

7 Zweiter Forschungsstrang – quantitative Ergebnisse

7.1 Stichprobenbeschreibung

Zu Testzeitpunkt eins haben 216 Studierende das Fragenbogeninventar ausgefüllt. Auf Grund der unter Abschnitt 5.2.1 beschriebenen Art der Teilnehmer*innenrekrutierung (im Rahmen des gegebenen Lehrveranstaltungsbetriebs und der damit verbundenen freiwilligen Teilnahme an der Erhebung) war ein Drop-Out von Teilnehmer*innen zu erwarten. 156 Studierende füllten das Fragenbogeninventar beim zweiten Testzeitpunkt aus. Daraus ergibt sich eine Drop-Out-Rate von 28 %. Neun der 156 Datensätze waren unvollständig ausgefüllt und konnten in die Analyse nicht miteinbezogen werden. Somit wurden insgesamt die Daten von 145 Studierenden ($M_{\text{Alter}} = 23.89$, $SD = 4.22$; $M_{\text{Semester}} = 6.26$, $SD = 2.49$) an drei Universitäten für die Überprüfung herangezogen. Die Gesamtanzahl setzt sich zusammen aus 86 Student*innen aus der Achtsamkeitsgruppe (TG) ($M_{\text{Alter}} = 23.52$, $SD = 3.41$; $M_{\text{Semester}} = 6.09$, $SD = 2.66$) und aus 59 Student*innen aus der Nicht-Achtsamkeitsgruppe (KG) ($M_{\text{Alter}} = 24.42$, $SD = 5.17$; $M_{\text{Semester}} = 6.49$, $SD = 2.23$). Beide Gruppen unterscheiden sich nicht hinsichtlich des Alters ($t(143) = 1.18$, $p = .24$) des Geschlechts ($\chi^2(1) = 2.9$, $p = .09$) und des Semesters ($t(143) = .95$, $p = .35$). Auch bezüglich der Vorerfahrung mit Meditation ($\chi^2(1) = 1.9$, $p = .12$) unterscheidet sich die Trainingsgruppe (TG) nicht von der Kontrollgruppe (KG) (siehe Tabelle 19).

Tabelle 19: Beschreibung soziodemografischer Merkmale der Stichprobe zum Messzeitpunkt T1

Variable		Universität 1 (n =77)		Universität 2 (n =38)		Universität 3 (n =30)		Gepoolte Stichprobe (n =145)		p
		TG	KG	TG	KG	TG	KG	TG	KG	
Geschlecht	N	38	39	34	4	14	16	86	59	.09
	w	27	21	32	3	12	16	69	40	
	m	11	18	2	1	4	-	17	19	
Alter	M	24.34	25.90	22.82	20.75	23.00	21.75	23.52	24.42	.24
	(SD)	3.46	5.68	3.55	3.50	2.357	1.44	3.41	5.17	
Semester	M	7.76	7.46	4.97	4.00	4.29	4.75	6.09	6.49	.35
	(SD)	2.87	2.08	1.57	2.00	1.27	0.447	2.66	2.23	
Vorerfah- rung mit Meditation	ja	16	19	26	3	6	4	48	26	.12
	nein	22	20	8	1	8	12	38	33	
Arbeite in der Schule	ja	3	6	9	-	5	12	17	18	.14
	nein	35	33	25	4	9	4	69	41	
Pädago- gische Praxis	ja	18	18	17	2	8	11	43	31	.76
	nein	20	21	17	2	6	5	43	28	

Für den Messzeitpunkt T1 vor dem Achtsamkeitstraining gab es nach einer Bonferoni-Holm Korrektur keine signifikanten Gruppenunterschiede für die Mittelwerte aller abhängigen Variablen. Die Werte für den Vergleich der beiden Gruppen zum Messzeitpunkt T1 sind in Tabelle 20 bis Tabelle 22 aufgelistet.

