

Validierung einer deutschen Version der Self-Compassion Scale (SCS-D)

Jörg Hupfeld und Nicole Ruffieux

Universität Bern

Zusammenfassung. Theoretischer Hintergrund: Self-Compassion bezeichnet eine positive Grundeinstellung gegenüber der eigenen Person in schwierigen Lebenssituationen. Dieses Persönlichkeitsmerkmal hat sich als wirksamer Schutzfaktor erwiesen, der die emotionale Resilienz fördert. In letzter Zeit wurden Therapieansätze entwickelt, in denen die Förderung von Self-Compassion eine zentrale Rolle einnimmt. **Fragestellung:** Wie gut sind die Gütekriterien der deutschen Übersetzung der Self-Compassion Scale (SCS-D)? **Methode:** Die 26-Item Skala wurde ins Deutsche übersetzt. An zwei Stichproben (396 und 165 Personen) wurden die dimensionale Struktur, Reliabilität und Validität der Skala überprüft. **Ergebnisse:** In Übereinstimmung mit den Ergebnissen zur Originalfassung zeigten sich für die SCS-D eine sechsfaktorielle Struktur und erwartungsgemäße Zusammenhänge mit psychischer Belastung und subjektivem Wohlbefinden. **Schlussfolgerung:** Mit der deutschen Übersetzung der SCS liegt ein Inventar vor, mit dem Self-Compassion ökonomisch, reliabel und valide erfasst werden kann. **Schlüsselwörter:** Self-Compassion, Achtsamkeit, psychometrische Eigenschaften, Deutsche Version der Self-Compassion Scale

Validation of a German version of the Self-Compassion Scale (SCS-D)

Abstract. Background: Self-compassion can be defined as a positive stance toward oneself when things go badly. Self-compassion as a trait has been proven as an effective protective factor, fostering emotional resilience. Recently, therapeutic approaches aimed at improving self-compassion have been developed. **Objective:** Evaluation of the psychometric properties of the German version of the Self-Compassion Scale (SCS-D). **Methods:** The 26-item scale was translated into German and, using two samples (396 and 165 persons), dimensionality, reliability and validity of the SES-D were evaluated. **Results:** Comparable to results using the original scale, the SCS-D showed a six-factor structure and expected associations with symptom distress and indicators of subjective well-being were found. **Conclusions:** The German version of the SCS seems to be an economic, reliable, and valid questionnaire for assessing self-compassion.

Key words: self-compassion, mindfulness, psychometric properties, German version of the Self-Compassion Scale

Im Verlauf ihres Lebens sind Menschen immer wieder mit negativen Ereignissen und Fehlschlägen konfrontiert und seit vielen Jahren interessiert sich die Psychologie für Faktoren, die die Bewältigung solch belastender Ereignisse und das Wohlbefinden fördern (z. B. Bonanno, 2004). Neff (2003 a, 2003 b) identifizierte unlängst ein zuvor nicht untersuchtes Persönlichkeitsmerkmal, das eine wichtige Rolle dabei zu spielen scheint, wie Menschen mit belastenden Ereignissen umgehen: Self-Compassion (selbstbezogenes Mitgefühl). Dieses auf der buddhistischen Philosophie basierende Konstrukt bezeichnet eine offene und fürsorgliche Einstellung gegenüber der eigenen Person angesichts von Fehlschlägen und eigenen Unzulänglichkeiten. Neff (2003 b) zufolge umfasst Self-Compassion drei Basiskomponenten. Hierzu gehört die selbstbezogene Freundlichkeit (self-kindness). Diese beinhaltet, die eigenen Fehler und Schwächen zu verstehen und zu akzeptieren und sich selbst im Falle von Leid oder Fehlschlägen mit Verständnis, Geduld und Fürsorge anstatt mit Selbstverurteilung oder quälender Selbstkritik zu begegnen. Eine weitere Basiskomponente ist die Wahrnehmung der verbindenden Humanität (common humanity), bei der negative Erfahrungen als integraler Bestandteil der menschlichen Existenz betrachtet werden und nicht als etwas, das die

eigene Person von anderen Menschen trennt und isoliert. Die dritte Basiskomponente der Self-Compassion ist Achtsamkeit im Umgang mit negativen Gedanken und Emotionen (mindfulness). Negative mentale Zustände werden mit einer offenen und akzeptierenden Haltung wahrgenommen, ohne sie zu unterdrücken oder sich übermäßig mit ihnen zu beschäftigen.

Tatsächlich scheint Self-Compassion ein wirksamer Schutzfaktor im Umgang mit negativen Ereignissen zu sein. In Untersuchungen zu Reaktionen auf erinnerte, aktuell induzierte oder vorgestellte negative Ereignisse zeigte sich, dass es Personen mit hoher Self-Compassion durch eine positive kognitive Umstrukturierung gelingt, Abstand zu unangenehmen Erfahrungen und eigenen Schwächen zu gewinnen und diese ohne obsessive gedankliche Beschäftigung, defensive Abwehrreaktionen oder starke negative emotionale Reaktionen wahrzunehmen und zu akzeptieren. Zugleich übernehmen sie in größerem Ausmaß als Personen mit geringer Self-Compassion die Verantwortung für ihren persönlichen Beitrag an der Verursachung der negativen Ereignisse und sind stärker motiviert, aus ihren Fehlern zu lernen (Allen & Leary, 2010).

In korrelativen Studien zeigten sich zudem deutliche positive Zusammenhänge von Self-Compassion mit Indikatoren psychischer Gesundheit (z. B. positiver Affekt, Lebenszufriedenheit) sowie deutliche negative Zusammenhänge mit Indikatoren psychischer Belastung (z. B. Depression, Ängstlichkeit, negativer Affekt) (vgl. Neff, 2009). Durchaus vergleichbare Zusammenhänge werden allerdings auch für das Persönlichkeitsmerkmal Achtsamkeit berichtet (vgl. Brown & Ryan, 2003) und es stellt sich die Frage nach dem eigenständigen Erklärungswert von Self-Compassion. Bei Neff (2003 a) wird Achtsamkeit als eines von drei interagierenden und sich gegenseitig verstärkenden Elementen von Self-Compassion aufgefasst. Gilbert und Tirch (2009) vermuten, dass im Unterschied zur Achtsamkeit, die primär die Fähigkeit zu einer offenen und *nicht-bewertenden* Beobachtung umfasst, gerade die in der Self-Compassion zusätzlich enthaltene selbstbezogene Freundlichkeit und die Wahrnehmung der verbindenden Humanität dazu verhelfen, auch in Zeiten der Belastung *positive* Gefühle der Sicherheit, Verbundenheit und Zufriedenheit aufrechtzuerhalten. Die genauen Kausalbeziehungen zwischen Achtsamkeit und den übrigen Komponenten der Self-Compassion sind noch nicht abschließend geklärt. Einerseits scheinen die positiven Wirkungen von achtsamkeitsbasierten Interventionen zu einem erheblichen Teil auf einer Steigerung der Self-Compassion zu beruhen (Baer, 2010; Birnie, Speca & Carlson, 2010). Andererseits deuten neuere korrelative Befunde darauf hin, dass Self-Compassion insbesondere aufgrund ihrer über den Achtsamkeitsaspekt hinausreichenden Elemente tatsächlich ein besserer Prädiktor für psychopathologische Belastung und Wohlbefinden sein könnte (Van Dam, Sheppard, Forsyth & Earleywine, 2011).

