das Selbstwertgefühl eines Menschen ist über die Zeit relativ stabil, es unterliegt aber dennoch Schwankungen, die auf den Erfahrungen des Menschen basieren (Westfall, 2020). Hier kann die Unterscheidung des Selbstwertgefühls als Eigenschaft (trait) und als Zustand (state) getroffen werden. Selbstwertgefühl als Eigenschaft kann als grundlegende Tendenz angesehen werden. Unterschiedliche Personen haben ein grundlegend höheres bzw. niedrigeres

Selbstwertgefühl als andere. In anderen Worten, sie haben eine unterschiedliche Basis. Das Selbstwertgefühl als Zustand stellt den aktuellen Stand des Selbstwertgefühls in einer spezifischen Situation dar. Erhält eine Person zum Beispiel eine gute Note auf eine schwierige Prüfung, wird ihr Selbstwertgefühl steigen. Macht eine Person aber negative Erfahrungen, wie beispielsweise den Verlust der Arbeitsstelle, wird ihr Selbstwertgefühl demnach sinken.

Theorien des Selbstwertgefühls

Impliziter vs. Expliziter Selbstwert

Es kann zwischen dem impliziten und dem expliziten Selbstwert unterschieden werden. Während der explizite Selbstwert bewusst von einer Person beschrieben werden kann, liegt der implizite Selbstwert eher in der Gefühlsebene und ist bewusstseinsfern (Hanning & Chmielewski, 2020). Diese beiden Dimensionen müssen dabei nicht übereinstimmen. Eine Person kann sich beispielsweise implizit schrecklich finden bzw. fühlen, aber dabei explizit nicht erklären können, welche Gründe sie dafür hat.

Abhängiger vs. Unabhängiger Selbstwert

Der Selbstwert einer Person entsteht aus unterschiedlichen Quellen. Man kann zwischen materiellen, sozialen und inneren Selbstwertquellen unterscheiden (Hanning & Chmielewski, 2020). Zu den materiellen Quellen gehören beispielsweise Reichtum und Statussymbole. Beliebtheit und Macht über andere stellen Selbstwertquellen sozialer Natur dar. Beispiele für innere Selbstwertquellen sind eigene Werte und moralische Integrität. Das Risiko beim sogenannten abhängigen Selbstwert ist, dass eine Selbstwertquelle verloren geht und der Selbstwert einer Person somit gefährdet wird. Innere Selbstwertquellen bilden dabei die sicherste Bezugsart. Im Gegensatz dazu baut der unabhängige Selbstwert auf einer Haltung der Selbstakzeptanz auf. Eine Person akzeptiert sich dabei so, wie sie ist. Selbst wenn potenzielle Selbstwertquellen wegfallen, bleibt der Selbstwert der Person aufrecht.

Terror-Management-Theorie

Die Terror-Management-Theorie versucht zu erklären, warum Menschen nach einer positiven Selbstbewertung streben (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt, & Schimel, 2004). Menschen besitzen das einzigartige Bewusstsein für die eigene Sterblichkeit. Eine positive Selbsteinschätzung soll als Schutzschild gegen diese Angst dienen. Forschungsergebnisse, die die Idee der Terror-Management-Theorie unterstützen, zeigen, dass ein hohes Selbstwertgefühl Ängste und Abwehrverhalten reduziert und Erinnerungen an die eigene Vergänglichkeit die Motivation für eine Selbstwertsteigerung zur Folge haben. Gleichzeitig verringert ein hohes Selbstwertgefühl die Auswirkungen von Erinnerungen an die

eigene Vergänglichkeit auf einerseits das Streben nach einer Selbstwertsteigerung und andererseits auf die Empfänglichkeit todesbezogener Gedanken.

Soziometertheorie

Menschen sind soziale Wesen und streben nach dem Eingebundensein in ein soziales Netz. Die Motivation, einer Gruppe bzw. einem sozialen Netzwerk anzugehören, ist demnach groß. Die Soziometertheorie besagt, dass die Funktion des Selbstwertes darin liegt, den Stand einer Person in einer Gruppe anzuzeigen (Leary & Baumeister, 2000). Die Selbstbewertung soll eine Hilfe für die Einordnung in soziale Strukturen darstellen. Das Selbstwertsystem stellt also einen Sensor, das sogenannte „Soziometer“, dar.

Selbstbestimmungstheorie

Im Rahmen der Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 1995) wird der Selbstwert als Konsequenz aus der Befriedigung oder Verletzung wichtiger Bedürfnisse gesehen. Wie auch in der Soziometertheorie spielt das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit eine wichtige Rolle. Hinzu kommen in der Selbstbestimmungstheorie die Bedürfnisse nach Kompetenz und Autonomie.

Forschungsergebnisse

Das Selbstwertgefühl steht im Zusammenhang mit einer Vielzahl an positiven psychologischen Effekten, wie zum Beispiel mit der Lebenszufriedenheit, prosozialem Verhalten und positiven Emotionen (Pepping, O'Donovan, & Davis, 2013). Ebenso sind höhere Werte im Selbstwertgefühl mit niedrigen Werten im Stresserleben assoziiert (Lee, Weiss, Ford, Conyers, & Shook, 2023). Menschen, die adaptive Stressbewältigungsstrategien nutzen, berichten ein höheres Selbstwertgefühl als Personen, die maladaptive Bewältigungsstrategien einsetzen (Doron, Thomas-Ollivier, Vachon, & Fortes-Bourbousson, 2013). Indirekt könnte das Selbstwertgefühl durch den Einfluss auf die Wahl der Stressbewältigungsstrategie das Stresserleben senken. Die individuelle Wahrnehmung von Stress kann einen Einfluss auf das Selbstwertgefühl haben. Wenn eine Person einen Stressor als unkontrollierbar oder belastend empfindet, kann das Selbstwertgefühl dadurch gefährdet sein (Lee et al., 2023).

Stress

Dieses Kapitel widmet sich den Definitionen und Modellen von Stress. Ebenso werden verschiedene Stressbewältigungsstrategien erläutert.

Definitionen und Modelle von Stress

Stress kann als eine psychische, körperliche oder emotionale Belastung, ausgelöst durch jegliche Art von Veränderung, definiert werden (World Health Organisation (WHO), 2021).

Psychologisch betrachtet entsteht Stress in als belastend, überfordernd oder bedrohlich empfundenen Situationen (Parkes & Hughes, 2020). Stress kommt auf, sobald die Anforderungen die Bewältigungskapazitäten einer Person übersteigen. Stress kann daher auch als Ergebnis einer Interaktion zwischen Umwelt und Person verstanden werden. Parkes und Hughes (2020) nennen drei Faktoren, die das Erleben von Stress beinhalten können: Bedrohung, Schaden oder Verlust. Bedrohung bedeutet in diesem Zusammenhang, dass das Eintreten eines unerwünschten Ereignisses erwartet wird. Schaden beschreibt das Wahrnehmen von bereits vorliegenden negativen Konsequenzen. Der Verlust meint die Wegnahme von etwas Gewünschtem.

Stressampel nach Kaluza

Im Stressampel-Modell werden drei Bestandteile von Stress unterschieden (Kaluza, 2018):

- Stressoren
- Persönliche Stressverstärker
- Stressreaktion

Stressoren bezeichnen die Auslöser von Stress und meinen die äußeren belastenden Anforderungen und Bedingungen. Wie bereits beschrieben ist eine Anforderung nur dann ein Stressor, wenn die Bewältigung dieser Anforderung durch die eigenen Bewältigungskompetenzen nicht gesichert scheint. Eine weitere wichtige Voraussetzung für einen Stressor ist die subjektive Bedeutung und Wichtigkeit, die Anforderung zu bewältigen. Je wichtiger die erfolgreiche Bewältigung für eine Person ist, desto bedrohlicher wird ein mögliches Scheitern eingeschätzt und die Anforderung als Stressor wahrgenommen. Stressoren können zum Beispiel hohe Anforderungen in der Arbeit, Konflikte in der Familie, hohe Schulden oder Naturkatastrophen sein. Auch Lärm oder starke Hitze können Stressoren darstellen. Der eigene Körper kann zum Beispiel in Form von Schmerzen oder Juckreiz Stress auslösen. Mentale Stressoren im Kontext von Leistungsanforderungen stehen oftmals im Mittelpunkt. Dazu gehören zum Beispiel Zeitdruck, Überforderung oder hohe Verantwortung.

Die persönlichen Stressverstärker beinhalten persönliche Motive, innere Haltungen und Einstellungen. Sie sind verantwortlich dafür, wie eine Person an die Stresssituation herangeht und wie stark eine Stressreaktion auftritt. Sie können also als Bindeglieder zwischen den Stressoren und der Stressreaktion bezeichnet werden. Persönliche Stressverstärker können zum Beispiel ein stark ausgeprägtes Bedürfnis nach Anerkennung, perfektionistische Leistungsansprüche, Ungeduld oder der Wunsch, es allen recht zu machen, sein.

Die Stressreaktion beschreibt die psychischen und körperlichen Reaktionen auf eine Stresssituation. Stress bewirkt eine körperliche Aktivierung und Energiemobilisierung. Der Herzschlag und die Atmung werden schneller, die Muskelspannung erhöht sich, der Mund wird trocken, und man beginnt zu schwitzen. Im Verhalten äußert sich Stress zum Beispiel in Form von motorischer Unruhe, konfliktreichem Umgang mit anderen Menschen oder Betäubungsversuche (z.B. Alkoholkonsum). Auf kognitiv-emotionaler Ebene können in Stresssituationen beispielsweise Gefühle innerer Unruhe, Grübelgedanken, Wut, Angst, Schuldgefühle oder Konzentrationsschwierigkeiten auftreten.

Transaktionales Stressmodell nach Lazarus und Folkman

Im Transaktionalen Stressmodell stehen die subjektiven Bewertungen einer Situation im Vordergrund (Lazarus & Folkman, 1984). Nicht eine bestimmte Situation führt zu Stress, sondern das Denken und Handeln einer Person. Die Bewertung einer Situation bzw. eines Reizes als ressourcenüberschreitend und für das Wohlbefinden gefährdend führt in weiterer Folge zum Stresserleben. Laut Lazarus und Folkman (1984) erfolgt die Bewertung einer Situation in mehreren Schritten.

Der Bewertungsprozess startet mit der primären Bewertung. Die Situation bzw. der Reiz wird als positiv, irrelevant oder belastend bewertet. Im Falle einer positiven oder irrelevanten Bewertung besteht keine Gefährdung für das eigene Wohlbefinden, und der Bewertungsprozess endet. Wird die Situation als belastend bewertet, läuft der Bewertungsprozess weiter, und der Stressor wird entweder als herausfordernd, bedrohend oder als Verlust bzw. Schaden wahrgenommen (Lazarus & Folkman, 1984). Während der Verlust bzw. Schaden in der Gegenwart oder in der Vergangenheit liegt, beziehen sich die Bedrohung und die Herausforderung auf zukünftige Ereignisse.

Die sekundäre Bewertung bezieht sich auf die eigenen Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten in Bezug auf die Situation bzw. den Reiz. Werden die Ressourcen als unzureichend für die Bewältigung der Situation eingeschätzt, wird eine Stressreaktion ausgelöst (Lazarus & Folkman, 1984).

Zuletzt erfolgt eine Neubewertung der Situation, und die angewandte Bewältigungsstrategie wird auf deren Erfolg hin evaluiert. Ein erfolgreiches Ergebnis kann zu einer veränderten Bewertung der Situation bzw. des Reizes führen und somit in Zukunft nicht mehr als Stressor eingestuft werden (Lazarus & Folkman, 1984).

Bestimmte Situationen oder Reize sind demnach nicht stressauslösend, sondern hängen von der individuellen Bewertung einer Person ab. Diese Bewertungen sind veränderbar und abhängig von den eingesetzten Bewältigungsstrategien und deren Erfolg.

Coping

Coping beschreibt ein Bewältigungsverhalten, das auf belastende Ereignisse folgt. Das Ziel ist es, die ressourcenübersteigenden Anforderungen zu bewältigen und das Wohlbefinden wieder herzustellen. Der Begriff des Copings wurde von Richard S. Lazarus geprägt und beinhaltet sowohl gedankliche Abläufe als auch Verhaltensweisen (Faltermaier, 2021). Bewältigung umfasst also alle verhaltensbezogenen und psychologischen Versuche, belastende Erfahrungen zu meistern, zu reduzieren und zu minimieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob die eingesetzten Strategien wirksam sind oder nicht. Stressbewältigungsstrategien beinhalten alle Bewältigungsversuche, unabhängig von deren Ergebnis (Parkes & Hughes, 2020).

Verschiedene Ansätze wurden entwickelt, um Copingstrategien zu gruppieren. Allgemein wird zwischen annähernden und vermeidungsorientierten Copingstrategien unterschieden (Dubow & Rubinlicht, 2011). Annäherungsstrategien beinhalten jegliche kognitiven, emotionalen oder verhaltensbezogenen Aktivitäten, die in Richtung der Belastung gehen. Beispiele hierfür sind Informationssuche oder Problemlösen. Vermeidungsorientierte Bewältigungsstrategien umfassen Handlungen, die von der Belastung entfernen (z.B. Verleugnung, Rückzug oder Wunschdenken). Ob der Einsatz von annähernden oder vermeidungsorientierten Copingstrategien effektiver ist, hängt von drei Faktoren ab (Roth & Cohen, 1986):

- Zeitpunkt der Wirksamkeitsbewertung
- Kontrollierbarkeit der Stresssituation
- Passung zwischen Bewältigungsstrategie und Anforderungen

Beispielsweise kann die vermeidungsorientierte Copingstrategie der Ablenkung in Form von sozialen Interaktionen bei der Bewältigung von intensiven Gefühlen helfen, um so die Belastung zu reduzieren. So kann verhindert werden, dass das Stressniveau zu überwältigend wird. Anschließend haben Annäherungsstrategien den Vorteil, dass angemessene Handlungen eingesetzt werden können, nachdem das Stressniveau etwas gesunken ist. Somit ist der flexible Einsatz von Bewältigungsstrategien aus beiden Dimensionen je nach Situation und Anforderung am effektivsten (Dubow & Rubinlicht, 2011). In unkontrollierbaren Situationen zeigt sich die Vermeidung als effektivere Methode als annähernde Copingstrategien (Roth & Cohen, 1986).

Eine weitere Einteilung der Copingstrategien erfolgte durch Endler und Parker (1994).

