

BACHELORARBEIT

zum Thema

Der Zusammenhang zwischen den *Big-Five* Persönlichkeitseigenschaften und der Stressverarbeitung

UNIVERSITÄT SALZBURG
FACHBEREICH ERZIEHUNGSWISSENSCHAFTEN

vorgelegt am 28. Juni 2018

von Dorothea Mayer

Matrikelnummer: 01522746

geboren am 06.03.1995

Westenstraße 129c

85072 Eichstätt

STUDIENGANG: BACHELOR ERZIEHUNGSWISSENSCHAFTEN

LEHRVERANSTALTUNG: Begleitlehrveranstaltung zur Bachelorarbeit

LEHRVERANSTALTUNGSLEITER: Ao.Univ.-Prof. Mag. Mag. Dr. Franz Riffert

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Bachelorarbeit ohne fremde Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch bei keiner anderen Prüferin/ keinem anderen Prüfer als Prüfungsleistung eingereicht. Mir ist bekannt, dass Zuwiderhandeln mit der Note „nicht genügend“ (ohne Möglichkeit einer Nachbesserung oder Wiederholung) geahndet wird und weitere rechtliche Schritte nach sich ziehen kann. Diese Arbeit wurde neben der gedruckten Version auch auf CD-Rom zur Prüfung der o.g. Erklärung bei der zuständigen Prüferin/dem zuständigen Prüfer hinterlegt.

Eichstätt, 25.06.2018

(Ort und Datum)



(Unterschrift)

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit dem Zusammenhang zwischen den Big Five Persönlichkeitseigenschaften und der Stressverarbeitung. Zu Beginn wird der Begriff der Persönlichkeit definiert und die Eigenschaftstheorie dargestellt. Daran anlehnend werden eigenschaftstheoretische Ansätze vorgestellt, die zur Entstehung der Big Five beigetragen haben. Anschließend wird auf den Begriff Stress und die Stresstheorie nach Lazarus eingegangen, sowie Stressbewältigungsstrategien beschrieben, die aus dieser hervorgegangen sind.

Daran anschließend wird anhand der gewählten Erhebungsinstrumente, dem Stressverarbeitungsfragebogen (1985) und dem Big Five Persönlichkeitstest (2012), der Zusammenhang zwischen den Persönlichkeitseigenschaften und der Stressverarbeitung überprüft. Bei der statistischen Auswertung nach Spearman wird deutlich, dass Zusammenhänge zwischen den Big Five und verschiedenen Stressverarbeitungsstrategien bestehen.

Schlüsselwörter: Persönlichkeit, Stress, Stressbewältigung, Big Five, Eigenschaften

Abstract

The present work deals with the relationship between the Big Five personality traits and Coping. At the beginning, the concept of the personality is defined, and the trait theory is presented. Based on these trait-theoretical approaches are presented, which have contributed to the emergence of the Big Five. After that the term stress and the stress theory according to Lazarus will be discussed, as well as the Coping-Strategies, which have been used.

Subsequently, the relationship between personality traits and coping will be evaluated by using the survey tools chosen for the Stressverarbeitungsfragebogen (1985) and the Big Five Persönlichkeitstest (2012). Statistical analysis after Spearman correlation tests shows that there are connections between the Big Five and the Coping-Strategies.

Keywords:

personality, stress, coping, big five, traits

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung.....	3
Abbildungsverzeichnis	6
1. Einleitung	7
2. Persönlichkeit	8
<i>2.1 Eigenschaftstheoretische Ansätze.....</i>	<i>8</i>
2.1.1. Gordon W. Allport	9
2.1.2. Die drei Persönlichkeitsdimensionen nach Hans J. Eysenck	9
2.1.3. Die Persönlichkeitstheorie nach Raymond B. Cattell	10
2.2. Das Modell der Big Five.....	12
3. Stress	14
3.1 Das Kognitiv-transaktionale Modell nach Lazarus.....	14
3.2. Copingstrategien	17
4. Zusammenhang von Persönlichkeitsmerkmalen & Stress – aktueller Forschungsstand.....	18
5. Erhebung	19
5.1. Untersuchungsdesign & Durchführung.....	20
5.2. Erhebungsinstrumente.....	20
5.2.1. Big-5-Persönlichkeitstest	20
5.2.2. Stressverarbeitungsfragebogen	21
5.3. Zusammensetzung der Stichprobe.....	22
5.4. Auswertungsverfahren	23
6. Ergebnisdarstellung	24
6.1. Zusammenhang zwischen Neurotizismus und der Stressverarbeitung.....	25
6.2. Zusammenhang zwischen Extraversion und der Stressverarbeitung.....	27
6.3. Zusammenhang zwischen Gewissenhaftigkeit und der Stressverarbeitung.....	28
7. Ergebnisdiskussion	30
8. Ausblick.....	31
Literaturverzeichnis.....	33
Anhang	35

<i>Anhang A - Erhebungsmaterial</i>	35
<i>Anhang B – Ergebnistabellen und Grafiken:</i>	40

Abbildungsverzeichnis

ABBILDUNG 1: DIAGRAMM DARSTELLUNG VOM HIERARCHISCHEN AUFBAU DER PERSÖNLICHKEIT (ÜBERNOMMEN AUS PERVIN, 1993, S. 303)	9
ABBILDUNG 2: STRESS UND COPING AUS TRANSAKTIONALER PERSPEKTIVE (ÜBERNOMMEN AUS PSYCHOLOGIE DES GESUNDHEITSVERHALTENS, SCHWARZER, 2004, S. 155)	16
ABBILDUNG 3: TABELLE - VERGLEICH DER CRONBACH'S ALPHA WERTE	23
ABBILDUNG 4: DIAGRAMMDARSTELLUNG DER SUMMENMITTELWERTE DER BIG FIVE	24
ABBILDUNG 5: DIAGRAMMDARSTELLUNG DER SUMMENMITTELWERTE DER STRESSVERARBEITUNGSSTRATEGIEN	25
ABBILDUNG 6: SCATTERPLOT DARSTELLUNG DES ZUSAMMENHANGS DER AUSPRÄGUNG NEUROTIZISMUS UND GEDANKLICHER WEITERBESCHÄFTIGUNG	25
ABBILDUNG 7: SCATTERPLOT DARSTELLUNG DES ZUSAMMENHANGS DER AUSPRÄGUNG NEUROTIZISMUS UND RESIGNATION	26
ABBILDUNG 8: SCATTERPLOT DARSTELLUNG DES ZUSAMMENHANGS DER AUSPRÄGUNG NEUROTIZISMUS UND SOZIALER UNTERSTÜTZUNG	26
ABBILDUNG 9: SCATTERPLOT DARSTELLUNG DES ZUSAMMENHANGS DER AUSPRÄGUNG EXTRAVERSION UND SOZIALER UNTERSTÜTZUNG	27
ABBILDUNG 10: SCATTERPLOT DARSTELLUNG DES ZUSAMMENHANGS DER AUSPRÄGUNG EXTRAVERSION UND GEDANKLICHER WEITERBESCHÄFTIGUNG	27
ABBILDUNG 11: SCATTERPLOT DARSTELLUNG DES ZUSAMMENHANGS DER AUSPRÄGUNG EXTRAVERSION UND RESIGNATION	28
ABBILDUNG 12: SCATTERPLOT DARSTELLUNG DES ZUSAMMENHANGS DER AUSPRÄGUNG GEWISSENHAFTIGKEIT UND SITUATIONSKONTROLLE	28
ABBILDUNG 13: SCATTERPLOT DARSTELLUNG DES ZUSAMMENHANGS DER AUSPRÄGUNG GEWISSENHAFTIGKEIT UND BAGATELLISIERUNG	29
ABBILDUNG 14: DARSTELLUNG DER KORRELATION ZWISCHEN DEN BIG FIVE SKALEN UND DEN STRESSVERARBEITUNGSSTRATEGIEN	29

1. Einleitung

„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge.“

- Epiktet (z. n. Wolf & Merkle, 2004)

Der Begriff Stress wird heutzutage vermutlich so viel verwendet und diskutiert wie nie zuvor, denn er ist in unserer heutigen Gesellschaft allgegenwärtig. Doch ist das Stresslevel bei allen gleich: zum Beispiel bei Männern und Frauen oder bei Menschen mit unterschiedlich ausgeprägten Persönlichkeitseigenschaften? Um diese Fragen und noch weitere zu beantworten, ist es notwendig zu wissen, wie die Begriffe Stress und Persönlichkeit zu definieren sind und wie sie miteinander korrelieren. Natürlich sind den meisten die beiden eben erwähnten Begriffe bekannt und wahrscheinlich hat jeder eine konkrete Vorstellung, wie diese zu definieren sind. Allerdings werden sich diese individuellen Definitionen vielfach unterscheiden. Der Charakter eines Menschen besteht aus vielen Facetten, diese prägen die Persönlichkeit. Es gibt beispielsweise strukturierte Menschen, genauso wie es chaotische gibt, oder kommunikative und unternehmenslustige, sowie eher schüchterne Personen. Dies sind alles Merkmale, die Personen prägen. Wie sich die Personen selbst sehen, also wie sie selbst ihre Persönlichkeit beschreiben würden, ist allerdings sehr subjektiv.

Genauso verhält es sich bei der Stressverarbeitung. Die jeweilige, stressauslösende Situation wird je nach Typ anders empfunden. So sagt Schwarzer (2004, S. 154): „Objektive Bedingungen liegen den kognitiven Einschätzungen zugrunde, aber entscheidend bleibt, wie das Subjekt die Dinge sieht ...“. Eine Prüfungssituation zum Beispiel kann von Studierenden auf unterschiedliche Art und Weise beurteilt werden, entweder als stressrelevant oder stressirrelevant. Auch im Umgang von Situationen unterscheiden sich die Menschen. So bewältigt der eine den Stress am besten, indem er sich Unterstützung bei einem Freund oder der Familie holt, wohingegen der andere versucht, die Situation unter Kontrolle zu bringen oder sie zu verharmlosen. Doch woher kommen diese verschiedenen Muster? Man könnte vermuten, dass ein Zusammenhang zwischen den Persönlichkeitseigenschaften und der Stressverarbeitung besteht. Aber gibt es diese Verbindung wirklich? Die folgende Arbeit geht auf diese Frage ein. Um den Zusammenhang allerdings genau verstehen zu können, ist es grundlegend von Bedeutung, die beiden Begriffe Persönlichkeit und Stress zu definieren. Danach werden anhand der Definitionen Theorien dargestellt, welche die Persönlichkeitseigenschaften und Stressbewältigungsstrategien näher beschreiben.

2. Persönlichkeit

Der Begriff der Persönlichkeit wird teilweise sehr unterschiedlich definiert, so zum Beispiel von Hannover und Greve (2012, S. 544): „Persönlichkeit wird als die Gesamtheit der Eigenschaften und Verhaltensdispositionen eines Menschen definiert, die ihn zeitlich relativ stabil und über verschiedene Situationen hinweg charakterisieren und von anderen unterscheiden.“. Asendorpf beschreibt den Begriff auf folgende Weise: „Die Persönlichkeit eines Menschen umfasst die Gesamtheit aller überdauernden individuellen Besonderheiten im Erleben und Verhalten.“ (2005, S. 15). In einem der ersten Lehrbücher der Geschichte der Persönlichkeitsforschung (Allport, 1937, dt. 1949) wird ein ganzes Kapitel der Definition von Persönlichkeit gewidmet (vgl. Pervin, Cervone & John, 2005, S. 31). Eine einheitliche Definition des Persönlichkeitsbegriffs ist in der Literatur letztendlich nicht zu finden. Aus diesem Grund wird hier die Arbeitsdefinition nach Pervin et al. (2005, S. 31) verwendet: „Bei der Persönlichkeit geht es um jene Charakteristika oder Merkmale des Menschen, die konsistente Muster des Fühlens, Denkens und Verhaltens ausmachen.“

Die Theorie, die dem alltäglichen Verständnis von Persönlichkeit am nächsten kommt, ist die Eigenschaftstheorie, diese und verschiedene Ansätze werden nun dargestellt.

2.1 Eigenschaftstheoretische Ansätze

Die Eigenschaftstheorie geht davon aus, dass eine Kennzeichnung der Persönlichkeit durch die Ausprägungen der jeweiligen Eigenschaften (wie Persönlichkeitsmerkmale, Dispositionen oder Traits) möglich ist (vgl. Rammsayer & Weber, 2016, S. 200). Deshalb werden Eigenschaften zu der Charakterisierung von Menschen verwendet. Beispielweise wird davon ausgegangen, dass eine Person, die fürsorglich ist, sich um seine Mitmenschen kümmert. Kurz gesagt, das Verhalten einer Person wird durch die relativ stabilen Persönlichkeitseigenschaften geprägt.

In der Persönlichkeitsforschung erfüllen Eigenschaftsbegriffe folgende drei Funktionen:

- „ - der Zusammenfassung von Verhaltens- und Erlebenstrends über verschiedene Situationen,
- der Vorhersage künftigen Verhaltens und Erlebens,
- der Erklärung interindividueller Verhaltens- und Erlebenstrends“ (Angleitner & Riemann, 2005, S. 93).

Eigenschaften werden in der Wissenschaft auf interindividuelle Differenzen in biologischen Strukturen und Prozessen zurückgeführt oder auf Umwelteinwirkungen.

Im Folgenden wird auf drei grundlegende eigenschaftstheoretische Ansätze eingegangen, aus denen die *Big Five* hervorgegangen sind.

2.1.1. Gordon W. Allport

Gordon W. Allport gilt als einer der wichtigsten Vertreter des eigenschaftstheoretischen Ansatzes (vgl. Angleitner et al., 2005, S. 94). Er war der Ansicht, dass es sich bei den Persönlichkeitswesenszügen um die Basis der Persönlichkeit handelt. Sinngemäß werden die Begriffe Eigenschaften und Wesenszüge in der Literatur gleichgesetzt (vgl. Pervin et al., 2005; Angleitner et al., 2005). Nach der Definition von Allport und Odbert handelt es sich bei den Persönlichkeitswesenszügen um: „... verallgemeinerte und personalisierte Bestimmungstendenzen – beständige und stabile Modi der Anpassung des Individuums an seine Umwelt.“ (z. n. Pervin et al. 2005, S. 287).

Allport unterscheidet dabei die Eigenschaften in common traits (gemeinsame Eigenschaften) und individual traits (individuelle Eigenschaften, auch Dispositionen) (vgl. Angleitner et al., 2005, S. 95). Der eigenschaftstheoretische Ansatz ist unter anderem von Raymond B. Cattell und Hans J. Eysenck geteilt worden. Inwiefern sich dies in deren Theorien widerspiegelt, wird nun beschrieben.

2.1.2. Die drei Persönlichkeitsdimensionen nach Hans J. Eysenck

Eysenck erkannte zwar die Theorie der Persönlichkeitswesenszüge nach Allport an, allerdings betont er, dass es notwendig wäre, sowohl angemessene Messmethoden zu entwickeln, als auch die biologischen Grundlagen der Existenz der Persönlichkeitswesenszüge zu entdecken (vgl. Pervin et al., 2005, S. 292-293).