Im klinischen Kontext dürften daher neben achtsamkeitsbasierten Interventionen auch solche Ansätze von Bedeutung sein, die direkt auf eine Steigerung der Self-Compassion abzielen. Hier sind zum einen Interventionen zu nennen, die auf der Metta- bzw. Liebevollen-Güte-Meditation basieren (Baer, 2010). Zum anderen finden sich zwei neuere Ansätze, die nicht (primär) auf Meditationspraktiken beruhen. Einen therapeutischen Zugang zur Steigerung der Self-Compassion wählten z. B. Neff, Kirkpatrick und Rude (2007). Durch Nutzung der gestalttherapeutischen Zwei-Stuhl-Technik sollten die Teilnehmer der Untersuchung im Verlauf eines Monats den Umgang mit maladaptiven selbstkritischen Gedanken und Überzeugungen trainieren und eine positivere Einstellung zu sich selbst gewinnen. Tatsächlich steigerte sich im Verlauf der Intervention die Self-Compassion der Teilnehmer und die veränderten Self-Compassion-Werte standen in direktem Zusammenhang mit der signifikanten Abnahme von Selbstkritik, Depression, Rumination und Ängstlichkeit. Ein weiterer Ansatz zur Entwicklung von Self-Compassion ist das „Compassionate Mind Training“ (CMT) (Gilbert, 2009). In einer Pilotstudie zeigten sich nach drei Monaten mit wöchentlich stattfindenden zweistündigen CMT-Sitzungen bei Personen, die unter intensiven Schamgefühlen und Selbstkritik litten, signifikante Verbesserungen in den Bereichen Depression, Selbstkritik, Scham und Minderwertigkeitsgefühle (Gilbert & Procter, 2006).

Die Erfassung von Self-Compassion

Zur Erfassung der Self-Compassion entwickelte Neff (2003 b) die Self-Compassion Scale (SCS). Die SCS besteht aus 26 Items, die auf einer 5-stufigen Likert-Skala eingeschätzt werden. Die Items thematisieren positive oder negative Aspekte der selbstbezogenen Freundlichkeit, verbindenden Humanität und Achtsamkeit. In konfirmatorischen Faktorenanalysen zeigte sich jedoch, dass die positiv und negativ formulierten Items jeder Basiskomponente jeweils getrennte Faktoren bildeten. Die SCS setzt sich daher aus sechs Subskalen mit guter innerer Konsistenz ($\alpha = .75$ bis $\alpha = .81$) und Retest reliabilitäten zwischen $r_{tt} = .80$ und $r_{tt} = .88$ zusammen. Hierbei handelt es sich um die Subskala „Selbstbezogene Freundlichkeit“ (self-kindness), deren fünf Items einen durch Güte und Verständnis gekennzeichneten Umgang mit der eigenen Person in schwierigen Zeiten beschreiben und die Subskala „Selbstverurteilung“ (self-judgment), deren fünf Items die Neigung zu Intoleranz und Selbstverurteilung angesichts eigener Fehler und schwieriger Erfahrungen thematisieren. Alle übrigen Subskalen setzen sich jeweils aus vier Items zusammen. Die Items der Subskala „verbindende Humanität“ (common humanity) reflektieren die Erkenntnis, dass Leiden ein integraler Bestandteil der menschlichen Existenz ist und die Items der ihr inhaltlich entgegengesetzten Subskala „Isolation“ widerspiegeln, dass man sich angesichts des eigenen Leids und der eigenen Schwächen allein und von anderen Menschen getrennt erlebt. Ferner umfasst die SCS die Subskala „Achtsamkeit“ (mindfulness), deren Items einen akzeptierenden, ausgeglichenen Umgang mit negativen Erfahrungen schildern, sowie die Subskala „Überidentifizierung“ (over-identification), deren Items die Tendenz beschreiben, von negativen Erfahrungen mitgerissen und überwältigt zu werden. Die Bildung der Subskalenwerte geschieht durch Berechnung der jeweiligen Itemmittelwerte. Zur Berechnung des SCS-Gesamtwertes schlug Neff (2008) vor, alle zu den Skalen Selbstverurteilung, Isolation und Überidentifikation gehörenden Items umzupolen und dann den Mittelwert über alle 26 Items zu berechnen. Aufgrund der hohen Interkorrelationen zwischen den Subskalen werden in den meisten Studien nur diese Gesamtwerte analysiert. Für die Gesamtskala wird eine sehr gute innere Konsistenz ($\alpha > .90$) und eine hohe Retest reliabilität ($r_{tt} = .93$) berichtet (zusammenfassend hierzu: Neff, 2009).

Als Hinweise auf die Konstruktvalidität (konvergente Validität) zeigten sich u. a. positive Zusammenhänge mit genereller Achtsamkeit (Van Dam et al., 2011), allgemeinem Selbstwert, emotionaler Intelligenz, Extraversion, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit sowie ein negativer Zusammenhang mit Neurotizismus. In Übereinstimmung mit Annahmen zur diskriminanten Validität fiel der Zusammenhang zwischen Self-Compassion und (offenem) Narzissmus gering aus und war primär auf eine systematische Kovariation mit dem Selbstwert zurückzuführen. Erwartungsgemäß zeigten sich ebenfalls nur geringe Zusammenhänge zum Persönlichkeitsfaktor Offenheit sowie zu sozial erwünschten Antworttendenzen. Als Hinweise auf die Kriteriumsvalidität der SCS fanden sich u. a. negative

Zusammenhänge mit Depression, Ängstlichkeit, negativem Affekt und dysfunktionalem Perfektionismus sowie positive Zusammenhänge mit positivem Affekt und Lebenszufriedenheit (zusammenfassend hierzu: Neff, 2009).