- Emotionsorientiertes Coping
- Aufgabenorientiertes Coping

- Vermeidungsorientiertes Coping

Emotionsorientierte Copingstrategien sind auf die eigene Person bezogene emotionale Reaktionen. Diese Form des Copings bezieht sich also auf die Regulierung der eigenen Emotionen, wie zum Beispiel das Führen eines Gefühlstagebuchs, Weinen, mit anderen Sprechen, aber auch Alkohol- oder Drogenkonsum. Das aufgabenorientierte Coping beinhaltet Versuche der direkten Problemlösung und das Reduzieren oder Auflösen der stressverursachenden Bedingungen. Beispiele hierfür sind das Einholen von Unterstützung oder Informationssuche. Eine weitere Form stellt das vermeidungsorientierte Coping dar. Hier steht die Vermeidung der Auseinandersetzung mit der Stresssituation im Vordergrund. Kälén und Semmer (2020) unterteilten das vermeidungsorientierte Coping nochmals in

- sozial-ablenkungsorientiertes Coping (Ablenkung durch soziale Kontakte)
- zerstreungsorientiertes Coping (allgemeine Ablenkung von der Problemsituation)

Abschnitt 2 – Empirische Auswertung

Zielsetzung

Durch die Studie sollte der Einfluss von dispositioneller Dankbarkeit, dispositioneller Achtsamkeit und dem Selbstwertgefühl auf das individuelle Stresserleben analysiert werden. Zudem wurde untersucht, ob die Copingstrategien und das Selbstwertgefühl als Mediatoren zwischen den Konstrukten Dankbarkeit und Stresserleben als auch zwischen Achtsamkeit und dem Stresserleben fungieren. Es sollten mögliche Gründe für den Einfluss von Dankbarkeit und Achtsamkeit auf das Stresserleben ermittelt werden. Die Eignung der Fragebögen zur Messung der dispositionellen Dankbarkeit, Achtsamkeit und des Selbstwertgefühls zur Vorhersage des individuellen Stresserlebens stellte ebenso eine Zielsetzung der Studie dar. Durch diese Untersuchung sollte ein Beitrag dazu geleistet werden, mögliche Einflussfaktoren auf das Stresserleben zu identifizieren und infolgedessen angepasste Interventionen zur Reduktion des Stresserlebens bzw. zur Förderung von stressreduzierenden Eigenschaften entwickeln zu können.

Methodik

Im folgenden Kapitel werden die Stichprobe, die Untersuchungsdurchführung, das Studiendesign, die Untersuchungsinstrumente, die Fragestellungen und Hypothesen sowie die statistische Auswertung beschrieben.

Stichprobe

Bei der vorliegenden Stichprobe handelte es sich um eine Gelegenheitsstichprobe aus der Allgemeinbevölkerung. Die Teilnehmenden benötigten ein Mindestalter von 18 Jahren und ausreichend gute Deutschkenntnisse. Die angestrebte Gesamtstichprobengröße lag bei 500 Teilnehmenden. Schlussendlich nahmen 597 Personen an der Studie teil, wobei 486 Personen die Befragung bis zum Ende durchführten.

Untersuchungsdurchführung

Die Daten wurden mittels Onlinefragebogen über SoSciSurvey erhoben. Die Teilnehmenden erhielten einen Teilnahme-Link zur Online-Befragung. Die Stichprobenerhebung erfolgte im Schneeballverfahren über persönliche Kontakte sowie soziale Netzwerke wie zum Beispiel Facebook und Instagram. Die Erhebung fand im Zeitraum von 09.02.2023 bis 09.10.2023 statt. Die Bearbeitungsdauer der gesamten Online-Befragung betrug ca. 15–20 Minuten. Zu Beginn wurden die Teilnehmenden über das Thema, den Zweck und die Dauer der Befragung informiert. Ebenso wurden Informationen zu den Rechten (Freiwilligkeit, Abbruchmöglichkeit) der Teilnehmenden und zum Datenschutz (Vertraulichkeit, Anonymität) gegeben sowie eine Kontaktmöglichkeit für weitere Fragen zur Verfügung gestellt. Durch das Akzeptieren der Einverständniserklärung startete die Befragung mit der Erhebung der

soziodemografischen Variablen. Anschließend wurden die Fragebögen Perceived Stress Questionnaire (PSQ-20), Coping-Inventar zum Umgang mit Stress-Situationen (CISS), Skala zur Messung von Dankbarkeit (GQ-5-G), Kurzform des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und die revidierte Selbstwertkala nach Rosenberg (RSES) vorgegeben. Die einzelnen Fragebögen werden im Folgenden beschrieben. Abgeschlossen wurde die Befragung mit einer Danksagung.

Studiendesign

Die vorliegende Untersuchung wurde in Form einer quantitativen Querschnittsstudie mit einem Messzeitpunkt durchgeführt. Die Daten wurden mittels Onlinebefragung erhoben.

Untersuchungsinstrumente

Nun werden die für die vorliegende Studie eingesetzten Fragebögen näher beschrieben. Erhoben wurden die soziodemografischen Daten, das individuelle Stresserleben, Copingstrategien sowie die Ausprägungen von Dankbarkeit, Achtsamkeit und des Selbstwertgefühls.

Soziodemografische Daten

Folgende soziodemografische Variablen wurden erhoben: Alter, Geschlecht, Bildungsgrad, Nationalität und Beziehungsstatus. Die Gruppeneinteilungen werden im Folgenden noch beschrieben.

Perceived Stress Questionnaire (PSQ-20)

Zur Erhebung des individuellen Stresserlebens wurde das Perceived Stress Questionnaire (PSQ-20) herangezogen. Das PSQ-20 wurde von Levenstein et al. (1993) entwickelt und von Fliege, Rose, Arck, Levenstein, und Klapp (2001) ins Deutsche übersetzt und verbessert. Das PSQ-20 erfasst die subjektiv erlebte Belastung durch Stress im Zeitraum der vergangenen vier Wochen. Der Fragebogen besteht aus 20 Items und beinhaltet die Subskalen Sorgen, Anspannung, Freude und Anforderungen. Hohe Werte weisen dabei auf eine hohe Skalenausprägung hin. Die interne Konsistenz mit einem Cronbachs Alpha von .80 bis .86 kann als sehr gut bezeichnet werden (Fliege et al., 2001). Die Bearbeitungszeit beträgt ca. fünf Minuten. Die Items werden auf einer vierstufigen Likert-Skala von „fast nie“ über „manchmal“ und „häufig“ bis zu „meistens“ beantwortet.

Coping-Inventar zum Umgang mit Stress-Situationen (CISS)

Die Bewältigungsstrategien wurden mit dem Coping-Inventar zum Umgang mit Stress-Situationen (CISS) erhoben. Das Coping Inventory for Stressful Situations wurde von Endler und Parker (1990) entwickelt und von Kälin und Semmer (2020) ins Deutsche übersetzt. Es besteht aus 24 Items und erfasst die drei grundlegenden Copingstrategien aufgabenorientiertes

Coping ($\alpha = .83$), emotionsorientiertes Coping ($\alpha = .80$) und vermeidungsorientiertes Coping ($\alpha = .79$). Die Subskala des vermeidungsorientierten Copings wird zusätzlich in sozial-ablenkungsorientiertes Coping ($\alpha = .80$) und zerstreungsorientiertes Coping ($\alpha = .71$) unterteilt. Ein hoher Wert auf einer Skala bedeutet, dass das entsprechende Coping hoch ausgeprägt ist und umgekehrt. Die Bearbeitungszeit beträgt ca. 10 Minuten. Die Items sind auf einer fünfstufigen Likert-Skala von „sehr untypisch“ bis „sehr typisch“ zu beantworten.

Skala zur Messung von Dankbarkeit (GQ-5-G)

Zur Erfassung der dispositionellen Dankbarkeit wurde die Skala zur Messung von Dankbarkeit (GQ-5-G) herangezogen. Die Gratitude Questionnaire Six Item Form (GQ-6) wurde von McCullough, Emmons und Tsang (2002) entwickelt und von Hudecek, Blabst, Morgan und Lerner (2021) ins Deutsche übersetzt und adaptiert. Die aus fünf Items bestehende Skala hat eine Bearbeitungszeit von ca. 48 Sekunden und weist ein Cronbachs Alpha von .82 auf. Die Beantwortung erfolgt auf einer siebenstufigen Likert-Skala von 1 („stimme überhaupt nicht zu“) bis 7 („stimme voll und ganz zu“). Nach der Umkodierung des dritten Items stehen hohe Werte für eine hohe Ausprägung der dispositionellen Dankbarkeit.

Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)

Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht und Schmidt (2006) entwickelten den Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA). Die Kurzform des FFA besteht aus 14 Items und hat eine Bearbeitungszeit von drei bis fünf Minuten. Die einzelnen Items stellen verschiedene Äußerungsformen von Achtsamkeit dar, die auf einer vierstufigen Likert-Skala von 1 („fast nie“) bis 4 („fast immer“) beantwortet werden. Eine Ausnahme stellt das Item 13 dar. Hier erfolgt die Wertung von 1 („fast immer“) bis 4 („fast nie“). Hohe Werte stehen für eine hohe Ausprägung von Achtsamkeit. Die interne Konsistenz ist mit einem Cronbachs Alpha von .86 sehr gut (Walach et al., 2006).

Revidierte Selbstwertkala nach Rosenberg (RSES)

Das am weitesten verbreitete Instrument zur Messung des Selbstwertgefühls ist die Rosenberg-Selbstwertgefühl-Skala („Self-Esteem-Scale“), die von Morris Rosenberg (1965) entwickelt wurde. Von Ferring und Filipp (1996) wurde die Skala ins Deutsche übersetzt. In dieser Studie wurde die revidierte Selbstwertkala nach Rosenberg (RSES) von von Collani und Herzberg (2003) eingesetzt. Der Fragebogen besteht aus zehn Items und hat eine Bearbeitungszeit von ca. drei Minuten. Die Teilnehmenden geben den Grad ihrer Übereinstimmung in Bezug auf sich selbst an. Die Beantwortung erfolgt auf einer vierstufigen Skala von 0 („trifft gar nicht zu“) bis 3 („trifft voll und ganz zu“). Nach der Umkodierung der Items 2, 5, 6, 8 und 9 sprechen hohe Werte für höhere Ausprägungen des Selbstwertgefühls.

Die revidierte Fassung weist eine sehr gute interne Konsistenz von $\alpha = .85$ auf (von Collani & Herzberg, 2003).

Fragestellungen und Hypothesen

Die vorliegende Studie beschäftigte sich mit dem Einfluss von Dankbarkeit, Achtsamkeit und dem Selbstwertgefühl auf das Stresserleben. Zudem wurden mögliche Einflussfaktoren (Copingstrategien, Selbstwertgefühl) auf die Zusammenhänge miteinbezogen. Ebenso wurde die Eignung der Fragebögen zur Erfassung von Dankbarkeit, Achtsamkeit und Selbstwertgefühl zur Vorhersage von hohem bzw. niedrigem Stresserleben untersucht. Durch die vorliegende Studie wurden insgesamt neun Fragestellungen beantwortet.

Unterschiedshypothesen zum Stresserleben

Fragestellung 1: Unterscheiden sich Personen mit unterschiedlichen soziodemografischen Angaben hinsichtlich ihrer Belastung durch Stress, ihrem Coping, ihrer dispositionellen Dankbarkeit und Achtsamkeit und ihrem Selbstwertgefühl?
H₀ (1.1): Es bestehen keine signifikanten Gruppenunterschiede in den Mittelwerten des individuellen Stresserlebens (PSQ-20) in Abhängigkeit des Geschlechts.

H₁ (1.1): Es bestehen signifikante Gruppenunterschiede in den Mittelwerten des individuellen Stresserlebens (PSQ-20) in Abhängigkeit des Geschlechts.

Analog zu *H₀* bzw. *H₁* (1.1) sind die Hypothesen *H₀* bzw. *H₁* (1.2) bis (1.21) für die abhängigen Variablen vermeidungsorientiertes Coping (CISS), emotionsorientiertes Coping (CISS), aufgabenorientiertes Coping (CISS), dispositionelle Dankbarkeit (GQ-5-G), dispositionelle Achtsamkeit (FFA) und Selbstwertgefühl (RSES) sowie jeweils für die unabhängigen Variablen Alter und Bildungsgrad formuliert.

Fragestellung 2: Unterscheiden sich Personen mit unterschiedlich starker Ausprägung von dispositioneller Dankbarkeit hinsichtlich ihres individuellen Stresserlebens?
H₀ (2.1): Die Gruppen mit unterschiedlich starker Ausprägung von Dankbarkeit (GQ-5-G) unterscheiden sich nicht in den Mittelwerten des individuellen Stresserlebens (PSQ-20).
H₁ (2.1): Die Gruppen mit unterschiedlich starker Ausprägung von Dankbarkeit (GQ-5-G) unterscheiden sich in den Mittelwerten des individuellen Stresserlebens (PSQ-20).

Fragestellung 3: Unterscheiden sich Personen mit unterschiedlich starker Ausprägung von dispositioneller Achtsamkeit hinsichtlich ihres individuellen Stresserlebens?
H₀ (3.1): Die Gruppen mit unterschiedlich starker Ausprägung von Achtsamkeit (FFA) unterscheiden sich nicht in den Mittelwerten des individuellen Stresserlebens (PSQ-20).
H₁ (3.1): Die Gruppen mit unterschiedlich starker Ausprägung von Achtsamkeit (FFA) unterscheiden sich in den Mittelwerten des individuellen Stresserlebens (PSQ-20).

Fragestellung 4: Unterscheiden sich Personen mit unterschiedlich starker Ausprägung des Selbstwertgefühls hinsichtlich ihres individuellen Stresserlebens?

H₀ (4.1): Die Gruppen mit unterschiedlich starker Ausprägung des Selbstwertgefühls (RSES) unterscheiden sich nicht in den Mittelwerten des individuellen Stresserlebens (PSQ-20).

H₁ (4.1): Die Gruppen mit unterschiedlich starker Ausprägung des Selbstwertgefühls (RSES) unterscheiden sich in den Mittelwerten des individuellen Stresserlebens (PSQ-20).

Mediationshypothesen zu Copingstrategien

Fragestellung 5: Wird der Zusammenhang zwischen dispositioneller Dankbarkeit und dem individuellen Stresserleben durch Copingstrategien mediiert?

H₀ (5.1): Der Zusammenhang zwischen dispositioneller Dankbarkeit (GQ-5-G) und dem Stresserleben (PSQ-20) wird nicht durch vermeidungsorientiertes Coping (CISS) mediiert.

H₁ (5.1): Der Zusammenhang zwischen dispositioneller Dankbarkeit (GQ-5-G) und dem Stresserleben (PSQ-20) wird durch vermeidungsorientiertes Coping (CISS) mediiert. Analog zu *H₀* bzw. *H₁* (5.1) sind die Hypothesen *H₀* bzw. *H₁* (5.2) und (5.3) zu den Subskalen emotionsorientiertes und aufgabenorientiertes Coping (CISS) formuliert.

Fragestellung 6: Wird der Zusammenhang zwischen dispositioneller Achtsamkeit und dem individuellen Stresserleben durch Copingstrategien mediiert?

H₀ (6.1): Der Zusammenhang zwischen dispositioneller Achtsamkeit (FFA) und dem Stresserleben (PSQ-20) wird nicht durch vermeidungsorientiertes Coping (CISS) mediiert.

H₁ (6.1): Der Zusammenhang zwischen dispositioneller Achtsamkeit (FFA) und dem Stresserleben (PSQ-20) wird durch vermeidungsorientiertes Coping (CISS) mediiert. Analog zu *H₀* bzw. *H₁* (6.1) sind die Hypothesen *H₀* bzw. *H₁* (6.2) und (6.3) zu den Subskalen emotionsorientiertes und aufgabenorientiertes Coping (CISS) formuliert.

