

# Selbstwertgefühl und Selbstmitgefühl: Eine narrative Übersicht und Metaanalyse zu ihren Zusammenhängen mit psychischen Problemen und Wohlbefinden

Muris P, und Mitforschende, 2023

## Zusammenfassung

Die vorliegende Untersuchung befasste sich mit der Beziehung zwischen zwei selbstbezogenen Konzepten, von denen angenommen wird, dass sie eine Rolle bei der menschlichen Belastbarkeit und dem Wohlbefinden spielen: Selbstwertgefühl und Selbstmitgefühl.

Neben einer theoretischen Untersuchung beider Konzepte wurde eine Metaanalyse ( $k = 76$ ,  $N = 35.537$  Teilnehmer) durchgeführt, um das Ausmaß der Beziehung zwischen Selbstwertgefühl und Selbstmitgefühl und ihre Verbindungen zu Indizes für Wohlbefinden und psychische Probleme zu untersuchen.

Die durchschnittliche Korrelation zwischen Selbstwertgefühl und Selbstmitgefühl war stark ( $r = 0,65$ , Effektstärke =  $0,71$ ), was darauf hindeutet, dass – trotz einiger unterschiedlicher Merkmale – die Überschneidung zwischen beiden selbstbezogenen Konstrukten beträchtlich ist.

Selbstwertgefühl und Selbstmitgefühl zeigten Beziehungen von ähnlicher Größenordnung zu Maßen für Wohlbefinden und psychische Probleme, und beide Konzepte waren für eine einzigartige Varianz in diesen Maßen verantwortlich, sobald ihre gemeinsame Varianz kontrolliert wurde.

Selbstwertgefühl und Selbstmitgefühl lassen sich am besten als komplementäre Konzepte betrachten.

Wir laden Forscher ein, ihre gemeinsame Schutzfunktion im Kontext von Wohlbefinden und psychischer Gesundheit sowie ihren Mehrwert bei der Behandlung von Menschen mit psychischen Problemen genauer zu untersuchen.

**Studie:** Muris P, Otgaar H. Self-Esteem and Self-Compassion: A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being. *Psychol Res Behav Manag.* 2023 Aug 3;16:2961-2975. doi: 10.2147/PRBM.S402455. PMID: 37554304; PMCID: PMC10406111.