Ziele und Hypothesen der Studie

In der vorliegenden Untersuchung wurden die Dimensionalität der deutschen Version der SCS (SCS-D) untersucht und zentrale Itemkennwerte sowie die Reliabilität der Skalen bestimmt. Es wurde angenommen, dass sich die in der Originalarbeit gefundene Faktorenstruktur replizieren lässt. Zur Validierung wurden ferner die Beziehungen der SCS-D zu Messinstrumenten analysiert, die verwandte Konstrukte oder Konstrukte ohne theoretischen Bezug zur Self-Compassion erfassen. Zudem wurden zur Einschätzung der Kriteriumsvalidität die Beziehungen zwischen der SCS-D und Indikatoren psychischer Belastung und Gesundheit untersucht. Die Auswahl der Konstrukte und Inventare orientierte sich weitgehend an zentralen Befunden zur Originalskala (vgl. Neff, 2009). Es wurde erwartet, dass sich die Befundmuster zur konvergenten und diskriminanten Validität sowie zur Kriteriumsvalidität der Originalskala replizieren lassen.

Methode

Stichprobe

Die erste Untersuchung wurde in Form einer webbasierten Befragung mithilfe des Online-Befragungssoftware EFS Survey 6.0 von Globalpark (2009) durchgeführt. Der Link zur Befragung wurde auf verschiedenen Internetseiten veröffentlicht, die sich an Personen aus dem deutschsprachigen Raum mit Interesse an psychologischer Onlineforschung richten (www.psychologie-onlineforschung.de; www.psychologieforum.de; www.psychnet.ch; www.wexlist.net). Die Stichprobe (A) bestand aus 396 Personen (79.8% weiblich; 20.2% männlich), die freiwillig und ohne Vergütung an der Untersuchung teilnahmen. Das Durchschnittsalter betrug $M = 28.92$ Jahre ($SD = 10.35$; $Range: 16-71$). Bei allen Teilnehmern wurden die Self-Compassion, die Grunddimensionen der Persönlichkeit (Big Five) und die Neigung zu sozial erwünschtem Antwortverhalten erfasst. Anschließend wurden die Teilnehmer per Zufall einer von zwei Untersuchungsbedingungen zugeordnet. Bei einem Teil der Probanden (Stichprobe A1; $N = 204$) wurden zudem allgemeiner Selbstwert, emotionale Intelligenz und Narzissmus erhoben. Das Durchschnittsalter der Teilstichprobe A1 betrug $M = 28.85$ Jahre ($SD = 10.14$; $Range: 16-58$); 82.8% waren weiblichen, 17.2% männlichen Geschlechts. Bei den restlichen Teilnehmern (Teilstichprobe A2; $N = 192$) wurden Depressivität, Ängstlichkeit, positiver und negativer Affekt, Perfektionismus und Lebenszufriedenheit erfasst. Das Durchschnittsalter der Teilstichprobe A2 betrug $M = 28.98$ Jahre ($SD = 10.42$; $Range: 16-71$); 76.6% waren weiblichen, 23.4% männlichen Geschlechts. Zum Schluss

der Befragung erhielten die Teilnehmer eine Rückmeldung zu ihren individuellen Ergebnissen sowie weiterführende allgemeine Informationen zur Self-Compassion.

Zur Analyse der Beziehung zwischen Self-Compassion und allgemeiner Achtsamkeit wurde eine zweite Untersuchung durchgeführt. Als Stichprobe dienten Psychologiestudierende der Universität Bern. Insgesamt nahmen 165 Personen an der freiwilligen Befragung teil. Alle Probanden erhielten am Ende der Untersuchung eine Rückmeldung ihrer individuellen Ergebnisse sowie ausführliche Informationen zu den eingesetzten Verfahren. Das Durchschnittsalter der Stichprobe B betrug $M = 23.17$ Jahre ($SD = 3.00$; $Range: 20-44$); 81.8% waren weiblichen, 18.2% männlichen Geschlechts.

Messinstrumente

Im Fokus des Interesses stand die deutschsprachige Version der *Self-Compassion Scale (SCS-D)*. Für die vorliegenden Untersuchungen wurden in einem ersten Schritt die Items der Originalskala getrennt von den beiden Autoren und einer Anglistin übersetzt. In einem zweiten Schritt erfolgte unter Berücksichtigung inhaltlicher Kriterien und basierend auf Rückübersetzungen die konsensuelle Konstruktion der optimal erscheinenden Übersetzungen.

Zur Überprüfung der Konstruktvalidität der SCS-D wurden folgende Instrumente eingesetzt: Die generelle Achtsamkeit wurde mit der *Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS)* erfasst (Brown & Ryan, 2003; dt. Michalak, Heidenreich, Ströhle & Nachtigall, 2008). Der allgemeine Selbstwert wurde mit der *Rosenberg-Selbstwert-Skala (RSWS)* erhoben (Rosenberg, 1965; dt. Collani & Herzberg, 2003). Narzissmus wurde mit der Kurzversion des *Narcissistic Personality Inventory (NPI-16)* von Ames, Rose und Anderson (2006) erhoben. Die Items wurden der deutschen Langversion des NPI entnommen (Schütz, Marcus & Sellin, 2004). Zur Erfassung der emotionalen Intelligenz dienten die drei Subskalen (Aufmerksamkeit auf Emotionen, Klarheit und Beeinflussbarkeit von Emotionen) der *Trait Meta-Mood Scale (TMMS)* von Salovey, Mayer, Goldman, Turvey und Palfai (1995; dt. Otto, Döring-Seipel, Grebe & Lanermann, 2001). Die fünf Basisdimensionen der Persönlichkeit (Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Offenheit für Erfahrungen) wurden mit der *Big Five Inventory Kurzversion (BFI-K)* von Rammstedt und John (2005) erhoben. Zur Erfassung der Tendenz zu sozial erwünschten Antworten wurde die *Soziale-Erwünschtheits-Skala-17 (SES-17)* von Stöber (1999) vorgelegt.

Zur Überprüfung der Kriteriumsvalidität wurden folgende Inventare eingesetzt: Die *Allgemeine Depressionskala (ADS)* von Hautzinger und Bailer (1993) diente der Erfassung depressiver Symptome. Zur Erfassung der Ängstlichkeit wurde die *Trait Skala (TAS) des State-Trait Angst Inventars* (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970; dt. Seifert, 2002) vorgelegt. Die Erfassung der negativen

und positiven Affektivität erfolgte mittels der *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)* von Watson, Clark und Tellegen (1988; dt. Krohne, Egloff, Kohlmann & Tausch, 1996). Die allgemeine Lebenszufriedenheit wurde mit der *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* erhoben (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; dt. Schumacher, 2003). Ferner wurden drei Subskalen der *Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS)* von Frost, Marten, Lahart und Rosenblate (1990; dt. Stöber, 1995) eingesetzt. Hierzu gehörten die beiden Skalen „Sorge über Fehler“ und „Handlungszweifel“ zu dysfunktionalen Aspekten des Perfektionismus sowie die Skala „Persönliche Standards“ zum funktionalen Aspekt der Setzung hoher Verhaltensstandards.