Mediationshypothesen zum Selbstwertgefühl

Fragestellung 7: Wird der Zusammenhang zwischen dispositioneller Dankbarkeit und dem individuellen Stresserleben durch das Selbstwertgefühl mediiert?

H₀ (7.1): Der Zusammenhang zwischen dispositioneller Dankbarkeit (GQ-5-G) und dem Stresserleben (PSQ-20) wird nicht durch das Selbstwertgefühl (RSES) mediiert.

H₁ (7.1): Der Zusammenhang zwischen dispositioneller Dankbarkeit (GQ-5-G) und dem Stresserleben (PSQ-20) wird durch das Selbstwertgefühl (RSES) mediiert.

Fragestellung 8: Wird der Zusammenhang zwischen dispositioneller Achtsamkeit und dem individuellen Stresserleben durch das Selbstwertgefühl mediiert?

H₀ (8.1): Der Zusammenhang zwischen dispositioneller Achtsamkeit (FFA) und dem Stresserleben (PSQ-20) wird nicht durch das Selbstwertgefühl (RSES) mediiert.

H1 (8.1): Der Zusammenhang zwischen dispositioneller Achtsamkeit (FFA) und dem Stresserleben (PSQ-20) wird durch das Selbstwertgefühl (RSES) mediiert.

Vergleich der Skala zur Messung von Dankbarkeit (GQ-5-G), dem Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) und der Revidierten Selbstwertkala nach Rosenberg (RSES)

Fragestellung 9: Welcher Fragebogen (GQ-5-G, FFA, RSES) eignet sich am besten, um ein hohes bzw. niedriges individuelles Stresserleben vorherzusagen?

Gruppeneinteilungen

Für die entsprechenden Analysen wurde die Stichprobe in Gruppen eingeteilt. Die Gruppeneinteilung für die erste Fragestellung erfolgte folgendermaßen: Die Alterseinteilung erfolgte durch den Median. Die Kategorie des Geschlechts wurde in männlich, weiblich und divers eingeteilt. Der Bildungsgrad (Pflichtschule, Lehrabschluss, berufsbildende mittlere Schule, Hochschulreife, Meisterprüfung, Bachelor, Master oder äquivalent, PhD oder Doktorat) wurde in die Gruppen hoch (ab inkl. Hochschulreife) und niedrig eingeteilt. Die Nationalitäten wurden unterteilt in Österreich, Deutschland und andere. Für die Kategorie Beziehungsstatus sind die Auswahlmöglichkeiten Single, in einer Beziehung, Verheiratet, Getrennt/Geschieden/Verwitwet und Anderes vorhanden gewesen. Die Einteilungen des individuellen Stresserlebens, der dispositionellen Achtsamkeit und Dankbarkeit sowie des Selbstwertgefühls erfolgten durch den Median.

Statistische Auswertung

Im folgenden Unterkapitel werden die statistischen Verfahren, die zur Auswertung herangezogen wurden, näher beschrieben. Die statistische Auswertung erfolgte mittels IBM Statistics 29. Das Signifikanzniveau wurde vorab auf 5% bzw. $\alpha = .05$ festgelegt. Als statistisch signifikant wurden daher Ergebnisse von $p < .05$ betrachtet. Bei fehlenden Werten wurde über die Subskalen interpoliert, sofern mindestens 80% der Informationen vorhanden waren. Bei einer Überschreitung der fehlenden Daten von 20% wurden die entsprechenden Teilnehmenden von den Analysen ausgeschlossen. Laut dem Zentralen Grenzwerttheorem wird die Verteilung von Mittelwerten einer Stichprobe bei einem Mindeststichprobenumfang von $n \geq 30$ zu einer Normalverteilung (Döring, 2022). Die Voraussetzung der Normalverteilung der Daten kann bei dieser Studie als gegeben angesehen werden. Die Daten wurden auf Ausreißer hin überprüft. Die deskriptivstatistische Beschreibung der Daten erfolgte bei nominalskalierten Variablen durch Häufigkeiten und bei metrischen Variablen durch die Angabe von Mittelwerten und Standardabweichungen.

Reliabilitätsanalysen

Die Reliabilität beschreibt die Messgenauigkeit eines Tests und stellt eines der Hauptgütekriterien von psychologischen Untersuchungsinstrumenten dar. Zur Darstellung der Reliabilität der eingesetzten Untersuchungsinstrumente wurde Cronbachs Alpha herangezogen, das die interne Konsistenz eines Testverfahrens zeigt. Der Wertebereich von Cronbachs α liegt zwischen 0 und 1. Als ausreichend wird dabei ein Wert von $\alpha > .70$ angesehen. Werte ab $\alpha > .90$ gelten als hoch (Hussy, Schreier, & Echterhoff, 2013). Ebenso werden von den Items der einzelnen Skalen die Minimum- und Maximumwerte der Item-Trennschärfe angegeben. Die Item-Trennschärfe beschreibt, wie gut ein Item zwischen Personen mit niedriger bzw. hoher Ausprägung eines Merkmals differenziert (Döring, 2022). Der Wertebereich liegt dabei zwischen -1 bis +1. Ab einer Trennschärfe von .30 wird die Diskriminierungsfähigkeit als ausreichend angesehen, über .50 als hoch (Döring, 2022).

Unterschiedshypothesen

Zur Überprüfung der Unterschiedshypothesen kamen bei zwei zu vergleichenden Gruppen t-Tests zur Anwendung. War die Voraussetzung der Varianzhomogenität, die mittels Levene-Tests überprüft wurde, verletzt, wurde auf den Welch-Test zurückgegriffen. Es kamen also für die Fragestellungen 1 bis 4 t-Tests zum Einsatz. Bei signifikanten Ergebnissen wurde die Größe des Effekts mittels Cohens d angegeben. Werte ab $|0.2|$ gelten dabei als kleiner Effekt, Werte ab $|0.5|$ als mittlerer und Werte ab $|0.8|$ als großer Effekt (Cohen, 1988).

Mediationsanalysen

Die Fragestellungen 5–8 wurden anhand von Mediationsanalysen mit SPSS PROCESS Makro ausgewertet (Hayes, 2022). Der Zusammenhang zwischen einem Prädiktor und einem Kriterium wird als totaler Effekt bezeichnet. Die Mediationsanalyse untersucht, ob eine dritte Variable, der Mediator, diesen Zusammenhang indirekt beeinflusst. Dieser Einfluss wird indirekter Effekt genannt. Mithilfe von standardisierten Regressionskoeffizienten β werden Effekte zwischen den Variablen in der Mediationsanalyse dargestellt. Es gelten die Cutoff-Werte des Korrelationskoeffizienten r . Ein Effekt von $\geq |.10|$ gilt dabei als klein, $\geq |.30|$ als mittel und Effekte von $\geq |.50|$ als groß (Cohen, 1988). Ist der Mediationseffekt signifikant, erfolgt zusätzlich die Angabe des standardisierten indirekten Effekts mittels Konfidenzintervall. Hier gilt der Effekt als signifikant, wenn das Konfidenzintervall den Wert 0 nicht enthält.

ROC-Kurven

Die neunte Fragestellung wurde mithilfe von ROC-Kurven analysiert. Dabei steht ROC für „Receiver Operating Characteristic“. Mittels ROC-Kurven wird dargestellt, ob und in

welchem Ausmaß ein Fragebogen dazu geeignet ist, zwischen Testpersonen, die ein bestimmtes Kriterium erfüllen bzw. nicht erfüllen, zu unterscheiden. In der vorliegenden Studie wurde das individuelle Stresserleben als Außenkriterium festgelegt. Als Maß für die Güte der Vorhersagekraft eines Fragebogens wird die Fläche unter der Kurve herangezogen, die in Form von AUC-Werten angegeben wird. AUC steht dabei für „area under the curve“. Je größer die Fläche unter der Kurve ist, desto besser eignet sich die Variable zur Vorhersage des Außenkriteriums. Die AUC-Werte liegen dabei zwischen .50 und 1. Ein Wert von .50 bedeutet, dass die Vorhersage rein zufällig entsteht. Laut Weiß (2018) werden Werte zwischen .70 und .80 als akzeptabel, Werte ab .80 als gut und ab .90 als exzellent bezeichnet.

Ergebnisse

Es erfolgt eine Beschreibung der Stichprobe und Aussagen über die Reliabilität der verwendeten Untersuchungsinstrumente. Im Anschluss werden die inferenzstatistischen Ergebnisse zu den oben genannten Hypothesen präsentiert.

Stichprobenbeschreibung

Im Folgenden werden die Rücklaufstatistik und die Verteilung der soziodemografischen Merkmale Alter, Geschlecht, Bildungsgrad, Nationalität und Beziehungsstatus beschrieben. Anschließend wird die Stichprobe hinsichtlich der Merkmale Stresserleben, Dankbarkeit, Achtsamkeit und Selbstwertgefühl dargestellt.

Rücklaufstatistik

Insgesamt begannen 597 Personen mit dem Ausfüllen des Fragebogens. 486 Personen (81.4%) schlossen diesen ab. Eine Person musste aufgrund fehlender Werte aus den Analysen ausgeschlossen werden. Daraus ergeben sich 485 Personen, die für die weiteren Untersuchungen eingeschlossen werden konnten.

Soziodemografische Daten

Das durchschnittliche Alter der Stichprobe lag bei 38.65 Jahren ($SD = 12.38$) bei einer Altersspanne von 19 bis 81 Jahren. Von den insgesamt 485 Teilnehmenden waren 59 Personen männlich (12.2%), 423 Personen weiblich (87.2%) und 3 Personen (0.6%) gaben an, sich als divers zu identifizieren. Bezüglich des Bildungsgrades gaben 6 Personen (1.2%) an, einen Pflichtschulabschluss, 57 Personen (11.8%) einen Lehrabschluss, 31 Personen (6.4%) einen Abschluss an einer berufsbildenden mittleren Schule, 142 Personen (29.3%) die Hochschulreife, 7 Personen (1.4%) die Meisterprüfung, 84 Personen (17.3%) einen Bachelorabschluss, 149 Personen (30.7%) einen Masterabschluss oder äquivalent und 9 Personen (1.9%) einen PhD oder ein Doktorat erlangt zu haben. Hinsichtlich der Nationalität wählten 349 Personen (72.0%) „Österreich“, 125 Personen (25.8%) „Deutschland“ und 11

Personen (2.3%) die Kategorie „andere“ aus. Bezüglich des Beziehungsstatus waren in der Stichprobe 89 Personen (18.4%) alleinstehend, 199 Personen (40.0%) in einer Beziehung, 168 Personen (34.6%) verheiratet, 26 Personen (5.4%) getrennt, geschieden oder verwitwet, und 3 Personen (0.6%) wählten „anderes“.

Stresserleben

Der Mittelwert des Stresserlebens in der untersuchten Stichprobe lag bei 47.91 ($SD = 11.06$). Die Gruppeneinteilung der Stichprobe hinsichtlich des individuellen Stresserlebens erfolgte durch den Median, der bei 48 lag. Es wird zwischen einem niedrigen und einem hohen individuellen Stresserleben unterschieden. 250 Personen (51.5%) fielen dabei in die Gruppe mit hohem, 235 Personen (48.5%) in die Gruppe mit niedrigem Stresserleben. Die Analyse der Subskalen zeigte folgende Werte: Anspannung $M = 12.81$ (Median = 13.00), Anforderung $M = 12.67$ (Median = 13.00), Sorgen $M = 10.38$ (Median = 10.00) und Freude $M = 12.04$ (Median = 12.00).

Copingstrategien

In der vorliegenden Stichprobe zeigten sich folgende Mittelwerte in den Copingstrategien: Der Mittelwert des vermeidungsorientierten Copings lag bei 25.15 ($SD = 5.98$), des emotionsorientierten Copings bei 22.35 ($SD = 6.24$) und des aufgabenorientierten Copings bei 29.62 ($SD = 5.07$). Demnach wurde in dieser Stichprobe am häufigsten aufgabenorientiertes Coping, gefolgt von vermeidungsorientiertem und emotionsorientiertem Coping angewendet.

Dankbarkeit

Der Mittelwert der dispositionellen Dankbarkeit lag in der untersuchten Stichprobe bei 28.52 ($SD = 5.35$). Die Ausprägung der dispositionellen Dankbarkeit wurde mittels Mediansplit (Median = 30) in hoch und niedrig eingeteilt. 237 Personen (48.9%) wurden der Gruppe mit hoher, 248 Personen (51.1%) der Gruppe mit niedriger dispositionellen Dankbarkeit zugeordnet.

Achtsamkeit

In der vorliegenden Stichprobe lag der Mittelwert des Konstrukts Achtsamkeit bei 36.99 ($SD = 6.85$). Die Ausprägung der dispositionellen Achtsamkeit wurde anhand des Medians (Median = 37) in niedrig und hoch eingeteilt. 233 Personen (48.0%) fielen in die Gruppe mit niedriger, 252 Personen (52.0%) in die Gruppe mit hoher Ausprägung der Achtsamkeit.

Selbstwertgefühl

Der Mittelwert des Selbstwertgefühls lag bei 21.32 ($SD = 5.22$). Die Gruppeneinteilung der Ausprägung des Selbstwertgefühls erfolgte durch den Median (Median = 21) und wurde

daher in hoch und niedrig eingeteilt. 222 Personen (45.8%) fielen in die Gruppe mit niedrigem und 263 Personen (54.2%) in die Gruppe mit hohem Selbstwert.

Reliabilitätsanalysen der Untersuchungsinstrumente

Es folgen die Reliabilitätsanalysen der Untersuchungsinstrumente PSQ-20, CISS, GQ-5-G, FFA und RSES.

PSQ-20

In der vorliegenden Stichprobe war die interne Konsistenz mit einem Cronbachs $\alpha = .920$ sehr gut. Die korrigierten Item-Trennschärfen lagen im Bereich von .454 bis .705 und waren daher für alle Items ausreichend.

CISS

Die Subskalen des CISS wiesen folgende interne Konsistenzen auf: Das Cronbachs α des vermeidungsorientierten Copings lag bei .771 und war somit ausreichend. Die Item-Trennschärfen reichten von .266 bis .634, wobei die Items 6 und 22 keine ausreichende Trennschärfe erreichten. Aufgrund einer nur sehr geringen Verbesserung der internen Konsistenz der Subskala durch das Entfernen dieser Items fiel die Entscheidung auf das Beibehalten beider Items.

Die Subskala des aufgabenorientierten Copings wies eine interne Konsistenz von $\alpha = .827$ auf und war daher als gut einzustufen. Die Item-Trennschärfen reichten von .388 bis .690 und waren somit für alle Items zumindest ausreichend.

Die interne Konsistenz der Subskala des emotionsorientierten Copings lag bei $\alpha = .824$ und gilt daher als gut. Die Item-Trennschärfen wiesen Werte von .404 bis .674 auf und waren für alle Items zumindest ausreichend.