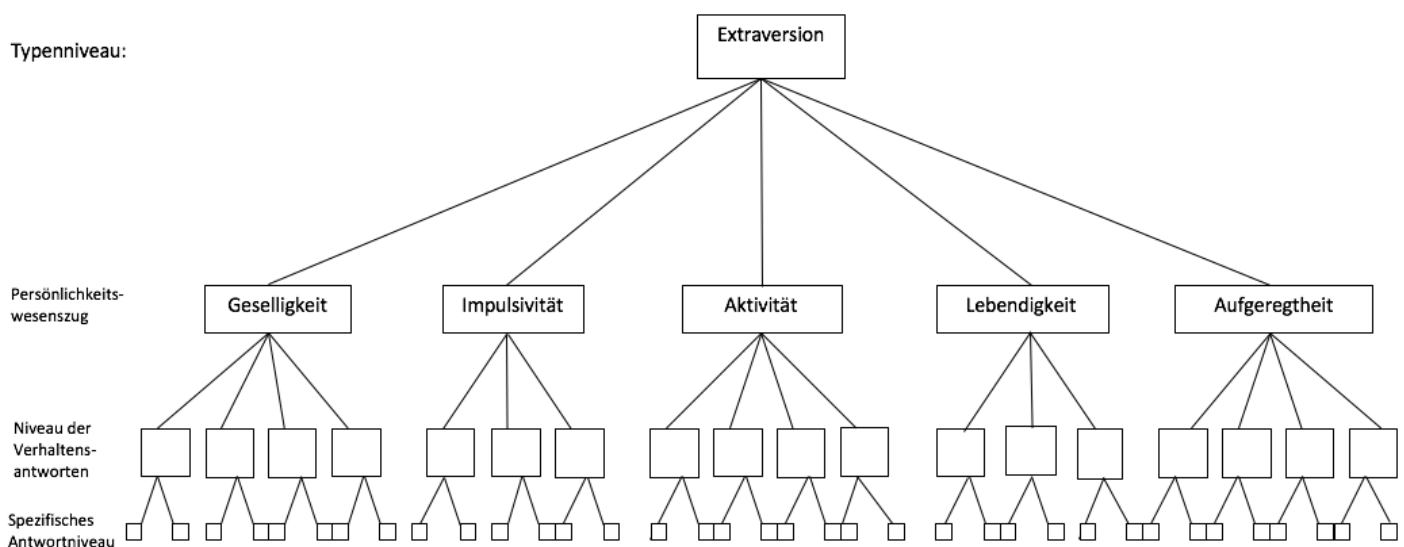


Abbildung 1: Diagramm Darstellung vom hierarchischen Aufbau der Persönlichkeit (Eysenck 1970) (übernommen aus Pervin, 1993, S. 303)

„Eysenck geht davon aus, dass Verhalten auf der einfachsten Ebene im Sinne spezifischer Reaktionen betrachtet werden kann. Einige dieser Reaktionen sind jedoch miteinander verbunden und bilden allgemeinere Gewohnheiten. Diese wiederum bilden als Gruppe das, was als Wesenszug in Erscheinung tritt.“ (Pervin et al., 2005, S. 285).

Um die Wesenszüge messen zu können, verwendet Eysenck die Methode der Faktorenanalyse. Die Anwendung dieser Methode hat es ihm ermöglicht, verschiedene Verhaltensweisen zu einer Persönlichkeitseigenschaft zusammenzuführen. Wie in der Abbildung 1 zu sehen ist, handelt es sich hierbei um die Eigenschaften: Geselligkeit, Impulsivität, Aktivität, Lebendigkeit und Aufgeregtheit. Diese sind dem Typ Extraversion untergeordnet (vgl. Pervin, 1993, S. 310). Mittels dieser Methode ist es Eysenck gelungen, drei Persönlichkeitsdimensionen, die er jeweils als Typen bezeichnet, herauszukristallisieren. Bei diesen drei Dimensionen handelt es sich um die des Neurotizismus, der Extraversion und des Psychotizismus. Der letzte Typ Psychotizismus wurde von Eysenck erst später hinzugefügt (vgl. Schütz, Rüdiger & Rentzsch, 2016, S. 90). Unter der Dimension Neurotizismus versteht Eysenck emotionale Labilität, unter Extraversion Geselligkeit und unter Psychotizismus impulsives, nicht gesellschaftsfähiges Verhalten (vgl. Schütz et al., 2005, S. 90). Jeder Dimension steht ein Extrem gegenüber. Bei Neurotizismus ist es die Stabilität, bei Extraversion die Introversion und bei Psychotizismus die Impulskontrolle. „Diese Faktoren korrelieren für gewöhnlich nicht miteinander...“ (Pervin et al., 2005, S. 295). Zum Beispiel ist eine extravertierte Person nicht schüchtern. Nach Eysenck werden zwei Drittel der Persönlichkeitseigenschaften durch genetische Faktoren bestimmt (vgl. Pervin, 1993, S. 315).

Auf welche Weise Raymond B. Cattell die Theorie der Wesenszüge betrachtet hat und ob er zu ähnlichen Erkenntnissen wie Eysenck gekommen ist, wird nun genauer betrachtet.

2.1.3. Die Persönlichkeitstheorie nach Raymond B. Cattell

Raymond B. Cattell hat wie auch Eysenck die Faktorenanalyse als Methode angewandt. Im Gegensatz zu Eysenck verwendete Cattell diese allerdings zur Messung mehrerer Faktoren auf der Ebene der Persönlichkeitswesenszüge, die miteinander korrelieren können.

Nach Cattell setzt sich die Persönlichkeit aus der Gesamtheit der in der Person vorhandenen Verhaltensbedingungen zusammen (vgl. Angleitner et al., 2005, S. 95). Außerdem ist er der Ansicht, dass das Erleben und Verhalten der Menschen von deren Eigenschaften geprägt sind. „Das Konzept des Persönlichkeitswesenszugs geht davon aus, dass Verhaltensweisen über die Zeit und über Situationen hinweg einem Muster und einer Ordnung folgen.“ (Pervin et al., 2005, S. 307).

Wie auch Allport unterscheidet Cattell zwischen allgemeinen und individuellen Eigenschaften. Doch obwohl er diese Eigenschaften als messbar erachtet, ist er der Ansicht, diese würden eine zu große Menge von Fällen betreffen (vgl. Angleitner et al., 2005, S. 95). Aus diesem Grund unterscheidet er zwischen:

1. dem Fähigkeitswesenszug (engl. ability traits), der sich auf die Fähigkeiten und Fertigkeiten eines Menschen, die es ihm ermöglichen gezielt zu handeln bezieht.
2. dem Temperamentswesenszug (temperament trait), der sich vor allem auf das Gefühlsleben und die Art und Weise des Verhaltens bezieht.
3. dem dynamischen Wesenszug (dynamic trait), der sich auf die wesentlichen Motive und Ziele des Lebens eines Menschen bezieht.

Des Weiteren grenzt er von den oben genannten Wesenszügen zwei ab:

1. die Oberflächenwesenszüge (surface traits) beschreiben Handlungen oder Verhaltensweisen, die zwar augenscheinlich zusammenpassen, jedoch nicht unbedingt immer gleichzeitig auftreten müssen oder zusammenhängen.
2. die Grundwesenszüge (source traits) gehen, wie die englische und deutsche Bezeichnung bereits verraten, auf den Grund bzw. die Quelle der Persönlichkeit zurück.
(vgl. Pervin, 1993, S. 321-322).

Die Grundwesenszüge oder Grundeigenschaften bilden dabei für Cattell die Bausteine seiner Persönlichkeitskonzeptionen (vgl. Angleitner et al., 2005, S. 95).

Cattell hat angrenzend an seine Theorie ein 16 Faktoren umfassendes Persönlichkeitsmodell entwickelt. Um dieses messbar zu machen, entwarf er den 16-Persönlichkeitsfaktorentest (16-PF) (Schütz et al., 2016, S. 91). Um die oben angesprochenen Bausteine der Persönlichkeit, die Grundeigenschaften (source traits), zu untersuchen, verwendet Cattell drei unterschiedliche Datenquellen, die hier differenziert dargestellt werden (vgl. Schütz et al., 2016, S. 91-92): Bei den Ersten werden aus dem Lebenslauf einer Person Daten abgeleitet, die als L-Daten (vom englischen life record) bezeichnet werden. Die zweite Datenquelle besteht aus Q-Daten (vom englischen questionnaire). Diese beziehen sich auf Daten aus Selbstberichten wie bspw. den 16 PF. Die dritte Datenquelle besteht aus den T-Daten. Bei diesen „... handelt es sich um Reaktionen in Verhaltenssituationen, bei denen sich die Getesteten des Zusammenhangs zwischen ihrer Reaktion und dem untersuchten Persönlichkeitsmerkmal nicht bewusst sind.“ (Schütz et al., 2016, S. 91). Nach Cattell handelt der Mensch nicht als statistische Einheit, das heißt niemand verhält sich in einer Situation immer gleich. So unterscheidet Cattell in seiner Theorie zudem zwischen Zuständen und Rollen (vgl. Pervin, 2005, S. 311). Die Ersteren beziehen sich auf die emotionale Verfassung und die stimmungsmäßigen Wechsel eines

Menschen. Die Rollen, die ein Mensch übernimmt, entsprechen dem jeweiligen Verhalten, welches in bestimmten Situationen angenommen wird (vgl. Schütz et al., 2016, S. 92).

Wie die eigenschaftstheoretischen Ansätze schließlich zu den *Big Five* geführt haben und um welche fünf Persönlichkeitseigenschaften es sich bei diesen schließlich handelt, wird im Folgenden genauer erläutert.

2.2. Das Modell der *Big Five*

„This model posits that the structure of personality can be reduced to five (orthogonal) dimensions which are most commonly referred to as neuroticism, extraversion, openness to experience, agreeableness and conscientiousness.” (Becker, 1999, p. 512). Diese fünf Dimensionen sind von Goldberg (1981) als *Big Five* bezeichnet worden (vgl. Schmitt & Altstötter-Gleich, 2010, S. 94). Das Modell der *Big Five* lässt sich auf die Forschungen von Cattell und Eysenck zurückführen. Das NEO-Modell von Costa und McCrae (1982) ist unter anderem aus den empirischen Überlegungen des 16 PF von Cattell und den Dimensionen Neurotizismus und Extraversion von Eysenck hervorgegangen (vgl. Angleitner et al., 2005, S. 99). NEO steht in diesem Modell für Neurotizismus, Extraversion und Offenheit für neue Erfahrungen. Durch Faktorenanalysen eines von Costa und McCrae entwickelten Fragebogeninventares, das zur Messung der NEO-Faktoren entwickelt worden war, ergaben sich statt den drei Faktoren fünf, die *Big Five* (vgl. Schmitt et al., 2010, S. 94).

Im Folgenden werden die *Big Five* genauer dargestellt:

NEUROTIZISMUS - Dieser Begriff lässt sich auf Hans J. Eysenck zurückführen. Ihm zufolge zählen zu den primären Eigenschaften von Neurotizismus unter anderem Ängstlichkeit, Depressivität, emotionale Labilität und Reizbarkeit. Weiterhin besteht ein Zusammenhang zwischen körperlichen Beschwerden und Neurotizismus. So sind beispielsweise Menschen mit einer höheren Ausprägung in Neurotizismus eher anfällig für Stress sowie Krankheiten. Dieser Zusammenhang lässt sich nach Eysenck auf eine höhere Reaktivität in körperlichen Funktionen, eine größere Reaktionsvielfalt, sowie eine langsamere Rückkehr zum normalen Ausgangsniveau zurückführen, welche bei Menschen mit einer höheren Neurotizismus-Ausprägung zu beobachten ist (vgl. Hennig, 2005, S. 252-253).

EXTRAVERSION - Der Begriff der Extraversion ist für die meisten Menschen mit dem Begriff der Geselligkeit verbunden. Die Personen, die als extravertiert beschrieben werden, sind zumeist: „... gesellig, lebhaft, aktiv, unternehmenslustig, selbstsicher, sorglos, optimistisch und eher aufbrausend“

(Rammsayer, 2005, S. 257). Eine weitere Beschreibung des Begriffs findet sich in einem Artikel von Chapman und Goldberg (2017, S. 204):

the core aspects of the Extraversion factor include Activity Level/Energy Level, Assertiveness, and Gregariousness (e.g., Goldberg, 1990). In the present analyses, these components were reflected in the identification of behaviors indicative of social activity (talked on a cellular phone, planned a party) as well as social confidence and dominance

Extravertierte Personen sind demnach: meist sehr aktiv, optimistisch, lebensfroh und in eine soziale Gruppe eingebunden (vgl. Pervin et al., 2005, S. 322).

VERTRÄGLICHKEIT – Dieser Faktor wird von Costa und McCrae auch als Liebenswürdigkeit bezeichnet. Ihrer Ansicht nach sind Personen mit einer hohen Ausprägung beispielsweise: hilfsbereit, gutmütig, versöhnlich und ehrlich (vgl. Pervin et al., 2005, S. 322). Chapman und Goldberg (2017, p. 204) beschreiben Verträglichkeit wie folgt: „...desire for interpersonal harmony that characterizes Agreeableness.”

GEWISSENHAFTIGKEIT - Der Faktor der Gewissenhaftigkeit beschreibt vor allem wie selbstkontrolliert, organisiert, genau und zielstrebig eine Person ist. Es ist also nicht überraschend, dass diese Personen meist planvoll handeln, zuverlässig sowie verantwortungsbewusst und diszipliniert sind (vgl. Pervin et al., 2005, S. 322). Im Gegensatz dazu sind Personen mit einer geringen Ausprägung eher spontan und flexibel. Um die Gewissenhaftigkeit eines Menschen zu messen, wird beispielsweise folgendes Item in NEO-FFI eingesetzt: “...I always keep my belongings well organized” (Chapman et al., 2017, S. 202). Dies verdeutlicht nochmals die Organisierfähigkeit und das strukturierte Vorgehen als Schwerpunkt der Dimension der Gewissenhaftigkeit.

OFFENHEIT FÜR NEUE ERFAHRUNGEN - Bei dem fünften und letzten Faktor der *Big Five* handelt es sich um die Offenheit eines Menschen. Zumeist verfügen diese Personen über eine große Fantasie und ein großes Interesse an vielen verschiedenen Dingen. Mit dieser Dimension wird also vor allem die Aufgeschlossenheit für neue Dinge, Erlebnisse und Ideen beschrieben (vgl. Rammsayer et al., 2016, S. 234-235).

Nachdem nun sowohl die Persönlichkeitstheorien, die zu der Entstehung der *Big Five* geführt haben, als auch die fünf Faktoren genauer erläutert worden sind, wird im Folgenden auf den zweiten Bestandteil dieser Arbeit, der Stress-Theorie, eingegangen.