Auswertung

Zur Analyse der strukturellen Eigenschaften der SCS-D wurde in Anlehnung an Hopwood und Donnellan (2010) ein mehrstufiges Vorgehen mit sukzessiv gesteigerten Anforderungen an die vermutete Datenstruktur gewählt. In einem ersten Schritt erfolgte die Berechnung exploratorischer Strukturgleichungsmodelle (ESEM). Der ESEM-Ansatz verbindet die Vorteile der exploratorischen Faktorenanalyse (EFA) mit denjenigen der Strukturgleichungsmodelle (SEM). Er erlaubt u. a. die Berechnung von exploratorischen Faktorenanalysen mit anschließender Faktorrotation unter Angabe der in SEM-Modellen üblichen formalen Teststatistiken (vgl. Asparouhov & Muthén, 2009). Während bei konfirmatorischen Faktorenanalysen in der Regel die direkte Testung eines Modells mit perfekter Einfachstruktur vorgenommen wird, ermöglicht der ESEM-Ansatz eine Analyse der bestmöglichen Annäherung an eine Einfachstruktur. Ein Vorteil dieses Vorgehens ist u. a. die Vermeidung von Problemen bei der Interpretation suboptimaler Fit-Indizes in konfirmatorischen Faktorenanalysen (KFA) aufgrund zu restriktiver Strukturannahmen (Asparouhov & Muthén, 2009). In der vorliegenden Arbeit wurden zur Testung verschiedener theoretisch sinnvoller Strukturmodelle exploratorische Faktorenanalysen mit zwei, drei und sechs Faktoren und jeweils anschließender obliquer Rotation (GEOMIN; vgl. Browne, 2001) durchgeführt. Für die Rotation wurde als Zielvorgabe eine Einfachstruktur entsprechend der jeweiligen Annahmen zur Struktur der SCS-D gewählt. Im Modell mit zwei Faktoren sollte die grundlegende Unterscheidung zwischen positiven und negativen Aspekten der Self-Compassion abgebildet werden (selbstbezogene Freundlichkeit, verbindende Humanität & Achtsamkeit vs. Selbstverurteilung, Isolation & Überidentifizierung). Im Modell mit drei Faktoren sollten die Faktoren die drei Basiskomponenten der Self-Compassion repräsentieren (selbstbezogene Freundlichkeit & Selbstverurteilung vs. verbindende Humanität & Isolation vs. Achtsamkeit & Überidentifizierung). Dem Modell mit sechs Faktoren lag die Annahme zugrunde, dass jeder Faktor einen positiven oder negativen Aspekt einer der drei Basiskomponenten der Self-Compassion repräsentiert. In einem nächsten Schritt erfolgte die Testung von Modellen mit zwei, drei und sechs interkorrelierenden Faktoren mit perfekter Einfach-

struktur mittels konfirmatorischer Faktorenanalysen. Anschließend erfolgte mittels eines Modells mit einem Faktor zweiter Ordnung eine konfirmatorische Testung der von Neff (2003b) postulierten Annahme, die sechs Faktoren seien Unterformen eines gemeinsamen Konstrukts Self-Compassion. Zur Beurteilung der Anpassungsgüte aller Modelle wurden entsprechend der Vorschläge von Bentler (2007) die Fit-Indizes RMSEA (Root-Mean-Square-Error of Approximation), SRMR (Standardized-Root-Mean-Residual) und CFI (Comparative-Fit-Index) zugrunde gelegt. Die Parameterschätzung erfolgte mit der Robusten Maximum Likelihood Methode (MLR). Der Vergleich zwischen genesteten Modellen erfolgte auf Grundlage der nach Satorra und Bentler skalierten χ^2 -Differenzen (*TRd*) (Satorra & Bentler, 2001). Die ESEM-Analysen und die KFAs wurden mit dem Programm Mplus 6.1 durchgeführt.

Die Reliabilitäten der SCS-D-Subskalen sowie der SCS-D-Gesamtskala wurden über innere Konsistenzen (Cronbachs Alpha) geschätzt. Da Cronbachs Alpha eigentlich nur bei faktoriell homogenen Skalen sinnvoll als Reliabilitätsindex interpretiert werden kann, für die SCS-D-Gesamtskala jedoch eine sechsfaktorielle Struktur angenommen wird, wurde hier zusätzlich eine Reliabilitätschätzung auf Grundlage des Koeffizienten Omega (ω) durchgeführt. Der Koeffizient ω gibt an, wie gut der Gesamtskalenscore das Persönlichkeitsmerkmal „Self-Compassion“ (aufgefasst als Varianz eines generellen Faktors in einem konfirmatorischen Faktorenmodell) abbildet (vgl. McDonald, 1999). Zusätzlich wurden die Reliabilitäten der Skalen über Retestkorrelationen (Retestmethode) geschätzt. Hierzu füllten 49 Personen der Teilstichprobe B (Studierende aus Bern) die SCS-D vier Wochen nach der ersten Erhebung erneut aus. Zur Bestimmung der Validität wurden die Korrelationen zwischen den SCS-D-Skalen und den oben aufgeführten anderen Verfahren berechnet.

Ergebnisse

Strukturelle Validität

Alle Analysen zu den strukturellen Eigenschaften der SCS-D wurden auf Grundlage der Gesamtstichprobe (Stichprobe A und B, $N = 561$) durchgeführt. Die Anpassungswerte für das exploratorische Strukturgleichungsmodell (ESEM) mit zwei Faktoren (positive vs. negative Aspekte der Self-Compassion) fallen insgesamt wenig befriedigend aus (RMSEA = .076; SRMR = .059; CFI = .82; $\chi^2(274, N = 561) = 1154.91, p < .01$). Für das Modell mit drei Faktoren (Basiskomponenten der Self-Compassion) sind die Werte etwas besser (RMSEA = .065; SRMR = .045; CFI = .88; $\chi^2(250, N = 561) = 835.45, p < .01$). Beide Modelle sind jedoch hoch signifikant schlechter an die Daten angepasst als das exploratorische Strukturgleichungsmodell mit sechs Faktoren ($TRd = 796.89, \Delta df = 90, p < .001$ bzw. $TRd = 516.16, \Delta df = 66, p < .001$), das ausnahmslos sehr gute Anpassungswerte aufweist (RMSEA = .031; SRMR = .019; CFI = .98; $\chi^2(184, N = 561) = 280.98, p < .01$). Die Varianz der Items ist im Mittel zu einem erheblichen Anteil

durch die sechs Faktoren erklärbar. Die durchschnittliche Kommunalität liegt bei $h^2 = .50$. Alle Items, die denselben Aspekt der Self-Compassion erfassen sollen, weisen signifikante und zugleich die jeweils höchsten Ladungen auf einem gemeinsamen Faktor auf ($.37 < \lambda < .94$). Das Muster der höchsten Ladungen entspricht somit den theoretischen Annahmen. Jedoch zeigt die Ladungsmatrix einige deutliche Abweichungen von einer perfekten Einfachstruktur. Ohne bedeutende Nebenladungen sind allein die Items der Skalen Isolation und verbindende Humanität. Für ungefähr die Hälfte der übrigen Items finden sich signifikante Nebenladungen bis zu $|\lambda| = .33$. Ein eindeutiges Muster für diese Nebenladungen ist allerdings nicht erkennbar.