GQ-5-G

Die interne Konsistenz des GQ-5-G lag in dieser Stichprobe bei $\alpha = .846$ und gilt daher als gut. Die korrigierten Item-Trennschärfen lagen im Bereich .500 bis .766 und waren daher für alle Items gut.

FFA

Der FFA wies in der vorliegenden Stichprobe ein Cronbachs α von .882 auf. Die Item-Trennschärfen reichten von .287 bis .657, wobei Item 13 eine nicht ausreichende Trennschärfe erzielte. Aufgrund der guten internen Konsistenz des Fragebogens und einer nur sehr geringen möglichen Steigerung des Cronbachs α durch den Ausschluss des Items wurde es dennoch in die Analysen miteinbezogen.

RSES

Mit einem Cronbachs α von .881 war die interne Konsistenz in der vorliegenden Stichprobe gut. Die Item-Trennschärfen lagen im Bereich von .465 bis .735 und waren daher für alle Items zumindest ausreichend.

Hypothesenprüfungen

Im folgenden Abschnitt werden die Überprüfungsergebnisse der genannten Hypothesen dargestellt.

Fragestellung 1

Um die Frage zu beantworten, ob sich Personen mit unterschiedlichen soziodemografischen Angaben hinsichtlich ihrer Belastung durch Stress, ihrem Coping, ihrer dispositionellen Dankbarkeit und Achtsamkeit und ihrem Selbstwertgefühl unterscheiden, wurden unabhängige t -Tests herangezogen, um die Mittelwerte miteinander zu vergleichen. In den nachfolgenden Tabellen werden die Ergebnisse für die einzelnen soziodemografischen Variablen dargestellt. Es folgen Angaben zu den Mittelwerten (M), Standardabweichungen (SD), t -Werten, Freiheitsgraden (df), Effektstärken (d) und p -Werten.

Geschlecht

Da eine zu geringe Anzahl an Teilnehmenden sich dem diversen Geschlecht zugeordnet fühlte, beschränkte sich die Auswertung auf das weibliche und männliche Geschlecht. Die Ergebnisse der t -Tests zur Untersuchung von Geschlechtsunterschieden in den untersuchten Konstrukten sind in Tabelle 1 dargestellt. Die Überprüfung der Voraussetzung der Varianzhomogenität erfolgte durch Levene-Tests. Durch die nicht signifikanten Ergebnisse bei allen Analysen konnte die Voraussetzung als erfüllt betrachtet werden. In Bezug auf das individuelle Stresserleben konnten keine signifikanten Gruppenunterschiede in den Mittelwerten in Abhängigkeit des Geschlechts gefunden werden. Die H_0 (1.1) wurde somit beibehalten. Des Weiteren wurde die Frage überprüft, ob sich Personen unterschiedlichen Geschlechts in ihren Copingstrategien unterscheiden. Männer und Frauen unterschieden sich nicht signifikant in ihrem Coping. Die H_0 (1.2), (1.3) und (1.4) wurden beibehalten. Zudem wurden Geschlechtsunterschiede im Konstrukt Dankbarkeit untersucht. Frauen wiesen signifikant höhere Werte im GQ-5-G im Vergleich zu Männern auf. Daher wurde die H_1 (1.5) angenommen. Die Größe des Effekts ist als klein einzustufen. Die Ergebnisse der Geschlechtsunterschiede im FFA zeigten keinen signifikanten Unterschied in den Mittelwerten des FFA von Frauen und Männern. Die H_0 (1.6) wurde deshalb beibehalten. Zuletzt erfolgte die Untersuchung von Geschlechtsunterschieden im RSES. Es wurde kein signifikanter

Mittelwertsunterschied in Abhängigkeit des Geschlechts im RSES gefunden, weswegen die H_0 (1.7) beibehalten wurde.

Tabelle 1. *t*-Test für unabhängige Stichproben für Geschlechtsunterschiede in den untersuchten Konstrukten

Konstrukt (Fragebogen)	weiblich		männlich		<i>t(df)</i>	<i>p</i>	α^*	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>				
Stresserleben (PSQ-20)	48.05	11.13	46.51	10.64	1.005(480)	.315		
Vermeidungsorientiertes C. (CISS)	25.37	5.92	24.00	6.21	1.654(480)	.099	.025	
Emotionsorientiertes C. (CISS)	22.56	6.20	20.58	6.39	2.296(480)	.022	.017	
Aufgabenorientiertes C. (CISS)	29.69	5.08	28.97	5.07	1.019(480)	.309	.050	
Dankbarkeit (GQ-5-G)	28.83	5.22	26.27	5.82	3.478(480)	<.001***		0.48
Achtsamkeit (FFA)	36.88	6.85	37.85	7.00	-1.012(480)	.312		
Selbstwertgefühl (RSES)	21.34	5.21	21.24	5.30	0.142(480)	.887		

*** $p < .001$

Alter

Um mögliche Gruppenunterschiede hinsichtlich des Alters zu untersuchen, wurden die Teilnehmenden anhand des Medians in Personen niedrigeren und höheren Alters eingeteilt. Der Median der vorliegenden Stichprobe lag bei 37 Jahren. 240 Personen fielen in die Gruppe mit niedrigerem, 245 Personen in die Gruppe mit höherem Alter. Die Werte der Hypothesenüberprüfungen sind in Tabelle 2 dargestellt. Die Varianzhomogenität war bei den meisten Analysen gegeben, lediglich beim PSQ-20 und bei den Subskalen vermeidungsorientiertes und aufgabenorientiertes Coping des CISS konnte diese aufgrund des signifikanten Levene-Tests ($p < .05$) nicht angenommen werden. Es wurde auf den Welch-Test zurückgegriffen. Die Ergebnisse zeigten signifikante Unterschiede in den Mittelwerten in Abhängigkeit des Alters im Stresserleben, im emotionsorientierten Coping, der Achtsamkeit und dem Selbstwertgefühl. Personen niedrigeren Alters zeigten ein signifikant höheres Stresserleben als Personen höheren Alters. Der Effekt ist als klein einzuordnen. Jüngere Personen nutzten signifikant mehr emotionsorientiertes Coping als ältere Personen. Es zeigte sich ein mittlerer Effekt. In den Mittelwerten der Achtsamkeit und des Selbstwertgefühls zeigten Personen höheren Alters signifikant höhere Werte als Personen niedrigeren Alters. Beide Effekte sind als mittel einzustufen. Es wurden die Alternativhypothesen H_1 (1.8), H_1 (1.10), H_1 (1.13) und H_1 (1.14) angenommen. Keine signifikanten Unterschiede zeigten sich zwischen Personen niedrigeren bzw. höheren Alters im vermeidungs- und aufgabenorientierten

Coping sowie im Konstrukt Dankbarkeit. Die Nullhypothesen H_0 (1.9), H_1 (1.11) sowie H_0 (1.12) wurden beibehalten.

Tabelle 2. t-Test für unabhängige Stichproben für Altersunterschiede in den untersuchten Konstrukten

Konstrukt (Fragebogen)	niedrigeres		höheres		<i>t(df)</i>	<i>p</i>	α^*	<i>d</i>
	Alter		Alter					
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>				
Stresserleben (PSQ-20)	50.02	9.61	45.84	11.98	4.247(464.924)	<.001***		0.39
Vermeidungsorientiertes C. (CISS)	25.02	5.70	25.28	6.26	-0.472(480.488)	.637	.050	
Emotionsorientiertes C. (CISS)	24.13	5.84	20.60	6.15	6.481(483)	<.001***	.017	0.59
Aufgabenorientiertes C. (CISS)	29.14	4.66	30.09	5.41	-2.060(475.132)	.040	.025	
Dankbarkeit (GQ-5-G)	28.50	5.43	28.53	5.27	-0.054(483)	.957		
Achtsamkeit (FFA)	35.10	6.50	38.83	6.70	-6.218(483)	<.001***		-0.57
Selbstwertgefühl (RSES)	19.54	4.98	23.05	4.86	-7.863(483)	<.001***		-0.71

*** $p < .001$

Bildungsgrad

Um Gruppenunterschiede hinsichtlich des Bildungsgrades zu untersuchen, wurden die Teilnehmenden in Personen niedrigerer und höherer Bildung eingeteilt. Dabei zählten Personen ab der Hochschulreife zur Gruppe höherer Bildung. 63 Personen fielen in die Gruppe mit niedrigerer, 422 Personen in die Gruppe mit höherer Bildung. Die Varianzhomogenität war bei den meisten Analysen gegeben, mit Ausnahme des GQ-5-G und des RSES aufgrund des signifikanten Levene-Tests ($p < .05$). Hier wurde auf den Welch-Test zurückgegriffen. Tabelle 3 fasst die Ergebnisse der Analyse zusammen. Personen mit höherer Bildung zeigten signifikant höhere Mittelwerte im aufgabenorientierten Coping und in der Achtsamkeit. Beides kann als kleiner Effekt eingestuft werden. Ebenso wiesen Personen mit höherer Bildung höhere Mittelwerte in der Variable Dankbarkeit auf. Es zeigte sich ein mittlerer Effekt. Aufgrund der Ergebnisse wurden die Alternativhypothesen H_1 (1.18), H_1 (1.19) und H_1 (1.20) angenommen. Keine signifikanten Mittelwertsunterschiede für Personen mit niedrigerer bzw. höherer Bildung wurden für Stresserleben, vermeidungs- und emotionsorientiertes Coping und Selbstwertgefühl gefunden. Daher wurden die Nullhypothesen H_0 (1.15), H_0 (1.16), H_0 (1.17) und H_0 (1.21) beibehalten.

Tabelle 3. t-Test für unabhängige Stichproben für Bildungsunterschiede in den untersuchten Konstrukten

Konstrukt (Fragebogen)	niedrigere		höhere		<i>t(df)</i>	<i>p</i>	α^*	<i>d</i>
	Bildung		Bildung					
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>				
Stresserleben (PSQ-20)	50.25	11.66	47.56	10.94	-1.810(483)	.071		
Vermeidungsorientiertes C. (CISS)	24.94	6.50	25.18	5.91	0.304(483)	.761	.050	
Emotionsorientiertes C. (CISS)	22.78	6.24	22.28	6.25	-0.587(483)	.557	.025	
Aufgabenorientiertes C. (CISS)	27.56	5.66	29.93	4.91	3.502(483)	<.001***	.017	0.47
Dankbarkeit (GQ-5-G)	25.57	6.61	28.96	4.99	3.905(72.951)	<.001***		0.65
Achtsamkeit (FFA)	34.57	7.66	37.35	6.66	3.025(483)	.003**		0.41
Selbstwertgefühl (RSES)	20.43	6.13	21.45	5.06	1.257(75.137)	.213		

*** $p < .001$

** $p < .01$

Fragestellung 2

Um zu untersuchen, ob sich Personen mit unterschiedlich starker Ausprägung von dispositioneller Dankbarkeit hinsichtlich ihres individuellen Stresserlebens unterscheiden, wurde ein *t*-Test durchgeführt. Die Varianzhomogenität war gegeben ($p = .308$). Die Ergebnisse der Analyse sind in Tabelle 4 dargestellt. Es zeigten sich signifikant höhere Werte im Stresserleben bei Personen mit niedriger Ausprägung von Dankbarkeit. Daher wurde die Alternativhypothese H_1 (2.1) angenommen. Der gefundene Effekt ist als mittlerer Effekt einzuordnen.

Tabelle 4. Deskriptive Statistik und t-Test für unabhängige Stichproben zu Mittelwertsunterschieden im PSQ-20 in Abhängigkeit von der Dankbarkeitsausprägung

GQ-5-G	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t(df)</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
niedrig	237	51.20	10.80	6.690(483)	<.001***	0.61
hoch	248	44.76	10.39			

*** $p < .001$

Fragestellung 3

Mithilfe eines t-Tests wurde untersucht, ob sich Personen mit unterschiedlich starker Ausprägung von dispositioneller Achtsamkeit hinsichtlich ihres individuellen Stresserlebens unterscheiden. Aufgrund des nicht signifikanten Levene-Tests ($p = .174$) konnte die Voraussetzung der Varianzhomogenität angenommen werden. Tabelle 5 fasst die Ergebnisse der Analyse zusammen. Es zeigten sich signifikante Mittelwertsunterschiede im Stresserleben in Abhängigkeit der Achtsamkeitsausprägung. Personen mit höherer Achtsamkeit wiesen ein signifikant niedrigeres Stresserleben auf. Der Effekt ist als groß einzustufen. Die Alternativhypothese H_1 (3.1) wurde angenommen.

Tabelle 5. Deskriptive Statistik und t -Test für unabhängige Stichproben zu Mittelwertsunterschieden im PSQ-20 in Abhängigkeit von der Achtsamkeitsausprägung

FFA	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t(df)</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
niedrig	233	53.35	9.24	11.827(483)	<.001***	1.08
hoch	252	42.87	10.19			

*** $p < .001$

Fragestellung 4

Um die Frage zu beantworten, ob sich Personen mit unterschiedlich starker Ausprägung des Selbstwertgefühls hinsichtlich ihres individuellen Stresserlebens unterscheiden, wurde ein t -Test durchgeführt. Die Varianzhomogenität war nicht gegeben ($p = .021$), daher wurde auf den Welch-Test zurückgegriffen. Die Ergebnisse der Untersuchung sind in Tabelle 6 dargestellt. Personen mit höheren Werten im Selbstwertgefühl wiesen signifikant niedrigere Werte im Stresserleben auf. Es zeigte sich ein großer Effekt. Die H_1 (4.1) wurde angenommen.

Tabelle 6. Deskriptive Statistik und t -Test für unabhängige Stichproben zu Mittelwertsunterschieden im PSQ-20 in Abhängigkeit des Selbstwertgefühls

RSES	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t(df)</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
niedrig	222	53.00	9.25	10.408(482.591)	<.001***	0.94
hoch	263	43.60	10.64			

*** $p < .001$

Es folgen die Ergebnisse der Hypothesenüberprüfungen der Fragestellungen 5 bis 8. Die Durchführung der Mediationsanalysen erfolgte durch das SPSS Makro PROCESS (Hayes, 2022). Dabei werden sehr robuste Verfahren genutzt, wodurch die Überprüfung der Voraussetzungen der Homoskedastizität sowie der Normalverteilung der Residuen vernachlässigt werden konnten. Die Voraussetzung der Linearität wurde über eine visuelle Inspektion von Matrixdiagrammen mit LOESS-Glättung überprüft. Ebenso konnte die Erfüllung der Voraussetzung der Unabhängigkeit der Beobachtungen und eine zeitliche Präzedenz angenommen werden.

Fragestellung 5

Um die Frage zu beantworten, ob der Zusammenhang zwischen dispositioneller Dankbarkeit und dem individuellen Stresserleben durch Copingstrategien mediiert wird, wurden für jede Copingstrategie Mediationsanalysen durchgeführt.