3. Stress

Zu Beginn werden nur einige ausgewählte Definitionen von Stress genannt, da die gesamte Ausarbeitung des Stressbegriffs ansonsten den Rahmen der Arbeit sprengen würde. Anschließend wird im nächsten Kapitel eine der bekanntesten Stresstheorien anhand der Darstellung des kognitiv-transaktionalen Modells von Lazarus dargestellt. Nach dessen Erläuterung werden Bewältigungsstrategien besprochen, die bei dem Umgang mit Stress verwendet werden. Der Stressbegriff wurde bereits vielfach definiert, dies lässt sich vor allem auf seine lange Geschichte zurückführen. Anfangs bezog er sich auf die allgemeinen Reaktionsweisen (Selye, 1956). Erst später interessierte man sich für die auslösenden Reizsituationen, die *Stressoren*. Heute verstehen wir unter Stress vor allem die wechselseitige Person-Umwelt-Auseinandersetzung, die sich auf die Arbeiten von Lazarus (1991) zurückführen lässt (vgl. Schwarzer, 2000, S. 11). „Stress is any event in which environmental or internal demands tax or exceed the adaptive resources of an individual, social system or tissue system“ (Lazarus & Launier, 1978, p. 296 zit. n. Schwarzer, 2000, S. 11). Das heißt, Stress entsteht aus einer Situation, die von dem Individuum als zu belastend empfunden wird, sodass es die Situation nicht bewältigen kann. Unter anderem Schütz et al. (vgl. 2016, S. 175) und Klauer (vgl. 2012, S. 267) definieren Stress als eine subjektive Bewertung einer Situation, die als nicht erfüllbar beziehungsweise zu anspruchsvoll angesehen wird, wodurch eine Überforderung entsteht. Janke, Erdmann und Kallus (1985) sehen Stress als einen psychischen und somatischen Zustand, der als eine länger anhaltende und/oder eine stärkere Abweichung von dem zu einem gewissen Zeitpunkt normalerweise gegebenen Erregungsniveau verstanden wird. Die somatischen Parameter betreffen vor allem biologische Prozesse des menschlichen Körpers, wohingegen die psychischen Parameter eher die Erlebensebene wie Emotionen und die Verhaltensebene betreffen (vgl. Janke et al., 1985, S. 7).

Nachfolgend wird die Person-Umwelt Transaktion nach Lazarus dargestellt.

3.1 Das Kognitiv-transaktionale Modell nach Lazarus

Auch wenn es in der Literatur mittlerweile viele verschiedene Ansätze zu Stressbewältigungstheorien gibt, ist eine der bekanntesten die kognitiv-transaktionale von Lazarus. In diesem Modell wird Stress als Resultat der Transaktion zwischen einer denkenden, fühlenden und handelnden Person und der sich verändernden Situation, dargestellt (vgl. Schwarzer, 1993; z. n. Starke, 2000, S. 7). Hierzu wird von Lazarus und Folkman (1987, S. 142; z. n. Starke, 2000, S. 7) ausgeführt:

The essential point is, that we cannot understand the emotional life solely from the standpoint of the person or the environment per se. We need a language of relationships in which the two basic subsystems, person and environment, are conjoined and considered as new level of analysis.

Stress wird in diesem Konzept als relationaler Begriff dargestellt: „Dabei spielt die Vorstellung eines Gleichgewichts der beteiligten Kräfte eine zentrale Rolle. Stress tritt dann ein, wenn ein Ungleichgewicht zwischen *wahrgenommenen Anforderungen* und den *subjektiven Fähigkeiten* entsteht ...“ (Jerusalem, 1990, S. 4). Anders gesagt: Stress entsteht, wenn die Situation von dem Individuum als überfordernd betrachtet wird. Wie bereits erwähnt, entsteht psychologischer Stress durch die subjektive Einschätzung einer Person, die die aktuelle Situation als zu anspruchsvoll, wenn nicht sogar bedrohlich empfindet. Das Bestimmungsstück von Stress besteht also in der kognitiven Einschätzung (appraisal) (vgl. Schwarzer, 2004, S. 153). Ein Stresszustand besteht erst ab diesem Zeitpunkt: „Stress is a postappraisal state“ (Lazarus, 1990, S. 4). Dies kann ebenso als Prozess gesehen werden oder als Bewertungsvorgang, der in einen primären und einen sekundären eingeteilt wird. Die primäre Bewertung (primary appraisal) bezeichnet die Einschätzungen einer Situation einer Person auf ihr eigenes Wohlergehen, wie beispielweise Bedrohung oder Verlust (vgl. Kohlmann & Hock, 2005, S. 374). Hierbei wird die Situation entweder als irrelevant und angenehm-positiv oder als stressrelevant beurteilt (vgl. Jerusalem, 1990, S. 8). Wenn die Situation als irrelevant oder sogar als angenehm-positiv bewertet wird, so kann der Situation mit Gleichgültigkeit, aber auch mit Vertrauen in die eigenen Kompetenzen begegnet werden. Sollte die Situation allerdings als stressrelevant betrachtet werden, so wird diese und deren Bewältigung als bedeutsam angesehen, wie beispielweise bei einer ausgesprochenen Kündigung oder dem Bevorstehen einer wichtigen Prüfung. Jerusalem (vgl. 1990, S. 8) zufolge, stellt die subjektive Stressrelevanz also die eigentliche erlebnispsychologische Komponente von Stress dar. Zusätzlich dazu werden die stressrelevanten Situationen hinsichtlich ihrer kognitiven Bewertungen unterschieden, die entweder eine Herausforderung (challenge), Bedrohung (threat) oder Schädigung (harm) bzw. Verlust (loss) für die jeweilige Person darstellen. Diese werden von Jerusalem (vgl. 1990, S. 8) auch als stressbezogene Kognitionen bezeichnet. Ein wichtiger Aspekt ist hierbei der Zeitunterschied. So sind die Kognitionen Herausforderung und Bedrohung zukunftsbezogen und somit von der Aussicht auf Erfolg oder Niederlage geprägt. Wohingegen sich der Verlust auf Erlebnisse der Gegenwart oder Vergangenheit bezieht, durch die das eigene Wohlbefinden Schaden genommen hat (vgl. Jerusalem, 1990, S. 10). Der Einschätzung bzw. der Bewertung einer Situation als bedrohlich, schädigend oder herausfordernd, folgt die Suche nach möglichen Bewältigungsmöglichkeiten, d.h. wie am besten mit der Situation umgegangen werden kann. Diese werden von Lazarus und Folkman (1984, p. 35) als sekundäre Bewertung (secondary appraisal) bezeichnet. Diese bezieht sich vor allem auf die Merkmale einer Person, so wie: „... ihre Kompetenzen, Wertvorstellungen, Ziele, Überzeugungen, aber auch auf Umweltmerkmale wie z.B. die Verfügbarkeit eines hilfreichen sozialen Netzes oder anderer Ressourcen, wie Geld oder Gesundheit.“ (Schwarzer, 2004, S. 154). Die sekundäre Bewertung stellt also im Gegensatz zu der primären Bewertung nicht das individuelle

Wohlbefinden in den Mittelpunkt, sondern die eigenen Ressourcen der jeweiligen Person, die zur Bewältigung von Situationen beitragen (vgl. Jerusalem, 1990, S. 11). Dabei rückt vor allem eine Ressource in den Vordergrund: die Selbstwirksamkeitserwartung. Diese bezieht sich auf die Überzeugung einer Person, eine bestimmte Herausforderung durch ihr eigenes Handeln unter Kontrolle bringen zu können. Ein Mangel an effektiven Bewältigungsstrategien kann die Verwundbarkeit einer Person zum Ausdruck bringen, was ein Defizit der individuellen Ressourcen bedeutet. Aufgrund dieses Mangels fällt es betroffenen Personen beispielsweise meist schwer, mit einer stressreichen Situation umgehen zu können (vgl. Schwarzer, 2004, S. 154). Dabei handelt es sich bei der primären und sekundären Bewertung nicht um eine zeitliche Abfolge. Es ist möglich, dass beide gleichzeitig auftreten oder sich überschneiden. Kurz gesagt sind: „... primäre und sekundäre Einschätzungsprozesse in einem transaktionalen Sinne miteinander verbunden.“ (Jerusalem, 1990, S. 12). Neben den beiden eben erläuterten Einschätzungsprozessen gibt es noch einen dritten - die Neubewertung (reappraisal) einer Situation. Diese unterscheidet sich inhaltlich weder von der primären noch von der sekundären Bewertung. Es besteht lediglich ein Unterschied in dem zeitlichen Ablauf. So treten die Neubewertungen zeitlich erst später auf, sodass sie gewissermaßen Repetitionen der kognitiven Bewertungen darstellen. Außerdem treten sie nur dann auf, wenn neue Informationen bezüglich der beteiligten Personen und Situationen auftreten (vgl. Jerusalem, 1990, S. 13).

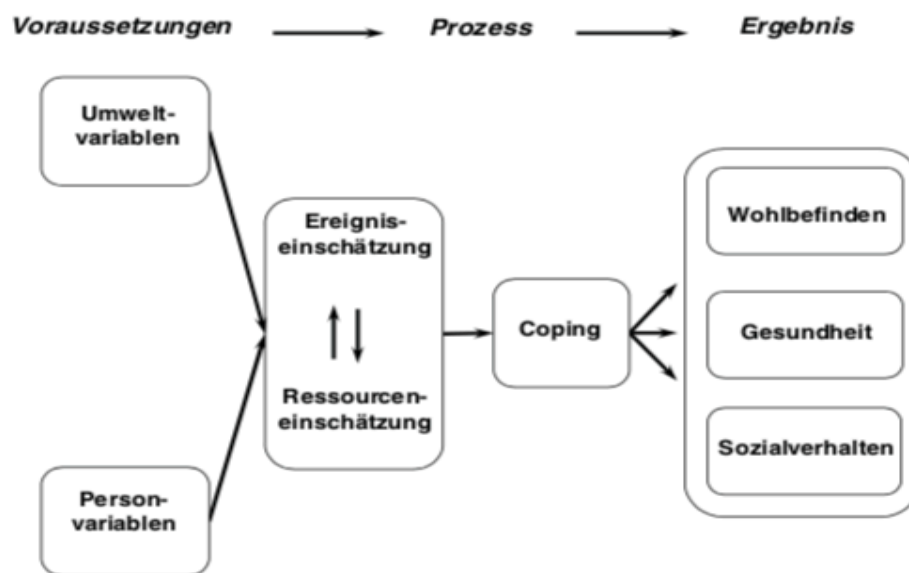


Abbildung 4-1. Stress und Coping aus transaktionaler Perspektive.

Abbildung 2: Stress und Coping aus transaktionaler Perspektive
(übernommen aus Psychologie des Gesundheitsverhaltens, Schwarzer, 2004, S. 155)

Die Theorie des kognitiv-transaktionalen Modells von Lazarus – welche anhand der Abbildung 2 noch einmal verdeutlicht werden soll - wurde gewählt, da diese die Grundlage für viele weitere Theorien darstellt, so auch für die in dem für die Arbeit relevanten Fragebogen den SVF nach Janke et al. (1985). In dem nachfolgenden Kapitel wird auf die Strategien eingegangen, die der Bewältigung (Coping) von Stress dienen.

3.2. Copingstrategien

„Where there is stress, there is also coping ...“ (Lazarus, 1990, S. 11). Nach Lazarus besteht also eine enge Verbindung zwischen Stress und Coping.

So umfasst nach Lazarus und Launier (1978) (vgl. Jerusalem, 1990, S. 14) der Begriff der Bewältigung alle Bemühungen eines Menschen, um mit stressigen Situationen umgehen zu können. „Diese Anstrengungen können zwei unterschiedliche Funktionen erfüllen: eine positive Veränderung der Problemlage (problem-focused coping) oder eine Verbesserung der emotionalen Befindlichkeit (emotion-focused coping).“ (Jerusalem, 1990, S. 14). Durch die Anwendung vier verschiedener Art und Weisen der Bewältigung ist es möglich, beide Funktionen zu erreichen: „Informationssuche, direkte Handlung, Unterdrückung von Handlungen und intrapsychische Prozesse.“ (Jerusalem, 1990, S. 14). Allerdings sind nicht nur die vier eben genannten Aspekte von Bedeutung, sondern noch verschiedene andere, wie zeitliche oder solche, die die Umwelt oder mehr die Person betreffen. Durch die kognitiv-transaktionale Stresstheorie ist die Ways of Coping-Skala entstanden, die 66 Aussagen enthält. Diese lassen sich in acht Arten von Bewältigungsmethoden zusammenfassen (vgl. Schwarzer, 2004, S. 167):

- „1. konfrontierendes Coping („Ich hielt die Stellung und kämpfte für meine eigenen Interessen“)
2. Distanzieren („Ich tat, als ob nichts geschehen wäre“)
3. Selbstkontrolle („Ich versuchte, meine Gefühle nicht zu zeigen“)
4. Suche nach sozialer Unterstützung („Ich sprach mit jemandem, der konkret etwas zu dem Problem beitragen konnte.“)
5. Übernahme von Verantwortung („Ich gab mir eine Lektion oder übte mich in Selbstkritik.“)
6. Flucht/Vermeidung („Ich hoffte, die Situation würde vorbeigehen oder sich von selbst erledigen.“)
7. geplante Problemlösung („Ich wusste, was zu tun war, und verdoppelte daher meine Anstrengungen, um die Sache ins Lot zu bringen.“)
8. positive Neueinschätzung („Ich fand neue Zuversicht““)

(Schwarzer, 2004, S. 167)

Dieser Ansatz von Lazarus ist in der aktuellen Stressforschung bereits weit verbreitet. In Deutschland ist beispielsweise der Stressverarbeitungsfragebogen (SVF) von Janke et al. (1985) – mit welchem auch hier gearbeitet wird – ein vielfach genutztes Verfahren (vgl. Schwarzer, 2004, S. 167).

Da es in dieser Arbeit allerdings nicht lediglich um Stress und deren Bewältigung und die Persönlichkeit im Einzelnen geht, wird im Folgenden der Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und Stress anhand des aktuellen Forschungsstandes aufgezeigt. Dies wird später mithilfe eines Fragebogens und dessen statistischer Auswertung weiter vertieft.

4. Zusammenhang von Persönlichkeitsmerkmalen & Stress – aktueller Forschungsstand

“Costa, Somerfield and McCrae (1996) maintain that coping and adaptation form a continuum closely related to structural aspects such as personality dispositions.” (z. n. Halil, 2010, S. 2160). Das bedeutet, dass eine Verbindung zwischen den Persönlichkeitseigenschaften und der Stressverarbeitung besteht. Inwiefern dies auf die einzelnen Dimensionen zutrifft, wird nachfolgend anhand verschiedener Studien dargestellt.

