



universität  
wien

# MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Aktivist\*innen – die glücklicheren Menschen?“

verfasst von / submitted by

Sarah Rehaiem, BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Science (MSc)

Wien, 2021 / Vienna 2021

Studienkennzahl lt. Studienblatt /  
degree programme code as it appears on  
the student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt /  
degree programme as it appears on  
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

Mag. Dr. Reinhold Jagsch

## Danksagung

An dieser Stelle möchte ich vor allem meinen Freundinnen Olivera Grujic, Ngoc Linh Nguyen Hong und Kathi Pixberg danken, die das gesamte Studium über an meiner Seite waren und seit vielen Jahren durch Dick und Dünn mit mir gehen. Auch zum Studienabschluss hin wurden sie nie müde, mich mal mit aufmunternden, mal mit deutlichen Worten aufzubauen und mir den nötigen Tritt in den Po zu verpassen, wenn Selbstzweifel und Schreibblockaden mich plagten. Danke auch für eine großartige Studienzeit und die unzähligen Gespräche über das Leben und die Liebe bei Spritzer und Zigarette.

Besonderer Dank gilt auch meinem Mitbewohner, Freund und Sozusagen-Bruder, Sabri Khaskiya, der stets an mich und meine Fähigkeiten glaubt und mich dazu anspricht, mein Bestes zu geben. Ohne ihn hätte ich die lange Lockdownzeit nicht überstanden.

Tiefe Dankbarkeit gebührt ebenso meinem Partner, Lucas Holtgrave. Einerseits für die tatkräftige Unterstützung beim Korrekturlesen und Rekrutieren von Teilnehmenden. Andererseits vor allem für die aufbauenden und liebevollen Worte und die große Geduld.

Des Weiteren danke ich meiner Mutter, Souad Belghith, die seit jeher eine große Stütze und eine Quelle der Liebe für mich ist. Auch über die große Distanz warst du mir in vielen Belangen eine große Hilfe.

Ich danke auch meinem Vater, Ali Rehaiem, der zu meinem Ehrgeiz und so auch zu meinen akademischen Erfolgen beigetragen hat. Vielen Dank an dieser Stelle auch an meinen Bruder Hedy Rehaiem und seine Freundin Corinna Scharnagl, die mich vor einigen Monaten zur Patentante der kleinen Milla ernannt haben. Sie haben mich dadurch zusätzlich motiviert, meine Ausbildung zu beenden und Milla ein Vorbild sowie eine gute (Paten-)Tante zu sein.

Selbstverständlich gilt mein Dank auch all jenen, die sich die Zeit genommen haben, an meiner Studie teilzunehmen, und ohne die diese Arbeit nicht möglich gewesen wäre. Vielen Dank auch an meine Korrekturleser Malte Klar und Werner Saerbeck.

In diesem Sinne danke ich auch der großartigen Klimaschutzorganisation *Psychologists For Future*, deren Teil ich sein darf und die mich zum Thema meiner MA inspiriert haben.

Zu guter Letzt geht mein Dank an Herrn Mag. Dr. Reinhold Jagsch für die hilfreichen Rückmeldungen und Ratschläge und für die menschliche Betreuung.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>THEORETISCHER HINTERGRUND</b> .....	<b>9</b>
2.1	AKTIVISMUS .....	9
2.2	PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN UND LEBENSZUFRIEDENHEIT .....	10
2.3	SELBSTWIRKSAMKEIT .....	13
2.4	STRESS UND COPING .....	16
2.5	MITGEFÜHLSMÜDIGKEIT, BURNOUT UND MITGEFÜHLSZUFRIEDENHEIT .....	19
2.6	BESCHÄFTIGUNG MIT TAGES- UND WELTPOLITISCHEM GESCHEHEN .....	22
2.7	BELASTUNG DURCH DIE COVID-19-KRISE .....	23
2.8	ZIELSETZUNG DER STUDIE .....	24
<b>3</b>	<b>METHODE</b> .....	<b>25</b>
3.1	STICHPROBE .....	25
3.2	UNTERSUCHUNGSDURCHFÜHRUNG .....	25
3.3	STUDIENDESIGN .....	25
3.4	UNTERSUCHUNGSINSTRUMENTE .....	26
3.4.1	<i>Fragebogen zu soziodemografischen Daten und psychischer Unauffälligkeit</i> .....	26
3.4.2	<i>Activism Orientation Scale (AOS)</i> .....	27
3.4.3	<i>Orientations to Happiness Questionnaire (OHQ)</i> .....	27
3.4.4	<i>Fragen zur Lebenszufriedenheit (FLZ-M)</i> .....	28
3.4.5	<i>Skala zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)</i> .....	28
3.4.6	<i>Perceived Stress Questionnaire (PSQ-20)</i> .....	28
3.4.7	<i>Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)</i> .....	29
3.4.8	<i>Professional Quality of Life Scale (ProQOL)</i> .....	29
3.4.9	<i>Beschäftigung mit tages- und weltpolitischen Geschehen</i> .....	30
3.4.10	<i>Belastung durch die COVID-19-Krise</i> .....	30
3.5	FRAGESTELLUNGEN UND HYPOTHESEN .....	30
3.5.1	<i>Unterschiedshypothesen zum psychischen Wohlbefinden</i> .....	30
3.5.2	<i>Unterschiedshypothesen zur Lebenszufriedenheit</i> .....	31
3.5.3	<i>Unterschiedshypothesen zur Selbstwirksamkeit</i> .....	31
3.5.4	<i>Unterschiedshypothesen zum Stresserleben</i> .....	31
3.5.5	<i>Unterschiedshypothesen zu den Copingstrategien</i> .....	32
3.5.6	<i>Unterschiedshypothesen zur Mitgefühlsmüdigkeit, zu Burnout und zur Mitgefühlzufriedenheit</i> .....	32
3.5.7	<i>Moderationshypothesen zur Beschäftigung mit tages- und weltpolitischen Geschehen</i> .....	33
3.5.8	<i>Moderationshypothesen zur psychischen Belastung durch die COVID-19-Krise</i> .....	34

3.6	ANGEWANDTE STATISTISCHE AUSWERTUNG .....	34
3.6.1	Umgang mit fehlenden Werten.....	36
<b>4</b>	<b>ERGEBNISSE .....</b>	<b>36</b>
4.1	STICHPROBENBESCHREIBUNG.....	36
4.1.1	Rücklaufstatistik.....	36
4.1.2	Bearbeitungsdauer.....	36
4.1.3	Geschlecht und Alter.....	37
4.1.4	Wohnort .....	37
4.1.5	Feld der aktivistischen Tätigkeit.....	37
4.1.6	Zeitraum der aktivistischen Tätigkeit.....	37
4.2	RELIABILITÄTSANALYSEN DER UNTERSUCHUNGSINSTRUMENTE .....	38
4.2.1	Reliabilitätsanalyse der AOS.....	39
4.2.2	Reliabilitätsanalyse des OHQ.....	40
4.2.3	Reliabilitätsanalyse der FLZ-M.....	41
4.2.4	Reliabilitätsanalyse der SWE.....	41
4.2.5	Reliabilitätsanalyse des PSQ-20.....	41
4.2.6	Reliabilitätsanalyse des CISS .....	41
4.2.7	Reliabilitätsanalyse des ProQOL .....	41
4.2.8	Reliabilitätsanalyse des Fragebogens zur Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen.....	42
4.3	HYPOTHESENPRÜFUNGEN.....	42
4.3.1	Beschreibung der Gruppenbildung mittels AOS-Quartilen .....	43
4.3.2	Unterschiedshypothesen zum psychischen Wohlbefinden.....	43
4.3.3	Unterschiedshypothesen zur Lebenszufriedenheit .....	44
4.3.4	Unterschiedshypothesen zur Selbstwirksamkeit.....	45
4.3.5	Unterschiedshypothesen zum Stresserleben.....	45
4.3.6	Unterschiedshypothesen zu den Copingstrategien.....	46
4.3.7	Unterschiedshypothesen zur Mitgefühlsmüdigkeit, zu Burnout und zur Mitgefühlzufriedenheit .....	47
4.4	MODERATIONSHYPOTHESEN .....	48
4.4.1	Moderationshypothesen zur Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen .....	48
4.4.2	Moderationshypothesen zur psychischen Belastung durch die COVID-19-Krise .....	50
<b>5</b>	<b>DISKUSSION.....</b>	<b>52</b>
5.1	LIMITATIONEN .....	54
5.2	AUSBLICK .....	55
	<b>LITERATURVERZEICHNIS .....</b>	<b>57</b>
	<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS .....</b>	<b>68</b>

<b>TABELLENVERZEICHNIS .....</b>	<b>69</b>
<b>ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS.....</b>	<b>70</b>
<b>ANHANG .....</b>	<b>71</b>

## Abstract Deutsch

**Hintergrund:** Aktivist\*innen leisten seit jeher einen großen Beitrag zur Veränderung unserer Welt und zur (Weiter-)Entwicklung der Gesellschaft. In den meisten Fällen sind sie selbst jedoch mit großen Widerständen und Herausforderungen konfrontiert. Einige Erkenntnisse lassen dennoch einen positiven Einfluss aktivistischen Engagements auch auf das individuelle Leben vermuten. Eindeutige Aussagen sind bisher jedoch nicht möglich.