Der totale Effekt der Mediationsanalyse zum mediiierenden Einfluss von vermeidungsorientiertem Coping auf den Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und Stresserleben war negativ signifikant. Zudem war der Effekt von Dankbarkeit auf das vermeidungsorientierte Coping positiv signifikant und der Effekt des vermeidungsorientierten Copings auf das Stresserleben negativ signifikant. Die Ergebnisse sind in Abbildung 1 dargestellt. Die H_1 (5.1) wurde angenommen, da ein partiell mediiender Effekt des vermeidungsorientierten Copings auf den Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und Stresserleben gefunden wurde. Der standardisierte indirekte Effekt betrug $\beta = -.03$ (95%-KI [-.06, -.01]), wobei der Grenzwert eines kleinen Effekts nicht erreicht wurde.

Die Mediationsanalyse zum mediiierenden Einfluss von emotionsorientiertem Coping auf den Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und Stresserleben zeigte einen signifikanten negativen Effekt von Dankbarkeit auf das Stresserleben. Nach Einschluss des Mediators zeigten sich signifikante negative Zusammenhänge zwischen Dankbarkeit und dem emotionsorientierten Coping, das wiederum einen signifikanten positiven Effekt auf das Stresserleben aufwies. Abbildung 2 fasst die Ergebnisse der Analyse zusammen. Es zeigte sich eine partielle Mediation des emotionsorientierten Copings auf den Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und Stresserleben. Der standardisierte indirekte Effekt lag bei $\beta = -.14$ (95%-KI [-.19, -.09]) und ist als kleiner Effekt einzustufen. Die H_1 (5.2) konnte daher angenommen werden.

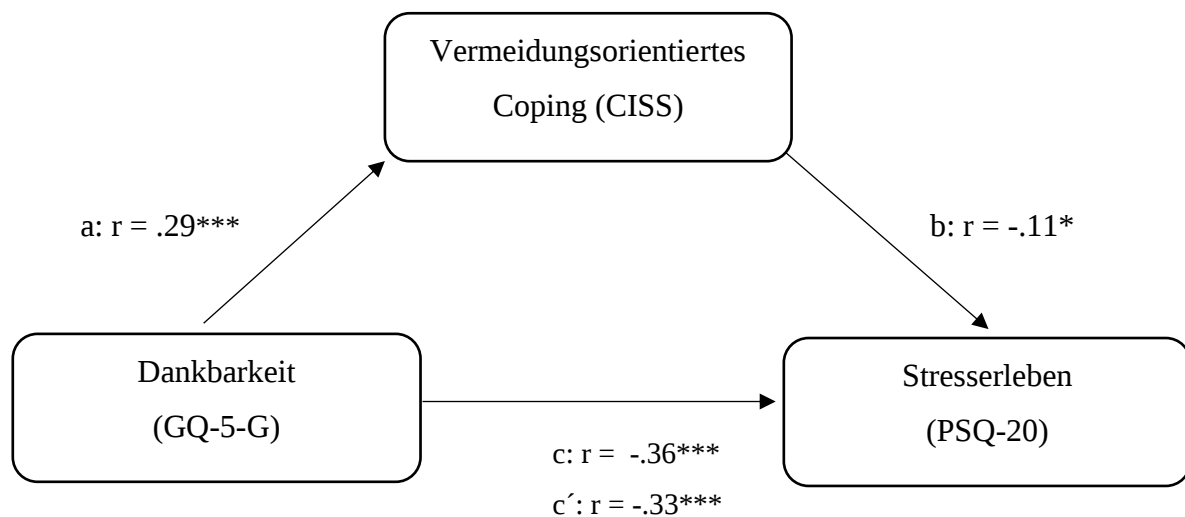


Abbildung 1. Ergebnisse der Mediationsanalyse zu vermeidungsorientiertem Coping, Dankbarkeit und Stresserleben

Anmerkungen. Zahlen sind standardisierte Pfadkoeffizienten. $N = 485$.

*** $p < .001$

* $p < .05$

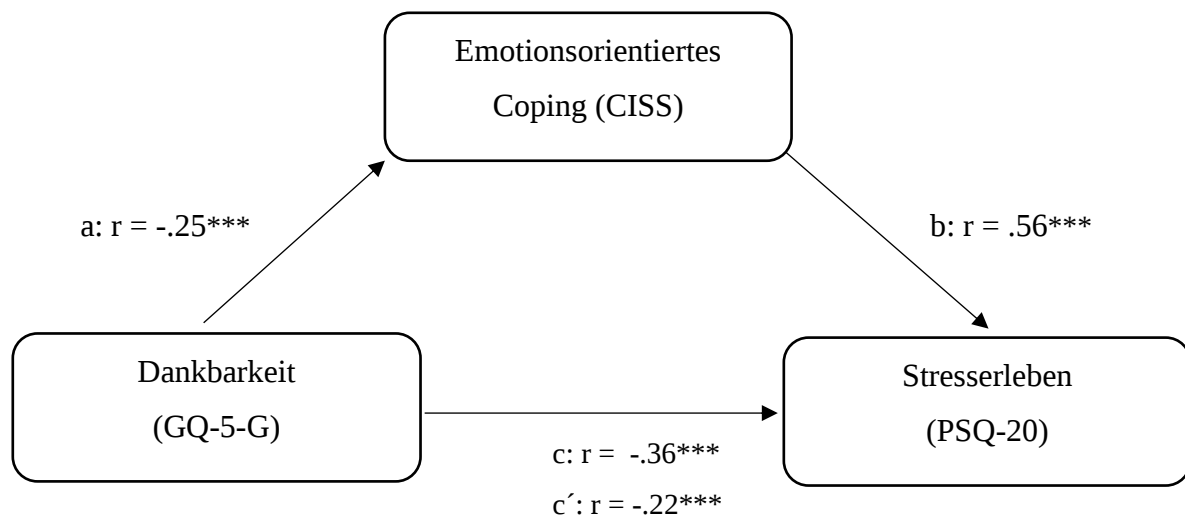


Abbildung 2. Ergebnisse der Mediationsanalyse zu emotionsorientiertem Coping, Dankbarkeit und Stresserleben

Anmerkungen. Zahlen sind standardisierte Pfadkoeffizienten. $N = 485$.

*** $p < .001$

Die Untersuchung des aufgabenorientierten Copings als Mediator des Zusammenhangs zwischen Dankbarkeit und Stresserleben ergab einen signifikanten negativen Effekt von Dankbarkeit auf das Stresserleben. Ebenso zeigte sich nach Hinzunahme des Mediators ein

signifikanter positiver Effekt von Dankbarkeit auf das aufgabenorientierte Coping, das wiederum das Stresserleben signifikant negativ vorhersagte. Die Ergebnisse sind in Abbildung 3 zusammengefasst. Aufgabenorientiertes Coping mediierte den Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und Stresserleben partiell, wobei der indirekte standardisierte Effekt $\beta = -.04$ (95%-KI $[-.07, -.01]$) betrug. Die H_1 (5.3) wurde daher angenommen. Die Effektgröße erreichte jedoch nicht den Grenzwert eines kleinen Effekts.

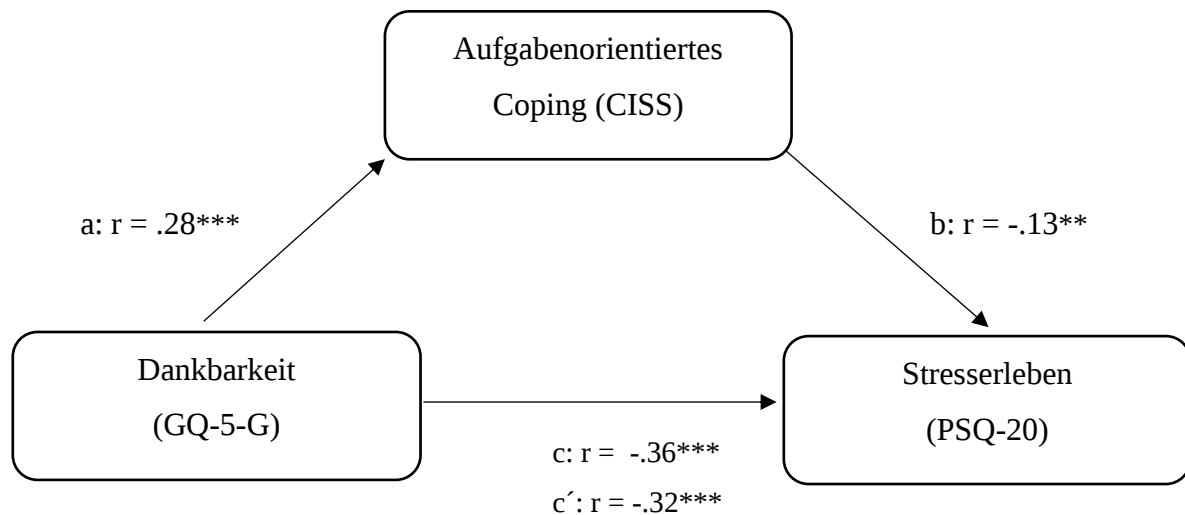


Abbildung 3. Ergebnisse der Mediationsanalyse zu aufgabenorientiertem Coping, Dankbarkeit und Stresserleben

Anmerkungen. Zahlen sind standardisierte Pfadkoeffizienten. $N = 485$.

*** $p < .001$

** $p < .01$

Fragestellung 6

Weitere Mediationsanalysen wurden zur Untersuchung eines möglichen mediierenden Einflusses der einzelnen Copingstrategien auf den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Stresserleben durchgeführt.

Es zeigten sich signifikante negative Effekte von Achtsamkeit auf das Stresserleben. Mit Hinzunahme des Mediators zeigte sich ein positiver signifikanter Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und vermeidungsorientiertem Coping, das auf der anderen Seite das Stresserleben signifikant negativ vorhersagte. Die standardisierten Pfadkoeffizienten sind in Abbildung 4 dargestellt. Der indirekte standardisierte Effekt β betrug $-.02$ (95%-KI $[-.04, -.00]$). Aufgrund der Ergebnisse konnte die H_1 (6.1) angenommen werden. Vermeidungsorientiertes Coping

dient als partieller Mediator des Zusammenhangs zwischen Achtsamkeit und Stresserleben, die Effektgröße erreichte jedoch nicht die Grenze eines kleinen Effekts.

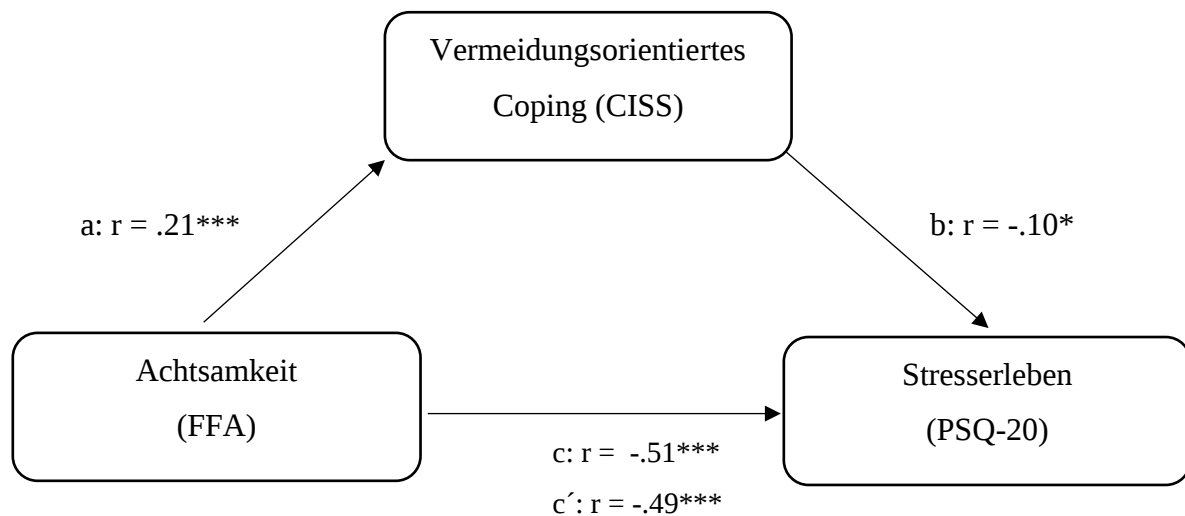


Abbildung 4. Ergebnisse der Mediationsanalyse zu vermeidungsorientiertem Coping, Achtsamkeit und Stresserleben

Anmerkungen. Zahlen sind standardisierte Pfadkoeffizienten. $N = 485$.

*** $p < .001$

* $p < .05$

Bei der Untersuchung des emotionsorientierten Copings zeigte sich ein signifikanter negativer Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Stresserleben. Ebenso konnte ein signifikanter negativer Effekt von Achtsamkeit auf emotionsorientiertes Coping gefunden werden. Die Analyse zeigte, dass emotionsorientiertes Coping das Stresserleben signifikant positiv vorhersagte. Die Ergebnisse der Untersuchung sind in Abbildung 5 zusammengefasst. Die H_1 (6.2) konnte angenommen werden, da der indirekte standardisierte Effekt $\beta = -.27$ (95%-KI $[-.32, -.22]$) betrug und emotionsorientiertes Coping daher als partieller Mediator des Zusammenhangs zwischen Achtsamkeit und Stresserleben fungiert. Die Effektgröße ist als klein einzustufen.

Zuletzt wurde aufgabenorientiertes Coping auf eine mögliche mediierende Wirkung untersucht. Es wurde ein signifikanter negativer Effekt von Achtsamkeit auf das Stresserleben gefunden. Zudem gab es einen signifikanten positiven Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und aufgabenorientiertem Coping. Es konnte jedoch kein signifikanter Effekt ($p = .738$) des aufgabenorientierten Copings auf das Stresserleben gefunden werden. Daher wurde die H_0 (6.3) beibehalten. Die standardisierten Pfadkoeffizienten sind in Abbildung 6 dargestellt.

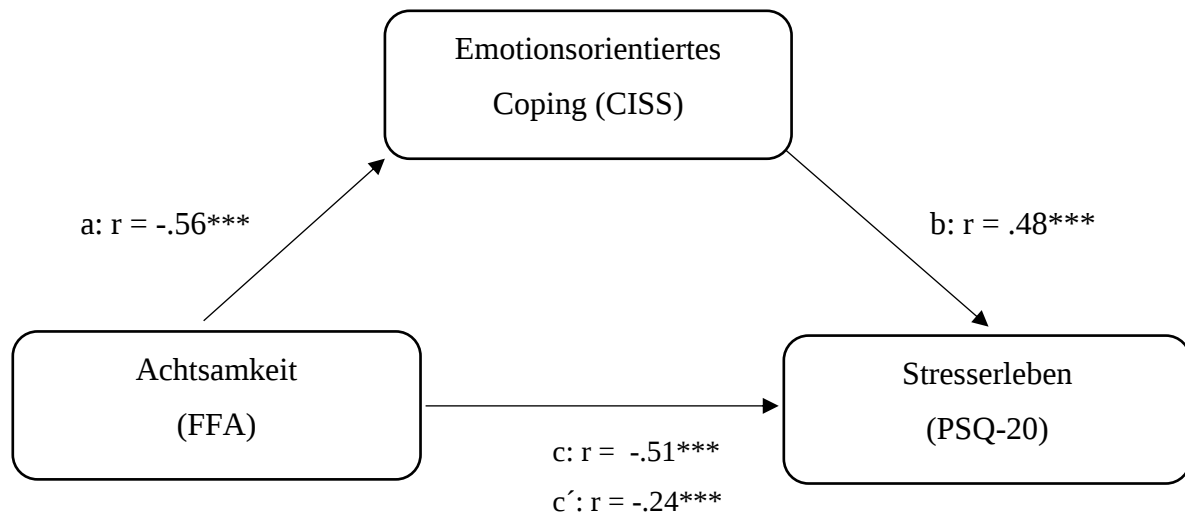


Abbildung 5. Ergebnisse der Mediationsanalyse zu emotionsorientiertem Coping, Achtsamkeit und Stresserleben

Anmerkungen. Zahlen sind standardisierte Pfadkoeffizienten. $N = 485$.