Es ist uns bereits bekannt, dass bei Stress die subjektive Bewertung eine große Rolle spielt, das heißt, dass diese abhängig von den Merkmalen der Person sind, die die Situation beurteilt. So neigen beispielsweise vor allem Personen mit einer höheren Ausprägung in Neurotizismus zu einer erhöhten Stressempfindung im Alltag. Dies zeigt sich z.B. auch in der Studie von Judge, Heller und Klinger (2008), in der sie feststellen, dass neurotische Menschen öfter Stress empfinden als andere und sich häufiger in Situationen bedroht und überfordert fühlen. In einer Studie von McCrae und John (1992) wird des Weiteren eine Ähnlichkeit zwischen negativer Affektivität und Neurotizismus aufgezeigt. Die beiden Begriffe dienen aufgrund ihrer Ähnlichkeit oftmals der Beschreibung negativer Verhaltenstendenzen (vgl. Salewski, 2005, S. 407). Diese Tendenzen des Verhaltens lassen nach Eysenck (1967) eine Verbindung zwischen der Aktivierung des limbischen Systems und Neurotizismus vermuten. Die Personen, die emotional labil waren, sollten auf stressauslösende Situationen eine stärkere Reaktion des limbischen Systems zeigen als emotional stabile (vgl. Asendorpf, 2011, S. 30). Auch Komarraju & Karau (2005); Chapman & Goldberg (2017) und Hennig (2005) belegen, dass ein negativer Zusammenhang zwischen der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus und der Stressverarbeitung besteht. Neben diesem stressverstärkenden Persönlichkeitsmerkmal gibt es auch stress protektive, wie zum Beispiel das Merkmal Extraversion. Wie bei dem Merkmal Neurotizismus besteht ebenfalls bei der Extraversion ein Zusammenhang zu der Affektivität, nur handelt es sich hierbei um die positive Form. Eine Verbindung besteht hinsichtlich der Ressource – soziale Unterstützung - die

mit der positiven Affektivität einhergeht. Dieser Zusammenhang zwischen der positiven und negativen Affektivität und den beiden Faktoren wird auch von Brief (1998) beschrieben, indem er sie gleich benennt: „Neuroticism is termed negative affectivity (NA); extroversion is termed positive affectivity (PA).“ (z. n. Judge et al., 2008, S. 370). Da Menschen mit einer hohen Ausprägung der Extraversion sehr gesellig sind und gute soziale Fertigkeiten besitzen, haben sie zumeist einen großen sozialen Zuspruch. Durch diese Eigenschaften bekommen sie meist in schwierigen oder stressigen Situationen Unterstützung, wodurch der Umgang mit diesen Situationen machbarer erscheint (Salewski, 2005, S. 408-409). Dies zeigt sich auch in der Studie von Grant & Langan-Fox (2007). Es wird festgestellt, dass eine Verbindung zwischen kognitiven Bewertungen (appraisal) und der Persönlichkeitseigenschaft Extraversion besteht. Auf diese Verbindung beziehen sich u.a. auch Gallagher (1990); Hemmenover & Dienstbier (1996) & Wilt (2017). In ihren Studien zeigt sich, dass ein positiver Zusammenhang zwischen Extraversion und der Stressverarbeitung besteht. Penley & Tomaka (2002) stellen in ihrer Arbeit einen positiven Zusammenhang zwischen den Eigenschaften Offenheit und Gewissenhaftigkeit und dem Umgang von Bewältigungsstrategien fest (vgl. Grant & Langan-Fox, 2007, S. 24). „Conscientiousness has emerged as a powerful predictor of coping ...“ (Fickova, 2001; z. n. Grant & Langan-Fox, 2007, S. 24).

Dies bedeutet also, dass ein positiver Zusammenhang zwischen den beiden Faktoren Extraversion und Gewissenhaftigkeit und der Stressverarbeitung besteht. Im Gegensatz dazu müsste sich laut des Forschungsstandes ein negativer Zusammenhang zwischen Neurotizismus und der Stressverarbeitung einer Person ergeben. In einer Studie von Bangasser, Eck, Telenson und Salvatore (2018) wird des Weiteren ein Zusammenhang zwischen der Stressverarbeitung und dem Geschlecht festgestellt. Auch in der Studie von Lazarus (1990) wird hinsichtlich des Geschlechts ein Zusammenhang mit Stress erwähnt. Ob sich dieser auch bei den *Big Five* herausstellt, wird in der vorliegenden Arbeit zusätzlich untersucht. Inwieweit sich diese Erkenntnisse bestätigen lassen, wird sich in der folgenden Untersuchung zeigen.

5. Erhebung

Dieses Kapitel soll einen Überblick über die in der Arbeit verwendeten Erhebungsinstrumente sowie über die Zusammensetzung der Stichprobe geben. Um die Daten auszuwerten wurde das Programm SPSS 24 verwendet. Weiter wird ausgeführt, mit welchen statistischen Verfahren die Auswertung der gesammelten Daten erfolgt ist.

5.1. Untersuchungsdesign & Durchführung

Die Untersuchungsdaten wurden mittels einer querschnittlichen Befragung über das online Tool „umfrageonline“ erhoben. Der Zeitraum dieser Erhebung reichte von dem 22. April 2018 bis zu dem 21. Mai 2018. In dieser Zeit konnten insgesamt 52 Teilnehmer/-Innen gefunden werden, die den hierfür erstellten Fragebogen beantworteten. Die Teilnehmer/-Innen wurden per Facebook und Bekannte, die gebeten wurden, diesen weiterzuleiten, kontaktiert. Das hierfür erstellte Erhebungsinstrument begann mit der Ansprache an die Teilnehmer/-Innen, in der diesen zugesichert wurde, dass es sich hierbei um eine anonymisierte Befragung handelt. Weiterhin wurde den Teilnehmern der Grund für die Untersuchung genannt, und sie erhielten zusätzlich eine knappe Hinführung zum Thema. Nach der Einführung wurden die Teilnehmer/-Innen hinsichtlich ihres Geschlechts und Alters befragt. Daraufhin folgte eine Skala zur Erhebung der Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus, Extraversion und Gewissenhaftigkeit, sowie eine Skala zur Erfassung der Stressverarbeitung. Für die Beantwortung des Fragebogens wurden circa 10 Minuten veranschlagt.

Es wurde ein korrelatives Untersuchungsdesign verwendet, da es in dieser Arbeit um den Zusammenhang der Persönlichkeitseigenschaften und der Stressverarbeitung geht. Interessehalber wurde der Faktor Geschlecht noch hinzugefügt, da, wie in dem Kapitel 4 erwähnt, Geschlechterunterschiede bezüglich des Zusammenhangs bestehen sollen.

5.2. Erhebungsinstrumente

Bei den Erhebungsinstrumenten handelt es sich um den Big-Five-Persönlichkeitstest (B5T) nach Dr. Satow und dem Stressverarbeitungsfragebogen (SVF) nach Janke et al. Die beiden eben genannten Erhebungsinstrumente wurden in dieser Arbeit zu einem zusammengefügt (siehe Anhang). Wie die beiden gewählten Instrumente jeweils aufgebaut sind und welche Subskalen und Werte sie enthalten, wird im Folgenden beschrieben.

5.2.1. Big-Five-Persönlichkeitstest

Bei dem B5T handelt es sich um den Big-Five-Persönlichkeitstest von Dr. Lars Satow, dieser wurde im Jahr 2010 bereits mehr als 50.000 Mal durchgeführt. Der B5T erfasst nicht nur die 5 Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus, Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit und Offenheit für neue Erfahrungen, sondern auch die drei Grundmotive, das Leistungsmotiv, das Machtmotiv und das Sicherheitsmotiv. Zusätzlich zu diesen Faktoren enthält der B5T eine Skala, die der Untersuchung der möglichen Testverfälschung dient (vgl. Satow, 2012, S. 3). Das Ziel des Big-Five-

Persönlichkeitstests besteht in der Ermittlung der fünf Persönlichkeitsfaktoren, bei dieser soll trotz der Kurzversion sowohl die faktorielle Struktur, als auch die hohe Reliabilität überzeugen (vgl. Satow, 2012, S. 5). Der B5T unterscheidet sich vor allem in seiner Kürze von anderen Tests, die die Persönlichkeit ermitteln sollen. Aufgrund dessen eignet sich der B5T unter anderem sehr gut für Online-Erhebungen. Weiterhin überzeugt der B5T hinsichtlich seiner hohen internen Konsistenz, nach Satow (vgl. 2012, S. 14-16) ist diese hoch reliabel. So erreicht die Skala Neurotizismus ein Cronbachs Alpha = .90 und auch die anderen beiden gewählten Skalen Extraversion ($\alpha = .87$) und Gewissenhaftigkeit ($\alpha = .77$) zeigen eine hohe bis gute Reliabilität. Trotz der Kürze erweist sich der Test als reliabel, ebenso wie dieses Kriterium erfüllt er auch die Validität. So bestätigte der Big-Five-Persönlichkeitstest die fünf Faktoren mittels Faktorenanalyse. Diese Ergebnisse werden in dem von Dr. Satow zur Verfügung gestelltem Testmanual sehr gut deutlich. In diesem wird sowohl die Anwendung, Auswertung, als auch die Interpretation verständlich erklärt (vgl. Satow, 2012).

5.2.2. Stressverarbeitungsfragebogen

Als zweites Erhebungsinstrument wurde der Stressverarbeitungsfragebogen von Janke, Erdmann und Kallus (1985) verwendet. Dieser erfasst mit 114 Items 19 Stressbewältigungsmethoden, mit fünf Antwortmöglichkeiten: „gar nicht“, „kaum“, „möglicherweise“, „wahrscheinlich“ und „sehr wahrscheinlich“. Bei den 19 Methoden handelt es sich um: Bagatellisieren, Herunterspielen, Schuldabwehr, Ablenkung, Ersatzbefriedigung, Selbstbestätigung, Situationskontrolle, Reaktionskontrolle, positive Selbstinstruktion, soziales Unterstützungsbedürfnis, Vermeidung, Flucht, soziale Anpassung, gedankliche Weiterbeschäftigung, Resignation, Selbstbemitleidung, Selbstbeschuldigung, Aggression und Pharmakaeinnahme (vgl. Renneberg & Hammelstein, 2006, S. 222). Aus den 19 möglichen Stressbewältigungsmethoden sind für diese Arbeit sechs ausgewählt worden, da eine Subskala bereits 6 Items enthält und dies ansonsten mit den Items des B5T zu einem zu großen Umfang des eigenen Erhebungsinstruments geführt hätte, wurden für diese Arbeit nur sechs ausgewählt, dabei handelt es sich um Folgende: Bagatellisierung, Ablenkung von Situationen, Situationskontrolle, Bedürfnis nach sozialer Unterstützung, gedanklicher Weiterbeschäftigung und Resignation. Diese wurden gewählt, da die Autorin der Meinung ist, dass sie mit den drei gewählten Persönlichkeitsdimensionen zusammenhängen. Außerdem wurde der SVF gewählt, da dieser Fragebogen bereits vielfach angewendet wurde und es sich um ein in Deutschland weit verbreitetes Verfahren handelt (vgl. Schwarzer, 2004, S. 167). Wie auch der B5T nach Dr. Satow (2012) erfüllt auch der SVF die Gütekriterien. So reicht die innere Konsistenz nach Cronbachs Alpha von .80 bei der Skala Ablenkung (niedrigster Wert) bis zu .92 bei der Skala gedanklichen Weiterbeschäftigung (höchster Wert) (Janke

et al., 1985, S. 42). Dies zeigt, dass es sich bei den gewählten Skalen um Werte von gut reliabel bis höchst reliabel handelt. Die in dem SVF durchgeführte Faktorenanalyse stützt außerdem, dass dieser: „... mehrere (faktoriell) voneinander unabhängige Stressbewältigungsmaßnahmen zu erfassen vermag.“ (Janke et al., 1985, S. 18). Ein weiterer Grund für die Wahl des genannten Fragebogens liegt in der Korrelation des Tests mit den Persönlichkeitsfaktoren Neurotizismus und Extraversion, die allerdings nicht wie, in der vorliegenden Untersuchung mit dem B5T, sondern mit dem Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI) nach Fahrenberg, Selg und Hampel (vgl. Janke et al., 1985, S. 20) erfasst wurden. Der SVF (1985) wurde weiterhin gewählt, da hier zwischen stress protektiven und stressvermehrenden Strategien unterschieden wird, die für die Fragestellung der Arbeit essenziell sind. Bei den Strategien gedankliche Weiterbeschäftigung, Resignation handelt es sich beispielsweise um Stress fördernde Strategien, wohingegen die Strategien soziale Unterstützung, Situationskontrolle und Ablenkung eher zu der Reduktion beitragen.

Ob sich diese Ergebnisse auf die hier durchgeführte Untersuchung generalisierend übertragen lassen, wird in dem Kapitel der Ergebnisdarstellung betrachtet.

5.3. Zusammensetzung der Stichprobe

An der vorliegenden Studie nahmen 52 Personen teil, die Stichprobenzahl wurde allerdings auf 50 reduziert, da zwei der Teilnehmer/-innen den Fragebogen nicht beendeten. Von diesen 50 Probanden sind 30 (60%) Personen weiblichen und 20 (40%) männlichen Geschlechts. Ursprünglich war eine gleiche Aufteilung der Personen geplant, dies ließ sich aufgrund des kurzen Erhebungszeitraums allerdings nicht ermöglichen. Da in dieser Studie der Zusammenhang der Persönlichkeitsdimensionen und der Stressverarbeitung untersucht werden soll, ist auch eine ungleiche Verteilung der Geschlechter annehmbar. Es war weiterhin eine Überlegung die Variable Alter mit in die Untersuchung aufzunehmen, dies wurde jedoch abgebrochen, da es sich um zu wenige Teilnehmer handelt, um die Altersgruppen ausreichend abzudecken. So belief sich in der Studie der Mittelwert der Variable Alter auf 28,54. Aus diesem Grund wurde sie hier vernachlässigt, was allerdings nicht von großer Bedeutung ist, da sie zu Anfang nicht vorgesehen war. Nachdem nun kurz auf die Stichprobenverteilung eingegangen worden ist, werden nun im Folgenden die statistischen Ergebnisse dargestellt, die zu der Wahl des statistischen Verfahrens beigetragen haben.

5.4. Auswertungsverfahren

Zur Bewertung der Erhebungsinstrumente sind jeweils die Summenwerte der gewählten Subskalen verwendet worden. Um die interne Konsistenz (Cronbach's Alpha) für die Subskalen zu ermitteln, wurde eine Item-Analyse durchgeführt. Dabei stellte sich für die Skala der Extraversion heraus, dass, wenn die Items *ich bin ein Einzelgänger, ich bin in vielen Vereinen aktiv, im Grunde bin ich lieber für mich allein* gelöscht werden, sich α von .287 auf $\alpha=.746$ erhöht. Die interne Konsistenz der Skala der Gewissenhaftigkeit konnte durch das Reduzieren von 10 auf 8 Items ebenfalls von $\alpha=.649$ auf $\alpha=.727$ erhöht werden.

Insgesamt befinden sich die Werte der Subskalen zwischen $\alpha=.723$ und $\alpha=.927$. Dies weist auf eine hohe bis sehr hohe interne Konsistenz hin. Nach der Berechnung der Summenwerte der Subskalen sind diese auf eine Normalverteilung getestet worden, um ein geeignetes Korrelationsverfahren (Pearson oder Spearman) wählen zu können. Anhand des Kolmogorov-Smirnov-Tests und der grafischen Darstellung durch Histogramme konnte festgestellt werden, dass die meisten der Subskalen sowie die Variable Geschlecht nicht normalverteilt sind. Welche Ergebnisse bei der Auswertung nach Spearman erzielt worden sind, wird im Folgenden dargestellt.