**Methodik:** Die vorliegende Querschnitts-Onlinestudie untersuchte daher den Zusammenhang von Aktivismus und ausgewählten psychologischen Konstrukten: psychisches Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, Selbstwirksamkeit, Stresserleben, Coping, Mitgefühlsmüdigkeit, Burnout und Mitgefühlzufriedenheit mittels Selbsteinschätzungsfragebögen. Aus 199 Datensätzen wurden vier Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus gebildet, die miteinander verglichen wurden. Zudem wurden potenzielle Einflüsseffekte der Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen sowie der Belastung durch die COVID-19-Krise mittels Moderationsanalysen geprüft.

**Ergebnisse:** Die Studie ergab positive Zusammenhänge zwischen Aktivismus und psychischem Wohlbefinden hinsichtlich der Orientierung nach Sinn sowie der Mitgefühlzufriedenheit. Es konnte zudem eine höhere Ausprägung von Sorgen bei Aktivist\*innen verzeichnet werden, jedoch nicht des Stresserlebens allgemein. Der Zusammenhang von Aktivismus und Sorgen wurde zudem von der psychischen Belastung infolge der COVID-19-Krise moderiert. Weiters konnten keine signifikanten Zusammenhänge zwischen der Tendenz zu Aktivismus und oben genannten Konstrukten beobachtet werden. Ebenso konnte kein moderierender Einfluss durch die Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen gezeigt werden.

**Schlussfolgerung:** Schlussfolgernd lässt sich sagen, dass Aktivist\*innen zwar zu vermehrten Sorgen tendieren, in ihrer sinnstiftenden Tätigkeit jedoch eine Steigerung des Wohlbefindens erfahren können. Es konnten zudem neue Erkenntnisse zur Mitgefühlzufriedenheit im Rahmen aktivistischer Arbeit gewonnen werden, die bisher hauptsächlich in Helfenden Berufen und selbst da nur in geringem Maße untersucht wurde.

*Schlüsselbegriffe:* Aktivismus, psychisches Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, Selbstwirksamkeit, Stresserleben, Coping, Mitgefühlsmüdigkeit, Burnout, Mitgefühlzufriedenheit, Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen, COVID-19

## Abstract English

**Background:** Activists have always made a great contribution to changing our world and advancing the development of societies. In most cases, however, they themselves are confronted with great resistance and challenges. Nevertheless, some findings suggest a positive influence of activist engagement on the life of individuals. However, clear statements have not been possible so far.

**Methods:** This cross-sectional online study therefore investigated the relationship between activism and selected psychological constructs: psychological well-being, life satisfaction, self-efficacy, stress, coping, compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction using self-rating questionnaires. Four groups with varying degrees of tendency toward activism were formed from 199 data sets and compared. In addition, potential influences of engagement with daily and global political events and stress due to the COVID-19 crisis were examined using moderation analysis.

**Results:** The present study revealed positive correlations between activism and psychological well-being in terms of orientation to meaning and compassion satisfaction. In addition, activists were found to have higher levels of worry, but not of perceived stress in general. The relationship between activism and worry was moderated by stress due to the COVID-19 crisis. Furthermore, no significant correlations could be observed between the tendency to activism and the constructs mentioned above. Likewise, no moderating influence could be shown by the preoccupation with daily and world political events.

**Conclusion:** In conclusion, it can be said that activists tend to have increased worries but can experience an increase in well-being through meaningful actions. In addition, new insights were gained into compassion satisfaction in the context of activist work, which had previously been studied mainly in helping professions, and even there only to a limited extent.

*Keywords:* activism, psychological well-being, life satisfaction, self-efficacy, stress, coping, compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction, engagement with daily and global political events, COVID-19

# 1 Einleitung

In Anbetracht der vielfältigen (Natur-)Katastrophen und Probleme unserer Zeit, sowohl jener, die bereits in vollem Gange sind, als auch jener, die uns noch bevorstehen, ist es nicht verwunderlich, sich von Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit übermannt zu fühlen (de Hoog & Verboon, 2020; Galician, 1986). Die Überzeugung, als Einzelne\*r wenig anrichten zu können, kann diese Gefühle verschärfen und dazu führen, sich von unangenehmen Themen abzuwenden, sie gänzlich zu verdrängen oder die Auseinandersetzung mit ihnen auf unbestimmte Zeit zu verschieben (vgl. Endler & Parker, 1990b; vgl. Lazarus & Folkman, 1984). Dies ermöglicht (zumindest kurzfristig) ein Fortführen des gewohnten Alltags.

Es gibt jedoch auch jene Menschen, die aus eigener Betroffenheit, aus Mitgefühl, aufgrund ethischer bzw. religiöser Überzeugungen oder aus anderen Beweggründen nicht untätig bleiben können und wollen (Hemer & Reason, 2021). Sie opfern Zeit und Energie, häufig auch Geld und im Extremfall auch ihre eigene Freiheit und Unversehrtheit, um gegen vorherrschende soziale Ungerechtigkeiten, Umweltzerstörung, Tierquälerei usw. anzukämpfen (Gorski, Lopresti-Goodman, & Rising, 2019; Jasko, Szastok, Grzymala-Moszczyńska, Maj, & Kruglanski, 2019).

Daraus ließe sich schließen, dass ein Engagement als Aktivist\*in sich negativ auf das Leben auswirken kann. Frustrierende und gefährliche Erfahrungen beeinträchtigen das psychische Wohlbefinden (Ballard, Ni, & Brocato, 2020; Gorski & Chen, 2015). Die regelmäßige Auseinandersetzung mit repressiven Systemen kann als stark belastend erlebt werden (Driscoll, 2020). Dennoch können beispielweise in der kollektiven Teilnahme an Protestaktionen positive Gefühle erlebt werden (Kleres & Wettergren, 2017). Sich für etwas einzusetzen, kann als sinnstiftend wahrgenommen werden, was wiederum förderlich auf die Lebenszufriedenheit und das psychische Wohlbefinden wirken kann (Peterson, Park, & Seligman, 2005). Der Mensch strebt nach Kohärenz in seinem Denken und Verhalten, was durch das Leben nach den persönlichen Prinzipien, z.B. in Form von altruistischen und gesellschaftsrelevanten Tätigkeiten, begünstigt werden kann (Driscoll, 2020; Festinger, 1957; Gaarder, 2008).

Inwiefern Aktivismus einen positiven oder negativen Einfluss auf das Leben eines Individuums hat, lässt sich bisher nicht eindeutig beantworten. Die vorliegende Studie soll einen Beitrag zur Klärung dieser Frage leisten. Im Folgenden wird der Begriff *Aktivismus* genauer erläutert und

die aktuelle Datenlage zu ausgewählten psychologischen Konstrukten sowie deren Zusammenhang mit Aktivismus gesichtet.

## 2 Theoretischer Hintergrund

### 2.1 Aktivismus

„Die Neigung zur Aktivität und die Abneigung gegen jede Haltung des passiven Hinnehmens“, so beschrieb einst Karl Popper (Popper, 1974, S. 7) Aktivismus. Aktivismus kann verschiedene Formen annehmen, und eine genaue Definition war lange Zeit schwierig (Corning & Myers, 2002) – insbesondere aufgrund ambivalenter und häufig ablehnender Haltungen der Gesellschaft und der Geschichtsschreiber<sup>1</sup> gegenüber Aktivist\*innen (vgl. McPhail, 1991).

Im Zuge der Entwicklung der *Activism Orientation Scale*, die in der vorliegenden Studie angewendet wird, haben die Autor\*innen folgende Definition vorgenommen: „activist orientation is defined as an individual's developed, relatively stable, yet changeable orientation to engage in various collective, social-political, problem-solving behaviors spanning a range from low risk, passive, and institutionalized acts to high-risk, active, and unconventional behavior“ (Corning & Myers, 2002, S. 704). Aktivismus zeichnet sich nach Corning und Myers (2002) durch dreierlei aus: (1) Eine Tätigkeit ist zum einen dann als aktivistisch zu bezeichnen, wenn sie in bester Absicht für die Gruppe und nicht für den\*die Einzelne erfolgt. (2) Ferner bezieht sich der Gegenstand der Tätigkeit auf Probleme, Ungerechtigkeiten oder Benachteiligungen, die die Gruppe direkt betreffen und/oder von ihr wahrgenommen werden. (3) Die aktivistische Tätigkeit hat zudem zum Ziel, eine Veränderung in Gang zu bringen oder aber eine Veränderung zu verhindern, die von einer anderen Gruppe vorangetrieben wird.

Die Ziele sozialer Bewegungen sind vielfältig: Klima- und Umweltschutz, Frieden und soziale Gerechtigkeit, Antidiskriminierung und Antirassismus, Feminismus, Kinderrechte, LGBTIQ+-Rechte, Tierrechte, Freiheitsbewegungen, Antiabtreibung etc. (Munro, 2012; Tilly, Castañeda, & Wood, 2019). In Anlehnung an Corning und Myers' (2013) Definition betrachten wir im Folgenden insbesondere *politischen Aktivismus*, der die Beeinflussung von Regierungen

---

<sup>1</sup> Hier wird bewusst die männliche Form verwendet, da Geschichtsausschreibung in den letzten Jahrtausenden beinahe ausschließlich Männern vorbehalten war (Paletschek, 2007).

hinsichtlich ihrer personellen Besetzung und/oder ihrer politischen Handlungen zum Ziel hat (Kushner, Verba, Nie, & Kim, 1980; Norris, 2011).