*** $p < .001$

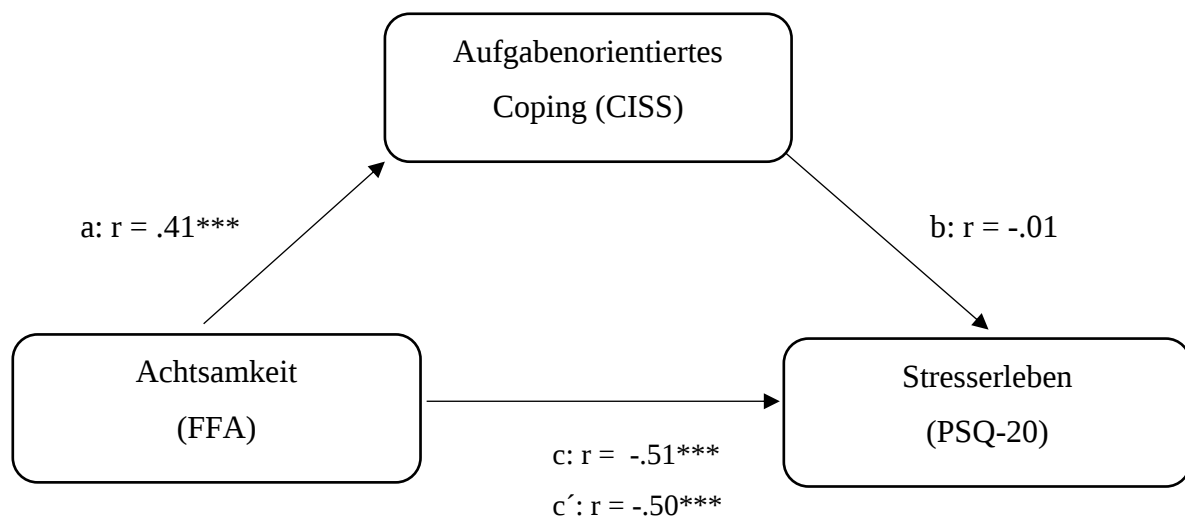


Abbildung 6. Ergebnisse der Mediationsanalyse zu aufgabenorientiertem Coping, Achtsamkeit und Stresserleben

Anmerkungen. Zahlen sind standardisierte Pfadkoeffizienten. $N = 485$.

*** $p < .001$

Fragestellung 7

Durch die Durchführung einer weiteren Mediationsanalyse sollte die Frage beantwortet werden, ob das Selbstwertgefühl den Zusammenhang zwischen dispositioneller Dankbarkeit und dem Stresserleben mediiert.

Die Analyse ergab einen signifikanten negativen Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und Stresserleben. Zudem hat Dankbarkeit das Selbstwertgefühl signifikant positiv vorhergesagt. Es zeigte sich ein signifikanter negativer Effekt des Selbstwertgefühls auf das Stresserleben. Die Ergebnisse der Analyse sind in Abbildung 7 zusammengefasst. Das Selbstwertgefühl mediierte den Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und Stresserleben partiell. Der indirekte standardisierte Effekt betrug $\beta = -.19$ (95%-KI $[-.24, -.14]$). Das entspricht einem kleinen Effekt. Aufgrund der Ergebnisse konnte die H_1 (7.1) angenommen werden.

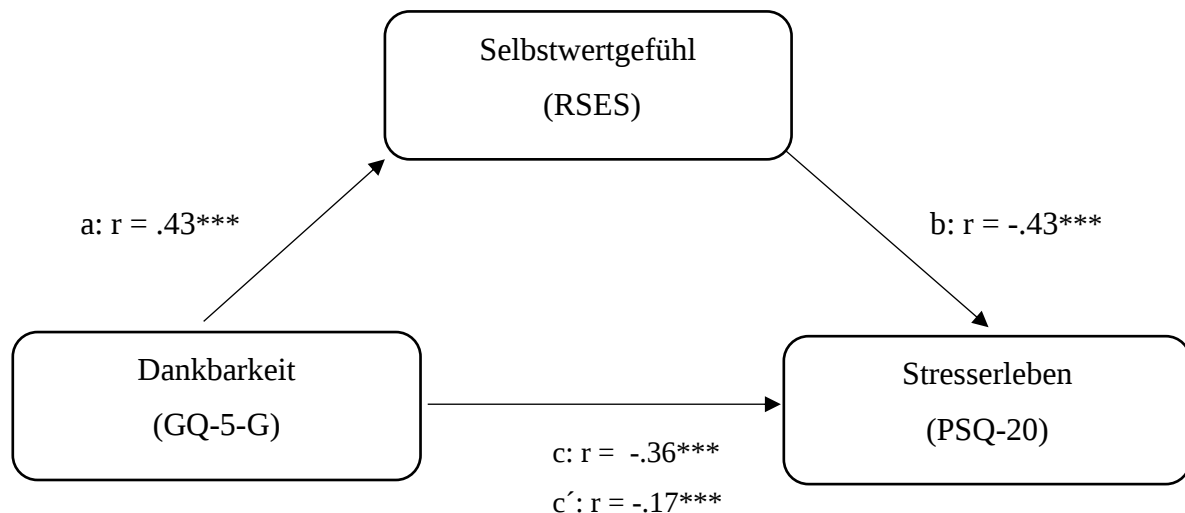


Abbildung 7. Ergebnisse der Mediationsanalyse zu Selbstwertgefühl, Dankbarkeit und Stresserleben

Anmerkungen. Zahlen sind standardisierte Pfadkoeffizienten. $N = 485$.

*** $p < .001$

Fragestellung 8

Fragestellung 8 beschäftigte sich mit einer möglichen Mediation des Selbstwertgefühls auf den Zusammenhang zwischen dispositioneller Achtsamkeit und dem individuellen Stresserleben.

Die Ergebnisse der Mediationsanalyse sind in Abbildung 8 dargestellt. Es wurde ein signifikanter negativer totaler Effekt von Achtsamkeit auf das Stresserleben gefunden. Ebenso gab es einen positiven signifikanten Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und dem

Selbstwertgefühl. Das Selbstwertgefühl wies wiederum einen negativen Zusammenhang mit dem Stresserleben auf. Es konnte eine partielle Mediation des Selbstwertgefühls auf den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Stresserleben gefunden werden. Der standardisierte indirekte Effekt betrug dabei $\beta = -.20$ (95%-KI [-.27, -.13]). Der Effekt ist als klein einzustufen. Aufgrund der Ergebnisse der Mediationsanalyse konnte die *H1* (8.1) angenommen werden.

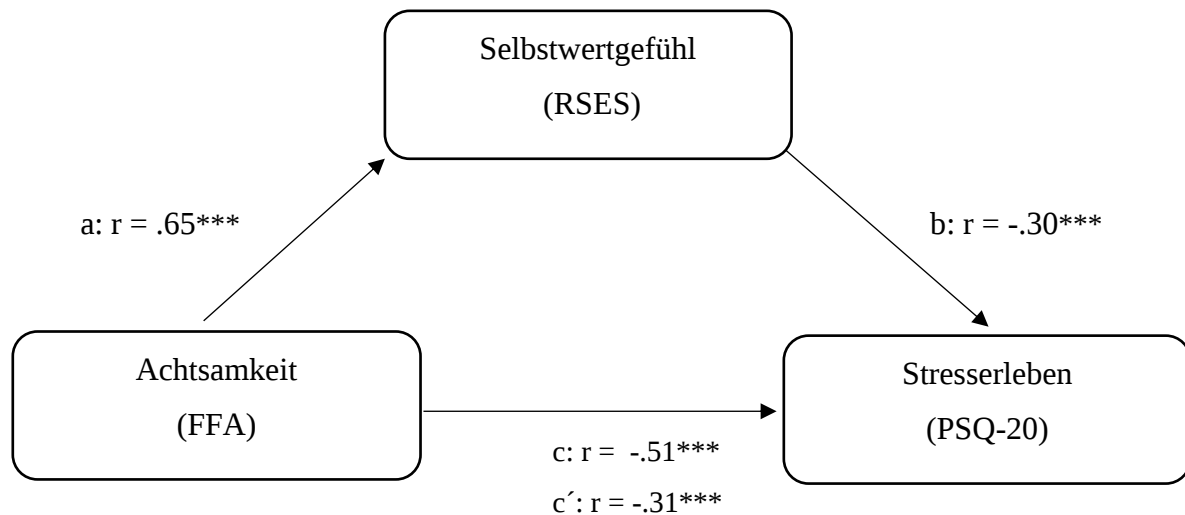


Abbildung 8. Ergebnisse der Mediationsanalyse zu Selbstwertgefühl, Achtsamkeit und Stresserleben
Anmerkungen. Zahlen sind standardisierte Pfadkoeffizienten. $N = 485$.

*** $p < .001$

Fragestellung 9 (ROC-Kurven)

Um die Frage zu beantworten, welcher Fragebogen (GQ-5-G, FFA, RSES) sich am besten eignet, um ein hohes bzw. niedriges individuelles Stresserleben vorherzusagen, wurde eine ROC-Analyse durchgeführt.

In Abbildung 9 sind die ROC-Kurven der Fragebögen GQ-5-G, FFA, RSES und die Bezugslinie ersichtlich. Es zeigten sich bei allen Fragebögen signifikante Ergebnisse und AUC-Werte, die über der Grenze von .50 liegen. Somit differenzierten alle drei Fragebögen über dem Zufall, wobei der FFA und der RSES im akzeptablen Bereich lagen. Der FFA wies dabei die höchste Vorhersagekraft aus, gefolgt vom RSES. Der GQ-5-G besaß die niedrigste Vorhersagekraft der untersuchten Fragebögen. In Tabelle 7 sind die AUC-Werte, Standardfehler und Konfidenzintervalle der Untersuchungsinstrumente angegeben.

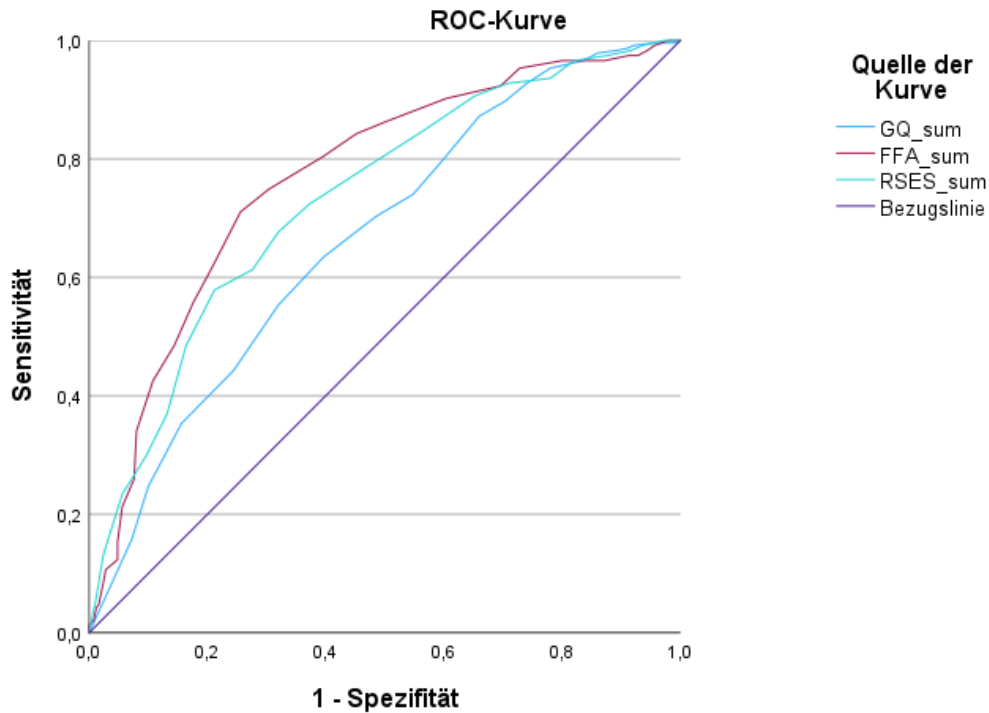


Abbildung 9. ROC-Kurven der Gesamtskalen der Fragebögen GQ-5-G, FFA, RSES

Tabelle 7. AUC-Werte, Standardfehler und Konfidenzintervalle der ROC-Analyse für die Fragebögen GQ-5-G, FFA, RSES

Fragebogen	AUC	SE	p	95% CI
GQ-5-G	.666	.024	<.001***	[.62, .71]
FFA	.769	.022	<.001***	[.73, .81]
RSES	.734	.023	<.001***	[.69, .78]

Anmerkungen. N = 485.

***p < .001

Diskussion

Ziel der vorliegenden Studie war es, Zusammenhänge von verschiedenen Eigenschaften mit dem individuellen Stresserleben zu entdecken und auch potenzielle Einflussfaktoren auf diese Verbindung zu identifizieren. Im Folgenden werden die Ergebnisse zusammengefasst und mit bisherigen Forschungsergebnissen in Beziehung gesetzt.

Die erste Fragestellung untersuchte die Stichprobe auf mögliche Unterschiede im Stresserleben, im Coping, in der dispositionellen Dankbarkeit und Achtsamkeit sowie im

Selbstwertgefühl in Abhängigkeit der soziodemografischen Angaben. Die Ausprägung des Stresserlebens der vorliegenden Stichprobe mit einem Mittelwert von 47.91 ($SD = 11.06$) kann laut der Einteilung von Kocalevent, Hinz, Brähler und Klapp (2011) als erhöht eingestuft werden.

41.6% wiesen ein erhöhtes, 4.1% ein hohes Stresslevel auf. Geschlechtsunterschiede lagen dabei nicht vor. Jedoch wiesen Personen, deren Alter unter 37 Jahren lag, ein höheres Stresserleben auf. Ebenso zeigten Personen, deren Bildungsabschluss unter der Hochschulreife lag, tendenziell höhere Werte im Stresserleben. Diese Ergebnisse decken sich teilweise mit bisheriger Forschung. Kocalevent et al. (2011) fanden in ihrer Studie heraus, dass Menschen im mittleren Alter von 41–60 Jahren das höchste Stresslevel berichten. Ebenso gaben Frauen ein höheres Stresserleben als Männer an. Möglicherweise hatte die ungleiche Geschlechterverteilung der vorliegenden Stichprobe einen Einfluss auf die resultierenden Ergebnisse, weswegen diese im Widerspruch mit bisherigen Ergebnissen stehen. Im Einklang mit den Ergebnissen von Kocalevent et al. (2011), bei denen die niedrigsten Stresswerte bei Personen mit Hochschulabschluss und die höchsten Stresswerte bei Personen ohne Schulabschluss gefunden wurden, stehen die in dieser Studie erlangten Ergebnisse bezüglich des Stressniveaus bei Personen mit unterschiedlichen Bildungsgraden.