Skala	Subskala	N of Items	Cronbach's Alpha	Eigene α -Werte
SVF	Bagatellisierung	6	.85	.723
	Ablenkung	6	.80	.819
	Situationskontrolle	6	.82	.870
	Soziale Unterstützung	6	.92	.906
	Gedankliche Weiterbeschäftigung	6	.93	.927
B5T	Resignation	6	.85	.857
	Neurotizismus	10	.90	.849
	Extraversion	7	.87	.746
	Gewissenhaftigkeit	8	.77	.727

Abbildung 3: Tabelle - Vergleich der Cronbach's Alpha Werte

6. Ergebnisdarstellung

Durch die Berechnung der Summenwerte der verwendeten Subskalen werden mit Häufigkeitstabellen die Verteilungen sowie die Mittelwerte der Summen der Skalen dargestellt. Dabei ist vor allem die Abweichung der Mittelwerte der Skala Resignation aufgefallen, die bei 6,4 Punkten liegen. Die Mittelwerte der anderen Skalen aus dem SVF befinden sich zwischen 12,84 bis 16,58 Punkten von den möglichen 24 Punkten. Das bedeutet, dass die wenigsten der Teilnehmer/-Innen bei Stress resignieren. Bei den Ergebnissen zeigt sich, dass die höchsten Summenwerte bei den Skalen Situationskontrolle und Unterstützung sowie bei der Skala Ablenkung vorliegen. Das zeigt, dass die Mehrheit, der Befragten bei Stress nach Unterstützung und Ablenkung sucht sowie versucht, die Kontrolle über die Situation zu bekommen.



Abbildung 4: Diagrammdarstellung der Summenmittelwerte der Big Five

Passend zu diesen Werten zeigt sich bei den Mittelwerten der Summe der drei Skalen des B5T, dass die Werte bei den Skalen der Extraversion und der Gewissenhaftigkeit einen insgesamt höheren Punktwert aufweisen als die des Neurotizismus. Der Mittelwert der Neurotizismus-Skala liegt bei 22,92, bei einem höchstmöglichen Punktwert von 40. Da die Skala der Extraversion auf sieben Items reduziert worden ist, liegt deren höchster Punktwert bei 28. Dies unterstreicht den hohen Mittelwert von 21,46. Ähnlich ist es bei der Skala der Gewissenhaftigkeit. Durch die Reduktion auf acht Items, fällt deren gesamter Punktwert auf 32, wodurch der in Relation hohe Mittelwert von 23,28 bewiesen wird. Dies zeigt, dass sich die Teilnehmer/-Innen eher als extravertiert und gewissenhaft beschreiben. Es könnte bereits in Zusammenhang mit der Theorie eine Verbindung zwischen den Skalen vermutet werden. Um dies allerdings statistisch zu überprüfen, werden die drei Subskalen des B5T jeweils mit den 6 Subskalen des SVF in Korrelation gesetzt. Dies wird anhand von Zusammenhangsanalysen dargestellt.

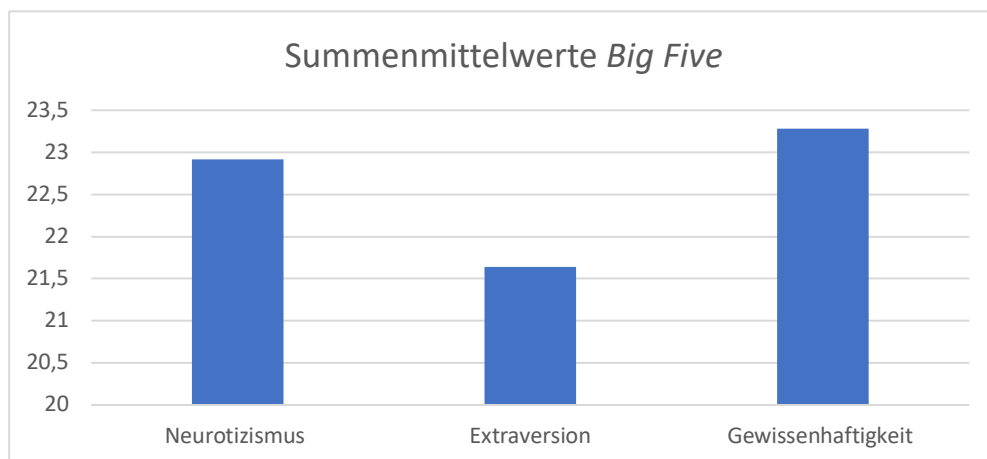


Abbildung 5: Diagrammdarstellung der Summenmittelwerte der Stressverarbeitungsstrategien

Anschließend werden die Zusammenhänge zwischen den Persönlichkeitseigenschaften und der Stressverarbeitung jeweils als Hypothesen dargestellt und mit Spearman berechnet.

6.1. Zusammenhang zwischen Neurotizismus und der Stressverarbeitung

H1: Es besteht ein negativer Zusammenhang zwischen dem Merkmal Neurotizismus und der Stressverarbeitung.

H1₁: Personen mit einer hohen Ausprägung in Neurotizismus beschäftigen sich gedanklich länger mit der Situation weiter.

Es liegt ein starker höchst signifikanter positiver Zusammenhang zwischen der Persönlichkeitseigenschaft Neurotizismus und der Stressverarbeitungsstrategie gedankliche Weiterbeschäftigung vor ($r=.581$; $p<.00$).

Das heißt, je höher die Ausprägung in Neurotizismus, desto eher beschäftigt sich die jeweilige Person gedanklich mit der Situation weiter.

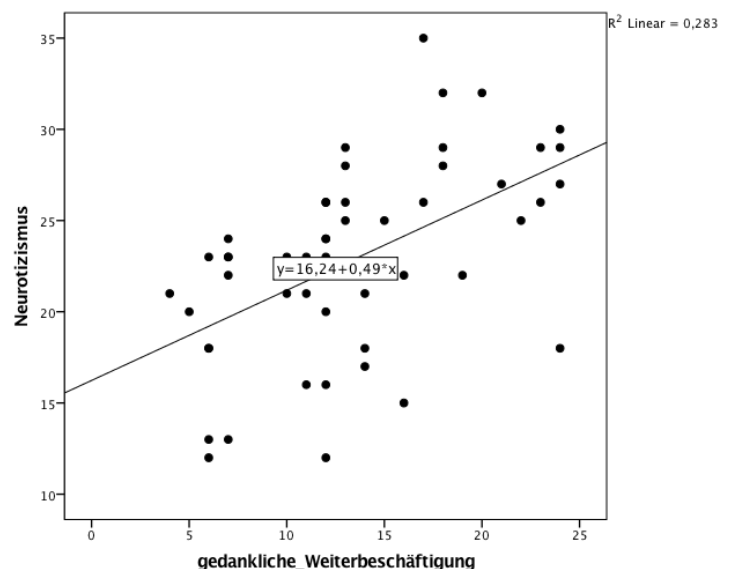


Abbildung 6: ScatterPlot Darstellung des Zusammenhangs der Ausprägung Neurotizismus und gedanklicher Weiterbeschäftigung

H1₂: Personen mit einer hohen Ausprägung in Neurotizismus weisen eine höhere Resignation auf.

Es besteht ein mittlerer höchst signifikanter positiver Zusammenhang zwischen der Ausprägung Neurotizismus und Resignation ($r = .416$; $p < .005$). Je höher also die Ausprägung der Eigenschaft Neurotizismus, desto wahrscheinlicher wird bei Stress resigniert.

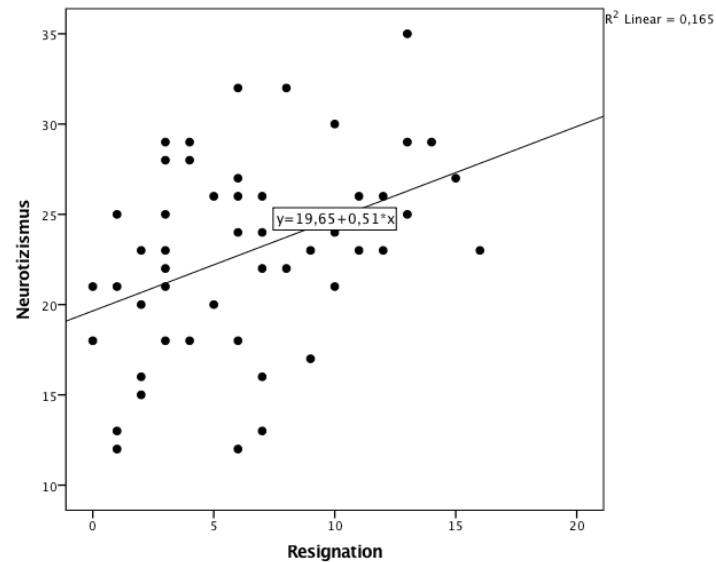


Abbildung 7: ScatterPlot Darstellung des Zusammenhangs der Ausprägung Neurotizismus und Resignation

H1₃: Personen mit einer hohen Ausprägung in Neurotizismus suchen öfter nach sozialer Unterstützung.

Es liegt ein mittlerer hoch signifikanter positiver Zusammenhang zwischen der Ausprägung in Neurotizismus und der Stressverarbeitungsstrategie der Unterstützung vor ($r = .320$; $p < .05$). Das heißt, dass Personen mit einer hohen Ausprägung in Neurotizismus dazu neigen, sich bei Stress soziale Unterstützung zu suchen, um diesen zu bewältigen.

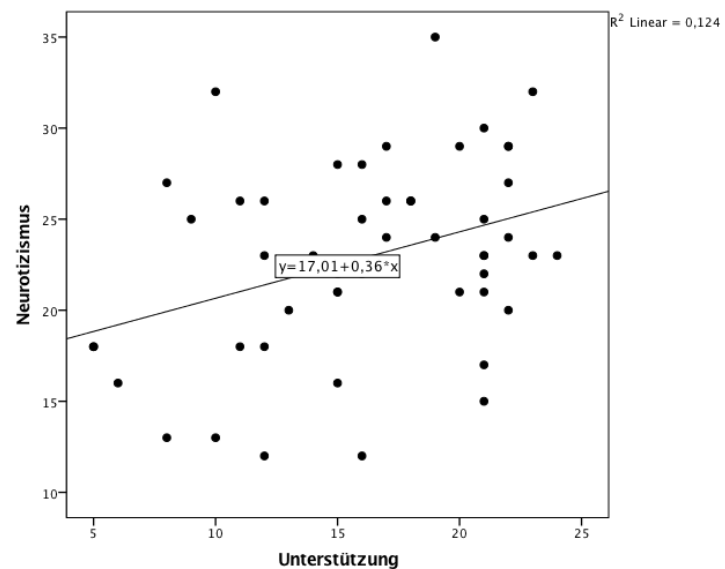


Abbildung 8: ScatterPlot Darstellung des Zusammenhangs der Ausprägung Neurotizismus und sozialer Unterstützung

Je höher also die Ausprägung Neurotizismus, desto höher die stressvermehrenden Eigenschaften, wie Resignation und gedankliche Weiterbeschäftigung. Demzufolge verarbeiten Personen mit einer hohen Ausprägung in Neurotizismus Stress schlechter, da sie dazu neigen, sich gedanklich länger mit der stressrelevanten Situation zu beschäftigen und resignieren. Es zeigt sich allerdings, dass Personen mit einer hohen Ausprägung in Neurotizismus soziale Unterstützung suchen, um den Stress zu verarbeiten.

6.2. Zusammenhang zwischen Extraversion und der Stressverarbeitung

H2: Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen dem Merkmal Extraversion und der Stressverarbeitung.

H2₁: Personen mit einer hohen Ausprägung in Extraversion suchen bei Stress öfter soziale Unterstützung.

Zwischen der Persönlichkeitseigenschaft Extraversion und der Stressverarbeitungsstrategie Unterstützung liegt ein statistisch signifikanter mittlerer positiver Zusammenhang vor ($r=.397$; $p<.005$). Je höher also die Ausprägung der Eigenschaft Extraversion, desto wahrscheinlicher wird Stress mit sozialer Unterstützung bewältigt.

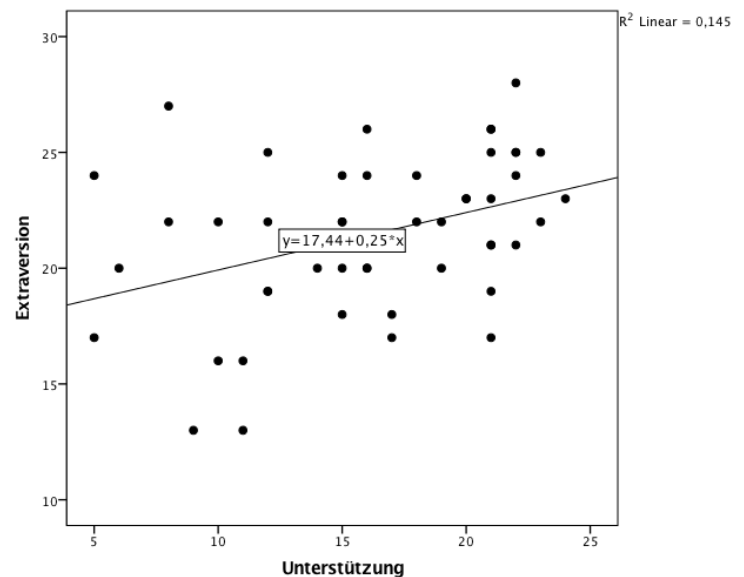


Abbildung 9: ScatterPlot Darstellung des Zusammenhangs der Ausprägung Extraversion und sozialer Unterstützung

H2₂: Personen mit einer hohen Ausprägung in Extraversion beschäftigen sich selten mit der Situation gedanklich weiter.

Es handelt sich hierbei um keinen signifikanten Zusammenhang, allerdings wird anhand der Spearman Korrelation deutlich, dass ein negativer Zusammenhang besteht. Es liegt ein negativer schwacher Zusammenhang mit der Strategie der gedanklichen Weiterbeschäftigung vor ($r=-.113$; $p<.5$). Das heißt, je höher die Ausprägung der Extraversion, desto weniger wird sich die jeweilige Person mit der stressrelevanten Situation gedanklich weiterbeschäftigen.

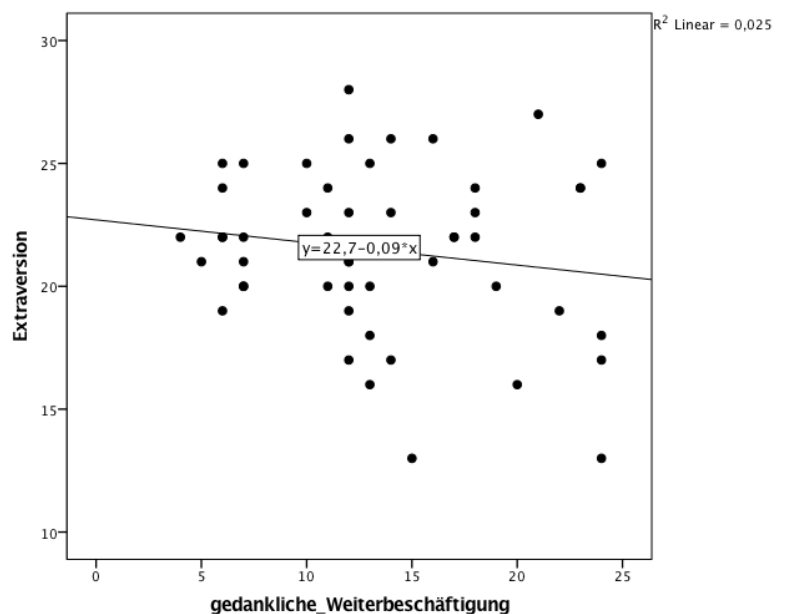


Abbildung 10: ScatterPlot Darstellung des Zusammenhangs der Ausprägung Extraversion und gedanklicher Weiterbeschäftigung

H2₃: Personen mit einer hohen Ausprägung in Extraversion resignieren selten.