Auch bei den konfirmatorischen Faktorenanalysen ist das Modell mit sechs interkorrelierenden Faktoren signifikant besser an die Daten angepasst als die Modelle mit zwei ($TRd = 334.30, \Delta df = 14, p < .001$) oder drei Faktoren ($TRd = 563.84, \Delta df = 12, p < .001$). Absolut betrachtet zeigt sich für das Modell mit sechs Faktoren allerdings ein gemischtes Bild ($\chi^2(284, N = 561) = 961.73, p < .01$). Zwei der drei Fitindizes deuten auf eine akzeptable Passung hin (RMSEA = .065; SRMR = .064). Der Comparative-Fit-Index ist mit einem Wert von CFI = .86 allerdings unterhalb des üblicherweise als akzeptabel bezeichneten Bereichs (vgl. Bühner, 2011). Für eine gute Repräsentation der latenten Faktoren durch die Indikatoren spricht jedoch, dass alle Items hochsignifikant und in beträchtlicher Höhe auf den jeweiligen latenten Faktoren laden ($.43 \leq \lambda \leq .93$). Alle Faktoren korrelieren hochsignifikant miteinander (siehe Tabelle 1).

Die Befunde zum konfirmatorischen Modell mit einem Faktor zweiter Ordnung zeigen auf, dass alle sechs Primärfaktoren hochsignifikant mit einem postulierten Sekundärfaktor Self-Compassion korrelieren. Vom Betrag her am höchsten laden Isolation und Überidentifizierung jeweils mit $\gamma = -.89$, gefolgt von Selbstverurteilung ($\gamma = -.87$), Achtsamkeit ($\gamma = .77$), selbstbezogener Freundlichkeit ($\gamma = .73$) und verbindender Humanität ($\gamma = .63$). Die Anpassungsgüte des konfirmatorischen Modells zweiter Ordnung (RMSEA = .077; SRMR = .081; CFI = .83; $\chi^2(293, N = 561) = 1258.56, p < .01$) ist jedoch noch etwas schlechter als für das Modell mit sechs interkorrelierenden Faktoren.

Skalen- und Itemkennwerte der SCS-D

Die Retest reliabilitäten ($N = 49$; Retestintervall vier Wochen) betragen $r_{tt} = .80$ (selbstbezogene Freundlichkeit), $r_{tt} = .76$ (Selbstverurteilung), $r_{tt} = .79$ (verbindende Humanität), $r_{tt} = .80$ (Isolation), $r_{tt} = .76$ (Achtsamkeit), $r_{tt} = .72$ (Überidentifizierung) und $r_{tt} = .92$ (Gesamtskala). Die inneren Konsistenzen (Cronbachs Alphas; $N = 561$) der Subskalen der SCS-D betragen $\alpha = .83$ (selbstbezogene Freundlichkeit), $\alpha = .74$ (Selbstverurteilung), $\alpha = .75$ (verbindende Humanität), $\alpha = .80$ (Isolation), $\alpha = .66$ (Achtsamkeit) und $\alpha = .70$ (Überidentifizierung). Für die SCS-D-Gesamtskala beträgt die innere Konsistenz $\alpha = .91$. Der Schätzwert für die innere Konsistenz der SCS-D-Gesamtskala basierend auf einem konfirmatorischen g-Faktormodell beträgt ebenfalls $\omega = .91$. Alle Subskalen weisen in Übereinstimmung mit den Befunden zur Originalskala signifikante Interkorrelationen auf (siehe Tab. 1).

Die auf die Subskalen bezogenen korrigierten Itemtrennschärfen befinden sich im anzustrebenden Bereich zwischen $KT = .30$ und $KT = .50$ oder fallen sogar deutlich höher aus. Das Gleiche gilt für die auf die Gesamtskala bezogenen korrigierten Trennschärfen der Items. Die Itemschwierigkeiten liegen zwischen $p = .41$ und $p = .67$. Die mittleren Itemschwierigkeiten der Skalen betragen $p = .53$ (selbstbezogene Freundlichkeit), $p = .50$ (Selbstverurteilung), $p = .52$ (verbindende Humanität), $p = .43$ (Isolation), $p = .57$ (Achtsamkeit) und $p = .54$ (Überidentifizierung).

Konstruktvalidität und Kriteriumsvalidität

Die Ergebnisse zur Konstrukt- und Kriteriumsvalidität sind in Tabelle 2 zusammengefasst. Es finden sich die erwarteten Zusammenhänge zwischen den SCS-D-Skalen und konstrukt-nahen Verfahren. Die Korrelationen mit der allgemeinen Achtsamkeit (MAAS) sind mit einer Ausnahme signifikant. Einzig die Subskala verbindende Humanität korreliert nicht signifikant ($r = .08$). Die Beziehung zwischen Self-Compassion und allgemeinen Selbstwert ist ebenfalls signifikant, fällt mit $r = .75$ jedoch höher als erwartet aus. Erwartungsgemäß niedrig ist wiederum der Zusammenhang zwischen Self-Compassion und Narziss-

Tabelle 1. Korrelationen zwischen den Skalen und Faktoren der deutschen Übersetzung der Self-Compassion Scale (SCS-D)

	Selbstbezogene Freundlichkeit	Selbst- verurteilung	Verbindende Humanität	Isolation	Achtsamkeit
Selbstverurteilung	-.60 (-.71)				
Verbindende Humanität	.53 (.67)	-.35 (-.48)			
Isolation	-.49 (-.57)	.61 (.81)	-.40 (-.53)		
Achtsamkeit	.54 (.72)	-.32 (-.50)	.48 (.67)	-.48 (-.67)	
Überidentifizierung	-.38 (-.52)	.56 (.84)	-.28 (-.46)	.61 (.86)	-.50 (-.72)

Anmerkungen: $N = 561$. In Klammern: Interkorrelationen der Primärfaktoren im konfirmatorischen Modell korrelierter Faktoren. Alle Korrelationen signifikant mit $p < .001$.