Die gefundenen erhöhten Stresswerte spiegeln die Relevanz der Aufdeckung stressmindernden Eigenschaften wider und sollen zur weiteren Auseinandersetzung mit möglichen stresssenkenden Maßnahmen anregen.

Des Weiteren wurden keine Geschlechtsunterschiede in den Copingstrategien gefunden. Die Ergebnisse decken sich teilweise mit der bisherigen Forschung, wo Frauen häufiger von emotionsorientierten als auch von vermeidungsorientierten Copingstrategien berichten (Endler & Parker, 1994; Meléndez, Mayordomo, Sancho, & Tomás, 2012). Jüngere Personen nutzten häufiger emotionsorientierte Copingstrategien. Keine Altersunterschiede hingegen gab es im vermeidungs- und aufgabenorientierten Coping. Meléndez, Mayordomo, Sancho und Tomás (2012) kamen in ihrer Studie zu dem Ergebnis, dass ältere Personen eher emotionsorientierte und weniger vermeidungsorientierte Copingstrategien als jüngere Personen einsetzen. Um diesbezüglich Klarheit zu erlangen, sind weitere Studien notwendig, die sich mit den Altersunterschieden im Copingverhalten beschäftigen. Zuletzt zeigte sich eine häufigere Nutzung von aufgabenorientierten Copingstrategien von Menschen mit höherer Bildung. Geht der Einsatz aufgabenorientierter Copingstrategien mit einem tendenziell niedrigeren Stresslevel einher, so könnte die häufigere Nutzung dieser das niedrigere Stresserleben von Menschen mit

höherer Bildung teilweise erklären. Weitere Forschung ist notwendig, um diese Zusammenhänge genauer zu untersuchen.

Bezüglich Dankbarkeit wiesen Frauen und Menschen mit höherer Bildung eine höhere Ausprägung auf, was der bisherigen Forschung entspricht (Jans-Beken, Lataster, Peels, Lechner, & Jacobs, 2018). Eine mögliche Erklärung für den Geschlechtsunterschied ist, dass Frauen mehr soziale Interaktionen anstreben, die auf dem Erleben und dem Ausdruck von Dankbarkeit beruhen (Jans-Beken et al., 2018). Altersunterschiede bezüglich der Variable Dankbarkeit wurden in der vorliegenden Stichprobe nicht gefunden. Dieses Ergebnis steht im Widerspruch zu bisheriger Forschung (Jans-Beken et al., 2018), in der ältere Personen höhere Werte aufwiesen. Weitere Studien sollten sich mit Altersunterschieden in Bezug auf die Ausprägung von Dankbarkeit auseinandersetzen, um Widersprüche aufzulösen.

Die statistischen Kennwerte zu Achtsamkeit ergaben keine Geschlechtsunterschiede, jedoch zeigten sich höhere Achtsamkeitsausprägungen bei Personen mit höherem Alter als auch mit höherer Bildung. Alispahic und Hasanbegovic-Anic (2017) fanden ebenso bei Menschen höheren Alters höhere Werte im Konstrukt Achtsamkeit. Eine mögliche Erklärung für diese Ergebnisse ist eine effektivere Emotionsregulation von Menschen mit höherem Alter (Alispahic & Hasanbegovic-Anic, 2017). Ältere Menschen sind eher in der Lage, im Hier und Jetzt präsent zu sein, weil sie nicht so stark von der Intensität ihrer Emotionen beeinträchtigt werden. Dies könnte zu einer wertfreien Haltung gegenüber sich selbst und anderen führen. Bezüglich der Geschlechtsunterschiede in der Ausprägung von Achtsamkeit gibt es keine eindeutigen Befunde (Alispahic & Hasanbegovic-Anic, 2017; Josefsson, Larsman, Broberg, & Lundh, 2011; Soysa & Wilcomb, 2015), somit sind die in dieser Studie gefundenen Ergebnisse keine Überraschung. Aufgrund der nicht ausgeglichenen Geschlechterverteilung der vorliegenden Stichprobe sind weitere Studien notwendig, um die uneindeutige Studienlage aufzuklären.

In der Ausprägung des Selbstwertgefühls ergab die Untersuchung keine Unterschiede zwischen Personen unterschiedlichen Geschlechts als auch zwischen Personen mit unterschiedlichen Bildungsniveaus. Menschen mit höherem Alter wiesen ein höheres Selbstwertgefühl auf. Diese Ergebnisse decken sich teilweise mit bisheriger Forschung. Bleidorn et al. (2016) fand ebenso heraus, dass Menschen mit höherem Alter ein höheres Selbstwertgefühl zeigen. Im Gegensatz zu den dargelegten Ergebnissen bezüglich der Geschlechtsunterschiede zeigt der bisherige Forschungsstand eine höhere Ausprägung des Selbstwertgefühls bei Männern (Bleidorn et al., 2016). Eine Ursache für diese Diskrepanz der Ergebnisse stellt möglicherweise die ungleiche Geschlechterverteilung der vorliegenden Studie dar, in der die Gruppe des männlichen Geschlechts viel kleiner als die der Frauen war.

Zusammenfassend für die erste Fragestellung kann gesagt werden, dass jüngere Personen als auch Personen mit niedrigerer Bildung ein höheres Stresserleben aufwiesen. Ein höheres Alter ging mit mehr aufgabenorientierten Copingstrategien, einer höheren Achtsamkeit und einem höheren Selbstwertgefühl einher. Höhere Bildung zeigte höhere Scores für die häufigere Nutzung von aufgabenorientierten Copingstrategien, für höhere Dankbarkeit und Achtsamkeit. Geschlechtsunterschiede zeigten sich nur in Bezug auf Dankbarkeit zugunsten des weiblichen Geschlechts.

Die Untersuchung der Unterschiede im Stresserleben in Abhängigkeit von dispositioneller Dankbarkeit ergab mittelgroße signifikante Unterschiede. Höhere Werte in Dankbarkeit gingen mit niedrigeren Werten im Stresserleben einher. Die Ergebnisse sind im Einklang mit der bisherigen Forschung (Wood, Maltby, Gillett et al., 2008). Ein möglicher Erklärungsansatz über die Copingstrategien wird noch in weiterer Folge erläutert.

Mit einem großen Effekt zeigten sich deutliche Unterschiede im Stresserleben von Personen mit niedriger und hoher Ausprägung von Achtsamkeit, wobei Menschen mit höherer Achtsamkeit ein niedrigeres Stresserleben aufwiesen. Diese Ergebnisse decken sich mit bisherigen Forschungsergebnissen (Brown & Ryan, 2003; Lee et al., 2023; Tomlinson et al., 2018). Eine mögliche Erklärung hierfür könnte die Nutzung adaptiver Copingstrategien sein, auf die in Folge noch eingegangen wird.

Einen großen Effekt ergab auch die Analyse der Unterschiede des Stresserlebens in Abhängigkeit des Selbstwertgefühls. Menschen mit höherem Selbstwertgefühl wiesen ein signifikant niedrigeres Stresserleben auf. Die Ergebnisse stützen die bisherige Forschung, in der Personen mit höherem Selbstwertgefühl niedrigere Stresswerte aufweisen (Lee et al., 2023). Ein möglicher Erklärungsansatz für diese Befunde ist der Einsatz von adaptiven Stressbewältigungsstrategien von Personen mit höherem Selbstwertgefühl (Lo, 2002).

Zusammenfassend konnten die Fragestellungen 2–4 mit Ja beantwortet werden, da sich sowohl Dankbarkeit, Achtsamkeit als auch Selbstwertgefühl signifikant auf das individuelle Stresserleben auswirkten und es sich dabei um mittlere bis große Effekte handelte. Die Ergebnisse legen nahe, dass der Aufbau und die Förderung von Dankbarkeit, Achtsamkeit und Selbstwertgefühl einen wichtigen Beitrag zur Senkung des individuellen Stresserlebens darstellen. Es wurden somit indirekte Wege gefunden, um das Stresslevel zu senken. Es konnten Schutzfaktoren identifiziert werden, die die Belastungen durch Stress abfedern können.

Eine weitere Fragestellung beschäftigte sich mit dem Einfluss von Copingstrategien auf den Zusammenhang von Dankbarkeit und Stresserleben. Untersucht wurden vermeidungsorientiertes, emotionsorientiertes und aufgabenorientiertes Coping. Alle drei

Copingstrategien stellten sich als partielle Mediatoren des Zusammenhangs heraus. Die Ergebnisse zeigten hier jedoch nur sehr kleine Effekte. Aus den Ergebnissen der Mediationsanalysen kann geschlussfolgert werden, dass Dankbarkeit zu mehr vermeidungsorientiertem Coping führt, das wiederum zu niedrigerem Stresserleben beiträgt. Diese Schlussfolgerung lässt sich auf das aufgabenorientierte Coping übertragen. Andere Valenz zeigten die Zusammenhänge in Bezug auf das emotionsorientierte Coping. Hier führte Dankbarkeit zu weniger emotionsorientiertem Coping, das wiederum zu einem höheren Stresserleben beitrug. Die Ergebnisse bezüglich des aufgaben- und emotionsorientierten Copings zeigten sich auch in bisheriger Forschung (Wood et al., 2007). Durch den Fokus der Subskala des vermeidungsorientierten Copings des CISS auf das Einholen von sozialer Unterstützung könnten die Ergebnisse des vermeidungsorientierten Copings erklärt werden, da Personen mit höherer Dankbarkeit mehr prosozial orientiert sind (McCullough et al., 2002; Wood, Maltby, Stewart et al., 2008).

Als weiterer potenzieller Einflussfaktor für die Verbindung von Dankbarkeit und Stresserleben wurde das Selbstwertgefühl herangezogen. Dankbarkeit wirkte sich dabei positiv auf das Selbstwertgefühl aus, und das Selbstwertgefühl führte zu einem niedrigeren Stresserleben. Die Ergebnisse decken sich mit der bisherigen Forschung (Lin, 2015), die ebenfalls positive Zusammenhänge von Dankbarkeit und dem Selbstwertgefühl zeigte.

Die Ergebnisse leisten einen Beitrag zur Identifizierung von Dankbarkeit als Wirkfaktor auf das Stresserleben. Weitere Forschung zur Identifikation zusätzlicher Faktoren ist notwendig, um den Einfluss von Dankbarkeit auf das Stresserleben erklären zu können.

Eine weitere Fragestellung, die im Zuge dieser Studie beantwortet werden sollte, beschäftigte sich mit dem Einfluss von Copingstrategien auf den Zusammenhang von Achtsamkeit und Stresserleben. Dabei stellten sich vermeidungsorientiertes und emotionsorientiertes Coping als partielle Mediatoren heraus. Achtsamkeit führte hier zu mehr vermeidungsorientiertem Coping, das auf der anderen Seite zu einem geringeren Stresserleben führte. Die Effekte waren dabei jedoch sehr klein. Des Weiteren war Achtsamkeit negativ mit emotionsorientiertem Coping assoziiert, das wiederum mit höherem Stresserleben in Verbindung stand. Im Gegensatz dazu stellte sich aufgabenorientiertes Coping nicht als Mediator heraus. In der Analyse führte Achtsamkeit zwar zu mehr aufgabenorientiertem Coping, das jedoch keinen signifikanten Einfluss auf das Stresserleben zeigte. Die bisherige Forschung zeigt ähnliche Ergebnisse, im Rahmen derer Personen mit höherer Achtsamkeit häufiger aufgabenorientiertes und weniger häufig emotionsorientiertes Coping nutzen (Tomlinson et al., 2018; Weinstein et al., 2009). Im Widerspruch stehen jedoch die Effekte des

vermeidungsorientierten Copings, das bisher negativ mit Achtsamkeit assoziiert wurde (Weinstein et al., 2009). Eine mögliche Erklärung hierfür wäre, dass viele Items der Subskala des vermeidungsorientierten Copings das Einholen von sozialer Unterstützung abfragen, was bedeuten könnte, dass achtsame Personen eher auf soziale Interaktionen zurückgreifen. In der Studie von Weinstein et al. (2009) wurde ein anderes Untersuchungsinstrument zur Messung der Copingstrategien eingesetzt, das eventuell den Fokus auf andere Ausprägungen des vermeidungsorientierten Copings legt. Weitere Forschung ist notwendig, um die Zusammenhänge von Achtsamkeit und den unterschiedlichen Formen der Copingstrategien zu untersuchen.

Zusätzlich wurde Selbstwertgefühl als potenzieller Einflussfaktor miteinbezogen. Dabei stellte sich Selbstwertgefühl als partieller Mediator des Zusammenhangs zwischen Achtsamkeit und Stresserleben heraus. Aus der Analyse kann geschlussfolgert werden, dass Achtsamkeit mit einem höheren Selbstwertgefühl einhergeht und Selbstwertgefühl wiederum mit einem niedrigeren Stresserleben assoziiert ist. Es wurde ein kleiner Effekt gefunden. Die Ergebnisse decken sich mit der bisherigen Forschung, in der positive Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Selbstwertgefühl gefunden wurden (Rasmussen & Pidgeon, 2011). Achtsamkeit könnte dabei mehr Bewusstsein und eine höhere Akzeptanz für die eigenen Eigenschaften schaffen und somit das Selbstwertgefühl stärken (Rasmussen & Pidgeon, 2011).

Die neunte und letzte Fragestellung beschäftigte sich mit der Eignung der Fragebögen zur Diskriminierung zwischen Personen mit einem niedrigen und Personen mit einem hohen Stresserleben. Alle Fragebögen GQ-5-G, FFA und RSES trafen bessere Vorhersagen über die Höhe des Stresserlebens als der Zufall. Die höchste Vorhersagekraft wies dabei der FFA auf und lag mit einem AUC-Wert von .769 über dem akzeptablen Grenzwert von .70. Ebenso im akzeptablen Bereich lag der RSES mit einem AUC-Wert von .734, lediglich der GQ-5-G erreichte mit einem AUC-Wert von .666 den Grenzwert nicht. Wird ein trennscharfes Instrument zur Diskriminierung zwischen Personen mit niedrigem bzw. hohem Stresserleben benötigt, dann sollte dafür der FFA oder die RSES herangezogen werden.

Limitationen und Ausblick

Im Folgenden wird auf die Stärken als auch auf die Limitationen der vorliegenden Studie eingegangen. Im Anschluss wird ein Ausblick auf zukünftige Forschung gegeben.