Weiterhin wird ein negativer, wenn auch nicht signifikanter Zusammenhang mit der Stressverarbeitungsstrategie der Resignation deutlich. Es liegt ein schwacher negativer Zusammenhang der Extraversion und der Resignation vor ($r = -.147$; $p < .5$).

Je höher also die Ausprägung der Extraversion, desto weniger wird bei Stress resigniert.

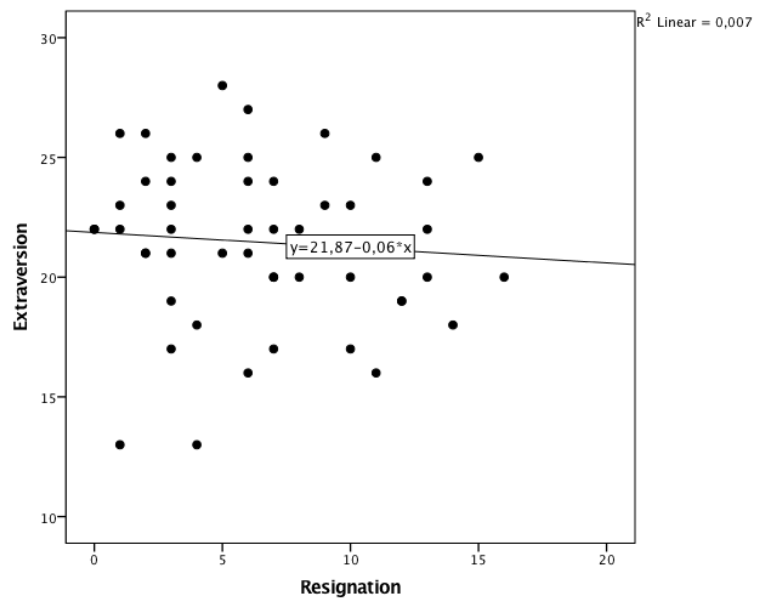


Abbildung 11: ScatterPlot Darstellung des Zusammenhangs der Ausprägung Extraversion und Resignation

Es zeigt sich, dass Personen mit einer hohen Ausprägung der Persönlichkeitseigenschaft der Extraversion eine stressrelevante Situation bewältigen, indem sie soziale Unterstützung suchen. Weiterhin zeigt sich, dass sie nicht zu gedanklicher Weiterbeschäftigung und Resignation neigen.

6.3. Zusammenhang zwischen Gewissenhaftigkeit und der Stressverarbeitung

H3: Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen dem Merkmal Gewissenhaftigkeit und der Stressverarbeitung.

H3₁: Personen mit einer hohen Ausprägung in Gewissenhaftigkeit versuchen bei Stress meist die Situation zu kontrollieren.

Es liegt ein statistisch hoch signifikanter positiver mittlerer Zusammenhang zwischen der Persönlichkeitseigenschaft Gewissenhaftigkeit und der Stressverarbeitungsstrategie Situationskontrolle vor ($r = .290$; $p < .05$).

Je höher die Ausprägung der Gewissenhaftigkeit, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit der Anwendung der Strategie Situationskontrolle.

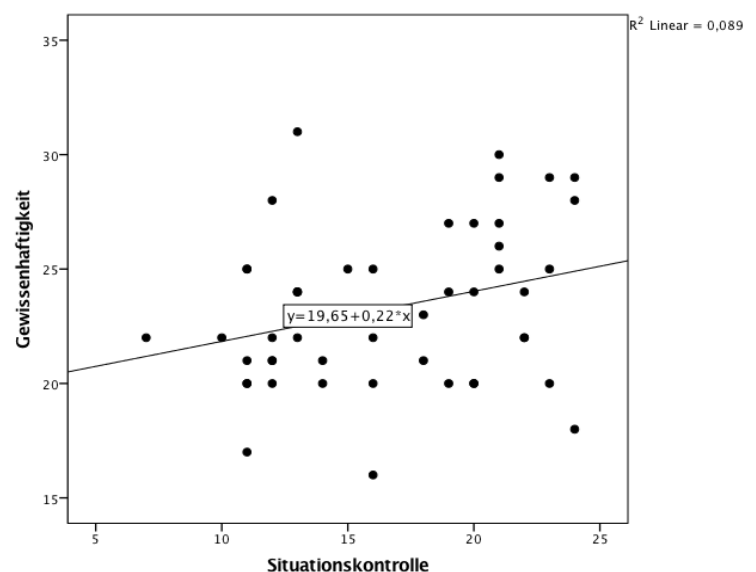


Abbildung 12: ScatterPlot Darstellung des Zusammenhangs der Ausprägung Gewissenhaftigkeit und Situationskontrolle

H3₂: Personen mit einer hohen Ausprägung in Gewissenhaftigkeit bagatellisieren die Situation selten.

Weiterhin wird ein negativer, wenn auch nicht signifikanter Zusammenhang mit der Stressverarbeitungsstrategie der Bagatellisierung deutlich. Es besteht ein negativer schwacher Zusammenhang zwischen Gewissenhaftigkeit und der Bagatellisierung ($r = -.126$; $p < .5$). Das heißt, dass je höher die Gewissenhaftigkeit ausgeprägt ist, desto weniger wird bei einer stressrelevanten Situation bagatellisiert.

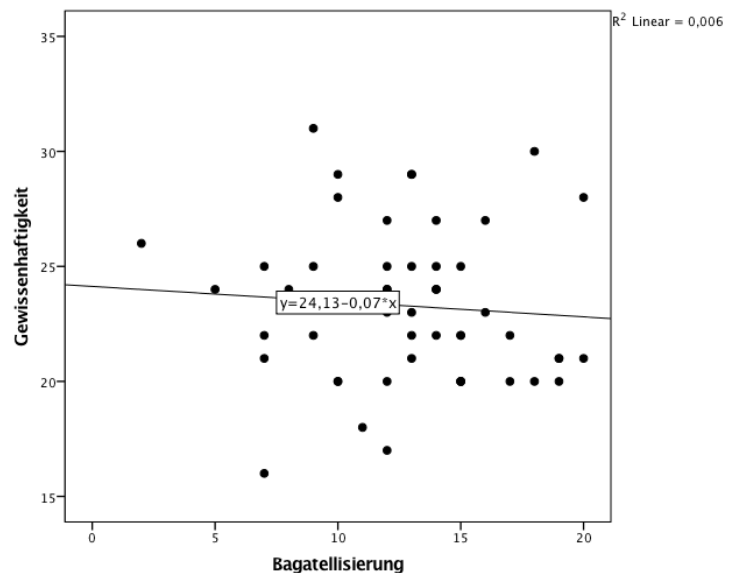


Abbildung 13: ScatterPlot Darstellung des Zusammenhangs der Ausprägung Gewissenhaftigkeit und Bagatellisierung

Es zeigt sich, dass Personen mit einer hohen Ausprägung der Persönlichkeitseigenschaft Gewissenhaftigkeit eine stressrelevante Situation bewältigen, indem sie versuchen, die Kontrolle über die Situation zu erlangen. Weiterhin zeigt sich, dass sie nicht dazu neigen, die Situation zu verharmlosen.

Skala	Bagatellisierung	Ablenkung	Situationskontrolle	Soziale Unterstützung	Gedankliche Weiterbeschäftigung	Resignation
Neurotizismus	,211	,165	,231	,320*	,581**	,416**
Extraversion	,156	,102	,057	,397**	-,113	-,147
Gewissenhaftigkeit	-,126	,147	,290*	-,032	,032	-,075

**die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant

*die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant

Abbildung 14: Darstellung der Korrelation zwischen den Big Five Skalen und den Stressverarbeitungsstrategien

7. Ergebnisdiskussion

Anhand der Ergebnisse wird deutlich, dass wie bereits Costa, Sommerfield & McCrae (1996) vermuten, ein Zusammenhang zwischen den *Big Five* und der Stressverarbeitung besteht.

Wie in den Ergebnissen dargestellt, beschäftigt Personen mit einer hohen Ausprägung in Neurotizismus die Situation im Anschluss noch lange. Zusätzlich hat sich ein Zusammenhang mit der Resignation gezeigt. Bei diesen beiden Stressverarbeitungsstrategien handelt es sich nach Janke et al. (vgl. 1985, S. 11) um stressvermehrnde Strategien. Diese tragen nicht zur Bewältigung von Stress bei, sondern verschlimmern diesen. Es zeigt sich allerdings ein weiterer Zusammenhang mit der sozialen Unterstützung, welche zu den stress protektiven Strategien zählt. Demzufolge kann die Hypothese des negativen Zusammenhangs zwischen Neurotizismus und der Stressverarbeitung eher bestätigt werden, wenn auch nicht gänzlich. Auch in der Studie von Salewski (2005) wird ein Zusammenhang der Persönlichkeitseigenschaft Neurotizismus und negativer Verhaltensweisen aufgezeigt, welche in dieser Studie gedanklicher Weiterbeschäftigung und Resignation entsprechen. Nach den Ergebnissen, besteht kein Zusammenhang zwischen der Ausprägung Neurotizismus und den Strategien: Situationskontrolle, Bagatellisierung und Ablenkung (Abb. 14).

Bei der Ergebnisdarstellung der Extraversion und der Stressbewältigung zeigt sich, der positive Zusammenhang zwischen der Ausprägung der Extraversion und der sozialen Unterstützung. In den Ergebnissen lässt sich außerdem feststellen, dass Personen mit einer hohen Ausprägung der Extraversion nicht dazu neigen sich mit der Situation gedanklich weiter zu beschäftigen oder zu resignieren. Auch wenn der Zusammenhang der gedanklichen Weiterbeschäftigung und der Resignation hier nicht signifikant ist, so wird anhand der negativen Werte die Richtung des Zusammenhangs deutlich. Dementsprechend kann der positive Zusammenhang der Persönlichkeitseigenschaft und der Stressverarbeitung bestätigt werden. Salewski (2005), erklärt diesen Zusammenhang dadurch, dass extravertierte Personen, durch ihre guten sozialen Fertigkeiten, von einer großen Gruppe umgeben sind, welche sie in stressrelevanten Situationen unterstützt. Zwischen der Ausprägung Extraversion und den anderen Stressbewältigungsstrategien, der Ablenkung, der Bagatellisierung und der Situationskontrolle, wird kein weiterer Zusammenhang deutlich (Abb. 14).

Auch bei der Persönlichkeitseigenschaft Gewissenhaftigkeit und der Stressverarbeitung zeigt sich ein positiver Zusammenhang. In den Ergebnissen lässt sich eine positive Korrelation mit der Stressverarbeitungsstrategie der Situationskontrolle feststellen. Zusätzlich zeigt sich eine negative Verbindung zwischen der Ausprägung der Gewissenhaftigkeit und der Bagatellisierung. Da bereits der positive Zusammenhang mit der Situationskontrolle festgestellt worden ist, und Menschen mit einer hohen Ausprägung als strukturiert, verantwortungsbewusst und genau beschrieben werden, ist der negative

Zusammenhang mit der Bagatellisierung nicht überraschend. In der Studie von Penley und Tomaka (2002) ist die positive Verbindung zwischen der Persönlichkeitseigenschaft Gewissenhaftigkeit und der Stressbewältigung ebenfalls bestätigt worden.

Zwischen der Ausprägung der Gewissenhaftigkeit und den Stressverarbeitungsstrategien Ablenkung, soziale Unterstützung, gedankliche Weiterbeschäftigung, Resignation lässt sich kein weiterer Zusammenhang feststellen (Abb. 14).

In dieser Arbeit konnten nicht alle Ergebnisse zwischen den gewählten *Big Five* und Stressverarbeitungsstrategien einzeln dargestellt werden, da dies den Rahmen der Arbeit überschritten hätte. Aufgrund dessen sind die Korrelationswerte in Abbildung 14 zusammengefasst dargestellt worden. So wurden jeweils die Zusammenhänge einzeln dargestellt, die eine eindeutige Korrelation aufweisen oder zumindest eine Richtung für eine Interpretation vorgeben.

Zusätzlich zu dem Zusammenhang zwischen den *Big Five* und der Stressbewältigung sind die beiden Skalen interessehalber jeweils auf einen geschlechtsspezifischen Zusammenhang untersucht worden. Dabei hat sich gezeigt, dass zwischen dem Faktor Geschlecht und der Ausprägung in Neurotizismus ein hoch signifikanter negativer Zusammenhang besteht ($r = -.373$; $p < .05$). Bei der Korrelation des Geschlechts mit den Stressverarbeitungsstrategien hat sich gezeigt, dass das Geschlecht mit den Strategien Bagatellisierung ($r = -.304$; $p < .05$), soziale Unterstützung ($r = -.406$; $p < .005$) und gedanklicher Weiterbeschäftigung ($r = -.308$; $p < .05$) einen teilweise höchst bis hoch signifikanten negativen Zusammenhang aufweist. Dieser negative Zusammenhang entsteht aufgrund der Kodierung des Geschlechts, da Frauen mit 0 kodiert worden sind und Männer mit 1. Das heißt, dass Frauen einen höheren Zusammenhang mit der Persönlichkeitseigenschaft Neurotizismus und den Strategien Bagatellisierung, gedankliche Weiterbeschäftigung und soziale Unterstützung aufweisen.

Es lässt sich abschließend sagen, dass die Fragestellung: „Inwiefern lässt sich zwischen den Persönlichkeitseigenschaften – *Big Five* und der Stressverarbeitung bei erwachsenen Personen ein Zusammenhang feststellen?“ in dieser Studie bestätigt werden kann.

Im Folgenden werden weitere mögliche Forschungen zu dem Thema in Ausblick gestellt.

8. Ausblick

In einer weiteren Forschung wäre es interessant, alle *Big Five* und Stressverarbeitungsstrategien zu untersuchen, da in dieser Arbeit lediglich drei der *Big Five* und nur sechs der 19 Stressverarbeitungsstrategien in Beziehung zueinander gestellt werden konnten. Dabei sollte vor allem genauer zwischen stress protektiven und stressvermehrenden Strategien unterschieden werden. Bei diesen könnte zusätzlich genauer auf die Unterscheidung des emotion-focused coping und des problem-focused

coping eingegangen werden. Damit könnte herausgefiltert werden, welche Strategien tatsächlich der Lösung der Situation dienen und welche der Steigerung der emotionalen Befindlichkeit.

Da in dieser Studie die Geschlechtereffekte lediglich kurz erwähnt worden sind, wäre eine mögliche neue Forschungsfrage, die sich aus dieser Untersuchung ergeben könnte: Besteht hinsichtlich des Zusammenhangs zwischen den *Big Five* und der Stressverarbeitung ein geschlechtsspezifischer Unterschied? Wie sich bereits in dieser Arbeit gezeigt hat, weisen Frauen einen höheren Zusammenhang mit der Eigenschaft Neurotizismus auf als Männer. In einer weiteren Untersuchung wäre es interessant zu sehen, ob sich dieses Ergebnis bei einer repräsentativen Stichprobe auf alle *Big Five* übertragen lassen würde.