Tabelle 2. Korrelationen der SCS-D-Skalen mit konstrukt-nahen Maßen, Persönlichkeit sowie Indikatoren psychischer Belastung und psychischer Gesundheit

Skalen	Stichprobe	Selbstbez. Freundlichkeit	Selbstverurteilung	Verbind. Humanität	Isolation	Achtsamkeit	Überidentifizierung	SCS-Total
Mindful Attention and Awareness Scale	B	.22**	-.39***	.08	-.45***	.22**	-.46***	.43***
Rosenberg-Selbstwert-Skala	A1	.61***	-.57***	.57***	-.71***	.52***	-.48***	.75***
Narcissistic Personality Inventory (16)	A1	.19**	-.17*	.11	-.12	.16*	-.03	.16*
TMMS Aufmerksamkeit	A1	.43***	-.16*	.39***	-.20**	.15*	.02	.29***
TMMS Klarheit	A1	.51***	-.45***	.43***	-.56***	.38***	-.33***	.58***
TMMS Beeinflussbarkeit	A1	.60***	-.48***	.62***	-.62***	.57***	-.45***	.72***
BFI-K Extraversion	A	.22***	-.21***	.19***	-.31***	.15**	-.08	.26***
BFI-K Verträglichkeit	A	.17**	-.24***	.14**	-.24***	.10*	-.23***	.25***
BFI-K Gewissenhaftigkeit	A	.22***	-.17**	.16**	-.32***	.23***	-.26***	.30***
BFI-K Neurotizismus	A	-.45***	.61***	-.33***	.66***	-.52***	.66***	-.72***
BFI-K Offenheit für Erfahrungen	A	.10*	.02	.11*	-.04	.15**	.01	.08
Soziale-Erwünschtheits-Skala-17	A	.14**	-.21***	.16**	-.18***	.17**	-.28***	.25***
Allgemeine Depressionsskala	A2	-.49***	.55***	-.34***	.60***	-.45***	.51***	-.66***
STAI Trait-Angst	A2	-.57***	.63***	-.35***	.73***	-.56***	.64***	-.79***
Negativer Affekt	A2	-.33***	.40***	-.24**	.52***	-.39***	.47***	-.53***
Positiver Affekt	A2	.47***	-.44***	.35***	-.53***	.40***	-.39***	.58***
Satisfaction With Life Scale	A2	.47***	-.49***	.32***	-.58***	.35***	-.38***	.59***
FMPS Sorge über Fehler	A2	-.51***	.58***	-.29***	.66***	-.41***	.47***	-.67***
FMPS Handlungszweifel	A2	-.38***	.48***	-.24**	.62***	-.37***	.41***	-.57***
FMPS Persönliche Standards	A2	-.11	.21**	.04	.02	.05	-.01	-.08

Anmerkungen: *N* für Stichprobe A = 396; *N* für Stichprobe A1 = 204; *N* für Stichprobe A2 = 192; *N* für Stichprobe B = 165; TMMS = Trait Meta-Mood Scale, BFI-K = Big Five Inventory Kurzversion, STAI = State-Trait Angst Inventar, FMPS = Frost Multidimensional Perfectionism Scale, SCS-Total = Gesamtwert der SCS-D. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

mus ($r = .16$). Ferner zeigt sich, dass dieser Zusammenhang nach statistischer Kontrolle des Selbstwerts nicht mehr signifikant ist. Die Partialkorrelation beträgt $r = -.01$ ($p = .94$). Positive Korrelationen in der erwarteten Höhe bestehen mit allen Aspekten emotionaler Intelligenz (Aufmerksamkeit, Klarheit und Beeinflussbarkeit) sowie mit Extraversion, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit. Erwartungsgemäß ist auch der hohe negative Zusammenhang mit Neurotizismus. Offenheit für Erfahrungen korreliert wie vorhergesagt nicht signifikant mit der SCS-Gesamtskala. Die Subskalen selbstbezogene Freundlichkeit, verbindende Humanität und Achtsamkeit korrelieren zwar signifikant, aber vom Betrag her nicht hoch ($r < .16$) mit diesem Persönlichkeitsmerkmal. Der Zusammenhang zwi-

schen der SCS-D und sozialer Erwünschtheit ist noch im akzeptablen Bereich ($r = .25$).

Auch die Befunde zur Kriteriumsvalidität sind erwartungsgemäß. Die SCS-D korreliert hoch negativ mit Ängstlichkeit, Depressivität und negativem Affekt und hoch positiv mit Indikatoren des Wohlbefindens (positiver Affekt, Lebenszufriedenheit). Ferner finden sich die vorhergesagten negativen Zusammenhänge zwischen der SCS-D und dysfunktionalen Aspekten des Perfektionismus (Sorge über Fehler und Handlungszweifel). Mit Ausnahme der SCS-D-Subskala Selbstverurteilung finden sich keine signifikanten Zusammenhänge mit der Skala Persönliche Standards, die einen eher funktionalen Aspekt des Perfektionismus erfasst.

Diskussion

Für die SCS-D fanden sich deutliche Belege für die postulierte sechsfaktorielle Struktur. Sowohl in den explorativen Strukturgleichungsmodellen (ESEM) als auch in konfirmatorischen Faktorenanalysen (KFA) waren die sechsfaktoriellen Modelle jeweils signifikant besser an die Daten angepasst als alternative zwei- oder dreifaktorielle Modelle. Die teilweise nicht den üblichen Kriterien genügenden Anpassungswerte des sechsfaktoriellen konfirmatorischen Modells scheinen primär den im explorativen Strukturgleichungsmodell sichtbar werdenden Abweichungen von einer perfekten Einfachstruktur geschuldet zu sein und sollten nicht überbewertet werden (vgl. Asparouhov & Muthén, 2009; Hopwood & Donnellan, 2010). Die signifikanten Interkorrelationen zwischen den Faktoren in der sechsfaktoriellen KFA sowie die hohen Korrelationen aller Primärfaktoren mit einem Faktor zweiter Ordnung deuten zudem darauf hin, dass ein hoher Anteil der Variation innerhalb der sechs Primärfaktoren durch ein dahinter liegendes Konstrukt Self-Compassion aufgeklärt wird. Das Modell zweiter Ordnung ist jedoch nicht so gut an die Daten angepasst wie in Untersuchungen mit der Originalskala (vgl. Neff, 2003 b). Die Primärfaktoren scheinen bei der deutschen Version der SCS nicht vollständig durch ein dahinter liegendes Konstrukt „allgemeine Self-Compassion“ erklärbar zu sein. Die Reliabilitäten der Subskalen sind angesichts ihrer Kürze zufriedenstellend bis gut und die Gesamtskala weist unabhängig von der Art der Schätzmethode (Omega oder Cronbachs Alpha) eine hohe Reliabilität auf.

