

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Die Verbindung zu sich und das Erleben von Alleinsein

verfasst von | submitted by
Roxanne Schneider BSc

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien | Vienna, 2026

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

Betreut von | Supervisor:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Harald Werneck

Inhalt

1 Einleitung	3
2 Theorie der Selbstverbindung	3
2.1. Selbst-Psychologie	3
2.2. Selbstverbindung als subjektive Erfahrung	4
2.3. Erkenntnis des Selbst	5
2.4. Akzeptanz des Selbst	5
2.5. Im Einklang mit dem Selbst sein	6
2.6. Mangelnde Selbstverbindung	6
3 Alleinsein	7
3.1. Einführung	7
3.2. Facetten des Alleinseins	7
3.3. Entwicklungspsychologische Aspekte	8
4 Forschungsstand und Hypothesen	9
5 Methodik	10
5.1. Stichprobe	10
5.2. Messinstrumente	11
5.3. Statistische Analyse	12
6 Ergebnisse	14
6.1. Deskriptive Analysen	14
6.2. Inferenzstatistische Analysen	16
6.3. Explorative Analysen	18
7 Diskussion	21
8 Limitationen	22
9 Fazit	22
10 Literaturverzeichnis	23
11 Anhang	26
11.1. Erklärung zur Verwendung von künstlicher Intelligenz (KI)	27
11.2. Abstract	28

1 Einleitung

Der Einfluss des digitalen Fortschritts auf das Verhalten und Befinden des Menschen ist eine Frage, die sich seitens der Forschung immer wieder stellt. Soziale Isolierung und damit einhergehende Einsamkeit werden überwiegend als gesundheitliche Risikofaktoren thematisiert; die Menschen treffen sich seltener persönlich als früher (OECD, 2025). Durch die mangelnde Verbindung zu anderen Menschen ist auch die Verbindung zu sich gefährdet. Denn ein Verständnis des Selbst, ein Erkennen desselben, wird mitunter durch Begegnungen mit anderen entwickelt (Koudenburg et al., 2024). Obwohl die zentrale Bedeutung von Selbstverbindung (d.h. Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz, Selbstübereinstimmung) für das Wohlbefinden bekannt ist (Klussman, Curtin et al., 2022; Klussman et al., 2020, 2021; Klussman, Nichols et al., 2022), bleibt dessen Beitrag zu Alleinseinerfahrungen jedoch noch unerforscht – wie der Faktor soziale Verbindung könnte die Verbindung zu sich das Empfinden von Alleinsein beeinflussen. Im Zuge dieser Masterarbeit wurde daher untersucht, welchen Stellenwert Selbstverbindung im Erleben von Alleinsein hat (willentlich-positive Erfahrung vs. ungewollt-aversive Erfahrung).

2 Theorie der Selbstverbindung

Dieser Abschnitt befasst sich mit der konzeptuellen Besonderheit von Selbstverbindung.

[...] das Große ist nicht, dieses oder jenes zu sein, sondern man selbst zu sein;
und das kann ein jeder Mensch, wenn er es will.
(Kierkegaard, Entweder – Oder)

2.1. Selbst-Psychologie

Die Verbindung zu sich (Selbstverbindung) setzt das Verständnis des Selbst voraus (Klussman, Curtin et al., 2022). Das Selbst ist Repräsentant der Idee davon, wer wir sind (Selbstkonzept). Konkret ist es eine dynamische Struktur, die kontinuierlich an der Regulierung des Verhaltens beteiligt ist: an der Selbstregulierung (z.B. Zielsetzung), an intrapersonalen Prozessen (z.B. Affektregulation, Motivation) und an interpersonalen Prozessen (z.B. soziale Wahrnehmung, Interaktionsstrategien, Situations- und Partnerwahl) (Markus & Wurf, 1987). Es wird durch vergangene und gegenwärtige Erfahrungen geformt und aufrechterhalten (Oyserman, 2001). Zu seiner Entwicklung tragen besonders frühkindliche Erfahrungen empathischer Resonanz bei, welche für die Erfüllung der Bedürfnisse nach Spiegelung (Bestätigung), Idealisierung (bewunderte Vorbildfigur;

Selbstobjekte) und Verbundenheit (Zugehörigkeit) ausschlaggebend sind. Werden diese Bedürfnisse nicht erfüllt, entwickelt sich ein unsicheres, fragmentiertes Selbst, welches unter Mangel an Selbstwertgefühl leidet (Kohut, 1989).

Selbstkonzepte können vielschichtig sein: z.B. privates und öffentliches Selbst (Baumeister, 2012) und facettenreich z.B. flexible und situativ kontingente Aspekte (Paulhus & Martin, 1988). Oft wird innerhalb dieses Spektrums ein inneres Selbst – ein wahres Selbst – vernommen. Es ist jenes, welches ein Individuum als das Wesentliche an sich erkennt und welches (teils verborgen) nur durch es erkundet werden kann (Rogers, 1959). Dies geschieht über eine reflektierte Auseinandersetzung mit der eigenen Person:

... the individual explores what is behind the masks he presents to the world, and even behind the masks with which he has been deceiving himself. Deeply and often vividly he experiences the various elements of himself which have been hidden within. Thus to an increasing degree he becomes himself – not a façade of conformity to others, nor a cynical denial of all feeling, nor a front of intellectual rationality, but a living, breathing, feeling, fluctuating process – in short, he becomes a person. (Rogers, 2015, S. 15)

Das Erkennen des Selbst, die Entfaltung individueller Potenziale, ist für eine positive Entwicklung des Menschen bedeutsam (Rogers, 1959). Im Konzept der Selbstverbindung ist dies besonders relevant: das Selbst ist keine fixe Entität, sondern eine prozesshafte psychische Struktur (Klussman, Curtin et al., 2022).

2.2. Selbstverbindung als subjektive Erfahrung

Die Beziehung zum eigenen Selbst, welche von einem individuell wahrgenommenen Gefühl der Verbundenheit gekennzeichnet ist, wird als Selbstverbindung definiert. Der Beziehungsaufbau erfordert drei Kapazitäten: die Erkenntnis des Selbst, die Akzeptanz des Selbst und die Verhaltensanpassung an das Selbst. Diese Kapazitäten können durch eine verständnisvolle Wahrnehmung von Persönlichkeitseigenschaften (z.B. Werte, Ziele etc.) entwickelt und gefördert werden. Sie stellen zugleich die Komponenten von Selbstverbindung dar. Die Erkenntnis des Selbst, die Akzeptanz des Selbst sowie die Verhaltensanpassung an das Selbst sind keiner hierarchischen Struktur untergeordnet, d.h. ein Mangel in einer der genannten Komponenten bedeutet eine geringere Verbundenheit zu dem Selbst. Selbstverbindung kann ein temporär erlebter Zustand, aber auch charakteristisch für

Menschen sein, die sich in dem Ausmaß, in dem sie allgemein dazu neigen Selbstverbundenheit zu erfahren, unterscheiden (Klussman, Curtin et al., 2022).

2.3. Erkenntnis des Selbst

Selbsterkenntnis bezieht sich auf ein Bewusstsein persönlicher Charakteristika. Es wird durch eine aufmerksame Wahrnehmung und bewusste Verarbeitung selbstrelevanter Informationen, welche via soziale Prozesse (z.B. Interaktionen) sowie über selbstbezogene Prozesse (z.B. Introspektion) gewonnen werden, entwickelt; hierdurch entstehen Selbst- und zwischenmenschliche Einsichten (Koudenburg et al., 2024; London et al., 2023; Marková, 1987). Nach Klussman, Nichols et al. (2022) trägt ein tiefes Verständnis unterschiedlicher Persönlichkeitsaspekte (innere Zustände, Präferenzen, Werte, Ziele, Ressourcen, Intuitionen) elementar zur Erkenntnis des Selbst bei.

Selbsterkenntnis wirkt sich günstig auf das positive Funktionieren und Wohlbefinden von Individuen aus. Sie führt zu einer verbesserten Selbstregulierung, mehr Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse anderer (Prosozialität), weniger Ängsten und Stress (Donald et al. 2016, 2019; Kil et al., 2021; Weinstein et al., 2009). Sie prognostiziert Selbstverwirklichung, Selbstbewusstsein, Achtsamkeit, Lebenssinn, Vitalität und positiven Affekt (Klussman, Nichols et al., 2022; Schlegel & Hicks, 2011, Schlegel et al., 2009, 2012). Die Zufriedenheit mit vergangenen Entscheidungen sowie das Selbstbewusstsein für zukünftige Entscheidungen werden durch sie gefördert. Die Kenntnis des vergangenen und momentanen Selbst vermittelt ein Gefühl von Kohärenz, wodurch das innere Bedürfnis nach Selbstkontinuität Erfüllung findet (Schlegel et al., 2013; Sedikides et al., 2023).

Die Einsicht ins Selbst wird durch die Unterstützung anderer und die Motivation, mehr über das eigene Selbst zu lernen, entwickelt. Eine hohe Motivation und Unterstützung von außen, welche psychologische Sicherheit fördert, können daher ein Selbst- und zwischenmenschliches Bewusstsein begünstigen (London et al., 2023).

2.4. Akzeptanz des Selbst

Die urteilsfreie Annahme von Persönlichkeitsaspekten (innere Zustände, Werte, Ziele, Präferenzen etc.) ist bezeichnend für Selbstakzeptanz (Klussman, Nichols et al., 2022).