Das Repertoire von Aktivist\*innen umfasst eine breite Palette an Handlungen, die nach Grad der Institutionalisierung, Legalität und Konventionalität variieren können (Corning & Myers, 2002; Klar & Kasser, 2009). Das Spektrum reicht von der Stimmabgabe bei Wahlen und dem Unterzeichnen von Petitionen bis hin zu Aktionen Zivilen Ungehorsams, der Beschädigung öffentlichen Eigentums und körperlichen Auseinandersetzungen mit der Polizei (Corning & Myers, 2002). Zudem haben die technologischen Entwicklungen der letzten Jahre einen neuen Protest-, Aufklärungs- und Vernetzungsraum und damit den sogenannten *Cyber- bzw. Online-Aktivismus* geschaffen (Vegh, 2013). Insbesondere das Posten, Liken und Sharen von Beiträgen mit politischen oder gesellschaftlichen Inhalten auf Social-Media-Plattformen stellen moderne Formen aktivistischer Tätigkeiten dar (Velasquez & LaRose, 2015; Yankah, Adams, Grimes, & Price, 2017). Sowohl online als auch offline liegt aktivistischen Handlungen zugrunde, dass sie eine gesellschaftliche Veränderung bzw. Verbesserung zum Ziel haben.

## 2.2 Psychisches Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit

Im Sinne der *Positiven Psychologie* unterscheidet Seligman (2002) drei Wege zum Glück bzw. *psychischem Wohlbefinden* – die *Orientierung nach Vergnügen*, *nach Engagement* und *nach Sinn*. Alle drei verschiedenen Lebensorientierungen können sich in einem Individuum finden lassen und schließen einander nicht aus. Sie alle können zu einem erfüllten und glücklichen Leben beitragen. *Lebenszufriedenheit* als einer der Hauptindikatoren des psychischen Wohlbefindens wird nach Diener, Suh, Lucas und Smith (1999) als kognitive Bewertung eines Individuums in Hinblick auf die Qualität seines Lebens definiert. Hierbei wird ein Abgleich zwischen den Bedürfnissen und Erwartungen an das eigene Leben und dem vorliegenden Ist-Zustand vorgenommen (Beutel, Glaesmer, Decker, Fischbeck, & Brähler, 2009). Die Bedürfnisse und Erwartungen können je nach Orientierung des Individuums unterschiedliche Gestalten annehmen.

Im *vergnügliichen Leben* möchten angenehme Erfahrungen angehäuft und unangenehme Erfahrungen vermieden werden (Peterson et al., 2005). Angelehnt an das Konzept des Flow-Erlebens nach Csikszentmihalyi (1990) werden im *engagierten Leben* Tätigkeiten angestrebt, in denen das Individuum komplett aufgeht. Dadurch werden eine höhere Zufriedenheit und infolgedessen ein höheres psychisches Wohlbefinden erfahren (Csikszentmihalyi, 1990;

Peterson et al., 2005). Von besonderem Interesse für die vorliegende Studie ist das Konzept des *sinnvollen Lebens*, auf das im Folgenden genauer eingegangen wird.

Angelehnt an Aristoteles Theorie der *Eudämonie* sehnen sich Menschen nach einem höheren Zweck in ihrem Handeln (Seligman, 2002). Um in diesem Sinne glücklich zu werden, soll das Individuum seine eigenen Stärken erkennen und sie einem höheren Zweck widmen. Der höhere Zweck bzw. *Sinn* kann vielerlei Gestalten annehmen, z.B. als Glaube an ein höheres Wesen oder in Form des Mitwirkens an einem Prozess, der über das eigene Selbst hinausgeht. Dieser Art der sinnstiftenden Tätigkeit kann unter anderem in kirchlichen Institutionen, politischen Parteien oder Nichtregierungsorganisationen, die sich z.B. für den Schutz von Umwelt, Tier oder Menschen einsetzen, nachgegangen werden. Sich zu engagieren und seine Fähigkeiten für die eigenen Überzeugungen und Werte einzusetzen, wie es Aktivist\*innen in der Regel tun, trägt demnach zu Glück und Lebenszufriedenheit bei (Gaarder, 2008; Jasko et al., 2019; Peterson et al., 2005; Seligman, 2002).

Ein sinnvolles Leben umfasst die vier Säulen *Sinn*, *Authentizität*, *Exzellenz* und *Entwicklung*. Indem das große Ganze betrachtet wird, werden Lebenssinn und wichtige Ziele erkennbar, die es anzustreben gilt. Nach Seligman (2002) ist jede\*r in der Lage – im Rahmen ihrer\*seiner Möglichkeiten –, etwas zur Verbesserung der Welt beizutragen. *Authentizität* beschreibt das bewusste Handeln im Einklang mit den eigenen Werten und sich selbst. Dabei wird eine höhere Qualität des eigenen Verhaltens und der eigenen Leistungen angestrebt. Die *Exzellenz* meint hierbei jedoch nicht die tatsächliche Leistung bzw. Zielerreichung, sondern die aufrichtige Bemühung. Langfristig entfalten lebenslanges Lernen und die *Entwicklung* der eigenen Potentiale positive Wirkungen auf Kompetenz, Wissen und Fähigkeiten des Individuums und ebnen den Weg zur *Selbstverwirklichung* (Seligman, 2002).

Oben genannte Aspekte lassen sich in Berichten von Aktivist\*innen im Zusammenhang mit ihrer Arbeit wiederfinden, insbesondere das Erleben von *Authentizität* im Kampf für die persönlichen Ideale (Driscoll, 2020; Gaarder, 2008; Jasko et al., 2019). Tierrechtsaktivist\*innen erfahren in ihrem Verzicht auf tierische Produkte und die damit verbundene Ausbeutung eine neue Art der Verbundenheit mit der Natur und anderen Lebewesen, die sie als *Selbstverwirklichung* empfinden (Gaarder, 2008). Einige von ihnen beschreiben zudem, dass sie im Rahmen ihrer aktivistischen Tätigkeit neue Fähigkeiten erlernt und Führungsrollen übernommen haben, die sie sich zuvor nicht zugetraut haben.

Zum *psychischen Wohlbefinden* im Sinne der *Positiven Psychologie* und der *Lebenszufriedenheit* von Aktivist\*innen ist die Literatur bisher überschaubar. Die Studien, die bereits existieren, sind uneindeutig und liefern ambivalente Ergebnisse, was die Valenz des Einflusses betrifft (Ballard et al., 2020; Nelson, Sloan, & Chandra, 2019). Hier lassen sich zumindest Erkenntnisse zu verwandten Konstrukten heranziehen, um mehr über den Zusammenhang von Aktivismus und oben genannten Konstrukten zu erfahren (vgl. Klar & Kasser, 2009). Beispielsweise beschreibt Alfred Adler (1964) in seinen Untersuchungen das Konzept des *Gemeinschaftsgefühls* bzw. des Sozialen Interesses als eine der vorrangigen Lebensaufgaben des Menschen. Das Gemeinschaftsgefühl umfasst unter anderem die Fürsorge um das Wohlergehen anderer Mitmenschen und drückt sich im Zugehörigkeitsgefühl und im aktiven Mitwirken in der Gemeinschaft aus, wobei das individuelle Handeln der Förderung der Gemeinschaft und dem allgemeinen Nutzen dient. Das Handeln im Sinne des Gemeinschaftsgefühls ist nach Adler essenziell für die psychische Gesundheit des Individuums (Adler, 1964).

Ein weiteres Konzept, das zur Betrachtung von Aktivist\*innen hinsichtlich ihrer Lebenszufriedenheit und ihres Wohlbefindens angewendet werden kann (vgl. Klar & Kasser, 2009), ist die *Generativität* nach Erik Erikson (1950), die einen Teil seines Stufenmodells der psychosozialen Entwicklung bildet. Darunter wird das Wissen um die Verantwortung für kommende Generationen verstanden. Generativität zeichnet sich durch das Bedürfnis und die Fähigkeit aus, Verantwortung zu übernehmen. Sowohl de St. Aubin und McAdams (1995) als auch Grossbaum und Bates (2002) konnten einen positiven Zusammenhang zwischen Generativität und Lebenszufriedenheit bzw. psychischem Wohlbefinden beobachten. Ursprünglich war Generativität eine Entwicklungsaufgabe im späteren Erwachsenenalter (Erikson, 1950). Aktuelle Studien untersuchten dieses Konzept bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen und konnten insbesondere im Kontext von zivilem Engagement und Aktivismus bereits frühe Ausprägungen von generativen Denk- und Verhaltensweisen zeigen (Horwitz, 1996; Pratt & Lawford, 2014).