Als Limitation kann die Rekrutierung der Stichprobe angesehen werden. Das Nutzen des Schneeballverfahrens und der Einsatz von sozialen Medien führten zu einer Anfallstichprobe und grenzten womöglich die Diversität der Teilnehmenden ein. Ebenso war die Geschlechterverteilung in der Stichprobe nicht optimal, da ein großer Teil aus weiblichen

Personen bestand. Der Großteil der Teilnehmenden besaß einen hohen Bildungsgrad mit Hochschulreife oder darüber. Das könnte die Generalisierbarkeit der Ergebnisse beeinflussen. Die Größe der Stichprobe ist hier jedoch positiv hervorzuheben. Eine weitere Limitation stellt der reine Einsatz von Selbstbeurteilungsfragebögen dar. Mögliche Folgen könnten Verzerrungen durch die subjektive Einschätzung der Teilnehmenden oder durch sozial erwünschte Antworten sein. Durch die Anonymität der Erhebung könnten jedoch Verzerrungen in Folge von sozial erwünschten Antworten minimiert worden sein. Durch das Format der Online-Befragung konnte die Untersuchung nicht unter standardisierten Bedingungen stattfinden. Die hohe Ökonomie der Untersuchung aufgrund des Online-Formats ist dabei jedoch als Vorteil zu sehen. Eine weitere Limitation stellt die Gruppeneinteilung der Ausprägungen von Dankbarkeit, Achtsamkeit und des Selbstwertgefühls dar, die anhand des Medians durchgeführt wurde. Verzerrungen der Ergebnisse können aufgrund dessen nicht ausgeschlossen werden.

Aus den genannten Limitationen können Implikationen für zukünftige Studien abgeleitet werden. Zukünftige Studien sollten den Fokus auf ein ausgewogenes Verhältnis von Frauen und Männern legen. Ein ausgeglichenes Geschlechterverhältnis führt zu einer höheren Repräsentativität. Dasselbe gilt für den Bildungsgrad. Ebenso sollten zusätzlich zu den Selbstbeurteilungsfragebögen Fremdberichte oder objektive Erhebungsinstrumente eingesetzt werden, um mögliche Verzerrungen zu minimieren. Weitere Studien könnten unter standardisierten Bedingungen stattfinden, um die Vergleichbarkeit zu gewährleisten. Zuletzt sollte sich zukünftige Forschung mit weiteren Einflussfaktoren auf die Zusammenhänge von Dankbarkeit, Achtsamkeit und Selbstwertgefühl auf das individuelle Stresserleben beschäftigen, um die gefundenen Ergebnisse zu ergänzen.

Fazit

Die vorliegende Studie untersuchte den Einfluss von dispositioneller Dankbarkeit, Achtsamkeit und Selbstwertgefühl auf das Stresserleben. Zudem wurden unterschiedliche Copingstrategien als auch das Selbstwertgefühl als mögliche Einflussfaktoren auf den Zusammenhang von Dankbarkeit bzw. Achtsamkeit und dem Stresserleben hinzugezogen.

Es zeigten sich mittlere bis große Effekte bezüglich des Zusammenhangs zwischen Dankbarkeit, Achtsamkeit und Selbstwertgefühl und dem Stresserleben. Als Einflussfaktoren auf die Zusammenhänge von Dankbarkeit bzw. Achtsamkeit und dem Stresserleben wurden sowohl Copingstrategien als auch das Selbstwertgefühl identifiziert. Die Effektgrößen waren durchwegs klein. Allein beim Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Stresserleben konnte kein Einfluss des aufgabenorientierten Copings gefunden werden.

Zum Abschluss kann zusammenfassend gesagt werden, dass sowohl Dankbarkeit, Achtsamkeit als auch das Selbstwertgefühl zu einem geringeren Stresserleben führen und eine Stärkung dieser Eigenschaften somit eine Möglichkeit darstellt, stressfreier durchs Leben zu gehen.

Literaturverzeichnis

- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought*, 10(1), 155–166. doi: 10.5964/psyct.v10i1.224
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. doi: 10.1177/1073191105283504
- Bergin, A. J., & Pakenham, K. I. (2016). The stress-buffering role of mindfulness in the relationship between perceived stress and psychological adjustment. *Mindfulness*, 7(4), 928–939. doi: 10.1007/s12671-016-0532-x
- Bleidorn, W., Arslan, R., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J. & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem – A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396–410. doi: 10.1037/pspp0000078
- 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. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M.H. Kernis (Eds.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31–49). New York: Plenum Press. doi.org/10.1007/978-1-4899-1280-0_3
- DeFreese, E.W., & Nissley, G.E. (2020). Self-Esteem, Assessment of. In B.J. Carducci, & C.S. Nave (Eds.), *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 243–247). Hoboken: Wiley Blackwell. doi: 10.1002/9781118970843.ch112
- Döring, N. (2022). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (6., vollständig überarbeitete, aktualisierte und erweiterte Auflage). Heidelberg: Springer.
- Doron, J., Thomas-Ollivier, V., Vachon, H., & Fortes-Bourbousson, M. (2013). Relationships between cognitive coping, self-esteem, anxiety and depression: A cluster-analysis approach. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 515–520. doi: 10.1016/j.paid.2013.04.017

- Dubow, E. F., & Rubinlicht, M. (2011). Coping. In B.B. Brown & M. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of Adolescence* (pp. 109–118). Bowling Green: Elsevier. doi: 10.1016/B978-0-12-373951-3.00107-1
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60. doi: 10.1037/1040-3590.6.1.50
- Faltermaier, T. (2021). *Coping*. Abgerufen am 01.10.2023 von <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/coping>
- Ferring, D., & Filipp, S. H. (1996). Messung des Selbstwertgefühls: Befunde zu Reliabilität, Validität und Stabilität der Rosenberg-Skala. *Diagnostica*, 42(3), 284–292.
- Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S., & Klapp, B. (2001). Validierung des “Perceived Stress Questionnaire“ (PSQ) an einer deutschen Stichprobe. *Diagnostica*, 47(3), 142–152. doi: 10.1026/0012-1924.47.3.142
- Franzese, A. T., & Seigler, C. P. (2020). Gratitude. In B.J. Carducci, & C.S. Nave (Eds.), *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 441–445). Hoboken: Wiley Blackwell. doi: 10.1002/9781118970843.ch338
- Hanning, S., & Chmielewski, F. (2020). Selbstwerttherapie: Ein Ansatz zur Behandlung von Selbstwertproblemen. *Psychotherapeut*, 65(5), 405–422. doi: 10.1007/s00278-020-00446-6
- Harzer, C. (2017). Positive Psychologie: Eine allgemeine Einführung und Zusammenfassung der Forschung. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 24(3), 253–267. doi: 10.1007/s11613-017-0509-1
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd edition). New York: The Guilford Press.
- Hudecek, M. F. C., Blabst, N., Morgen, B., & Lerner, E. (2021). *Eindimensionale Skala zur Messung von Dankbarkeit (GQ-5-G)*. Open Access Repository für Messinstrumente

- (ZIS). Abgerufen am 02.10.2023 unter [https://zis.gesis.org/skala/Hudecek-Blabst-Morgan-Lermer-Eindimensionale-Skala-zur-Messung-von-Dankbarkeit-\(GQ-5-G\)](https://zis.gesis.org/skala/Hudecek-Blabst-Morgan-Lermer-Eindimensionale-Skala-zur-Messung-von-Dankbarkeit-(GQ-5-G))
- Hussy, W., Schreier, M., & Echterhoff, G. (2013). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften für Bachelor*. Berlin: Springer. doi: 10.1007/978-3-642-34362-9
- Jans-Beken, L., Lataster, J., Peels, D., Lechner, L., & Jacobs, N. (2018). Gratitude, psychopathology and subjective well-being: Results from a 7.5-month prospective general population study. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1673–1689. doi: 10.1007/s10902-017-9893-7
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743–782. doi: 10.1080/17439760.2019.1651888
- Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A. G., & Lundh, L.-G. (2011). Self-reported mindfulness mediates the relation between meditation experience and psychological well-being. *Mindfulness*, 2(1), 49–58. doi: 10.1007/s12671-011-0042-9
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacourte
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483. doi: 10.1007/s12671-015-0456-x
- Kaluza, G. (2018). *Gelassen und sicher im Stress*. Berlin: Springer. doi: 10.1007/978-3-662-55986-4
- Kälin, W., & Semmer, N. (2020). *Coping-Inventar zum Umgang mit Stress-Situationen (CISS). Deutschsprachige Adaptation des Coping Inventory for Stressful Situations (CISSTM) von Norman S. Endler und James D. A. Parker*. Bern: Hogrefe.
- Kocalevent, R.-D., Hinz, A., Brähler, E., & Klapp, B. F. (2011). Regionale und individuelle Faktoren von Stresserleben in Deutschland: Ergebnisse einer repräsentativen Befragung mit dem Perceived Stress Questionnaire (PSQ). *Gesundheitswesen*, 73(12), 829–834. doi: 10.1055/s-0030-1268445
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 32, pp. 1–62). San Diego: Academic Press. doi: 10.1016/S0065-2601(00)80003-9

- Lee, J., Weiss, A., Ford, C. G., Conyers, D., & Shook, N. J. (2023). The indirect effect of trait mindfulness on life satisfaction through self-esteem and perceived stress. *Current Psychology*, 42, 13333–13345. doi: 10.1007/s12144-021-02586-7
- Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., Scribano, M., Berto, E., Luzi, C., & Andreoli, A. (1993). Development of the Perceived Stress Questionnaire: A new tool for psychosomatic research. *Journal of Psychosomatic Research*, 37(1), 19–32. doi: 10.1016/0022-3999(93)90120-5
- Lin, C.-C. (2015). Self-esteem mediates the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 85, 145–148. doi: 10.1016/j.paid.2015.04.045
- Lo, R. (2002). A longitudinal study of perceived level of stress, coping and self-esteem of undergraduate nursing students: an Australian case study. *Journal of Advanced Nursing*, 39(2), 119–126. doi: 10.1046/j.1365-2648.2000.02251.x
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. doi: 10.1037/0022-3514.82.1.112
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266. doi: 10.1037/0033-2909.127.2.249
- Meléndez, J. C., Mayordomo, T., Sancho, P., & Tomás, J. M. (2012). Coping strategies: Gender differences and development throughout life span. *Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1089–1098. doi: 10.5209/rev_sjop.2012.v15.n3.39399
- Parkes, K. R., & Hughes, E. L. (2020). Individual differences in coping with stress. In B.J. Carducci, C.S. Nave, J.S. Mio, & R. E. Riggio (Eds.), *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 377–381). Hoboken: Wiley Blackwell. doi: 10.1002/9781118970843.ch327
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376–386. doi: 10.1080/17439760.2013.807353
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435–468. doi: 10.1037/0033-2909.130.3.435

- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 227–233. doi: 10.1080/10615806.2010.515681
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent selfimage*. Princeton: Princeton University Press.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813–819.
- Sala, M., Rochefort, C., Lui, P. P., & Baldwin, A. S. (2020). Trait mindfulness and health behaviours: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 14(3), 345–393. doi: 10.1080/17437199.2019.1650290
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. doi: 10.1002/jclp.20237
- Shumlich, E. J., & Bourdage, J. S. (2020). Mindfulness. In B. J. Carducci, C. S. Nave, A. Di Fabio, D. H. Saklofske, & C. Stough (Eds.), *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 293–298). Hoboken: Wiley Blackwell. doi: 10.1002/9781118970843.ch227
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217–226. doi: 10.1007/s12671-013-0247-1
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness*, 9(1), 23–43. doi: 10.1007/s12671-017-0762-6
- von Collani, G., & Herzberg, P. Y. (2003). Eine revidierte Fassung der deutschsprachigen Skala zum Selbstwertgefühl von Rosenberg. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 24(1), 3–7. doi: 10.1024//0170-1789.24.1.3
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness – Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543–1555. doi: 10.1016/j.paid.2005.11.025
- 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. doi: 10.1016/j.jrp.2008.12.008

- Weiß, C. (2018). ROC-Analysen. *Notfall + Rettungsmedizin*, 21(8), 704–706. doi: 10.1007/s10049-018-0542-4
- Westfall, R.S. (2020). Self-esteem, Theory of. In B.J. Carducci, & C.S. Nave (Eds.), *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 381–385). Hoboken: Wiley Blackwell. doi: 10.1002/9781118970843.ch63
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076–1093. doi: 10.1521/jscp.2007.26.9.1076
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871. doi: 10.1016/j.jrp.2007.11.003
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8(2), 281–290. doi: 10.1037/1528-3542.8.2.281
- World Health Organization. (2021, 12. Oktober). Stress. Abgerufen am 15.09.2023 von <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Tabellenverzeichnis

<i>Tabelle 1.</i>	<i>t</i> -Test für unabhängige Stichproben für Geschlechtsunterschiede in den untersuchten Konstrukten	36
<i>Tabelle 2.</i>	<i>t</i> -Test für unabhängige Stichproben für Altersunterschiede in den untersuchten Konstrukten.....	37
<i>Tabelle 3.</i>	<i>t</i> -Test für unabhängige Stichproben für Bildungsunterschiede in den untersuchten Konstrukten	38
<i>Tabelle 4.</i>	Deskriptive Statistik und <i>t</i> -Test für unabhängige Stichproben zu Mittelwertsunterschieden im PSQ-20 in Abhängigkeit von der Dankbarkeitsausprägung.....	38
<i>Tabelle 5.</i>	Deskriptive Statistik und <i>t</i> -Test für unabhängige Stichproben zu Mittelwertsunterschieden im PSQ-20 in Abhängigkeit von der Achtsamkeitsausprägung	39
<i>Tabelle 6.</i>	Deskriptive Statistik und <i>t</i> -Test für unabhängige Stichproben zu Mittelwertsunterschieden im PSQ-20 in Abhängigkeit des Selbstwertgefühls	39
<i>Tabelle 7.</i>	AUC-Werte, Standardfehler und Konfidenzintervalle der ROC-Analyse für die Fragebögen GQ-5-G, FFA, RSES	47

Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1.</i>	Ergebnisse der Mediationsanalyse zu vermeidungsorientiertem Coping, Dankbarkeit und Stresserleben	41
<i>Abbildung 2.</i>	Ergebnisse der Mediationsanalyse zu emotionsorientiertem Coping, Dankbarkeit und Stresserleben	41
<i>Abbildung 3.</i>	Ergebnisse der Mediationsanalyse zu aufgabenorientiertem Coping, Dankbarkeit und Stresserleben	42
<i>Abbildung 4.</i>	Ergebnisse der Mediationsanalyse zu vermeidungsorientiertem Coping, Achtsamkeit und Stresserleben	43
<i>Abbildung 5.</i>	Ergebnisse der Mediationsanalyse zu emotionsorientiertem Coping, Achtsamkeit und Stresserleben	44
<i>Abbildung 6.</i>	Ergebnisse der Mediationsanalyse zu aufgabenorientiertem Coping, Achtsamkeit und Stresserleben	44
<i>Abbildung 7.</i>	Ergebnisse der Mediationsanalyse zu Selbstwertgefühl, Dankbarkeit und Stresserleben	45
<i>Abbildung 8.</i>	Ergebnisse der Mediationsanalyse zu Selbstwertgefühl, Achtsamkeit und Stresserleben	46
<i>Abbildung 9.</i>	ROC-Kurven der Gesamtskalen der Fragebögen GQ-5-G, FFA, RSES	47