Die Annahme des Selbst beeinflusst das psycho-emotionale Befinden auf vielfältige Weise. Es reduziert unrealistische Selbsteinschätzungen bzw. übersteigerte Selbstliebe (Narzissmus) und unterstützt die Regulierung des Gefühls- und Gemütslebens (Chamberlain & Haaga, 2001; Jimenez et al., 2010). Selbstakzeptanz und emotionales Bewusstsein stehen dementsprechend in einer positiven Beziehung, wobei Emotionsregulationsstrategien eine

vermittelnde Rolle spielen – während kognitive Neubewertung die Beziehung stärkt, schwächt gewohnheitsmäßige Unterdrückung des emotionalen Ausdrucks diese (Huang et al., 2024). Ein Mangel bzw. das Fehlen von Selbstakzeptanz löst innere Konflikte aus, die das Risiko für die Erfahrung von Ängsten und Depression erhöhen (Chamberlain & Haaga, 2001; Nolen-Hoeksema, 2000). Diese Befunde stehen im Einklang mit der Annahme, dass das Selbstkonzept einer der stärksten Regulatoren von Verhalten und Affekt ist (Markus & Wurf, 1987). Selbstakzeptanz kann dazu animieren, mehr über sich selbst herauszufinden. Bestenfalls führt es zu Einklang mit dem Selbst (Klussman, Nichols et al., 2022).

2.5. Im Einklang mit dem Selbst sein

Das Selbst ist eine private Realität, die durch äußeres Verhalten gespiegelt oder nicht widergespiegelt werden kann. Handelt eine Person in Einklang mit dem wahren Selbst, entsteht Selbstübereinstimmung (Schlegel & Hicks, 2011). Diese beschreibt die Anpassung des eigenen Verhaltens an wahrgenommene Persönlichkeitsaspekte (innere Zustände, Werte, Ziele, Präferenzen etc.) (Klussman, Nichols et al., 2022).

Für das subjektive und psychische Wohlbefinden ist authentisches Verhalten bedeutsam. Die Passung zwischen innerem Erleben und externem Verhalten fördert die Erfüllung psychologischer Bedürfnisse und verhindert kognitive Dissonanz (Harmon-Jones & Mills, 2019). Es wirkt somit mentalen Belastungen entgegen. Wiederum werden Ziele, die mit persönlichen Interessen und Werten übereinstimmen, eher erreicht, und dienen der positiven Entwicklung des Individuums (Sheldon, 2014; Sheldon & Elliot, 1999). Ferner tragen Aktivitäten, die das Selbst reflektieren, zur Sinngebung des Lebens bei (Baumeister et al., 2013).

2.6. Mangelnde Selbstverbindung

Individuelle Hindernisse können der Erfahrung von Selbstverbundenheit entgegenstehen. Diese lassen sich entweder auf interne Faktoren wie negative Selbstbewertung, Mangel an Motivation, Ablenkung und Vermeidung von Alleinsein zurückführen, oder bestehen aufgrund externaler Faktoren wie Arbeit, Zeit bzw. eine geringe Möglichkeit, eigene Bedürfnisse zu befriedigen (Klussman et al., 2020). Ein Mangel an Selbstverbindung resultiert im Erleben von negativ-affektiven Zuständen: Traurigkeit, Stress, Verwirrung-Unsicherheit, Wut-Frustration und Einsamkeit. Der Rückgriff auf soziale Ressourcen (z.B. Unterstützung durch andere), Perspektivenwechsel und Handlungen der Selbstfürsorge (z.B. Aufzeichnung von Gedanken, meditative Praktiken, für sich Zeit nehmen

und dgl.) können individuelle Maßnahmen sein, um Gefühlen der Unverbundenheit entgegenzuwirken (Klussman et al., 2021).

3 Alleinsein

In diesem Kapitel wird das Thema Alleinsein behandelt und die Beziehung zwischen Selbstverbindung und Alleinsein beleuchtet.

[...] That we may lift the soul, and contemplate
With lively joy the joys we cannot share.
(Coleridge, 'This Lime-tree Bower my Prison')

3.1. Einführung

Die Theorie des Alleinseins geht davon aus, dass Alleinsein sowohl ein biologisch-bedingtes als auch ein sozio-emotionales Bedürfnis ist, welches für die Regulierung von Reizen (Buchholz, 1999), die Identitätsentwicklung und die Fähigkeit zur Intimität (Winnicott, 1958) notwendig ist.

Bei der Beschäftigung des Individuums mit sich selbst bietet Alleinsein die Freiheit, sich abseits umweltbezogener Anforderungen entspannt der Innenwelt und interessensspezifischen Aktivitäten zu widmen. Dies erfordert jedoch die Fähigkeit und die Ressourcen Alleinsein konstruktiv zu nutzen (Long & Averill, 2003; Winnicott, 1958).

3.2. Facetten des Alleinseins

Die Loslösung von unmittelbaren Anforderungen anderer Menschen ist charakteristisch für den Zustand des Alleinseins. Vor allem zeichnet es sich durch verminderte soziale Hemmungen und eine erhöhte Freiheit bei der Wahl der eigenen körperlichen und geistigen Aktivitäten aus. Typischerweise wird Alleinsein erlebt, wenn eine Person allein ist, sie kann aber auch in der Gegenwart anderer erfahren werden (z.B. in Gegenwart anderer „mit sich“ sein) (Long & Averill, 2003; Winnicott 1958).

Grundsätzlich kann Alleinsein ein ungewollt-aversives oder gewollt-positives Erlebnis sein, z.B. (Angst vor) Einsamkeit vs. Freude am Alleinsein (Long & Averill, 2003; Ventura-León et al., 2020). Die Angst vor Einsamkeit ist durch eine vermeidende Haltung gegenüber dem Alleinsein gekennzeichnet. Sie wird von beunruhigenden Gedanken und Gefühlen der Verlassenheit begleitet (Ventura-León et al., 2020). Hingegen zeugt Einsamkeit von einem Mangel an sozialen Verbindungen. Sie ist von Gefühlen der Isolation, Nichtzugehörigkeit, Unverständnis und Zurückweisung gezeichnet und manifestiert sich in psychischen Schmerzen wie z.B. Traurigkeit (Stein & Tuval-Mashiach, 2015). Die schädliche

und schmerzhaft Natur von Einsamkeitserfahrungen ist vieluntersucht – sie führt zu physischen und psychischen Gesundheitsproblemen und beeinträchtigt die Identitätsbildung (Danneel et al., 2019; Park et al., 2020; Ventura-León et al., 2020). Insbesondere Merkmale des persönlichen sozialen Netzwerks, die Wohnsituation und der Familienstand gehören zu den stärksten Prädiktoren für Einsamkeit (Barjaková et al., 2023). Positives Alleinsein wiederum, d.h. Alleinsein als gewollte Erfahrung, ist ein intrapsychischer Prozess, der weniger von Erwartungen an soziale Beziehungen bestimmt ist. Bezeichnend sind Individuen, die im Alleinsein aufblühen und sich auf positive Weise mit sich selbst verbunden fühlen. Dieser Zustand hängt positiv mit Wohlbefinden und negativ mit Einsamkeit zusammen. Positives Alleinsein wird als eine Fähigkeit/Kompetenz angesehen, die durch individuelle Erfahrungen geformt und verändert werden kann (Palgi et al., 2021).

3.3. Entwicklungspsychologische Aspekte

Unterschiede im Erleben von Alleinsein lassen sich entwicklungspsychologisch aus einer bindungstheoretischen (Bowlby, 1969) Perspektive erklären (Mikulincer et al., 2021). Ein Gefühl der Bindungssicherheit (Zuversicht, dass andere vertrauenswürdig, zuverlässig und verfügbar sind, wenn man sie braucht) bildet eine gute Grundlage dafür, Momente des Alleinseins zu genießen und die Fähigkeit zum Alleinsein zu entwickeln. Durch Bindungsunsicherheiten wiederum wird diese Fähigkeit beeinträchtigt und Alleinsein in ein unerwünschtes Gefühl der Einsamkeit verwandelt. Winnicott (1958) betont, dass die Erfahrung des Säuglings in Anwesenheit einer liebevollen und zuverlässigen Bezugsperson allein zu sein, die Basis für die Entwicklung dieser Fähigkeit ist. Durch die Heranbildung und Verinnerlichung eines Sicherheitsgefühls wird es möglich, entspannt innere Erfahrungen (Empfindungen, Gefühle, persönliche Impulse) achtsam wahrzunehmen, zu erforschen und zu genießen. Erfahrungen von Geborgenheit ebnen so den Weg für die Verbindung zu sich selbst.

Die Fähigkeit, Alleinsein konstruktiv zu nutzen, entwickelt sich im Laufe des Lebens weiter, z.B. aufgrund eines erhöhten Bedürfnisses nach Autonomie (Long & Averill, 2003). Sind die grundlegenden Bedürfnisse eines Menschen erfüllt (physiologische, Sicherheits-, soziale und Wertschätzungsbedürfnisse) kann schrittweise das Selbst verwirklicht werden; dies beinhaltet die Entfaltung von Potenzialen, Kreativität und das Streben nach persönlichem Wachstum. Für den dann sogenannten selbstaktualisierten Menschen ist positives Alleinsein charakteristisch (Maslow, 1943).