Die Befunde zur Konstruktvalidität der SCS-D sind mit einer Ausnahme fast identisch mit denjenigen zur Originalskala. Erwartungsgemäß im Hinblick auf Richtung und Ausmaß fallen der negative Zusammenhang mit Neurotizismus sowie die positiven Zusammenhänge mit Achtsamkeit, emotionaler Intelligenz, Extraversion, Verträglichkeit sowie Gewissenhaftigkeit aus. Höher als erwartet ist allerdings der Zusammenhang zwischen Self-Compassion und allgemeinem Selbstwert ($r = .75$). Neff (2011) berichtet für die Originalversion deutlich geringere Korrelationen zwischen $r = .57$ und $r = .59$. Zur Klärung der Frage nach der Replizierbarkeit des hier gefundenen engen Zusammenhangs sowie möglicher Hintergründe bedarf es weiterer Forschung. Mit den Befunden zur Originalskala stimmt jedoch wiederum überein, dass nur der allgemeine Selbstwert einen eigenständigen Zusammenhang mit Narzissmus aufweist.

Auch die Ergebnisse zur Kriteriumsvalidität der SCS-D decken sich mit denjenigen zum Original. Es bestehen hohe negative Korrelationen mit Depression, Ängstlichkeit, negativem Affekt und dysfunktionalen Aspekten des Perfektionismus sowie hohe positive Korrelationen mit positivem Affekt und Lebenszufriedenheit. Zur abschließenden Beurteilung der Güte der SCS-D stehen allerdings noch gezielte Untersuchungen mit klinischen Stichproben aus.

Trotz der insgesamt positiven Befunde stellt sich jedoch die grundsätzliche Frage, wie die sowohl mit der

SCS-D als auch mit der Originalversion nachgewiesene sechsfaktorielle Struktur mit der Annahme dreier Basis-komponenten der Self-Compassion vereinbar ist. Eine Erklärung könnte sein, dass es sich primär um ein Messproblem handelt. Durch den Einbezug negativ gepolter Items zur Erfassung der negativen Aspekte der Basis-komponenten könnten unerwünschte Varianzquellen wirksam werden, die zur Bildung von Pseudofaktoren führen. In diesem Fall wäre vermutlich eine Kürzung der SCS um alle negativ gepolten Items sinnvoll. Eine Alternativerklärung wäre, dass die Trennung zwischen positiven und negativen Aspekten der drei Basis-komponenten inhaltlich sinnvoll ist und das generelle Phänomen der Einstellungsam-bivalenz widerspiegelt, d.h. dass positive und negative selbstbezogene Einstellungen gleichzeitig vorliegen können. Ein Beleg für die Angemessenheit der letztgenannten Annahme wären u.a. eigenständige Zusammenhänge der Subskalen mit Indikatoren psychischer Gesundheit und Belastung. Da bislang meist nur die SCS-Gesamtwerte betrachtet wurden, kann hierzu leider kein abschließendes Urteil getroffen werden. Zumindest bei Van Dam et al. (2011) zeigte von den sechs SCS-Subskalen allein die Skala gemeinsame Humanität weder signifikante eigenständige Zusammenhänge mit Depression noch mit Ängstlichkeit. Auch die aus Platzgründen nicht berichteten Befunde der vorliegenden Untersuchung zu Partialkorrelationen zwischen den SCS-D-Subskalen und den Indikatoren psychischer Belastung und Gesundheit deuten auf den diagnostischen Nutzen einer differenzierten Analyse hin. In Übereinstimmung mit Van Dam et al. (2011) weist einzig die Subskala gemeinsame Humanität weder mit Depression, Ängstlichkeit oder einem der anderen Indikatoren der Kriteriumsvalidität (negativer und positiver Affekt, Lebens-zufriedenheit und dysfunktionaler Perfektionismus) eigenständige Zusammenhänge auf (Hupfeld & Ruffieux, 2011).

Trotz einiger noch offener Fragen zeigen die vorliegenden Befunde, dass mit der deutschsprachigen Version der SCS ein valider und reliabler Fragebogen zur Erfassung eines wichtigen Resilienz-faktors vorliegt. Der Einsatz der SCS-D bietet zudem die Möglichkeit einer differenzierten Analyse der Wirkung achtsamkeitsbasierter Interventionen sowie von Interventionen, die gezielt auf eine Steigerung der Self-Compassion abzielen.

Literatur

- Allen, A. B. & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107–118.
- Asparouhov, T. & Muthén, B. (2009). Exploratory structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 16, 397–438.
- Baer, R. A. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance-based treatments. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients. Illuminating the theory and practice of change* (pp. 135–154). Oakland: New Harbinger Publications.
- Bentler, P. (2007). On tests and indices for evaluating structural models. *Personality and Individual Differences*, 42, 825–29.
- Birnie, K., Speca, M. & Carlson, L. E. (2010). Exploring Self-compassion and empathy in the context of Mindfulness-