In einer Untersuchung mit jungen Erwachsenen von Ballard und Kolleg\*innen (2020) wurde eine Abhängigkeit zwischen Aktivismus und Wohlbefinden beobachtet, die jedoch je nach Art der Tätigkeit variierte. *Konventionelle* Formen können demnach das Wohlbefinden steigern, während unkonventionelle und *risikoreichere* Formen des Aktivismus keinen oder sogar einen negativen Einfluss haben können. In einer breit angelegten Studie von Šarkutė (2017) wurde

eine repräsentative Stichprobe im europäischen Raum untersucht, bei der sich positive Zusammenhänge zwischen dem Wohlbefinden und der Tendenz zu politischem Aktivismus zeigten. Wiederum stellen unkonventionelle aktivistische Tätigkeiten eine Ausnahme dar. Die Vermutung liegt nahe, dass sie vor allem von jenen Personen ausgeübt werden, die sich gegen bestehende (und damit widerständigere) politische Gegebenheiten wehren (Klar & Kasser, 2009; Šarkutė, 2017). Unter diesen Bedingungen sind das Erleben von Hoffnungslosigkeit und Ungerechtigkeit meist noch intensiver und häufiger, wodurch sich ein niedrigeres Wohlbefinden im Vergleich mit konventionellen Aktivismusformen erklären ließe.

Eine der wenigen Studien, die das Thema auf Kausalität hin untersucht haben, stammt von Klar und Kasser (2009). Sie haben in mehreren Versuchen zeigen können, dass sowohl die Selbstidentifikation als Aktivist\*in als auch (eine einmalige) aktivistische Tätigkeit einen positiven Effekt auf die Werte der Lebenszufriedenheit und des Wohlbefindens der Teilnehmer\*innen haben können. Aufgrund der wenig repräsentativen Stichprobe (hauptsächlich Collegestudierende) sind diese Ergebnisse allerdings nur begrenzt aussagekräftig. Die Erkenntnisse von Pacheco und Lange (2010) und Boehnke und Wong (2011) unterstützen diese Ergebnisse hinsichtlich der Lebenszufriedenheit, des Wohlbefindens und der mentalen Gesundheit. Aktivist\*innen der Regenschirmbewegung in Hong Kong erlebten durch ihre Teilnahme an den Protesten Selbstverwirklichung und Gefühle der Gemeinschaft und Verbundenheit mit anderen Aktivist\*innen, was sich auch in hohen Werten im Wohlbefinden ausdrückte (Chan, Mak, Chan, & Lin, 2020). Welsh und Berry (2009) wiederum zeigten eine verringerte Lebenszufriedenheit bei Menschen, die sich im aktivistischen Sinne politisch engagieren. Pirralha (2017) hingegen konnte bei einer Untersuchung einer niederländischen Stichprobe keinerlei Zusammenhang feststellen.

Wie eingangs erwähnt lässt die derzeitige Datenlage keine eindeutigen Aussagen zum Zusammenhang von Aktivismus und Wohlbefinden bzw. Lebenszufriedenheit zu. Die vorliegende Studie soll dazu dienen, weitere Erkenntnisse zu generieren.

### 2.3 Selbstwirksamkeit

Trotz Anstrengungen und Belastungen, die in vielen Fällen mit aktivistischer Arbeit einhergehen, können positive Effekte auf das psychische Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit beobachtet werden. Ähnliches könnte auch für *Selbstwirksamkeitsüberzeugungen* von Aktivist\*innen gelten. Das Konzept der Selbstwirksamkeit stellt einen wichtigen Aspekt in

Albert Banduras Sozial-Kognitiver Theorie dar und beschreibt die Überzeugung eines Individuums, mit kritischen Situationen und Herausforderungen des Lebens umgehen bzw. sie erfolgreich bewältigen zu können (Bandura, 1977, 1979). Selbstwirksamkeitsüberzeugungen können auf vier Wegen erreicht werden: (1) durch eigene Erfolgserlebnisse, (2) durch das Beobachten von erfolgreichen Personen, die einem ähneln bzw. wichtig sind, (3) durch den Einfluss sozialer Gruppen und (4) durch (Neu-)Interpretation von Emotionen und physiologischen Reaktionen.

Hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugungen können sich auf vielfältige Arten positiv auf das Leben des Individuums auswirken, insbesondere auf das psychische Wohlbefinden (Bandura, 2008; Maddux & Volkmann, 2010). Nach Bandura (2008) ist die Überzeugung, aktiv seine\*ihre Lebensumstände beeinflussen und durch die eigenen Handlungen angestrebte Ziele erreichen zu können, der Grundbaustein für ein glückliches und erfülltes Leben. Die Motivation zu handeln, Fertigkeiten zu erlernen und Leistungen zu erbringen, sind durch den Glauben an die eigene Selbstwirksamkeit bedingt.

Maddux und Volkmann (2010) definieren Selbstwirksamkeitsüberzeugungen als „beliefs about competencies – what we know about the world and what we know how to do in the world.“ (S. 316). In einer Welt, in der schlechte Nachrichten das Tagesgeschehen dominieren, können Aktivismus und Engagement neue Handlungsmöglichkeiten aufzeigen und somit Selbstwirksamkeitsüberzeugungen stärken. Umgekehrt wird und bleibt nur der\*diejenige aktiv, der\*die daran glaubt, durch sein\*ihr Handeln etwas bewegen zu können (Fernandez-Ballesteros, Diez-Nicolas, Caprara, Barbaranelli, & Bandura, 2002).

Das Aktivwerden in einer sozialen bzw. politischen Bewegung kann durch Gruppenerfahrungen, geteilte Ziele und Weltanschauungen und das Wissen um Verbündete im Kampf für die gemeinsamen Ideale die individuelle, aber vor allem auch die *Kollektive Selbstwirksamkeit* stärken (vgl. Bandura, 1997; Chawla, 2009). Die kollektive Selbstwirksamkeitserwartung beschreibt die überindividuelle, geteilte Überzeugung hinsichtlich der Handlungskompetenz einer Gruppe. Analog zur (individuellen) Selbstwirksamkeit kann sie einen Einfluss auf die kollektive und individuelle Motivation, das kollektive Planen und Entscheiden, die effiziente Ressourcennutzung der Gruppe und die Beständigkeit bei der Verfolgung der gemeinsamen Ziele haben (Bandura, 1997; Zaccaro, Blair, Peterson, & Zazanis, 1995). Eine hohe kollektive Selbstwirksamkeit kann dabei

unterstützen, bei auftretenden Hürden mehr Widerstand leisten zu können und sich leichter von Rückschlägen zu erholen (Bandura, 2000).

Die Selbstwirksamkeit des\*der Einzelnen und die kollektive Selbstwirksamkeit einer aktivistischen Gruppe gehen dabei Hand in Hand (Chawla, 2009). Einerseits bedingen Fähigkeiten und Engagement einzelner Mitglieder die Leistung und Belastungsfähigkeit einer Gruppe. Andererseits kann die Überzeugung von der Zugehörigkeit zu einer starken und handlungsfähigen Gruppe Kraft geben und die Individuen in ihrem Handeln stärken.

Angesichts oben genannter Punkte kann eine hohe Ausprägung der Selbstwirksamkeitserwartung bei Aktivist\*innen erwartbar erscheinen. Andererseits sind Aktivist\*innen im Rahmen ihrer Tätigkeit zwangsläufig immer wieder mit schwierigen Herausforderungen, Hindernissen und Niederlagen konfrontiert. Diese Erfahrungen könnten sich wiederum negativ auf die Selbstwirksamkeit des Individuums auswirken (Bandura, 1977, 1997; Gist & Mitchell, 1992).

In der Studie von Smith, Williamson und Bigman (2020) wurde der Einfluss von Wut und Selbstwirksamkeitserwartungen auf die Tendenz, aktivistische Handlungen auszuführen, untersucht. Die Proband\*innen, die kürzlich über die ungerechte Behandlung einer Gruppe unterrichtet wurden, zeigten durch die resultierende Wut eine größere Motivation zu aktivistischen Handlungen. Der Zusammenhang von Wut und Aktivismus wurde hierbei durch eine hohe Selbstwirksamkeit zusätzlich verstärkt.

Andere Studien betrachteten vor dem Hintergrund aktivistischer Einstellungen und politischer Teilhabe vor allem das Konstrukt der *internalen politischen Selbstwirksamkeit* (engl. *internal political efficacy*). Gemeint ist damit die subjektiv wahrgenommene Fähigkeit, politische Zusammenhänge zu verstehen, und die Überzeugung, politische Veränderungen bewirken bzw. mitgestalten zu können (Campbell, Gurin, & Miller, 1954). Die Art der aktivistischen Handlung kann die politische Selbstwirksamkeit gemäß den Erkenntnissen von Stenner-Day und Fischle (1992) unterschiedlich beeinflussen. Konventionelle und friedliche Formen können verstärkend, extreme und Hochrisikoaktionen hingegen verringern wirken.

Eindeutige Erkenntnisse zum Zusammenhang von Aktivismus und allgemeiner Selbstwirksamkeit, die über die politische Selbstwirksamkeit hinausgehen, sind bisher rar. Die vorliegende Untersuchung soll dazu dienen, ergänzende Daten zu liefern.