Das Aufsuchen von Alleinsein hängt auch von anderen Faktoren ab, wie z.B. individuellen Präferenzen für das Alleinsein (Burger, 1995), der Motivation (selbstbestimmt, z.B. zur Selbstregulierung, vs. nicht-selbstbestimmt, z.B. aufgrund von sozialen Ängsten)

(Nguyen et al., 2018; Thomas & Azmitia, 2019) sowie der Persönlichkeit (z.B. gewissenhafte Menschen finden Alleinsein wichtig für ihre Produktivität, introvertierte hingegen für die Entspannung) (Ren et al., 2025).

Das Erleben von Alleinsein kann gleichsam über spätere Erfahrungen geformt und verändert werden. Um die Möglichkeiten des Alleinseins nutzen zu können, muss ein grundsätzlich beängstigender Zustand in einen produktiven verwandelt werden (Larson et al., 1982). Die Entwicklung einer tieferen Beziehung zu sich, ein klares Selbstverständnis, eine Anpassung an das Alleinsein durch Gewöhnung, sowie eine positive Einstellung können zu einer positiven Entfaltung des Alleinseins beitragen (Sundqvist & Hemberg, 2021).

Ein Set von Fähigkeiten ist damit zur Bewältigung von Alleinsein maßgebend: die Verbindung zu sich selbst sowie ein proaktiver Umgang mit dem Alleinsein. Die Verbindung zu sich selbst betrifft Fähigkeiten der Introspektion, emotionale Regulierung, Freude an alleinigen Aktivitäten und die Einstimmung auf innere Signale, um sich ins Alleinsein zu begeben. Ein proaktiver Umgang erfordert, sich Zeit fürs Alleinsein zu nehmen, mit Personen über Alleinzeit zu verhandeln, die Zeit im Alleinsein achtsam zu nutzen sowie ein gesundes Gleichgewicht zwischen Alleinsein und Geselligkeit aufrechterhalten zu können (Thomas, 2017).

4 Forschungsstand und Hypothesen

Bisherige Forschung zeigt, dass Selbstverbindung (d.h. die Erkenntnis und Akzeptanz des Selbst, die Übereinstimmung zwischen dem Selbst und dem eigenen Verhalten) wesentlich zum Wohlbefinden beiträgt. Es hängt sowohl mit hedonistischem Wohlbefinden wie Lebenszufriedenheit und Affekt als auch mit eudaimonischem Wohlbefinden wie Achtsamkeit, Flourishing (persönliches Wachstum) und Lebenssinn zusammen. Gleiches gilt für relevante Aspekte der mentalen Gesundheit wie geringere Depression und Ängste (Klussman, Nichols et al., 2022). Auch lassen sich Flourishing, die Anwesenheit von Bedeutung und positiver Affekt durch Selbstverbindung vorhersagen. Ähnlicherweise stehen Facetten des Alleinseins mit Variablen des Wohlbefindens in Zusammenhang. Positives Alleinsein (die Fähigkeit, sich bewusst dafür zu entscheiden, Zeit allein zu verbringen) hängt mit Flourishing, Achtsamkeit, Affekt, geringerer Depression und Ängsten sowie geringerer Einsamkeit zusammen (Bachman et al., 2024; Palgi et al., 2021). Hingegen korreliert Einsamkeit mit Angst vor Einsamkeit, ist negativ mit Flourishing und Achtsamkeit verbunden und führt zu psychophysischen Gesundheitsproblemen (Coutts-Smith et al., 2023; Park et al., 2020; Rhew et al., 2021). Obwohl Beziehungen zu ähnlichen Variablen des Wohlbefindens

bestehen und es inhaltliche Überschneidungen zu geben scheint (z.B. positives Alleinsein bezieht sich auf Personen, die sich mit sich selbst verbunden fühlen), wurde die Beziehung zwischen Selbstverbindung und Facetten des Alleinseins noch nicht untersucht. Einen weiteren Hinweis auf einen potenziellen Zusammenhang liefern qualitative Studien, bei denen Teilnehmer*innen berichten, dass eine mangelnde Selbstverbindung sie u.a. Einsamkeit empfinden lässt (Klussman et al., 2021) bzw. dass die Entwicklung einer tieferen Beziehung zu dem Selbst zu einem positiven Erleben von Alleinsein beiträgt (Sundqvist & Hemberg, 2021). Es ist daher anzunehmen, dass Selbstverbindung einen Einfluss auf das Erleben von Alleinsein hat. Darauf aufbauend könnte Selbstverbundenheit eine intrapersonelle Ressource sein, die bestimmt, in welchem Ausmaß die Fähigkeit zu positivem Alleinsein mit geringerer Einsamkeit einhergeht. Zusammenfassend werden folgende Hypothesen aufgestellt:

H1: Es besteht ein Zusammenhang zwischen Selbstverbindung und positivem Alleinsein

H2: Es besteht ein Zusammenhang zwischen Selbstverbindung und Einsamkeit

H3: Es besteht ein Zusammenhang zwischen Selbstverbindung und Angst vor Einsamkeit

H4: Selbstverbindung moderiert den Zusammenhang zwischen positivem Alleinsein und Einsamkeit.

In einer explorativen Analyse werden bivariate Zusammenhänge und soziodemographische Differenzen untersucht. Es wird genauer geprüft, welche der erhobenen Begleitvariablen sich auf positives Alleinsein auswirken und welcher Stellenwert Selbstverbindung letztlich zukommt.

5 Methodik

Zur Erhebung der Daten wurde eine Querschnittstudie via Sosci Survey durchgeführt. Der Fragebogen war im Zeitraum von 09.11.2025 bis 18.12.2025 online abrufbar. Mit Rücksicht auf die Anonymität und Vertraulichkeit der Daten der Teilnehmer*innen wurde der Link über verschiedene Medien zur Verfügung gestellt. Die Bearbeitungszeit wurde mit ca. 10-15 Minuten angegeben.

5.1. Stichprobe

Die Rekrutierung der Stichprobe erfolgte nach dem Convenience-Prinzip und per Schneeballsystem. Via Flyer, soziale Medien und digitale Kommunikationsmittel wurde gebeten, an der Studie teilzunehmen und diese weiterzuleiten. Teilnahmevoraussetzungen waren ein Alter von 18 bis 65 Jahren sowie eine Einwilligungserklärung – sofern nicht erfüllt, führte dies dazu, dass die Befragung automatisch abgebrochen wurde. Zudem waren Englischkenntnisse erforderlich, da sich der Fragebogen aus den Originalversionen der

Testinstrumente zusammensetzte. Einerseits ermöglichte dies eine originalstandardisierte Testdurchführung, andererseits eine internationale Rekrutierung. Insgesamt wurden 213 Befragungen durchgeführt. Um die Qualität der Daten zu erhöhen und deren Vollständigkeit zu garantieren, wurden nur Teilnehmende in die Analyse eingeschlossen, welche den Fragebogen vollständig ausfüllten und mindestens drei Minuten für die Bearbeitung benötigten. Dies ergab eine endgültige Stichprobe von 174 Teilnehmer*innen.

5.2. Messinstrumente

Neben den soziodemographischen Daten (Alter, Geschlecht, Bildung etc.) wurden die für die Studie relevanten Hauptvariablen (Selbstverbindung, Positives Alleinsein, Einsamkeit, Angst vor Einsamkeit) sowie zusätzliche Begleitvariablen (Soziale Unterstützung, Emotionale Unterdrückung, Depression/Ängste, Soziale Verbundenheit) erhoben. Für die statistische Auswertung wurden alle Skalen nachträglich auf einen einheitlichen Wertebereich (0-4) gebracht, um die Vergleichbarkeit der Skalen zu erleichtern.

Self-Connection Scale (SCS)

Selbstverbindung (Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz, Selbstübereinstimmung) wurde mit der Self-Connection Scale (Klussman, Nichols et al., 2022) erhoben. Die Teilnehmer*innen bewerteten zwölf Items entlang einer 7-Punkte Skala (z.B. „I know myself well“: 1 = strongly disagree bis 7 = strongly agree). Höhere Werte reflektieren eine höhere Verbindung zum Selbst, $M = 2.65$, $SD = .59$, $\alpha = .85$.

Positive Solitude Scale (PS)

Positives Alleinsein wurde mit der Positive Solitude Scale (Palgi et al., 2021) erhoben. Die Teilnehmer*innen bewerteten neun Items entlang einer 5-Punkte Skala (z. B. „Time for myself enhances my creativity“: 1 = not at all bis 5 = most of the time). Höhere Werte reflektieren ein größeres Interesse und Freude daran, Zeit bewusst allein zu verbringen, $M = 2.56$, $SD = .78$, $\alpha = .88$.

Three-Item Loneliness Scale

Einsamkeit wurde mit der Three-Item Loneliness Scale (Hughes et al., 2004) erhoben. Die Teilnehmer*innen beantworteten drei Fragen entlang einer 3-Punkte Skala (z.B. „How often do you feel that you lack companionship?“: 1 = hardly ever bis 3 = often). Höhere Werte reflektieren ein höheres Empfinden von Einsamkeit, $M = 1.67$, $SD = 1.23$, $\alpha = .83$.

Brief Scale of Fear of Loneliness (BSFL)

Angst vor Einsamkeit wurde mit der Brief Scale of Loneliness (Ventura-León et al., 2020) erhoben. Die Teilnehmer*innen bewerteten fünf Items entlang einer 5-Punkte Skala (z.B.