- Based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26, 359–371.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59, 20–28.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Browne, M. W. (2001). An overview of analytic rotation in exploratory factor analysis. *Multivariate Behavioral Research*, 36, 111–150.
- Bühner, M. (2011). *Einführung in die Test- und Fragebogenkonstruktion*. München: Pearson.
- Collani, G. v. & Herzberg, P. Y. (2003). Eine revidierte Fassung der deutschsprachigen Skala zum Selbstwertgefühl von Rosenberg. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 24, 3–7.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199–208.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism. A pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353–79.
- Gilbert, P. & Tirth (2009). Emotional memory, mindfulness and compassion. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 99–110). New York: Springer.
- Globalpark (2009). *Enterprise Feedback Suite 6.0 EFS Survey*. Hürth: Globalpark AG.
- Hautzinger, M. & Bailer, M. (1993). *Allgemeine Depressions Skala. Manual*. Göttingen: Beltz.
- Hopwood, C. J. & Donnellan, M. B. (2010). How should the internal structure of personality inventories be evaluated? *Personality and Social Psychology Review*, 14, 332–346.
- Hupfeld, J. & Ruffieux, N. (2011). [Validitätshinweise zur deutschen Version der Self-Compassion Scale]. Unveröffentlichte Rohdaten.
- Krohne, H. W., Eglloff, B., Kohlmann, C.-W. & Tausch, A. (1996). Untersuchungen mit einer deutschen Form der Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Diagnostica*, 42, 139–156.
- McDonald, R. P. (1999). *Test theory: A unified treatment*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G. & Nachtigall, C. (2008). Die deutsche Version der Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS). Psychometrische Befunde zu einem Achtsamkeitsfragebogen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37, 200–208.
- Neff, K. (2003 a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. (2003 b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. (2008). *Self-Compassion-Scale for researchers*. Zugriff am 20. September 2010 unter <http://www.self-compassion.org/>.
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561–573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1–12.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.
- Otto, J. H., Döring-Seipel, E., Grebe, M. & Lanermann, E. (2001). Entwicklung eines Fragebogens zur Erfassung der wahrgenommenen emotionalen Intelligenz: Aufmerksamkeit auf, Klarheit und Beeinflussbarkeit von Emotionen. *Diagnostica*, 47, 178–187.
- Rammstedt, B. & John, O. P. (2005). Kurzversion des Big Five Inventory (BFI-K): Entwicklung und Validierung eines ökonomischen Inventars zur Erfassung der fünf Faktoren der Persönlichkeit. *Diagnostica*, 51, 195–206.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125–154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Satorra, A. & Bentler, P. M. (2001). A scaled difference chi-square test statistic for moment structure analysis. *Psychometrika*, 66, 507–514.
- Schumacher, J. (2003). SWLS – Satisfaction with Life Scale. In J. Schumacher, A. Klaiberg & E. Brähler (Hrsg.), *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden (Diagnostik für Klinik und Praxis, Band 2)* (S. 305–309). Göttingen: Hogrefe.
- Schütz, A., Marcus, B. & Sellin, I. (2004). Die Messung von Narzissmus als Persönlichkeitskonstrukt: Psychometrische Eigenschaften einer Lang- und einer Kurzform des Deutschen NPI (Narcissistic Personality Inventory). *Diagnostica*, 50, 202–218.
- Seifert, J. (2002). *Das deutschsprachige State-Trait Angstinventar*. Unveröffentlichtes Manuskript, Universität Trier, Fachbereich Psychologie.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (1970). *State-Trait Anxiety Inventory, Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Stöber, J. (1995). *Frost Multidimensional Perfectionism Scale-Deutsch (FMPS-D)*. Unveröffentlichtes Manuskript, Freie Universität Berlin, Institut für Psychologie.
- Stöber, J. (1999). Die Soziale-Erwünschtheits-Skala-17 (SES-17): Entwicklung und erste Befunde zu Reliabilität und Validität. *Diagnostica*, 45, 173–177.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123–130.
- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.

Manuskript eingereicht: 24. 09. 2010
 Manuskript angenommen: 28. 04. 2011

PD Dr. Jörg Hupfeld

Universität Bern
 Abteilung für Sozialpsychologie
 Muesmattstrasse 45
 3000 Bern 9
 Schweiz
 E-Mail: jhupfeld@psy.unibe.ch

Anhang

Items der deutschsprachigen Version der Self-Compassion Scale (SCS-D)

1. Ich missbillige und verurteile meine eigenen Fehler und Schwächen. (SV)
2. Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, neige ich dazu nur noch auf das zu achten, was nicht in Ordnung ist. (ÜI)
3. Wenn die Dinge bei mir schlecht laufen, sehe ich diese Schwierigkeiten als Teil des Lebens, den jeder einmal durchlebt. (VH)
4. Wenn ich über meine Fehler und Mängel nachdenke, neige ich dazu mich vom Rest der Welt getrennt und abgeschnitten zu fühlen. (I)
5. Ich versuche mit mir selbst liebevoll umzugehen, wenn es mir emotional schlecht geht. (SF)
6. Wenn ich bei etwas versage, was mir wichtig ist, werde ich von Gefühlen der Unzulänglichkeit aufgezehrt. (ÜI)
7. Wenn ich völlig am Ende bin, rufe ich mir in Erinnerung, dass es vielen anderen Menschen auf der Welt genauso geht. (VH)
8. In wirklich schwierigen Zeiten neige ich dazu, streng mit mir selbst zu sein. (SV)
9. Wenn mich etwas aufregt, versuche ich meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten. (A)
10. Wenn ich mich auf irgendeine Art unzulänglich fühle, versuche ich mich daran zu erinnern, dass die meisten Leute solche Gefühle der Unzulänglichkeit haben. (VH)
11. Ich bin intolerant und unduldsam gegenüber denjenigen Seiten meiner Persönlichkeit, die ich nicht mag. (SV)
12. Wenn ich eine sehr schwere Zeit durchmache, schenke ich mir selbst die Zuwendung und Einfühlsamkeit, die ich brauche. (SF)
13. Wenn es mir schlecht geht, neige ich dazu zu glauben, dass die meisten anderen Menschen wahrscheinlich glücklicher sind als ich. (I)
14. Wenn etwas Unangenehmes passiert, versuche ich einen ausgewogenen Überblick über die Situation zu erlangen. (A)
15. Ich versuche, meine Fehler als Teil der menschlichen Natur zu sehen. (VH)
16. Wenn ich Eigenschaften bei mir feststelle, die ich nicht mag, dann deprimiert mich das. (SV)
17. Wenn ich bei etwas scheitere, das mir wichtig ist, versuche ich die Dinge nüchtern zu betrachten. (A)
18. Wenn ich wirklich zu kämpfen habe, neige ich zur Ansicht, dass andere es sicherlich einfacher haben. (I)
19. Ich gehe freundlich mit mir um, wenn ich Kummer und Leid erfahre. (SF)
20. Wenn mich etwas aufregt, werde ich von meinen Gefühlen förmlich mitgerissen. (ÜI)
21. Wenn ich Leid erfahre, kann ich mir gegenüber ein wenig kaltherzig sein. (SV)
22. Wenn es mir schlecht geht, versuche ich meinen Gefühlen mit Neugierde und Offenheit zu begegnen. (A)
23. Ich akzeptiere meine Fehler und Schwächen. (SF)
24. Wenn etwas Unangenehmes passiert, neige ich dazu, den Vorfall völlig zu übertreiben. (ÜI)
25. Wenn mir etwas für mich Wichtiges misslingt, glaube ich oft, dass nur ich allein versage. (I)
26. Ich versuche verständnisvoll und geduldig gegenüber jenen Zügen meiner Persönlichkeit zu sein, die ich nicht mag. (SF)

Anmerkungen: (SF) = Selbstbezogene Freundlichkeit, (SV) = Selbstverurteilung, (VH) = Verbindende Humanität, (I) = Isolation, (A) = Achtsamkeit, (ÜI) = Überidentifizierung; Antwortskala: 1 = *sehr selten*, 2 = *selten*, 3 = *gelegentlich*; 4 = *oft*; 5 = *sehr oft*.