Tabelle 20: Beschreibung der Trainingsgruppe und Kontrollgruppe hinsichtlich der Mittelwerte der abhängigen Variablen zum Messzeitpunkt T1 mittels T-Test für abhängige Stichproben

Variable	TG (n = 86)		KG (n= 59)		p	corr. p
	M	SD	M	SD		
CHIME	3.91	.51	4.02	.55	.228	.999
SCS-D	3.02	.77	3.17	.76	.236	.999
SEK-27	2.67	.46	2.83	.50	.042*	.630
GALS	1.28	.47	1.38	.52	.209	.999
SRSI	4.25	.61	4.26	.64	.96	.999
OP	2.78	.56	2.80	.52	.862	.999
SWE	2.88	.43	3.04	.39	.023*	.414

UGTS	3.22	.72	3.38	.76	.196	.999
UWES	3.46	1.07	3.59	1.19	.506	.999

TG Trainingsgruppe), KG (Kontrollgruppe), CHIME (Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences), SCS-D (Self-Compassion Scale), SEK-27 (Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen), GALS (Generative Altruism Scale), SRSI (Self-Reflection and Insight Scale), OP (Offenheitsskala des NEO-Fünf-Faktoren-Inventars), SWE (Skala zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung), UGTS (Ungewissheitstoleranzskala), UWES (Utrecht Work Engagement Scale für Studierende)

Tabelle 21: Beschreibung der Trainingsgruppe und Kontrollgruppe hinsichtlich der Mittelwerte der Achtsamkeitssubskalen zum Messzeitpunkt T1 mittels T-Test für abhängige Stichproben

Variable	TG (n = 86)		KG (n= 59)		p	corr. p
	M	SD	M	SD		
CHIME GEW	39.84	7.11	38.69	7.54	.355	.999
CHIME BWH	15.12	3.56	16.05	3.26	.110	.999
CHIME ANN	17.22	5.87	17.81	5.77	.546	.999
CHIME DEZ	21.03	5.16	22.86	5.17	.038*	.608
CHIME OFF	13.87	3.71	14.12	3.67	.693	.999
CHIME REL	16.58	2.93	17.71	2.93	.024*	.414
CHIME EIN	20.62	4.13	21.08	4.67	.525	.999

CHIME (Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences) setzt sich zusammen aus den sieben Subskalen: GEW (Gewahrsein), BWH (Bewusstes Handeln), ANN/Annehmende Haltung), DEZ (Dezentrierte Orientierung), OFF (Offene Haltung), REL (Relativierung), EIN (Einsichtsvolles Verstehen).

Tabelle 22: Beschreibung der Trainingsgruppe und Kontrollgruppe hinsichtlich der Mittelwerte der Subskalen der Skala Fähigkeit zur Selbstreflexion und Einsicht zum Messzeitpunkt T1 mittels T-Test für abhängige Stichproben

Variable	TG (n = 86)		KG (n= 59)		p	corr. p
	M	SD	M	SD		
SRIS SR	53.44	10.01	52.97	10.86	.786	.999
SRIS IN	31.57	4.59	32.15	5.48	.489	.999

SRIS Self-Reflection and Insight Scale setzt sich aus zwei Subskalen zusammen: SR Self-Reflection und IN Insight

7.2 Einfluss der Universitätszugehörigkeit auf die gesamte Stichprobe

Um die Zusammenführung der Daten aus den drei Universitäten zu legitimieren, wurde mit einfaktoriellen Varianzanalysen sowie Chi-Quadrat-Tests überprüft, inwiefern sich die Werte zum Messzeitpunkt T1 zwischen den Universitäten unterscheiden. Die Teilnehmer*innen der drei Universitäten unterscheiden sich hinsichtlich des Alters ($F = 9.53$, $p < .00$), $p < .00$) und des Semesters ($F = 44.15$, $p < .00$). Für beide Variablen konnte durch das Ergebnis des Levene-Tests keine Homogenität der Varianzen für die drei Gruppen angenommen werden. Als Alternative wurden die Welch-ANOVA und der Games-Howell post-hoc Test durchgeführt. Der Paarweise Vergleich zeigt, dass die Teilnehmer*innen der Universität 1 ($M = 7.61$) im Mittelwert bereits signifikant mehr Semester studiert haben als die Teilnehmer*innen der Universität 2 ($M = 4.87$) und 3 ($M = 4.53$). Dieser Unterschied lässt sich auch für das Alter erkennen. Die Teilnehmer*innen der Universität 1 ($M = 25.31$) sind im Mittelwert signifikant älter als die Teilnehmer*innen der Universität 2 ($M = 22.61$) und 3 ($M = 22.33$). Die Universität 2 und 3 unterscheiden sich nicht bezüglich dieser beiden Merkmale. Weiter unterscheiden sich die Teilnehmer*innen der drei Universitäten signifikant in Bezug auf das Geschlecht ($\chi^2 (2) = 14.76$, $p < .00$) und die Vorerfahrung mit Meditation ($\chi^2 (2) = 14.44$, $p < .00$). Der vollständige Vergleich ist in Tabelle 23 zusammengestellt.