„When I am alone, I look for someone's company“: 0 = never bis 4 = always). Höhere Werte reflektieren eine größere Angst vor Einsamkeit, $M = 1.73$, $SD = .85$, $\alpha = .87$.

Social Support Scale (SSS)

Soziale Unterstützung wurde mit der Social Support Scale (Santiago et al., 2023) erhoben. Die Teilnehmer*innen bewerteten vier Items entlang einer 5-Punkte Skala (z.B. „There are people in my life who pay attention to my feelings and problems“: 0 = strongly disagree bis 4 = strongly agree). Höhere Werte reflektieren eine höhere soziale Unterstützung, $M = 3.33$, $SD = .64$, $\alpha = .83$.

Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQ-S)

Der individuelle Umgang mit Emotionen wurde mit dem ERQ-S (Preece et al., 2023) erhoben. Ursprünglich misst dieses Instrument zwei Emotionsregulationsstrategien: kognitive Umbewertung und emotionale Unterdrückung. In der vorliegenden Studie wurde ausschließlich emotionale Unterdrückung erfasst. Die Teilnehmer*innen bewerteten drei Items entlang einer 7-Punkte Skala (z.B. „I keep my emotions to myself“: 1 = strongly disagree bis 7 = strongly agree). Höhere Werte reflektieren die Tendenz, den emotionalen Ausdruck zu vermeiden, $M = 1.94$, $SD = 1.04$, $\alpha = .86$.

Patient Health Questionnaire for Depression and Anxiety (PHQ-4)

Depression und Angst wurden mit dem PHQ-4 (Kroenke et al., 2009) erhoben. Dieser setzt sich aus dem PHQ-2 zur Messung von Depression und der Generalized Anxiety Disorder-2 Scale (GAD-2) zusammen. Der Fragebogen beginnt mit der Frage „Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by the following problems?“. Die Teilnehmer*innen bewerteten vier Aussagen entlang einer 4-Punkte Skala (z.B. „Feeling nervous, anxious, or on edge“: 0 = not at all bis 3 = nearly every day). Höhere Werte deuten auf eine schlechte Befindlichkeit, $M = 1.43$, $SD = .96$, $\alpha = .81$.

Social Connectedness Scale (SCS)

Zugehörigkeit bzw. Soziale Verbundenheit wurde mit der Social Connectedness Scale (Lee & Robbins, 1995) erhoben. Die Teilnehmer*innen bewerteten acht Items entlang einer 6-Punkte Skala (z.B. „I feel disconnected from the world around me“: 1 = strongly agree bis 6 = strongly disagree). Höhere Werte spiegeln ein stärker empfundenes Gefühl der sozialen Verbundenheit wider, $M = 2.26$, $SD = .69$, $\alpha = .92$.

5.3. Statistische Analyse

Datenaufbereitung

Die Datenauswertung erfolgte mit dem Statistikprogramm IBM SPSS Statistics. Zu Beginn wurden alle Fälle mit einer Gesamtbearbeitungszeit unter drei Minuten exkludiert und

aus dem Datensatz entfernt. Bestimmte Antwortkategorien (z.B. „Prefer not to say“) wurden als fehlende Werte kodiert. Im Anschluss wurden Reliabilitätsanalysen mittels Cronbachs Alpha durchgeführt. Um die Vergleichbarkeit der Daten zu erleichtern, wurden die unterschiedlich skalierten Erhebungsinstrumente auf einen einheitlichen Wertebereich (0-4) gebracht. Für die Durchführung der Regressionsanalysen wurden kategoriale Variablen adäquat vorbereitet. Damit die Variable Geschlecht berücksichtigt werden konnte, wurde diese in Dummy-Variablen umkodiert.

Deskriptive Analyse

Für eine Übersicht über die Stichprobe und zentrale Variablen wurden deskriptive Analysen durchgeführt. Für eine erste Einschätzung der Lage und Streuung der Variablen wurden M , SD sowie Minimal- und Maximalwerte berechnet. Zur Beschreibung der Stichprobenzusammensetzung hinsichtlich der soziodemografischen Merkmale wurden für kategoriale Variablen Häufigkeitsverteilungen berechnet. Zusätzlich wurden grafische Analysen durchgeführt. Diese ermöglichten die visuelle Darstellung und Überprüfung der Verteilung sowie die Detektion potenzieller Ausreißer. Weiters wurden wichtige Skalen einzeln nach unterschiedlichen kategorialen Variablen explorativ betrachtet, um Auffälligkeiten bzw. strukturelle Besonderheiten frühzeitig identifizieren zu können. Zur Prüfung der Linearität der Beziehungen zwischen ausgewählten Variablen wurden Streudiagramme mit Loess-Kurven erstellt.

Hierarchische Regression (H1 – H3)

Zur Testung der Zusammenhangshypothesen wurden hierarchische multiple lineare Regressionsanalysen berechnet. Die Aufnahme der Variablen ins Modell erfolgte schrittweise, wobei Selbstverbindung als zentraler Prädiktor im ersten Schritt aufgenommen wurde. Im zweiten Schritt wurden soziodemographische Kontrollvariablen, für die keine fehlenden Werte vorlagen (Alter, Geschlecht, Bildungsniveau und Erwerbstätigkeit), berücksichtigt. Einer unnötigen Reduktion der Stichprobengröße durch Listwise-Deletion wurde hierdurch entgegengewirkt.

Moderation (H4)

Ob Selbstverbindung den Zusammenhang zwischen positivem Alleinsein und Einsamkeit moderiert, wurde mittels einer Moderationsanalyse geprüft. Hierfür wurde das PROCESS-Makro für SPSS verwendet. Positives Alleinsein fungierte als Prädiktor, Einsamkeit als AV und Selbstverbindung als Moderator. Vor der Berechnung des Interaktionsterms wurden die beteiligten Prädiktoren zentriert, um Multikollinearität zwischen den Prädiktoren und dem Interaktionsterm zu verringern. Soziodemographische

Kontrollvariablen wurden ebenfalls in das Modell aufgenommen. Mithilfe eines Bootstrapping-Verfahrens (5000 Resamples) wurden die Konfidenzintervalle der Moderationseffekte geschätzt.

Modellannahmen und Robustheitsanalysen

Um zentrale Modellannahmen der linearen Regression zu überprüfen, wurden neben der Schätzung der Regressionskoeffizienten diagnostische Analysen durchgeführt. Mithilfe von Q-Q-Plots wurde die Normalverteilung der Residuen beurteilt. Residuals-vs.-Fitted-Plots wurden zur Prüfung der Homoskedastizität herangezogen. Anhand von Added-Variable-Plots (AV-Plots) wurde die Linearitätsannahme untersucht. Mittels Variance Inflation Factors (VIF) wurde die Multikollinearität zwischen den Prädiktoren überprüft. Um die Stabilität der Ergebnisse zu überprüfen, wurden sowohl für die Regressionsanalysen als auch für das Moderationsmodell diagnostische Prüfungen bzw. Robustheitsanalysen durchgeführt; potenziell einflussreiche Fälle wurden anhand mehrerer Einflussmaße (Cook's Distance, Mahalanobis-Distanzen, Leverage-Werte) identifiziert.

Explorative Analysen

Für eine Übersicht von bivariaten Beziehungen in den Daten wurde eine Korrelationsmatrix berechnet. Mittels Varianzanalysen (ANOVA) sowie t-Tests wurden soziodemographische Gruppenunterschiede untersucht. Um genauer zu prüfen, welche der erhobenen Variablen mit positivem Alleinsein in Beziehung stehen, wurde eine explorative multiple hierarchische Regressionsanalyse durchgeführt. Die Prädiktoren wurden dabei blockweise in das Modell aufgenommen, um zu ergründen, inwieweit bestimmte Variablengruppen zur Erklärung von positivem Alleinsein beitragen.

6 Ergebnisse

6.1. Deskriptive Analysen

Stichprobenbeschreibung

Die Stichprobe setzte sich aus 174 Teilnehmer*innen zusammen: davon waren 44 Männer (25.3 %), 123 Frauen (70.7 %), 7 Divers (4%). 100 Personen verfügten über einen akademischen Abschluss (57.5%), 74 Personen über keinen (42.5 %). Zum Zeitpunkt der Erhebung waren 115 Personen erwerbstätig (66.1 %), 59 Personen nicht (33.9 %). Die Mehrheit gab an, in Europa zu leben (96.6 %) bzw. in Österreich (85.7 %). Eine nahezu gleichmäßige Verteilung zeigte sich hinsichtlich des Beziehungsstatus: 85 Personen waren Single (50.6%), 83 Personen in einer Beziehung (49.4 %). Bezüglich des Wohnstatus lebten 49 Personen allein (28.5 %), 123 Personen mit anderen zusammen (71.5 %). Ein

differenziertes Bild zeigten die Skalenmittelwerte (Wertebereiche: jeweils 1-4). Die Mittelwerte der Ressourcenvariablen lagen überwiegend im oberen Skalenbereich: Positives Alleinsein ($M = 2.56$, $SD = .78$), Selbstverbindung ($M = 2.65$, $SD = .59$), Soziale Unterstützung ($M = 3.33$, $SD = .64$), Soziale Verbundenheit ($M = 2.26$, $SD = .69$). Die Belastungswerte lagen hingegen überwiegend unterhalb der Skalenmitte: Depression/Angst ($M = 1.43$, $SD = .96$), Einsamkeit ($M = 1.67$, $SD = 1, 23$), Angst vor Einsamkeit ($M = 1.73$, $SD = 0.85$), Emotionale Unterdrückung ($M = 1.94$, $SD = 1.04$). Die Ressourcenwerte in der Stichprobe wiesen dementsprechend eher hohe Ausprägungen, die Belastungswerte eher niedrige bis moderate Ausprägungen auf.