## 2.4 Stress und Coping

Menschen, die sich aktiv gegen soziale Ungerechtigkeiten, Klimazerstörung oder Tierquälerei einsetzen, sehen sich mit einer überwältigenden Menge an Widerstand konfrontiert (Cox, 2011; Gorski & Chen, 2015). Den Status quo ändern zu wollen, ist ein kräftezehrendes und oft frustrierendes Unterfangen, geprägt von wenig Kontrolle und häufigen Gefühlen der Ohnmacht. Zugleich ist es schwer, sich von seinen Idealen zu verabschieden und bestimmte Zustände hinzunehmen. Der drängende innere Druck, die Welt besser machen zu wollen, steht einer sich sehr schwer und nur langsam verändernden Umwelt gegenüber. In einer Studie von Berry, Rodgers und Dear (2007) zeigten sich insbesondere bei aktivistischen Tätigkeiten, die öffentlich stattfinden, wie das Kundtun einer Meinung und politischer Protest, höhere Stresswerte. Zudem sind auch die alltäglichen Herausforderungen als Aktivist\*in mannigfaltig und bieten große Stresspotenziale (Driscoll, 2020) – Rollenkonflikte, gruppeninterne Zwists, gewalttätige Konfrontationen mit der Polizei –, um an dieser Stelle nur einige wenige zu nennen. All dies kann zu einem enormen *Stresserleben* in Folge aktivistischer Arbeit führen.

Nach einer reizbezogenen Stressdefinition umfasst Stress externe Anforderungen, Situationen, Umweltbedingungen und Stimuli, die vom Individuum als unangenehm empfunden werden (z.B. Holmes & Rahe, 1967). Diese stressverursachenden Faktoren werden als *Stressoren* bezeichnet und bedrohen die natürliche Homöostase, was das Erleben von Stress zur Folge hat (Chrousos, 2009). Komplementär dazu rücken reaktionsbezogene Stresskonzepte vor allem physiologische und psychische Antworten auf belastende Situationen in den Fokus (Cannon, 1914; Seyle, 1956).

Neuere Stressmodelle integrieren oben genannte Betrachtungsweisen und setzen den Fokus auf die Person-Umwelt-Beziehung als wechselseitiges, transaktionales Verhältnis. Eine der bekanntesten dieser Theorien ist das *kognitiv-transaktionale Stressmodell* von Lazarus und Folkman (1984), wonach Stress das Resultat eines Ungleichgewichts zwischen den Anforderungen einer Situation und den Möglichkeiten, sie zu bewältigen, ist. Ob ein Ungleichgewicht vorliegt, wird anhand verschiedener kognitiver Bewertungsprozesse beurteilt. In einem *primären Bewertungsschritt* nimmt das Individuum diverse Umweltreize wahr und prüft sie auf ihre Relevanz und ihr Gefahrenpotenzial. Daraufhin erfolgt im *sekundären Bewertungsschritt* eine Bestandsaufnahme der zur Verfügung stehenden Ressourcen, die zur Bewältigung der belastenden bzw. bedrohlichen Situationen eingesetzt werden können. In dem Fall, dass die verfügbaren Mittel nach subjektiver Einschätzung als

unangemessen bzw. ungenügend angesehen werden, entsteht eine Stressreaktion (Lazarus & Folkman, 1984).

Die Herausforderungen im Aktivismus sind häufig komplex und lassen sich weder kurzfristig noch vom Individuum allein lösen. Das bedeutet, dass die Mittel zur Bewältigung belastender Situationen in der Regel nicht in der Aktivistin\*im Aktivist vorliegen. Daraus lässt sich im Sinne des transaktionalen Stressmodells auf ein erhöhtes Stresserleben schließen, was sich auch mit Erkenntnissen aus der Burnoutforschung bei Aktivist\*innen deckt (Chen & Gorski, 2015; Cox, 2011; Lazarus & Folkman, 1984). Im weiteren Verlauf des theoretischen Hintergrundes wird noch im Detail auf stressverursachende bzw. burnoutbegünstigende Faktoren im Aktivismus eingegangen.

*Coping* bezeichnet die Bemühungen einer Person im Umgang mit überfordernden und belastenden Situationen und den Einsatz von entsprechenden Maßnahmen zur Stressbewältigung. Dabei kann zwischen verschiedenen Copingstilen unterschieden werden (Endler & Parker, 1990b; Lazarus & Folkman, 1984; Parker & Sheinin, 2020). In Anbetracht mannigfaltiger Herausforderungen im Werdegang und dem täglichen Leben von Aktivist\*innen können je nach Situation verschiedene Copingstrategien von Nutzen sein.

Den Beginn der aktivistischen Karriere ebnet und treibt in vielen Fällen eine Belastung durch subjektiv wahrgenommene Missstände voran (Jasper, 1998; Kleres & Wettergren, 2017). Im Aktivwerden werden handlungsorientierte Maßnahmen zur Veränderung bzw. Bewältigung der Situation gesucht und angewendet (*problemorientiertes Coping*) (Lazarus & Folkman, 1984). Insbesondere Angehörige marginalisierter Gruppen können durch die politische Teilhabe in Form von Aktivismus in manchen Fällen Vorteile für ihre persönliche Entwicklung als auch für ihre Gemeinschaft als Ganzes ziehen (Ballard et al., 2020; Hope & Spencer, 2017; Hope, Velez, Offidani-Bertrand, Keels, & Durkee, 2018). Nach Boehnke und Wong (2011) kann ein aktiver Copingstil im Sinne von politischem Engagement und aktivistischem Handeln sich bei einer wahrgenommenen politischen Bedrohung positiv auf das Wohlbefinden und die mentale Gesundheit auswirken.

In besonders schwer zu lösenden und mit Ohnmachtsgefühlen verbundenen Situationen kann es wiederum sinnvoll sein, das eigene Stresserleben durch Emotionsregulation zu vermindern (*emotionsorientiertes Coping*) (Lazarus & Folkman, 1984). Erweisen sich manche Hindernisse (vorerst) als gänzlich unüberwindbar, so kann die Ablenkung durch soziale Kontakte oder das

vorübergehende Verfolgen anderer Tätigkeiten (*vermeidungsorientiertes Coping*) (Endler & Parker, 1990b) Erleichterung verschaffen. Es stellt sich die Frage, ob einer oder mehrere der genannten Copingstile bei Aktivist\*innen besonders ausgeprägt sind.

Viele der typischen Probleme im Aktivismus sind jene, auf die (zumindest kurzfristig) wenig Einfluss genommen werden kann: beispielsweise bestehende Gesetze, unliebsame Politiker\*innen in Entscheidungspositionen oder vorherrschende Meinungen in der Gesellschaft (Gorski, 2019; Gorski et al., 2019). Hier sind vor allem Copingstrategien sinnvoll, die der Emotionsregulation dienen (vgl. Lazarus & Folkman, 1984). In einer qualitativen Studie von Driscoll (2020) berichten Umweltaktivist\*innen von ihren persönlichen Strategien, die sie im Umgang mit negativen Erfahrungen in ihrem Engagement anwenden. Zeit in der Natur zu verbringen stellt für die meisten der Befragten eine Form der Selbstfürsorge dar und lässt sie neue Energie schöpfen. Wenn infolge von Rückschlägen Hoffnungslosigkeit und tiefe Enttäuschung aufkommen, versuchen einige der Aktivist\*innen sich für eine gewisse Zeit von Umweltproblemen zu distanzieren oder sie komplett zu ignorieren.

Es wurden auch einige Strategien genannt, die als problemorientiertes Coping betrachtet werden können (Driscoll, 2020; vgl. Lazarus & Folkman, 1984). So berichten viele der Interviewten, dass sie sich insbesondere bei erlebtem Kontrollverlust mehr jenen umweltbezogenen Problemen zuwenden, die sie in ihrem eigenen Leben bzw. in ihrem direkten Umfeld positiv beeinflussen können. Oder aber sie suchen sich innerhalb der Umweltschutzthematik andere Ziele, die langfristig einfacher und wahrscheinlicher zu erreichen sind. Das gilt ebenso für Strategien, die darauf abzielen, Aktivismus und andere Anforderungen im Leben der Aktivist\*innen unter einen Hut zu bringen. Dazu gehört zum Beispiel Lohnarbeit bzw. die berufliche Karriere in den Dienst der aktivistischen Ziele zu stellen, wodurch finanzielle Absicherung und Umweltengagement nicht mehr im Widerspruch zueinander stehen. Auch psychische Bedürfnisse wie Lebenssinn, Selbstverwirklichung und -entwicklung können in der aktivistischen Tätigkeit ihre Befriedigung finden (vgl. Peterson et al., 2005; vgl. Seligman, 2002). Alle oben beschriebenen Copingstrategien können sich so angesichts verschiedener Anforderungen in unterschiedlichem Maße positiv auf Stressbewältigung und auch auf Selbstwirksamkeitsüberzeugungen auswirken und zum psychischen Wohlbefinden der Aktivist\*innen beitragen (Driscoll, 2020). Dadurch ergibt sich zudem eine größere Beständigkeit in Bewegungen, die ihren Erfolg zu einem großen Teil mitbedingen (McAdam, 1982).

## 2.5 Mitgefühlsmüdigkeit, Burnout und Mitgefühlzufriedenheit

Das Phänomen der *Mitgefühlsmüdigkeit* beschreibt einen Erschöpfungszustand, der häufig Folge verausgabender empathischer Fürsorge für andere ist, und wurde ursprünglich in Helfenden Berufen beobachtet (Figley, 2002; Sprang, Clark, & Whitt-Woosley, 2007). Nach Figley (2002) wird sie durch den regelmäßigen Kontakt mit Traumatisierten, Verletzten und Leidenden und die ständige Besorgnis um ihre Patient\*innen hervorgerufen.