Literaturverzeichnis:

- Asendorpf, J. (2005). Persönlichkeit: Stabilität und Veränderung. In H. Weber & T. Rammsayer (Hrsg.), *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie*. (S. 15-26) Göttingen: Hogrefe.
- Asendorpf, J. (2011). *Persönlichkeitspsychologie* (2. Auflage). Heidelberg: Springer.
- Bangasser, D.A., Eck, S.R., Telenson, A.M. & Slavatore, M. (2018). Sex differences regulation of arousal and cognition. *Physiology & Behavior*, 187, 42-50.
- Becker, P. (1999). Beyond the Big Five. *Personality and Individual Differences*, 26 (3), 511-530.
- Chapman, B. & Goldberg, L. (2017). Act-frequency signatures of the Big Five. *Personality and Individual Differences*, 116, 201-205.
- Grant, S. & Langan-Fox, J. (2007). Personality and the occupational stressor-strain relationship: the role of the Big Five. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12 (1), 20-33.
- Halil, E. (2010). Personality and coping among Turkish college students: A canonical correlation analysis. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 10 (4), 2159-2176.
- Hannover, B. & Greve, W. (2012). Selbst und Persönlichkeit. In W. Schneider & U. Lindenberger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 543-561). Weinheim: Beltz.
- Hennig, J. (2005). Neurotizismus. In H. Weber & T. Rammsayer (Hrsg.), *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie*. (S. 251-256) Göttingen: Hogrefe.
- Janke, W., Erdmann, G. & Kallus, W. (1985). *Stressverarbeitungsfragebogen*. Göttingen: Hogrefe.
- Jerusalem, M. (1990). *Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Streßerleben*. Göttingen: Hogrefe.
- Judge, T.A., Heller, D. & Klinger, R. (2008). The dispositional sources of job satisfaction: A comparative test. *Applied Psychology*, 57 (3), 361-372.
- Klauer, T. (2012). Stressbewältigung. *Psychotherapeut*, 57 (3), 263-278.
- Kohlmann, C. & Hock, M. (2005). *Stressbewältigung*. In H. Weber & T. Rammsayer (Hrsg.), *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie*. (S. 374-382). Göttingen: Hogrefe.
- Komaraju, M. & Karau, S.J. (2005). The relationship between the Big Five personality traits and -academic motivation. *Personality and Individual Differences*, 39, 557-567.

- Lazarus, R.S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1, 3-13.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Pervin, L.A. (1993). *Persönlichkeitstheorien* (3. Auflage). München: Ernst Reinhardt.
- Pervin, L.A., Cervone, D. & John, O.P. (2005). *Persönlichkeitstheorien*. (5. Auflage). München: Ernst Reinhardt.
- Rammsayer, T. (2005). Extraversion. In H. Weber & T. Rammsayer (Hrsg.), *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie*. (S. 257-265) Göttingen: Hogrefe.
- Rammsayer, T. & Weber, H. (2016). *Differentielle Psychologie – Persönlichkeitstheorien* (2. Auflage). Göttingen: Hogrefe.
- Renneberg, B. & Hammelstein, P. (Hrsg.) (2006). *Gesundheitspsychologie*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Salewski, C. (2005). Stress. In H. Weber & T. Rammsayer (Hrsg.), *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie*. (S. 402-412) Göttingen: Hogrefe.
- Satow, L. (2012). Big-Five-Persönlichkeitstest (B5T): Test- und Skalendokumentation. Verfügbar unter: URL: <http://www.drSATOW.de>.
- Schmitt, M. & Altstötter-Gleich, C. (2010). *Differentielle Psychologie und Persönlichkeitspsychologie kompakt*. Weinheim: Beltz.
- Schwarzer, R. (2000). *Stress, Angst und Handlungsregulation* (4. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Schwarzer, R. (2004). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Einführung in die Gesundheitspsychologie* (3. Auflage). Göttingen: Hogrefe.
- Schütz, A. & Rüdiger, M. & Rentzsch, K. (2016). *Lehrbuch Persönlichkeitspsychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Starke, D. (2000). *Kognitive emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung – Ein Beitrag zur aktuellen Stressforschung*. Münster: LIT.
- Weber, H. & Rammsayer, T. (Hrsg.). (2005). *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und differentiellen Psychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Wilt, J. (2017). The Big Five everyday contexts and activities, and affective experience. *Personality and individual differences*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.032>
- Wolf, D. & Merkle, R. (2004). *Gefühle verstehen, Probleme bewältigen*. Mannheim: PAL.

Anhang:

Anhang A - Erhebungsmaterial:

Auswirkungen der Persönlichkeit auf Stressverarbeitung

Seite 1

Lieber Teilnehmer/ Liebe Teilnehmerin,

Vielen Dank, dass Sie sich dazu entschlossen haben, an dieser Studie teilzunehmen. Diese Untersuchung beschäftigt sich mit dem Zusammenhang der Persönlichkeitseigenschaften – Big Five – und der Stressverarbeitung von erwachsenen Personen.

Zuerst möchte ich Sie darüber informieren, dass alle Daten und Angaben Ihrerseits komplett anonymisiert und vertraulich behandelt werden. Es handelt sich hierbei um eine wissenschaftliche Arbeit, die rein zu Forschungszwecken innerhalb der Universität Salzburg genutzt wird.

Alle Ihre Angaben werden anonym ausgewertet, wodurch diese nicht zu Ihnen zurückverfolgt werden können.

Außerdem möchte ich Sie bitten möglichst spontan und ehrlich zu antworten. Die Teilnahme an dieser Studie ist natürlich freiwillig und Sie können diese jederzeit unterbrechen.

Die Beantwortung der Fragen wird ca. 10 Minuten in Anspruch nehmen.

Falls Sie Fragen oder Anmerkungen zur Untersuchung oder den Ergebnissen dieser Studie haben, können Sie mich gerne unter dorothea.mayer@stud.sbg.ac.at kontaktieren.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme,

Dorothea Mayer

Seite 2

Alter *

Geschlecht *

Wenn ich durch irgendetwas oder irgendetwas aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin ... *

	gar nicht	kaum	möglicherweise	wahrscheinlich	sehr wahrscheinlich
... sage ich mir, alles ist halb so schlimm	☐	☐	☐	☐	☐
... sage ich mir, das wird sich mit der Zeit schon wieder einrenken	☐	☐	☐	☐	☐
... sage ich mir, die Zeit hat schon manche Träne getrocknet	☐	☐	☐	☐	☐
... sage ich mir, es geht schon alles in Ordnung	☐	☐	☐	☐	☐
... denke ich, morgen ist sicher alles vergessen	☐	☐	☐	☐	☐
...versuche ich mir einzureden, dass es nicht so wichtig ist	☐	☐	☐	☐	☐
... versuche ich, meine Gedanken auf etwas anderes zu konzentrieren	☐	☐	☐	☐	☐
... gehe ich irgendeiner anderen Beschäftigung nach	☐	☐	☐	☐	☐
... tue ich etwas, was mich davon ablenkt	☐	☐	☐	☐	☐
... stürze ich mich in die Arbeit	☐	☐	☐	☐	☐
... versuche ich meine Aufmerksamkeit davon abzuwenden	☐	☐	☐	☐	☐
... lenke ich mich irgendwie ab	☐	☐	☐	☐	☐
... überlege ich mir mein weiteres Verhalten ganz genau	☐	☐	☐	☐	☐
... versuche ich, mir alle Einzelheiten der Situation bewusst zu machen	☐	☐	☐	☐	☐
... ergreife ich Maßnahmen zur Beseitigung der Ursache	☐	☐	☐	☐	☐
... mache ich einen Plan, wie ich Schwierigkeiten aus dem Weg räumen kann	☐	☐	☐	☐	☐
... wende ich mich aktiv der Veränderung der Situation zu	☐	☐	☐	☐	☐
... versuche ich, die Gründe, die zur Situation geführt haben, genau zu erklären	☐	☐	☐	☐	☐

Wenn ich durch irgendetwas oder irgendetwas beeinträchtigt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin ... *

	gar nicht	kaum	möglicherweise	wahrscheinlich	sehr wahrscheinlich
... sehe ich zu, dass jemand anderes mich bei der Lösung unterstützt	☐	☐	☐	☐	☐
... frage ich jemanden um Rat, wie ich mich verhalten soll	☐	☐	☐	☐	☐
... muss ich mich einfach mit jemanden aussprechen	☐	☐	☐	☐	☐
... bitte ich jemanden mir behilflich zu sein	☐	☐	☐	☐	☐
... habe ich das Bedürfnis, die Meinung von jemand anderem zu hören	☐	☐	☐	☐	☐
... versuche ich mit irgendetwas über das Problem zu sprechen	☐	☐	☐	☐	☐
... kann ich lange Zeit an nichts anderes denken	☐	☐	☐	☐	☐
... denke ich hinterher immer wieder darüber nach	☐	☐	☐	☐	☐
... beschäftigt mich die Situation hinterher noch lange	☐	☐	☐	☐	☐
... geht mir die Situation lange nicht mehr aus dem Kopf	☐	☐	☐	☐	☐
... spiele ich die Situation nachher in meinen Gedanken immer wieder durch	☐	☐	☐	☐	☐
... werde ich hinterher die Gedanken an die Situation einfach nicht mehr los	☐	☐	☐	☐	☐
... möchte am liebsten nicht an die Zukunft denken	☐	☐	☐	☐	☐
... neige ich dazu schnell aufzugeben	☐	☐	☐	☐	☐
... bin ich deprimiert	☐	☐	☐	☐	☐
... erscheint mir alles so hoffnungslos	☐	☐	☐	☐	☐
... neige ich dazu, alles sinnlos zu finden	☐	☐	☐	☐	☐
... neige ich dazu, zu resignieren	☐	☐	☐	☐	☐

Neurotizismus - Extraversion - Gewissenhaftigkeit *

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu? Antworten Sie möglichst spontan! Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich bin ein ängstlicher Typ.	☐	☐	☐	☐
Ich grübele viel über meine Zukunft nach.	☐	☐	☐	☐
Oft überwältigen mich meine Gefühle.	☐	☐	☐	☐
Ich bin mir in meinen Entscheidungen oft unsicher.	☐	☐	☐	☐
Ich bin gerne mit anderen Menschen zusammen.	☐	☐	☐	☐
Oft werde ich von meinen Gefühlen hin- und hergerissen.	☐	☐	☐	☐
Ich bin ein Einzelgänger.	☐	☐	☐	☐
Ich bin in vielen Vereinen aktiv.	☐	☐	☐	☐
Ich bin ein gesprächiger und kommunikativer Mensch.	☐	☐	☐	☐
Auch kleine Bußgelder sind mir sehr unangenehm.	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich oft unsicher.	☐	☐	☐	☐
Ich verspüre oft eine große Unruhe.	☐	☐	☐	☐
Im Grunde bin ich oft lieber für mich allein.	☐	☐	☐	☐
Ich bin sehr pflichtbewusst.	☐	☐	☐	☐
Meine Aufgaben erledige ich immer sehr genau.	☐	☐	☐	☐

Neurotizismus - Extraversion - Gewissenhaftigkeit *

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu? Antworten Sie möglichst spontan! Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich mache mir oft unnütze Sorgen.	☐	☐	☐	☐
Ich war schon als Kind sehr ordentlich.	☐	☐	☐	☐
Ich gehe immer planvoll vor.	☐	☐	☐	☐
Ich bin sehr kontaktfreudig.	☐	☐	☐	☐
Ich bin oft ohne Grund traurig.	☐	☐	☐	☐
Ich achte sehr darauf, dass Regeln eingehalten werden.	☐	☐	☐	☐
Ich habe meine festen Prinzipien und halte daran auch fest.	☐	☐	☐	☐
Ich kann schnell gute Stimmung verbreiten.	☐	☐	☐	☐
Ich gehe gerne auf Partys.	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mich einmal entschieden habe, dann weiche ich davon auch nicht mehr ab.	☐	☐	☐	☐
Ich mache eigentlich nie Flüchtigkeitsfehler.	☐	☐	☐	☐
Ich bin oft nervös.	☐	☐	☐	☐
Auch kleine Schlampereien stören mich.	☐	☐	☐	☐
Ich bin unternehmenslustig.	☐	☐	☐	☐
Ich stehe gerne im Mittelpunkt.	☐	☐	☐	☐

Anhang B – Ergebnistabellen und Grafiken:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,723	6

Item–Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item–Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
sageichmirallesisthalbso schlimm	10,52	12,459	,400	,701
sageichmirdaswirdsichmitderZeitschonwiedereinren	10,26	11,788	,541	,664
sageichmirdieZeithatschonmancheTränegetrocknet	10,90	11,439	,350	,728
sageichmiresgehtschonallesinOrdnung	10,12	12,802	,397	,702
denkeichmorgenistsicherallesvergessen	11,18	10,804	,579	,646
versucheichmireinzuredendassesnichtsowichtigist	11,22	10,951	,520	,665

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,819	6

Item–Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item–Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
versucheichmeineGedanken aufetwasanderes zu konzentrieren	13,00	12,449	,360	,835
geheichirgendwoneineranderenBeschäftigungnach	12,80	10,776	,697	,767
tueichetwaswasmichdavon ablenkt	12,84	10,341	,722	,759
stürzeichmichindieArbeit	13,36	11,623	,407	,833
versucheichmeineAufmerksamkeitdavon abzuwenden	13,08	10,973	,632	,780
lenkeichmichirgendwie ab	12,82	10,640	,745	,757

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,870	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
überlege ich mir mein weiteres Verhalten ganz genau	13,86	14,817	,656	,852
versuche ich mir alle Einzelheiten der Situation bewusst zu	13,70	15,235	,689	,845
ergreife ich Maßnahmen zur Beseitigung der Ursache	13,66	16,596	,598	,860
mache ich einen Plan wie ich Schwierigkeiten aus dem Weg räume	13,90	15,031	,745	,835
wende ich mich aktiv der Veränderung der Situation zu	13,90	16,255	,597	,860
versuche ich die Gründe die zu der Situation geführt haben	13,88	14,557	,742	,835

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,906	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
sehe ich zu dass jemand anders mich bei der Lösung unterstützt	13,66	19,576	,663	,901
frage ich jemand um Rat wie ich mich verhalten soll	13,46	19,151	,689	,897
muss ich mich einfach mit jemandem aussprechen	13,34	18,025	,792	,881
bitte ich jemanden mir behilflich zu sein	14,02	19,326	,778	,884
habe ich das Bedürfnis die Meinung von jemandem zu hören	13,18	20,110	,718	,893
versuche ich mit irgendjemandem über das Problem zu sprechen	13,34	18,515	,819	,877

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,927	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
kannichlangeZeitannichtsanderesdenken	11,38	24,567	,644	,932
denkeichhinterherimmerwiederdarübernach	11,08	23,381	,826	,908
beschäftigtmichdieSituationhinterhernochlange	11,18	23,212	,837	,906
gehtmirdieSituationlange nichtmehrausdemKopf	11,24	22,268	,936	,893
spieleichdieSituationnachherinmeinenGedankenimmerwieder	11,18	24,640	,699	,924
werdeichhinterherdieGedankenandieSituationeinfachnicht	11,54	23,478	,793	,912

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,857	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
möchteamliebstennichttandieZukunftdenken	5,32	13,855	,527	,853
neigeichdazuschnellaufzugeben	5,42	13,840	,556	,848
binichdeprimiert	4,82	14,273	,455	,866
erscheintmirallessohoffnungslos	5,46	11,845	,821	,797
neigeichdazuallessinnloszufinden	5,58	11,718	,815	,798
neigeichdazuzuresignieren	5,40	13,020	,713	,821