Skalenwerte nach Geschlecht und Bildung

Ein Vergleich der Skalenwerte nach Geschlecht und Bildung zeigt ein differenziertes Bild. Ist ein akademischer Abschluss vorhanden, berichten Frauen eine höhere Angst vor Einsamkeit als Männer (Männer: $M = 1.23$, $SD = .65$; Frauen: $M = 1.76$, $SD = .83$). Hingegen erzielen Männer höhere Einsamkeitswerte (Männer: $M = 1.72$, $SD = 1.51$; Frauen: $M = 1.55$, $SD = 1.24$) und leicht höhere Werte bei positivem Alleinsein als Frauen (Männer: $M = 2.79$, $SD = .73$; Frauen: $M = 2.65$, $SD = .67$). Hinsichtlich Selbstverbindung weisen Frauen mit akademischem Abschluss leicht höhere Werte auf als Männer (Männer: $M = 2.68$, $SD = .48$; Frauen: $M = 2.71$, $SD = .61$). In den Subskalen von Selbstverbindung zeigen Frauen eine höhere Selbstakzeptanz (Männer: $M = 1.83$, $SD = .92$; Frauen: $M = 2.18$, $SD = .89$), jedoch eine geringere Selbsterkenntnis (Männer: $M = 3.02$, $SD = .80$; Frauen: $M = 2.90$, $SD = .74$) sowie eine geringere Selbstübereinstimmung (Männer: $M = 3.19$, $SD = .55$; Frauen: $M = 3.05$, $SD = .75$).

Ist kein akademischer Abschluss vorhanden, berichten Männer ebenfalls eine höhere Einsamkeit als Frauen (Männer: $M = 2.13$, $SD = .96$; Frauen: $M = 1.59$, $SD = 1.17$) sowie eine höhere Angst vor Einsamkeit (Männer: $M = 2.06$, $SD = .83$; Frauen: $M = 1.80$, $SD = .87$) und geringeres positives Alleinsein (Männer: $M = 2.17$, $SD = .76$; Frauen: $M = 2.52$, $SD = .88$). Hinsichtlich Selbstverbindung weisen Frauen ohne akademischen Abschluss wiederum leicht höhere Werte auf als Männer (Männer: $M = 2.46$, $SD = .65$; Frauen: $M = 2.58$, $SD = .58$). In den Subskalen von Selbstverbindung geben Frauen eine höhere Selbsterkenntnis (Männer: $M = 2.67$, $SD = .78$; Frauen: $M = 2.84$, $SD = .81$) sowie eine höhere Selbstübereinstimmung an (Männer: $M = 2.78$, $SD = .88$; Frauen: $M = 2.99$, $SD = .56$). Bei Selbstakzeptanz zeigen sich ähnliche Werte (Männer: $M = 1.94$, $SD = .90$; Frauen: $M = 1.90$, $SD = .87$).

6.2. Inferenzstatistische Analysen

In den Regressionsanalysen lässt sich über alle drei Modelle hinweg ein robuster und konsistenter Zusammenhang zwischen Selbstverbindung und dem Erleben von Alleinsein nachweisen. Die Ergebnisse sind in Tabelle 1 abgebildet.

Selbstverbindung und Positives Alleinsein (H1)

Im einfachen Regressionsmodell zeigt sich eine signifikante Beziehung zwischen Selbstverbindung und positivem Alleinsein ($b = .629$, $SE = .088$, $p < .001$). Eine Steigerung der Selbstverbindung geht mit einem Anstieg des positiven Alleinseins einher. 23 % der Varianz von positivem Alleinsein werden von Selbstverbindung erklärt ($R^2 = .230$). Dieser Effekt bleibt unter Berücksichtigung der Kontrollvariablen Alter, Geschlecht, Bildung und Erwerbsstatus nahezu unverändert ($b = .590$, $SE = .087$, $p < .001$). Der Zusammenhang ist damit weitgehend unabhängig von den hinzugefügten Kontrollvariablen. Diese erklären 7.1 % der erklärten Varianz ($R^2 = .301$, $\Delta R^2 = .071$). Personen ohne akademischen Abschluss zeigen signifikant geringere Werte im positiven Alleinsein ($b = -.281$, $SE = .112$, $p < .05$). Personen ohne Erwerbstätigkeit zeigen signifikant höhere Werte im positiven Alleinsein ($b = .341$, $SE = .114$, $p < .01$). Bezüglich Alter und Geschlecht zeigen sich keine signifikanten Effekte.

Selbstverbindung und Einsamkeit (H2)

Im einfachen Regressionsmodell zeigt sich eine signifikante Beziehung zwischen Selbstverbindung und Einsamkeit ($b = -.803$, $SE = .147$, $p < .001$). Eine Steigerung der Selbstverbindung geht mit einer Reduktion von Einsamkeit einher. 14.9 % der Varianz von Einsamkeit werden von Selbstverbindung erklärt ($R^2 = .149$). Dieser Effekt bleibt unter Berücksichtigung der Kontrollvariablen Alter, Geschlecht, Bildung und Erwerbsstatus praktisch unverändert ($b = -.815$, $SE = .150$, $p < .001$). Der Zusammenhang ist damit weitgehend stabil und unabhängig von den hinzugefügten Kontrollvariablen. Diese erklären nur 2.3 % der erklärten Varianz ($R^2 = .172$, $\Delta R^2 = .023$). Die einzelnen Kontrollvariablen erreichen keine statistische Signifikanz.

Selbstverbindung und Angst vor Einsamkeit

Im einfachen Regressionsmodell zeigt sich eine signifikante Beziehung zwischen Selbstverbindung und der Angst vor Einsamkeit ($b = -.441$, $SE = .105$, $p < .001$). Eine Steigerung der Selbstverbindung geht mit einer Reduktion der Angst vor Einsamkeit einher. 9.4 % der Varianz von Angst vor Einsamkeit werden von Selbstverbindung erklärt ($R^2 = .094$). Dieser Effekt reduziert sich unter Berücksichtigung der Kontrollvariablen Alter, Geschlecht, Bildung und Erwerbsstatus nur geringfügig ($b = -.402$, $SE = .104$, $p < .001$). Der Zusammenhang zwischen Selbstverbindung und Angst vor Einsamkeit ist damit weitgehend

robust. Die hinzugefügten Kontrollvariablen führen zu einer Zunahme der erklärten Varianz um 7.2 % ($R^2 = .166$, $\Delta R^2 = .072$). Mit zunehmendem Alter nimmt die Angst vor Einsamkeit ab ($b = -.020$, $SE = .008$, $p < .05$). Personen ohne Erwerbstätigkeit zeigen signifikant geringere Werte ($b = -.279$, $SE = .137$, $p < .05$). Bezüglich Geschlecht und Bildung zeigen sich keine signifikanten Effekte.

Tabelle 1

Ergebnisse der Regressionsanalysen H1 – H3

	Positives Alleinsein (H1)		Einsamkeit (H2)		Angst vor Einsamkeit (H3)	
	Modell 1	Modell 2	Modell 1	Modell 2	Modell 1	Modell 2
Selbstverbindung	0,629*** (0,088)	0,590*** (0,087)	-0,803*** (0,147)	-0,815*** (0,150)	-0,441*** (0,105)	-0,402*** (0,104)
Alter		0,000 (0,006)		-0,007 (0,011)		-0,020* (0,008)
Geschlecht: Männlich		-0,092 (0,119)		0,260 (0,206)		-0,122 (0,143)
Geschlecht: Divers		-0,466 (0,258)		0,515 (0,446)		-0,006 (0,310)
Bildung		-0,281* (0,112)		-0,060 (0,193)		0,170 (0,134)
Arbeit		0,341** (0,114)		0,198 (0,198)		-0,279* (0,137)
Konstante	0,892*** (0,238)	0,971* (0,392)	3,791*** (0,397)	3,759*** (0,677)	2,896*** (0,284)	3,521*** (0,470)
<i>N</i>	174	174	174	174	174	174
R^2	0,230	0,301	0,149	0,172	0,094	0,166
<i>Adj. R²</i>	0,225	0,275	0,144	0,142	0,088	0,136
<i>F</i>	51,307***	11,958***	29,998***	5,790***	17,788***	5,528***

Anmerkung. Unstandardisierte Regressionskoeffizienten, Standardfehler in Klammern,

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Moderationsanalyse (H4)

Ob Selbstverbindung die Beziehung zwischen positivem Alleinsein und Einsamkeit moderiert, wurde mittels einer Moderationsanalyse untersucht. Dabei erwies sich der Interaktionsterm zwischen positivem Alleinsein und Selbstverbindung als nicht signifikant. Über das Haupteffekte-Modell hinaus führte die Aufnahme der Interaktion zu keiner

zusätzlichen Varianzerklärung ($\Delta R^2 = .000$, $F(1.170) = .097$, $p = .756$). Der Zusammenhang zwischen positivem Alleinsein und Einsamkeit wird durch Selbstverbindung nicht systematisch verändert und bleibt über verschiedene Abstufungen der Selbstverbindung hinweg überwiegend konstant. Selbstverbindung fungiert nicht als Moderator, womit die Nullhypothese beibehalten wird.