So entwickeln die Betroffenen zunächst Mitgefühlstress und ein Erleben von Hilflosigkeit in der Fürsorge und Pflege (Figley, 2002; Yoder, 2010). Durch eine zu geringe Distanzfähigkeit zum Leiden der Klient\*innen (Figley, 2002; Yoder, 2010) kann die Entstehung von Mitgefühlsmüdigkeitserscheinungen zusätzlich begünstigt werden. Mitgefühlsmüdigkeit wird unter anderem auch als *Sekundäre Traumatisierung* bezeichnet, die insbesondere durch das häufige Hören und Miterleben traumatischer Erfahrungen anderer entsteht (Gräber, Hovermann, & Kebé, 2016; Stamm, 2009).

Eigene belastende Lebensereignisse tragen ebenso zu Gefühlen der Erschöpfung und Überforderung im Zusammenhang mit den Anforderungen Helfender Berufe bei. Die resultierende Mitgefühlsmüdigkeit zeigt sich in einer Verringerung der Empathiefähigkeit und des Interesses am Leid anderer (Figley, 2002). Je größer die emotionale Involviertheit, desto höher das Risiko, im Folgenden Mitgefühlsmüdigkeit und Burnout zu erleiden (Zapf, Seifert, Schmutte, Mertini, & Holz, 2001).

In Hinblick auf die Entstehung von Mitgefühlsmüdigkeit lassen sich einige Parallelen zum Tätigkeitsfeld von Aktivist\*innen ziehen. Auch sie setzen sich in der Regel für Menschen oder andere Lebewesen ein, die schutz- oder pflegebedürftig sind (Corning & Myers, 2002). Die untersuchten Aktivist\*innen in der Studie von Vaccaro und Mena (2011) zeigten Symptome von Mitgefühlsmüdigkeit und *Burnout*, die auf eine Vielzahl tätigkeitsgebundener Anforderungen zurückgeführt werden konnten, sowie auf hohe moralische Erwartungen an sich selbst. Von betroffenen Pflegekräften wurde Mitgefühlsmüdigkeit unter anderem als Nichterfüllung ihrer eigenen moralischen Verpflichtungen beschrieben (Austin, Goble, Leier, & Byrne, 2009). So berichten auch Aktivist\*innen von plagenden Schuldgefühlen und dem ständigen Gedanken, nicht genug zu tun, wenn sie ihre Zeit Aktivitäten widmen, die keinen aktivistischen Zielen dienen (Gaarder, 2008; Gorski & Chen, 2015; Hercus, 1999).

Der ständige Kampf für ein höheres Ziel und eine fortwährende Verausgabung, gepaart mit einer starken Empathiefähigkeit, ergeben den perfekten Nährboden für

Erschöpfungserscheinungen. Erwartungsgemäß würde eine persönliche Betroffenheit hinsichtlich des Gegenstands der aktivistischen Tätigkeit und damit verbundene eigene belastende Lebensereignisse das Risiko für Mitgefühlsmüdigkeit und Burnout erhöhen, wie sie insbesondere bei Angehörigen marginalisierter Gruppen der Fall ist (Chen & Gorski, 2015; Gorski & Chen, 2015; Hope et al., 2018; Vaccaro & Mena, 2011).

Burnout beschreibt eine Facette der Mitgefühlsmüdigkeit, die sich im Erleben von Hoffnungslosigkeit, Frustration und einer erschwerten bzw. eingeschränkten Ausübung der beruflichen Tätigkeit ausdrückt (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001; Stamm, 2009). Die Betroffenen leiden unter großer emotionaler Erschöpfung, Stress und Unzufriedenheit (Maslach, 2003). Charakteristisch sind zudem Depersonalisation und vermehrter Zynismus. In der Regel kommen auch Schlafstörungen und andere körperliche Begleiterscheinungen dazu, beispielsweise Verdauungsbeschwerden und Kopfschmerzen (Fothergill, Edwards, & Burnard, 2004; Maslach, 2003).

Gorski et al. (2019) beschreiben Burnout bei Aktivist\*innen wie folgt: “a condition in which the accumulative stress associated with activism becomes so debilitating that once-committed activists are forced to scale back on or disengage from their activism” (S. 364). Dabei kann hinsichtlich der burnoutbegünstigenden Faktoren zwischen drei Kategorien unterschieden werden: (1) internal, (2) external und (3) innerhalb der Bewegung (Gorski, 2019). (1) Spezifische Persönlichkeitszüge der Aktivistin\*des Aktivisten können beispielsweise zu subjektiv erlebten Gefühlen von Unzulänglichkeit und einschneidenden Sinnkrisen infolge entscheidender politischer Niederlagen führen (Gomes, 1992). (2) Diskriminierung, Repressionen jeglicher Art und Polizeigewalt stellen externe Faktoren dar, die langfristig zu einem Ausbrennen der Betroffenen und einer Beendigung ihrer aktivistischen Tätigkeit führen können (Gorski & Erakat, 2019). (3) Ebenso können strukturelle Probleme, Konflikte und diskriminierende Erfahrungen innerhalb aktivistischer Organisationen das Austreten von Mitgliedern und das dauerhafte bzw. endgültige Niederlegen von Funktionen verursachen. Zudem zeigt sich häufig, dass innerhalb politischer und sozialer Bewegungen sehr hohe Erwartungen an die einzelnen Personen gestellt werden (Chen & Gorski, 2015; Gorski & Chen, 2015). Dies führt dazu, dass Aktivist\*innen sich vor allem zu Beginn ihres Engagements völlig verausgaben und bei aufkommenden Erschöpfungsanzeichen wenig Verständnis von ihren Mitstreiter\*innen erfahren (Gorski et al., 2019). Auch Konkurrenzkämpfe lassen sich in diesem Zusammenhang beobachten. Solch ein schädliches Arbeitsklima kann zusätzlich das Risiko von Aktivist\*innen steigern, an Burnout zu erkranken.

Jedoch stehen sowohl in Helfenden Berufen als auch im Aktivismus belastende Erfahrungen dem häufigen Erleben intensiver positiver Gefühle gegenüber (Driscoll, 2020; Klar & Kasser, 2009; Stamm, 2009). So kann die Fürsorge und Behandlung bedürftiger Menschen Freude bereiten und Erfüllung darin gefunden werden, was als *Mitgefühlzufriedenheit* bezeichnet wird (Hooper, Craig, Janvrin, Wetsel, & Reimels, 2010). Mitgefühlzufriedenheit umfasst, im Gegensatz zur Mitgefühlsmüdigkeit, die positiven Aspekte, die die helfende Tätigkeit von Ärzt\*innen, Pflege- und Rettungskräften, Sozialarbeiter\*innen, Geistlichen und ähnlichen Berufen mit sich bringt (Stamm, 2002). Die Fürsorgearbeit kann von den Helfer\*innen als wichtiger Beitrag zur Gesellschaft empfunden werden und so ihre Mitgefühlzufriedenheit steigern (Stamm, 2002). Ein weiterer Faktor besteht in der subjektiven Wahrnehmung, eine wertvolle Arbeitskraft und ein wichtiger Bestandteil des Kollegiums zu sein.

Mitgefühlzufriedenheit steht wiederum in einem positiven Verhältnis zum psychischen Wohlbefinden (Craig & Sprang, 2010). Nach Stamm (2002) und Tremblay und Messervey (2011) kann eine hohe Mitgefühlzufriedenheit zudem als Schutzfaktor vor sekundärer Traumatisierung und Burnout fungieren. Auch wenn sie in der bisherigen Literatur nicht als das exakte Pendant zur Mitgefühlsmüdigkeit betrachtet wird, geht sie meist mit niedrigen Werten in der Mitgefühlsmüdigkeit einher (Sprang et al., 2007). Zudem scheint eine hohe Mitgefühlzufriedenheit mit hohen Selbstwirksamkeitsüberzeugungen einherzugehen (Cicognani, Pietrantonio, Palestini, & Prati, 2009; Tremblay & Messervey, 2011). Nach Friedman (2002) gilt dies insbesondere dann, wenn die helfende Tätigkeit von den Arbeiter\*innen als Berufung wahrgenommen wird.

Aktivist\*innen, die im Rahmen ihrer Tätigkeit anderen Menschen, Tieren oder der Umwelt helfen, berichten positive Erlebnisse und Gefühle (Gaarder, 2008; Jasko et al., 2019; Klar & Kasser, 2009), die mit dem Konstrukt der Mitgefühlzufriedenheit sinnvoll erklärbar scheinen. Nach Driscoll (2020) bezeichnen Aktivist\*innen ihre Tätigkeit als wertvoll und erfahren durch sie eine Befriedigung ihres Bedürfnisses nach einem Sinn im Leben.

Es ließe sich daraus schließen, dass Aktivismus in einem positiven Zusammenhang mit Mitgefühlzufriedenheit steht. Trotz ausgiebiger Recherchen scheint derzeit keine Literatur zu Mitgefühlzufriedenheit bei Aktivist\*innen zu existieren. Einige wenige Studien, die Freiwillige in Hospizen oder in der Telefonberatung untersucht haben, konnten in dieser Population mittlere bis hohe Werte in der Mitgefühlzufriedenheit zeigen (Gonzalez-Mendez, Díaz, Aguilera, Correderas, & Jerez, 2020; Jo, Na, & Jung, 2020). Anhand der vorliegenden

Studie sollen hier weiterführende Erkenntnisse in Hinblick auf Aktivist\*innen gesammelt werden.