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,849	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
IchbineinängstlicherTyp	20,92	24,157	,593	,831
Ichgrübelevielübermeine Zukunftnach	20,10	25,194	,354	,852
Oftüberwältigenmichmeine Gefühle	20,50	23,235	,559	,834
IchbinmirinmeinenEntscheidungenoftunsicher	20,60	23,224	,536	,836
OftwerdeichvonmeinenGefühlenhinundhergerissen	20,40	23,306	,566	,833
Ichfühlemichoftunsicher	20,80	23,633	,626	,828
Ichverspüreofteinegroße Unruhe	20,78	22,583	,605	,829
IchmachemiroftunnützeSorgen	20,44	22,700	,718	,819
IchbinoftohneGrundtraurig	21,08	25,667	,406	,846
Ichbinoftnervös	20,66	24,596	,560	,834

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,287	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Ichbingernemitanderen Menschenzusammen	23,86	7,347	,196	,227
IchbineinEinzelgänger	25,56	10,374	-,459	,527
IchbininvielenVereinenaktiv	25,40	7,102	,145	,243
IchbineingesprächigerundkommunikativerMensch	24,16	6,831	,299	,173
ImGrundebinichoftlieber fürmichallein	25,26	10,604	-,522	,522
Ichbinsehrkontaktfreudig	24,30	6,500	,407	,122
IchkannschnellguteStimmungverbreiten	24,30	6,500	,381	,129
IchgehegerneaufPartys	24,34	5,902	,433	,068
Ichbinunternehmenslustig	24,24	6,880	,369	,158
IchstehegerneimMittelpunkt	25,00	6,490	,252	,177

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,527	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Ichbingernemitanderen Menschenzusammen	22,04	8,529	,350	,465
IchbininvielenVereinenaktiv	23,58	8,779	,163	,523
IchbineingesprächigerundkommunikativerMensch	22,34	8,270	,369	,455
ImGrundebinichoftlieber fürmichallein	23,44	13,190	-,595	,720
Ichbinsehrkontaktfreudig	22,48	7,724	,528	,404
IchkannschnellguteStimmungverbreiten	22,48	8,214	,370	,454
IchgehegerneaufPartys	22,52	7,398	,460	,410
Ichbinunternehmenslustig	22,42	8,085	,517	,421
IchstehegerneimMittelpunkt	23,18	7,947	,302	,472

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,720	8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Ichbingernemitanderen Menschenzusammen	19,92	11,014	,382	,698
IchbininvielenVereinenaktiv	21,46	11,437	,170	,746
IchbineingesprächigerundkommunikativerMensch	20,22	10,624	,421	,690
Ichbinsehrkontaktfreudig	20,36	10,031	,575	,660
IchkannschnellguteStimmungverbreiten	20,36	10,562	,422	,690
IchgehegerneaufPartys	20,40	9,633	,510	,669
Ichbinunternehmenslustig	20,30	10,541	,540	,672
IchstehegerneimMittelpunkt	21,06	10,180	,366	,705

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,746	7

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Ichbingernemitanderen Menschenzusammen	17,94	9,282	,411	,726
IchbineingesprächigerundkommunikativerMensch	18,24	8,717	,501	,707
Ichbinsehrkontaktfreudig	18,38	8,240	,643	,676
IchkannschnellguteStimmungverbreiten	18,38	9,057	,401	,728
IchgehegerneaufPartys	18,42	8,371	,450	,720
Ichbinunternehmenslustig	18,32	8,916	,553	,700
IchstehegerneimMittelpunkt	19,08	8,728	,340	,750

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,649	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Auch kleine Bußgelder sind mir sehr unangenehm	25,52	12,744	-,019	,716
Ich bin sehr pflichtbewusst	24,66	11,739	,360	,618
Meine Aufgaben erledige ich immer sehr genau	24,72	10,165	,684	,550
Ich war schon als Kind sehr ordentlich	25,54	9,968	,399	,606
Ich gehe immer planvoll vor	25,08	10,606	,536	,579
Ich achte sehr darauf, dass Regeln eingehalten werden	24,86	12,041	,311	,627
Ich habe eine festen Prinzipien und halte daran auch fest	24,88	11,700	,382	,615
Ich mache eigentlich nie Flüchtigkeitsfehler	25,72	12,532	,160	,652
Wenn ich mich einmal entschieden habe, dann weiche ich davon ab	25,40	12,449	,169	,651
Auch kleine Schlämpereien stören mich	25,26	10,768	,392	,607

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,716	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Ichbinsehrpflichtbewusst	22,22	11,277	,264	,711
MeineAufgabenerledigeichimmersehrgenau	22,28	9,634	,619	,649
IchwarschonalsKindsehrordentlich	23,10	8,663	,497	,672
Ichgeheimmerplanvollvor	22,64	9,949	,503	,670
IchachtesehrdaraufdassRegelneingehaltenwerden	22,42	11,024	,359	,697
IchhabemeinefestenPrinzipienundhalte daran auch fest	22,44	10,741	,417	,688
Ichmacheeigentlichnie Flüchtigkeitsfehler	23,28	11,675	,159	,727
Wennichmicheinmalentschiedenhabedannweicheichdavonauc	22,96	11,264	,247	,714
AuchkleineSchlampereie nstören mich	22,82	9,620	,465	,676

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,727	8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Ichbinsehrpflichtbewusst	19,98	10,183	,284	,723
MeineAufgabenerledigeichimmersehrgenau	20,04	8,692	,620	,660
IchwarschonalsKindsehrordentlich	20,86	7,715	,505	,686
Ichgeheimmerplanvollvor	20,40	9,102	,475	,688
IchachtesehrdaraufdassRegelneingehaltenwerden	20,18	9,987	,368	,710
IchhabemeinefestenPrinzipienundhalte daran auch fest	20,20	9,633	,451	,696
Wennichmicheinmalentschiedenhabedannweich auchdavonauc	20,72	10,287	,236	,732
AuchkleineSchlampereieinstörenmich	20,58	8,698	,459	,691

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Neurotizismus	Extraversion	Gewissenhaftigkeit	Bagatelisierung	Ablenkung	Situationskontrolle	Unterstützung	gedankliche Weiterbeschäftigung	Resignation	Geschlecht
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	21,46	23,28	12,84	15,58	16,58	16,20	13,52	6,40	1,40
	Std. Deviation	3,382	3,417	3,997	3,934	4,651	5,198	5,786	4,281	,495
Most Extreme Differences	Absolute	,103	,126	,117	,109	,139	,142	,116	,126	,391
	Positive	,057	,126	,074	,109	,139	,075	,116	,126	,391
	Negative	-,103	-,109	-,117	-,104	-,129	-,142	-,069	-,067	-,287
Test Statistic		,103	,126	,117	,109	,139	,142	,116	,126	,391
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,046 ^c	,086 ^c	,189 ^c	,017 ^c	,013 ^c	,091 ^c	,044 ^c	,000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Frequencies

Statistics

N	Valid	Neurotizismus	Extraversion	Gewissenhaftigkeit	Bagatellisierung	Ablenkung	Situationskontrolle	Unterstützung	gedankliche Weiterbeschäftigung	Resignation
	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		22,92	21,46	23,28	12,84	15,58	16,58	16,20	13,52	6,40
Median		23,00	22,00	23,00	13,00	15,00	16,00	16,50	12,50	6,00
Sum		1146	1073	1164	642	779	829	810	676	320

Nonparametric Correlations

Correlations

Spearman's rho	Neurotizismus	Neurotizismus	Bagatellisierung	Ablenkung	Situationskontrolle	Unterstützung	gedankliche Weiterbeschäftigung	Resignation
	Correlation Coefficient	1,000	,211	,165	,231	,320*	,581**	,416**
	Sig. (2-tailed)	.	,141	,251	,106	,023	,000	,003
	N	50	50	50	50	50	50	50
	Correlation Coefficient	,211	1,000	-,144	,033	,355*	,451**	,251
	Sig. (2-tailed)	,141	.	,320	,820	,011	,001	,079
	N	50	50	50	50	50	50	50
	Correlation Coefficient	,165	-,144	1,000	-,087	,098	,076	,143
	Sig. (2-tailed)	,251	,320	.	,546	,497	,599	,321
	N	50	50	50	50	50	50	50
	Correlation Coefficient	,231	,033	-,087	1,000	,226	,446**	-,132
	Sig. (2-tailed)	,106	,820	,546	.	,115	,001	,361
	N	50	50	50	50	50	50	50
	Correlation Coefficient	,320*	,355*	,098	,226	1,000	,245	,177
	Sig. (2-tailed)	,023	,011	,497	,115	.	,087	,220
	N	50	50	50	50	50	50	50
	Correlation Coefficient	,581**	,451**	,076	,446**	,245	1,000	,268
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	,599	,001	,087	.	,060
	N	50	50	50	50	50	50	50
	Correlation Coefficient	,416**	,251	,143	-,132	,177	,268	1,000
	Sig. (2-tailed)	,003	,079	,321	,361	,220	,060	.
	N	50	50	50	50	50	50	50

*, Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nonparametric Correlations

Correlations

Spearman's rho	Gewissenhaftigkeit	Correlation Coefficient	Gewissenhaftigkeit	Bagatellisierung	Ablenkung	Situationskontrolle	Unterstützung	gedankliche Weiterbeschäftigung	Resignation
			1,000	-,126	,147	,290*	-,032	,032	-,075
		Sig. (2-tailed)	.	,384	,307	,041	,826	,824	,602
		N	50	50	50	50	50	50	50
	Bagatellisierung	Correlation Coefficient	-,126	1,000	-,144	,033	,355*	,451**	,251
		Sig. (2-tailed)	,384	.	,320	,820	,011	,001	,079
		N	50	50	50	50	50	50	50
	Ablenkung	Correlation Coefficient	,147	-,144	1,000	-,087	,098	,076	,143
		Sig. (2-tailed)	,307	,320	.	,546	,497	,599	,321
		N	50	50	50	50	50	50	50
	Situationskontrolle	Correlation Coefficient	,290*	,033	-,087	1,000	,226	,446**	-,132
		Sig. (2-tailed)	,041	,820	,546	.	,115	,001	,361
		N	50	50	50	50	50	50	50
	Unterstützung	Correlation Coefficient	-,032	,355*	,098	,226	1,000	,245	,177
		Sig. (2-tailed)	,826	,011	,497	,115	.	,087	,220
		N	50	50	50	50	50	50	50
	gedankliche Weiterbeschäftigung	Correlation Coefficient	,032	,451**	,076	,446**	,245	1,000	,268
		Sig. (2-tailed)	,824	,001	,599	,001	,087	.	,060
		N	50	50	50	50	50	50	50
	Resignation	Correlation Coefficient	-,075	,251	,143	-,132	,177	,268	1,000
		Sig. (2-tailed)	,602	,079	,321	,361	,220	,060	.
		N	50	50	50	50	50	50	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nonparametric Correlations

Correlations

Spearman's rho	Extraversion	Correlation Coefficient	Extraversion	Bagatellisierung	Ablenkung	Situationskontrolle	Unterstützung	gedankliche Weiterbeschäftigung	Resignation
			1,000	,156	,102	,057	,397**	-,113	-,147
		Sig. (2-tailed)	.	,278	,483	,695	,004	,433	,309
		N	50	50	50	50	50	50	50
	Bagatellisierung	Correlation Coefficient	,156	1,000	-,144	,033	,355*	,451**	,251
		Sig. (2-tailed)	,278	.	,320	,820	,011	,001	,079
		N	50	50	50	50	50	50	50
	Ablenkung	Correlation Coefficient	,102	-,144	1,000	-,087	,098	,076	,143
		Sig. (2-tailed)	,483	,320	.	,546	,497	,599	,321
		N	50	50	50	50	50	50	50
	Situationskontrolle	Correlation Coefficient	,057	,033	-,087	1,000	,226	,446**	-,132
		Sig. (2-tailed)	,695	,820	,546	.	,115	,001	,361
		N	50	50	50	50	50	50	50
	Unterstützung	Correlation Coefficient	,397**	,355*	,098	,226	1,000	,245	,177
		Sig. (2-tailed)	,004	,011	,497	,115	.	,087	,220
		N	50	50	50	50	50	50	50
	gedankliche Weiterbeschäftigung	Correlation Coefficient	-,113	,451**	,076	,446**	,245	1,000	,268
		Sig. (2-tailed)	,433	,001	,599	,001	,087	.	,060
		N	50	50	50	50	50	50	50
	Resignation	Correlation Coefficient	-,147	,251	,143	-,132	,177	,268	1,000
		Sig. (2-tailed)	,309	,079	,321	,361	,220	,060	.
		N	50	50	50	50	50	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Nonparametric Correlations

Correlations

Spearman's rho	Neurotizismus	Correlation Coefficient	Neurotizismus	Extraversion	Gewissenhaftigkeit	Geschlecht
		Sig. (2-tailed)	1,000	-,232	-,199	-,373**
		N	.	,105	,167	,008
	Extraversion	Correlation Coefficient	50	50	50	50
		Sig. (2-tailed)	-,232	1,000	,077	-,034
		N	,105	.	,597	,814
	Gewissenhaftigkeit	Correlation Coefficient	50	50	50	50
		Sig. (2-tailed)	-,199	,077	1,000	,157
		N	,167	,597	.	,277
	Geschlecht	Correlation Coefficient	50	50	50	50
		Sig. (2-tailed)	-,373**	-,034	,157	1,000
		N	,008	,814	,277	.
			50	50	50	50

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nonparametric Correlations

Correlations

Spearman's rho	Geschlecht	Geschlecht	Bagatellisierung	Ablenkung	Situationskontrolle	Unterstützung	gedankliche Weiterbeschäftigung	Resignation
	Correlation Coefficient	1,000	-,304*	,075	-,074	-,406**	-,308*	-,098
	Sig. (2-tailed)	.	,032	,603	,611	,003	,029	,499
	N	50	50	50	50	50	50	50
Bagatellisierung	Correlation Coefficient	-,304*	1,000	-,144	,033	,355*	,451**	,251
	Sig. (2-tailed)	,032	.	,320	,820	,011	,001	,079
	N	50	50	50	50	50	50	50
Ablenkung	Correlation Coefficient	,075	-,144	1,000	-,087	,098	,076	,143
	Sig. (2-tailed)	,603	,320	.	,546	,497	,599	,321
	N	50	50	50	50	50	50	50
Situationskontrolle	Correlation Coefficient	-,074	,033	-,087	1,000	,226	,446**	-,132
	Sig. (2-tailed)	,611	,820	,546	.	,115	,001	,361
	N	50	50	50	50	50	50	50
Unterstützung	Correlation Coefficient	-,406**	,355*	,098	,226	1,000	,245	,177
	Sig. (2-tailed)	,003	,011	,497	,115	.	,087	,220
	N	50	50	50	50	50	50	50
gedankliche Weiterbeschäftigung	Correlation Coefficient	-,308*	,451**	,076	,446**	,245	1,000	,268
	Sig. (2-tailed)	,029	,001	,599	,001	,087	.	,060
	N	50	50	50	50	50	50	50
Resignation	Correlation Coefficient	-,098	,251	,143	-,132	,177	,268	1,000
	Sig. (2-tailed)	,499	,079	,321	,361	,220	,060	.
	N	50	50	50	50	50	50	50

*, Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