Testung der Regressionsannahmen

Es ergaben sich keine kritischen Verletzungen der zentralen Modellannahmen. In den Q-Q-Plots zeigten die Residuen weitgehend eine Normalverteilung. Leichte Hinweise auf Heteroskedastizität fanden sich in den Residuals-vs.-Fitted-Plots einzelner Modelle. Überwiegend konnten diese auf vereinzelte Ausreißer zurückgeführt werden. Diese stellten für die Modellschätzung jedoch kein grundlegendes Problem dar. In keinem der Modelle gab es Hinweise auf Multikollinearität. Die VIF-Werte lagen im unkritischen Bereich. Im Rahmen der Diagnostik konnten potenziell einflussreiche Fälle ermittelt werden. Jedoch zeigten die Robustheitsanalysen, dass deren vorübergehende Exklusion aus dem Datensatz zu keinen substanziellen Veränderungen der Ergebnisse führt. Die Effekte der Selbstverbindung auf die untersuchten abhängigen Variablen blieben in ihrer Richtung, Größe und Signifikanz konstant. Die Modellvoraussetzungen wurden damit hinreichend erfüllt. Die dokumentierten Ergebnisse können als robust gegenüber dem Einfluss einzelner Beobachtungen interpretiert werden.

6.3. Explorative Analysen

Hierarchische Regression: Positives Alleinsein

Mittels einer hierarchischen Regression wurde überprüft, welche der erhobenen Variablen mit positivem Alleinsein in Beziehung stehen. Die Ergebnisse sind in Tabelle 2 abgebildet.

Im ersten Modell (soziodemographische Variablen) ergeben sich signifikante Effekte für Bildung und Erwerbstätigkeit. Personen ohne akademischen Abschluss zeigen signifikant geringere Werte im positiven Alleinsein ($b = -.386$, $SE = .135$, $p < .01$). Personen ohne Erwerbstätigkeit zeigen signifikant höhere Werte im positiven Alleinsein ($b = .444$, $SE = .137$, $p < .01$). Hinsichtlich Alter, Geschlecht, Residenz, Beziehungs- und Wohnstatus zeigen sich keine signifikanten Effekte. Es werden 11.1 % der Varianz durch dieses Modell erklärt ($R^2 = .111$).

Im zweiten Modell (Erweiterung um Begleitvariablen) bleibt das Muster nach Hinzunahme von sozialer Unterstützung und emotionaler Unterdrückung weitgehend stabil. Die Effekte von Bildung ($b = -.388$, $SE = .134$, $p < .01$) und Erwerbsstatus ($b = .459$, $SE = .137$, $p < .01$) bleiben in ihrer Höhe weitgehend stabil. Ein signifikanter Effekt zeigt sich

für soziale Unterstützung ($b = .205$, $SE = .099$, $p < .05$). Emotionale Unterdrückung leistet keinen signifikanten Beitrag. Das erweiterte Modell erklärt zusätzlich 2.6 % der Varianz ($R^2 = .137$, $\Delta R^2 = .026$).

Im dritten Modell (Erweiterung um weitere Begleitvariablen) bleiben nach Hinzunahme von sozialer Verbundenheit und Depression/Angst (PHQ-4) die Effekte von Bildung ($b = -.370$, $SE = .135$, $p < .01$) und Erwerbsstatus ($b = .446$, $SE = .138$, $p < .01$) weitgehend konstant. Der Effekt von sozialer Unterstützung verliert seine statistische Bedeutsamkeit. Die beiden zusätzlich aufgenommen Variablen zeigen keine signifikanten Effekte. Das erweiterte Modell liefert kaum eine zusätzliche Erklärungskraft ($R^2 = .146$, $\Delta R^2 = .010$).

Im vierten und finalen Modell (Erweiterung um Selbstverbindung) bleiben nach Hinzunahme von Selbstverbindung die Effekte von Bildung ($b = -.292$, $SE = .121$, $p < .05$) und Erwerbsstatus ($b = .330$, $SE = .124$, $p < .01$) signifikant. Im Vergleich zu den anderen Modellen sind deren Koeffizienten nun leicht reduziert, was auf eine partielle gemeinsame Varianz mit Selbstverbindung hinweist. Bezüglich Geschlecht zeigt sich bei Diversen nun ein signifikanter Effekt ($b = -.619$, $SE = .275$, $p < .05$). In diesem Modell ist ein Effekt durch Selbstverbindung deutlich zu erkennen. Eine Steigerung der Selbstverbindung geht mit einem Anstieg des positiven Alleinseins einher ($b = .666$, $SE = .107$, $p < .001$). 17.9 % der Varianz von positivem Alleinsein werden von Selbstverbindung erklärt ($R^2 = .325$, $\Delta R^2 = .179$).

Tabelle 2

Ergebnisse der hierarchischen Regression: Positives Alleinsein

AV: Positives Alleinsein	Modell 1	Modell 2	Modell 3	Modell 4
Alter	0,002 (0,008)	0,004 (0,008)	0,002 (0,008)	0,005 (0,007)
Männlich	-0,134 (0,147)	-0,117 (0,148)	-0,129 (0,148)	-0,134 (0,132)
Divers	-0,323 (0,302)	-0,360 (0,301)	-0,380 (0,306)	-0,619* (0,275)
Bildung	-0,386** (0,135)	-0,388** (0,134)	-0,370** (0,135)	-0,292* (0,121)
Arbeit	0,444** (0,137)	0,459** (0,137)	0,446** (0,138)	0,330** (0,124)
Residenz	-0,166 (0,182)	-0,172 (0,181)	-0,196 (0,183)	-0,188 (0,163)

Beziehungsstatus	0,090 (0,130)	0,055 (0,136)	0,047 (0,137)	0,075 (0,122)
Wohnstatus	-0,017 (0,141)	-0,024 (0,141)	-0,027 (0,141)	-0,007 (0,126)
Soziale Unterstützung		0,205* (0,099)	0,190 (0,111)	0,129 (0,099)
Emotionale Unterdrückung		0,011 (0,069)	0,018 (0,070)	0,089 (0,063)
Soziale Verbundenheit			-0,011 (0,111)	-0,162 (0,102)
Depression/Ängste			-0,089 (0,072)	-0,012 (0,065)
Selbstverbindung				0,666*** (0,107)
Konstante	2,572*** (0,503)	1,883** (0,665)	2,153** (0,718)	0,584 (0,688)
<i>N</i>	161	161	161	161
<i>R</i> ²	0,111	0,137	0,146	0,325
<i>Adj. R</i> ²	0,064	0,079	0,077	0,265
<i>F</i>	2,364*	2,372*	2,112*	5,447***

Anmerkung. Unstandardisierte Regressionskoeffizienten, Standardfehler in Klammern,
p* < 0.05, *p* < 0.01, ****p* < 0.001

Selbstverbindung: Demographische Unterschiede

Es zeigen sich keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich Geschlecht ($F(2.171) = .796$, $p = .453$) Beziehungsstatus ($t(166) = -1.060$, $p = .291$) und Wohnstatus ($t(170) = -.164$, $p = .870$). Dies verweist auf Selbstverbindung als ein relativ eigenständiges Konstrukt.

Korrelationsmatrix

Zwischen den zentralen Variablen der Hypothesen zeigen sich konsistente Zusammenhänge. Selbstverbindung korreliert moderat negativ mit Angst vor Einsamkeit ($r = -.306$, $p < .001$), moderat negativ mit Einsamkeit ($r = -.385$, $p < .001$), und moderat positiv mit positivem Alleinsein ($r = .479$, $p < .001$). Weiters korreliert positives Alleinsein moderat negativ mit Angst vor Einsamkeit ($r = -.471$, $p < .001$), während die Beziehung zu Einsamkeit schwach negativ und nicht signifikant ist ($r = -.148$, $p = .051$). Zusammengefasst ergibt sich ein konsistentes Muster, bei dem eine höhere Selbstverbindung mit geringerer Angst vor Einsamkeit, geringerer Einsamkeit und höher ausgeprägten positivem Alleinsein einhergeht.

7 Diskussion

Ein Mangel an sozialer Verbindung ist ein Risikofaktor für weniger mentales Wohlbefinden und mehr Einsamkeit. Die aktuelle Studie ist die erste, welche indiziert, dass die Verbindung zu sich ebenfalls für das Erleben von Alleinsein (willentliche positive Erfahrung vs. ungewollt aversive Erfahrung) bedeutsam ist. Die positiven und negativen Aspekte von Alleinsein wurden hierbei nicht, wie in früheren Studien, als zwei gegensätzliche Pole ein und desselben Kontinuums erfasst (Burger, 1995), sondern als eigenständige Konzepte: Einsamkeit, Angst vor Einsamkeit, positives Alleinsein. Letzterem kommt eine besondere Bedeutung zu, denn es bezieht sich unabhängig von externen sozialen Bedingungen (z.B. Anzahl oder Qualität sozialer Interaktionen) auf die innere Erfahrung des Individuums, Zeit mit sich zu verbringen. Es bezeichnet die formbare Fähigkeit, positive Erfahrungen des Alleinseins zu schaffen, Perioden ohne Interaktionen mit anderen zu genießen.