## 2.6 Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen

Die Häufigkeit und die Art der Nachrichten, die wir tagtäglich konsumieren, kann einen großen Einfluss auf verschiedene Aspekte unseres Lebens haben (z.B. Szabo & Hopkinson, 2007; Unz, Schwab, & Winterhoff-Spurk, 2008). Insbesondere die alltägliche Flut an schlechten Nachrichten kann in starken Gefühlen von Ohnmacht und Hilflosigkeit resultieren (de Hoog & Verboon, 2020; Galician, 1986). Einigen Studien zufolge wirkt sich die regelmäßige Beschäftigung mit negativen Nachrichten negativ auf das *psychische Wohlbefinden* und die *Lebenszufriedenheit* aus (z.B. Boukes & Vliegthart, 2017; Espe & Seiwert, 1987). McNaughton-Cassill (2001) konnte in seiner Untersuchung den begünstigenden Effekt von negativem *Nachrichtenkonsum* auf das subjektive *Stresserleben* und die Ängstlichkeit von Medienrezipient\*innen zeigen. In der Studie von Dougall, Hayward und Baum (2005) löste eine starke Präsenz von katastrophalen und beängstigenden Ereignissen in den Medien einen Anstieg der subjektiven Belastung und *Mitgeföhls müdigkeit* bzw. sekundärer Traumatisierung in den Zuschauer\*innen aus. Spannend ist hierbei die Überlegung, wie die regelmäßige *Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen* sich auf das Leben von *Aktivist\*innen* auswirkt. Inwiefern wird beispielsweise ein womöglich positiver Zusammenhang von Aktivismus und Wohlbefinden durch die regelmäßige Beschäftigung mit Tages- und Weltgeschehen beeinflusst, wenn diese wiederum negativ auf das Wohlbefinden wirkt. Ähnliches gilt für die Lebenszufriedenheit.

Die Beschäftigung mit politischen Ereignissen und das Generieren politischen Wissens stellen nach Graber (2004) Bedingungen für die politische Teilhabe dar. Dies erfolgt insbesondere durch das Verfolgen der täglichen Nachrichten. Nach einer Erhebung der APA im Jahr 2017 verfolgen 95% der US-Amerikaner regelmäßig die Nachrichten, wobei jede\*r zweite dies als belastend empfindet (American Psychological Association, 2017). Der konfliktdurchzogene Zustand der USA, über den die Medien dauerhaft berichteten, löste in einem Großteil der Bevölkerung große Besorgnis und Stress aus. Über die Hälfte der Befragten gab dies wiederum als Quelle der Motivation zu Engagement in Form von Freiwilligenarbeit und aktivistischen Handlungen an.

In der Studie von Smith et al., (2020) wurde gezielt der Einfluss von Nachrichten, die eine Benachteiligung von Personen aufgrund politischer Entscheidungen thematisierten, auf die

Tendenz von Proband\*innen zu aktivistischen Handlungen untersucht. Die Autor\*innen stellten über verschiedene Versuchsbedingungen hinweg eine Zunahme fest. In der gleichen Studie wurde zudem der mediiierende Effekt von Ärger und *Selbstwirksamkeit* auf diesen Zusammenhang untersucht. Den gewonnenen Erkenntnissen zufolge wirkt sich durch die Nachrichten verursachte Wut im Zusammenspiel mit einer starken Selbstwirksamkeitsüberzeugung verstärkend auf die Tendenz zu Aktivismus aus. Jordan, Pope, Wallis und Iyer (2015) kommen ebenso zu dem Schluss, dass Nachrichtenkonsum sich positiv auf die individuelle politische Selbstwirksamkeit auswirken kann und diese wiederum positiv auf die politische Teilhabe im Internet.

Angesichts oben angeführter Erkenntnisse liegt die Vermutung nahe, dass die Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen verstärkend auf einen angenommenen positiven Zusammenhang von Aktivismus und Selbstwirksamkeit wirkt. Gleichzeitig ist es denkbar, dass Aktivist\*innen zum Schutze ihres Wohlbefindens und ihrer Lebenszufriedenheit das Verfolgen politischer Nachrichten womöglich lieber auf ein Minimum beschränken sollten.

Fraglich ist zudem, ob sich durch eine tägliche Beschäftigung mit dem politischen Geschehen das potenziell ohnehin erhöhte *Stresserleben* von Aktivist\*innen zusätzlich steigern könnte. In Driscoll (2020) stellt das Ignorieren von Nachrichten und Informationen, die im Zusammenhang mit dem Tätigkeitsfeld der Aktivistin\*des Aktivisten stehen, eine *Copingstrategie* zum Umgang mit negativen Emotionen und Gedanken dar. Dies könnte einen moderierenden Effekt durch die Beschäftigung mit aktuellem Weltgeschehen vermuten lassen. Für erlebte Symptome von *Mitgefühlsmüdigkeit* und *Burnout* könnten ähnlich steigende Effekte wie für das Stresserleben gelten. Aufbauend auf diesen Annahmen könnte sich regelmäßiger Nachrichtenkonsum wiederum negativ auf die *Mitgefühlzufriedenheit* auswirken.

Da bisher wenig Literatur zu oben genannten Überlegungen zu finden ist, sollen in der vorliegenden Studie die Beeinflussbarkeit der Zusammenhänge von Aktivismus und besprochener psychologischer Konstrukte durch die Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen untersucht werden.

## 2.7 Belastung durch die COVID-19-Krise

Ende des Jahres 2019 wurden in China Fälle von COVID-19-Erkrankungen bekannt. Kurze Zeit darauf breitete sich die durch das Coronavirus SARS-CoV-2 verursachte Infektionskrankheit über den gesamten Globus aus und entwickelte sich zu einer weltweiten

Pandemie (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2021). Nach Angaben der World Health Organization (WHO) sind seit Ausbruch des Virus‘ knapp vier Millionen Todesopfer zu verzeichnen (World Health Organization, 2021). Zu der daraus resultierenden Weltgesundheitskrise kommen verheerende wirtschaftliche und gesellschaftliche Folgen dazu, die mit großer Wahrscheinlichkeit bis in die nächsten Jahrzehnte hinein ihren Tribut fordern werden (Yeyati & Filippini, 2021).

Zur Eindämmung der Pandemie haben beinahe sämtliche Staaten Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen unterschiedlichen Ausmaßes beschlossen. Bereits zu Beginn der Krise äußerte sich die WHO besorgt über mögliche Konsequenzen der Selbstisolierungs- und Quarantänemaßnahmen. Tatsächlich ließ sich direkt in den ersten Monaten ein deutlicher Anstieg des Stresserlebens in breiten Teilen der Bevölkerung beobachten, zusätzlich bedingt durch große Unsicherheiten und Zukunftssorgen (Killgore, Cloonan, Taylor & Dailey, 2021; Talevi et al., 2020). Ebenso ist eine weltweite Zunahme von Angst-, depressiven und posttraumatischen Symptomatiken zu verzeichnen, was unter anderem durch eine Vereinsamung infolge des Social Distancing erklärt werden kann (Asmundson & Taylor, 2020; Killgore, Cloonan, Taylor, & Dailey, 2020; Talevi et al., 2020). Angesichts des großen Belastungspotenzials der COVID-19-Krise auf nahezu alle Lebensbereiche werden in der vorliegenden Studie etwaige Auswirkungen auf die zu untersuchenden psychologischen Konstrukte betrachtet.

## 2.8 Zielsetzung der Studie

In der gegenständlichen Studie wird untersucht, inwiefern *Aktivismus* in einem Zusammenhang steht mit dem *psychischen Wohlbefinden*, der *Lebenszufriedenheit*, der *Selbstwirksamkeit*, dem *Stresserleben*, dem *Copingverhalten*, der *Mitgefühlsmüdigkeit* und *-zufriedenheit* und *Burnout*. Viele Bewegungen leiden unter dem ständigen Wegfall von Mitgliedern, mit denen gleichzeitig ein Verlust von wertvollem Wissen einhergeht (Chen & Gorski, 2015; Cox, 2011). Ziel der Studie ist, mehr über das Erleben und Verhalten von Aktivist\*innen herauszufinden und wie sie in ihrem Handeln besser unterstützt werden können. Ebenso soll ein Beitrag zur Beantwortung der Frage geleistet werden, ob und welche positiven Folgen aktivistische Tätigkeiten und Engagement für das Individuum haben könnten. Zudem wird ermittelt, inwieweit die *Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen* und die *Belastung durch die COVID-19-Krise* jeweils einen moderierenden Effekt auf oben angeführte Konstrukte hat.

## 3 Methode

In diesem Kapitel werden die Planung der Stichprobe, die Untersuchungsdurchführung, das Studiendesign und die eingesetzten Untersuchungsinstrumente vorgestellt. Am Ende des Kapitels erfolgt die Darlegung der interessierenden Fragestellungen und ihrer entsprechenden Hypothesenpaare sowie der angewendeten Verfahren zur statistischen Datenauswertung.