Die Ergebnisse der aktuellen Studie zeigen, dass Selbstverbindung (d.h. Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz, Selbstübereinstimmung) sowohl mit Einsamkeitserfahrungen als auch mit positivem Alleinsein in Beziehung steht und diese vorhersagen kann. Es erklärt einen moderaten Anteil der Varianz von positivem Alleinsein und Einsamkeit, einen eher schwachen von Angst vor Einsamkeit. Dies sind erste Hinweise darauf, dass Selbstverbindung einen Stellenwert im Alleinsein hat, verdeutlicht aber auch, dass menschliches Erleben von mehreren Faktoren abhängig ist. Obwohl kein moderierender Effekt nachweisbar war, ist die Bedeutsamkeit von Selbstverbindung als eine persönliche Ressource bzw. dessen Relevanz für Erfahrungen des Alleinseins erkennbar. Die explorative Analyse, in der eine umfassende multiple Regression durchgeführt wurde, untermauert dies nochmals: Selbstverbindung war ein zentraler Prädiktor für positives Alleinsein. Ein tieferes Verständnis des Selbst, Selbstakzeptanz und der Einklang mit sich können das Wohlbefinden, die Erfüllung psychologischer Bedürfnisse und die emotionale Regulierung fördern. Dies begünstigt, dem Alleinsein positiv gegenüberzutreten und es zu meistern. Soziodemographische Differenzen (Geschlecht, Beziehungs- und Wohnstatus) konnten nicht nachgewiesen werden, was auf Selbstverbindung als ein relativ eigenständiges Konstrukt verweist (vgl. Klussman, Curtin et al., 2022; Klussman, Nichols et al., 2022).

Psychologisch betrachtet steht im Raum, welche Aussagekraft der Self-Connection Scale (Klussman, Nichols et al., 2022) zukommt. C. G. Jungs Einwurf (1972), dass beispielsweise Selbsterkenntnis gerne mit der Kenntnis der bewussten Ich-Persönlichkeit gleichgesetzt wird,

indes Inhalte des Unbewussten unbeachtet bleiben, ist seinerseits ein Hinweis auf die Einschränkung quantitativer Erhebungen komplexer Sachverhalte und nicht zuletzt darauf, dass, hinter dem, was allgemein als Selbsterkenntnis bezeichnet wird, ein überaus limitiertes Wissen steht. Der Individuationsprozess (Selbstentfaltung) involviert die Integration verschiedener Anteile des Selbst – die Kenntnis des Bewussten und Unbewussten ist hierfür zentral.

8 Limitationen

Mehrere Limitationen sollten bei der Interpretation der Ergebnisse beachtet werden. Die Studie basiert auf einer unausgewogenen Gelegenheitsstichprobe und einem querschnittlichem Studiendesign. Die Anzahl an Teilnehmer*innen war relativ klein und der Fragebogen basierte auf Selbsteinschätzungen, was einen Einfluss auf den Nachweis von Effekten haben kann. Ein Limitationsaspekt ist auch, dass unterschiedlich skalierte Erhebungsinstrumente für die statistische Auswertung nachträglich vereinheitlicht wurden. Dies erleichterte die Vergleichbarkeit der Daten, hat aber möglicherweise zu Verzerrungen geführt. Im Rahmen der Hypothesentestung bzw. der Regressionsanalysen wurde nur eine geringe Anzahl an Kontrollvariablen in die Modelle aufgenommen, um die Modellkomplexität zu reduzieren. Bei begrenzter Stichprobengröße kann die Aufnahme einer großen Anzahl an Kontrollvariablen zu instabilen Schätzungen führen. Dass unberücksichtigte Variablen einen Einfluss auf die untersuchten Zusammenhänge haben, ist demensprechend nicht auszuschließen, wodurch eine mögliche Verzerrung der Ergebnisse bestehen bleibt. Die Aussagekraft und Generalisierbarkeit der Ergebnisse sind hinsichtlich dieser Limitationen daher eingeschränkt.

9 Fazit

Die Befunde legen nahe, dass Selbstverbindung eine Rolle für das individuelle Erleben von Alleinsein spielt: Angst vor Einsamkeit, Einsamkeit und positives Alleinsein werden dadurch prognostiziert. Weitere Forschung in diesem Feld ist daher nicht nur sinnvoll, sondern wertvoll. In diesem Kontext stellt sich die Frage, wie Selbsterkenntnis in Zeiten der vermehrten sozialen Isolation gefördert werden kann, um negativen Erfahrungen des Alleinseins entgegenzuwirken. Trotz der bedeutsamen Resultate ist die Aussagekraft der Studienergebnisse an methodische Limitationen gebunden. In diesem Sinne ist auch auf die Reduktion eines komplexen Sachverhaltes auf empirische Daten hinzuweisen.

Diese Studie wies nach, was bisher Gelehrte und Philosophen andeuteten: dass Selbstverbindung im Sinne eines „Erkenne dich selbst“ bzw. „Werde, der du bist“ und Alleinsein in Zusammenspiel stehen und eine wichtige Quelle für persönliche Entfaltung und Weiterentwicklung sind. Entwicklungspsychologisch bleibt es spannend, dass Alleinseinerfahrungen der Verbindung zu sich vorangehen (z.B. in der frühen Kindheit), hingegen das Erleben von Alleinsein (ungewollt-aversiv vs. willentlich positiv) durch Selbstverbindung – eine erlernbare und allgemein zugängliche Praxis – erklärt werden kann.

10 Literaturverzeichnis

- Bachman, N., Palgi, Y., & Bodner, E. (2024). The skill of positive solitude moderates the relationship between 24 character strengths and flourishing in the second half of life. *Behavioral Sciences*, 14(9), 788. <https://doi.org/10.3390/bs14090788>
- Barjaková, M., Garnero, A., & d’Hombres, B. (2023). Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine* (1982), 334, 116163. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116163>
- Baumeister, R. F. (Ed.). (2012). *Public self and private self*. Springer Science & Business Media.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505–516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Buchholz, E. S. (1999). *The call of solitude: Alonetime in a world of attachment*. Simon and Schuster.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-108. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1005>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163-176. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>
- Coleridge, S. T. (1997). *The complete Poems*. Penguin Classics.
- Coutts-Smith, J. R., & Phillips, W. J. (2023). The role of trait mindfulness in the association between loneliness and psychological distress. *Mindfulness*, 14(8), 1980-1996. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02184-7>
- Danneel, S., Bijttebier, P., Bastin, M., Colpin, H., Van den Noortgate, W., Van Leeuwen, K., ... & Goossens, L. (2019). Loneliness, social anxiety, and depressive symptoms in adolescence: Examining their distinctiveness through factor analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1326-1336. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01354-3>
- Donald, J. N., Atkins, P. W., Parker, P. D., Christie, A. M., & Ryan, R. M. (2016). Daily stress and the benefits of mindfulness: Examining the daily and longitudinal relations between present-moment awareness and stress responses. *Journal of Research in Personality*, 65, 30-37. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.09.002>
- Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W., Marshall, S. L., & Ciarrochi, J. (2019). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *British Journal of Psychology*, 110(1), 101-125. <https://doi.org/10.1111/bjop.12338>
- Harmon-Jones, E., & Mills, J. (2019). An introduction to cognitive dissonance theory and an overview of current perspectives on the theory. In E. Harmon-Jones (Ed.), *Cognitive*

- dissonance: Reexamining a pivotal theory in psychology* (2nd ed., pp. 3–24). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000135-001>
- Huang, Z., Chen, S., & Chen, H. (2024). Relationship between emotional awareness and self-acceptance: the mediating role of emotion regulation strategies. *Current Psychology*, 43(30), 24906-24914. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05945-2>
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on aging*, 26(6), 655-672. <https://doi.org/10.1177/0164027504268574>
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and individual differences*, 49(6), 645-650. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.041>
- Jung, C. G. (1972). *The undiscovered self*. Back Bay Books.
- Kierkegaard, S. (2005). *Entweder – Oder. Teil I und II* (16. Aufl.). Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Kil, H., O'Neill, D., & Grusec, J. E. (2021). Prosocial motivation as a mediator between dispositional mindfulness and prosocial behavior. *Personality and Individual Differences*, 177, 110806. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110806>
- Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2022). The importance of awareness, acceptance, and alignment with the self: A framework for understanding self-connection. *Europe's Journal of Psychology*, 18(1), 120–131. <https://doi.org/10.5964/ejop.3707>
- Klussman, K., Langer, J., Curtin, N., & Nichols, A. L. (2021). A qualitative examination of the experience of self-disconnection. *The Humanistic Psychologist*, 49(4), 555-572. <https://doi.org/10.1037/hum0000182>
- Klussman, K., Langer, J., Nichols, A. L., & Curtin, N. (2020). What's stopping us from connecting with ourselves? A qualitative examination of barriers to self-connection. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5(3), 137-152. <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00031-x>
- Klussman, K., Nichols, A. L., Curtin, N., Langer, J., & Orehek, E. (2022). Self-connection and well-being: Development and validation of a self-connection scale. *European Journal of Social Psychology*, 52(1), 18-45. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2812>
- Kohut, H. (1989). *Wie heilt die Psychoanalyse?* (1. Aufl.). Suhrkamp.
- Koudenburg, N., Jetten, J., Enz, K. F., & Haslam, S. A. (2024). The social grounds of personal self: Interactions that build a sense of 'we' help clarify who 'I' am. *European Journal of Social Psychology*, 54(6), 1153-1167. <https://doi.org/10.1002/ejsp.3070>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B., & Löwe, B. (2009). An ultra-brief screening scale for anxiety and depression: the PHQ–4. *Psychosomatics*, 50(6), 613-621. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(09\)70864-3](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(09)70864-3)
- Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. (1982). Time alone in daily experience: Loneliness or renewal. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 40-53.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of counseling psychology*, 42(2), 232-241. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232>
- London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self- and Interpersonal Growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10(1), 261–288. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21-44. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204>

- Marková, I. (1987). Knowledge of the self through interaction. In K. Yardley & T. Honess (Eds.), *Self and identity: Psychosocial perspectives* (pp. 65–80). John Wiley & Sons.
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299–337. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.38.020187.001503>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Gal, I. (2021). An attachment perspective on solitude and loneliness. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 31–41. <https://doi.org/10.1002/9781119576457.ch3>
- Nguyen, T. V. T., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). Solitude as an approach to affective self-regulation. *Personality and social psychology bulletin*, 44(1), 92–106. <https://doi.org/10.1177/0146167217733073>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- OECD. (2025). *Social Connections and Loneliness in OECD Countries*, OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/6df2d6a0-en>.
- Oyserman, D. (2001). Self-concept and identity. In A. Tesser & N. Schwarz (Eds.), *The Blackwell handbook of social psychology*, 499–517. Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9780470998519.ch23>
- Palgi, Y., Segel-Karpas, D., Ost Mor, S., Hoffman, Y., Shrira, A., & Bodner, E. (2021). Positive Solitude Scale: Theoretical Background, Development and Validation. *Journal of Happiness Studies*, 22(8), 3357–3384. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00367-4>
- Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., Nasri, F., Lee, Y., Rosenblat, J. D., Wong, E., & McIntyre, R. S. (2020). The Effect of Loneliness on Distinct Health Outcomes: A Comprehensive Review and Meta-Analysis. *Psychiatry Research*, 294, 113514. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113514>
- Paulhus, D. L., & Martin, C. L. (1988). Functional flexibility: A new conception of interpersonal flexibility. *Journal of personality and social psychology*, 55(1), 88–101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.1.88>
- Preece, D. A., Petrova, K., Mehta, A., & Gross, J. J. (2023). The Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQ-S): A 6-item measure of cognitive reappraisal and expressive suppression. *Journal of Affective Disorders*, 340, 855–861. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.076>
- Ren, D., Loh, W. W., Chung, J. M., & Brandt, M. J. (2025). Person-specific priorities in solitude. *Journal of Personality*, 93(1), 12–30. <https://doi.org/10.1111/jopy.12916>
- Rhew, I. C., Cadigan, J. M., & Lee, C. M. (2021). Marijuana, but not alcohol, use frequency associated with greater loneliness, psychological distress, and less flourishing among young adults. *Drug and Alcohol Dependence*, 218, 108404–108404. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2020.108404>
- Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework* (Vol. 3, No. 1, pp. 184–256). McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (2015). *Becoming a Person, Two Lectures*. Martino Publishing.
- Santiago, P. H. R., Smithers, L. G., Roberts, R., & Jamieson, L. (2023). Psychometric properties of the Social Support Scale (SSS) in two Aboriginal samples. *PLoS one*, 18(1), e0279954. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279954>
- Schlegel, R. J., & Hicks, J. A. (2011). The true self and psychological health: Emerging evidence and future directions. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(12), 989–1003. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00401.x>
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine own self: true self-concept

- accessibility and meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, 96(2), 473-490. <https://doi.org/10.1037/a0014060>
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Davis, W. E., Hirsch, K. A., & Smith, C. M. (2013). The dynamic interplay between perceived true self-knowledge and decision satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(3), 542-558. <https://doi.org/10.1037/a0031183>
- Schlegel, R. J., Vess, M., & Arndt, J. (2012). To Discover or to Create: Metaphors and the True Self. *Journal of Personality*, 80(4), 969-993. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00753.x>
- Sedikides, C., Hong, E. K., & Wildschut, T. (2023). Self-continuity. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 333-361. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-032236>
- Sheldon, K. M. (2014). Becoming Oneself: The Central Role of Self-Concordant Goal Selection. *Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 349-365. <https://doi.org/10.1177/1088868314538549>
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>
- Stein, J. Y., & Tuval-Mashiach, R. (2015). The Social Construction of Loneliness: An Integrative Conceptualization. *Journal of Constructivist Psychology*, 28(3), 210-227. <https://doi.org/10.1080/10720537.2014.911129>
- Sundqvist, A., & Hemberg, J. (2021). Adolescents' and young adults' experiences of loneliness and their thoughts about its alleviation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 238-255. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1908903>
- Thomas, V. D. (2017). *How to Be Alone: An Investigation of Solitude Skills*. ProQuest Dissertations & Theses.
- Thomas, V., & Azmitia, M. (2019). Motivation matters: Development and validation of the motivation for solitude scale-short form (MSS-SF). *Journal of adolescence*, 70, 33-42. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.11.004>
- Tuber, S. (2008). *Attachment, play, and authenticity: A Winnicott primer*. Bloomsbury Publishing PLC.
- Ventura-León, J., Sánchez-Villena, A. R., Caycho-Rodríguez, T., Barboza-Palomino, M., & Rubio, A. (2020). Fear of loneliness: development and validation of a brief scale. *Frontiers in psychology*, 11, 583396. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.583396>
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of research in personality*, 43(3), 374-385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
- Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 416.

11 Anhang

11.1. Erklärung zur Verwendung von künstlicher Intelligenz (KI)

Hiermit erkläre ich, dass ich keine KI-Hilfsmittel zur Erstellung meiner Masterarbeit mit dem Titel *Die Verbindung zu sich und das Erleben von Alleinsein* verwendet habe.

11.2. Abstract

Selbstverbindung (Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz, Selbstübereinstimmung) ist eine intrapersonelle Ressource, welche für das psychische und emotionale Wohlbefinden bedeutsam ist. Die vorliegende Studie untersucht, welchen Stellenwert die Verbindung zu sich im Erleben von Alleinsein hat (willentliche-positive Erfahrung vs. ungewollt-aversive Erfahrung). Zur Erhebung der Daten wurde eine Querschnittstudie via Sosci Survey durchgeführt. Die Stichprobe setzte sich aus $N = 174$ Teilnehmer*innen im Alter von 18 bis 65 Jahren zusammen. Zur Testung der Beziehung zwischen Selbstverbindung und unterschiedlichen Facetten des Alleinseins wurden hierarchische multiple lineare Regressionsanalysen berechnet. Mittels einer Moderationsanalyse wurde geprüft, ob Selbstverbindung den Zusammenhang zwischen positivem Alleinsein und Einsamkeit moderiert. In den Regressionsanalysen lässt sich ein robuster und konsistenter Zusammenhang zwischen Selbstverbindung und dem Erleben von Alleinsein nachweisen. Es erklärt einen moderaten Anteil der Varianz von positivem Alleinsein und Einsamkeit, einen eher geringen von Angst vor Einsamkeit. Obwohl kein moderierender Effekt nachweisbar war, ist eine Relevanz von Selbstverbindung für Erfahrungen des Alleinseins erkennbar. Die explorative Analyse, in der eine umfassende multiple Regression durchgeführt wurde, untermauert dies nochmals: Selbstverbindung war ein zentraler Prädiktor für positives Alleinsein. Weiters zeigen sich zwischen den zentralen Variablen der Hypothesen konsistente Zusammenhänge. Hinsichtlich Selbstbindung und soziodemographischer Charakteristika (Geschlecht, Beziehungs- und Wohnstatus) ergaben sich keine signifikanten Unterschiede. Dies verweist auf Selbstverbindung als ein relativ eigenständiges Konstrukt. Zusammenfassend liefert diese Studie erste Hinweise darauf, dass Selbstverbindung einen Stellenwert im Alleinsein hat, verdeutlicht aber auch, dass menschliches Erleben von mehreren Faktoren abhängig ist.

Schlüsselwörter: Selbstverbindung, Selbsterkenntnis, Alleinsein, Angst vor Einsamkeit, Einsamkeit, positives Alleinsein

11.3. Abstract (English)

Self-connection (self-awareness, self-acceptance, self-alignment) is an intrapersonal resource that is important for psychological and emotional well-being. The present study examines the significance of self-connection in the experience of being alone (voluntary-positive experience vs. involuntary-aversive experience). To collect the data, a cross-sectional study was conducted via Sosci Survey. The sample consisted of $N = 174$ participants aged 18 to 65 years. To test the relationship between self-connection and various facets of being alone, hierarchical multiple linear regression analyses were performed. A moderation analysis was used to examine whether self-connection moderates the relationship between positive solitude and loneliness. The regression analyses demonstrate a robust and consistent relationship between self-connection and the experience of being alone. It explains a moderate proportion of the variance in positive solitude and loneliness, but a rather weak proportion in fear of loneliness. Although no moderating effect could be detected, the relevance of self-connection for experiences of being alone is evident. The exploratory analysis, in which a comprehensive multiple regression was conducted, underscores this once again: self-connection was a key predictor of positive solitude. Furthermore, consistent correlations were found among the key variables of the hypotheses. With regard to self-connection and sociodemographic characteristics (gender, relationship status, and living situation), no significant differences were found. This points to self-connection as a relatively independent construct. In summary, this study provides initial evidence that self-connection plays a role in being alone but also highlights that human experience depends on multiple factors.

Keywords: self-connection, self-awareness, being alone, fear of loneliness, loneliness, positive solitude