### 3.1 Stichprobe

Die Studie richtete sich an ein breite Masse von Aktivist\*innen mit vielfältigen politischen, gesellschaftlichen oder juristischen Zielen. Das Mindestalter der Teilnehmenden wurde vorab auf 18 Jahre festgelegt. Für die Teilnahme an der Befragung wurden ausreichende Deutschkenntnisse vorausgesetzt. Weiteres Ausschlusskriterium betraf das Vorliegen akuter klinisch-relevanter Diagnosen. Somit wurden nur psychisch unauffällige Personen zur Teilnahme zugelassen. Die Daten wurden ausschließlich im deutschsprachigen Raum erhoben. Mittels G\*Power-Analyse wurde bei einem  $\alpha$  von .05, einer Testmacht von .80, einer Effektstärke von  $d = .50$  eine Mindeststichprobengröße von 180 Personen ermittelt.

### 3.2 Untersuchungsdurchführung

Der Fragebogen wurde mittels SoSciSurvey (Leiner, 2019) programmiert. Die Datenerhebung fand online im Zeitraum von Ende April bis Anfang Juni 2021 statt. Die Rekrutierung erfolgte hauptsächlich über soziale Netzwerke. Zudem wurden gezielt aktivistische Gruppen und Bewegungen angeschrieben, mit der Bitte, die Onlinestudie an ihre Mitglieder weiterzuleiten. Da die Autorin selbst Aktivistin und Mitglied in zwei Organisationen ist, bestand eine gute Vernetzung in den entsprechenden Kreisen.

### 3.3 Studiendesign

Die vorliegende Studie wurde online durchgeführt, da Erhebungen im Internet eine vergleichbare Güte mit Paper-Pencil-Studien aufweisen, zugleich ökonomischer sind und eine leichtere Erreichbarkeit von Teilnehmer\*innen ermöglichen (Gosling, Vazire, Srivastava, & John, 2004). Die Studie umfasste mehrere Fragebögen, die querschnittliche Daten erhoben. Die Bearbeitungsdauer wurde auf etwa 15 – 20 Minuten geschätzt. Es erfolgte aufgrund der Kürze der Studie keine Aufwandsentschädigung. Die Teilnehmer\*innen wurden vor Beginn des

Fragebogens über die Zielsetzung der Studie in Kenntnis gesetzt und auf die Wahrung ihrer Anonymität hingewiesen. Die Art des *Samplings* führte zu einer anfallenden Stichprobe (Bittrich & Blankenberger, 2011).

Der Fragebogen setzte sich zusammen aus Fragen zu soziodemografischen Daten, einer deutschen Version der *Activism Orientation Scale* (AOS, Corning & Myers, 2013), der *Skala zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung* (SWE, Jerusalem & Schwarzer, 2001), der deutschen Version des *Orientations to Happiness Questionnaire* (OHQ, Ruch, Harzer, Proyer, Park, & Peterson, 2010), dem *Fragen zur Lebenszufriedenheit* (FLZ-M, Henrich & Herschbach, 1990), der deutschen Version der *Professional Quality of Life Scale* (ProQOL, Gräßer et al., 2016), der deutschen Version des *Perceived Stress Questionnaire* (PSQ-20, Fliege, Rose, Arck, Levenstein, & Klapp, 2001) und der deutschen Version des *Coping Inventory for Stressful Situations* (CISS, Kälin & Semmer, 2020). Abschließend wurde anhand mehrerer Items die Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen und die psychischen Belastung durch die COVID-19-Krise erhoben. Eine genaue Beschreibung der verwendeten Instrumente folgt weiter unten.

### 3.4 Untersuchungsinstrumente

Im Folgenden werden die angewendeten Untersuchungsinstrumente zur Erhebung der soziodemografischen Daten, der aktivistischen Orientierung, der Selbstwirksamkeit, des psychischen Wohlbefindens, der Lebenszufriedenheit, des Stresserlebens, des Copingstils, der professionellen Lebensqualität (Mitgeföhls- und Burnoutmüdigkeit, Burnout und Mitgeföhlszufriedenheit), der Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen und der psychischen Belastung durch die COVID-19-Krise vorgestellt. Jene Fragebogenteile des Gesamterhebungsinstruments, die für den speziellen Erhebungszweck modifiziert wurden, können im Anhang eingesehen werden.

#### 3.4.1 Fragebogen zu soziodemografischen Daten und psychischer Unauffälligkeit

Zu Beginn wurden mittels eines selbst erstellten Fragebogens die soziodemografischen Daten der Teilnehmer\*innen erhoben. Er beinhaltete Fragen zu Geschlecht, Alter und aktuellem Wohnort. Anhand einer Filterfrage wurde das Bestehen einer psychisch relevanten Diagnose bzw. einer psychisch belastenden körperlichen Erkrankung erhoben. Personen, die diese Frage mit *nein* beantworteten, gelangten automatisch zum nächsten Item. Die Beantwortung mit *ja* oder *keine Angabe* sowie das Überspringen des Items führte zur Beendigung der Befragung.

Ähnliches galt für die Frage nach der Volljährigkeit. Die Antwort *ja* führte zum nächsten Item, *nein* hingegen beendete den Fragebogen an dieser Stelle.

### 3.4.2 Activism Orientation Scale (AOS)

Zur Erhebung des Ausmaßes an aktivistischen Tätigkeiten als Aktivist\*in wurde der Activism Orientation Scale (AOS) von Corning und Myers (2013) verwendet. Der Fragebogen wurde für die vorliegende Studie mittels Translate-Retranslate-Methode ins Deutsche übersetzt und anschließend durch Überprüfung der internen Konsistenz der Subskalen validiert. Der Fragebogen besteht aus 35 Items, von denen 28 Items auf die Subskala *conventional activism/Konventioneller Aktivismus* und sieben Items auf die Subskala *high-risk activism/Hochrisiko-Aktivismus* fallen. Es werden pro Item vier Antwortmöglichkeiten vorgegeben, die von (0) *sehr unwahrscheinlich* bis (3) *sehr wahrscheinlich* reichen. Der Gesamtscore kann zwischen 0 und 105 liegen, wobei höhere Werte eine höhere Tendenz zu Aktivismus widerspiegeln. Die interne Konsistenz nach Cronbachs  $\alpha$  beträgt .97 für die Skala *Konventioneller Aktivismus* und .91 für die Skala *Hochrisiko-Aktivismus*.

Die Subskala *Konventioneller Aktivismus* wurde zudem um ein Item erweitert, das die Tendenz zu Online-Aktivismus erfragt. Die AOS wurde im Jahre 2002 entwickelt, weshalb Online-Aktivismus, trotz des immer größer werdenden Raumes, den er in sozialen Bewegungen mittlerweile einnimmt (Earl & Kimport, 2011), nicht erwähnt wird. In der vorliegenden Studie sollte der internetbasierte Wandel des Aktivismus‘ durch die Ergänzung eines entsprechenden Items berücksichtigt werden. Daraus ergeben sich für die Subskala *Konventioneller Aktivismus* mögliche Scores zwischen 0 und 87 und für den Gesamtscore Werte zwischen 0 und 108.

Weitere Items zum Aktivismus der Person erfragten das spezifische *Feld der aktivistischen Tätigkeit*. Dabei konnte aus den vorgegeben Antwortmöglichkeiten *Menschenrechte, Tierrechte, Umwelt-/Klimaschutz* gewählt sowie unter *Andere* auch eigene Antworten eingetragen werden. Eine Mehrfachauswahl war möglich. Zudem wurde der ungefähre *Zeitraum der aktivistischen Tätigkeit* im Sinne des AOS in Jahren, Monaten und Wochen erfragt.

### 3.4.3 Orientations to Happiness Questionnaire (OHQ)

Zur Erfassung des psychischen Wohlbefindens diente die deutsche Version des Orientations to Happiness Questionnaire (OHQ) (Ruch et al., 2010) mit den Subskalen *Vergnügen, Engagement* und *Sinn*. Der gesamte Fragebogen umfasst 18 Items, mit sechs Items je Skala.

Auf einer 5-stufigen Likert-Skala kann von (1) *trifft gar nicht zu* bis (5) *trifft sehr zu* gewählt werden. Eine hohe Punktzahl entspricht einer hohen Ausprägung auf der jeweiligen Skala. Die interne Konsistenz der Subskalen nach Cronbachs  $\alpha$  beträgt zwischen .63 und .76.

#### 3.4.4 Fragen zur Lebenszufriedenheit (FLZ-M)

Die Lebenszufriedenheit wurde anhand des Allgemeinen Moduls der Fragen zur Lebenszufriedenheit (FLZ-M) von Henrich und Herschbach (1990) erfasst. 16 Items erheben anhand einer 5-stufigen Likert-Skala *Wichtigkeit* und *Zufriedenheit* verschiedener Lebensbereiche: Freunde/Bekannte, Freizeitgestaltung/Hobbys, Gesundheit, Einkommen/finanzielle Sicherheit, Beruf/Arbeit, Wohnsituation, Familienleben/Kinder, Partnerschaft/Sexualität. Die Antwortmöglichkeiten für die Skala *Wichtigkeit* reichen von (1) *nicht wichtig* bis (5) *extrem wichtig* und für die Skala *Zufriedenheit* von (1) *unzufrieden* bis (5) *sehr zufrieden*.

Bei der Auswertung kann anhand des Mittelwerts der acht Zufriedenheits-Items ein ungewichteter Lebenszufriedenheitswert errechnet werden. Zudem kann mittels der Formel  $gZ = (W-1) \cdot (Z \cdot 2 - 5)$  ein nach subjektiver Wichtigkeit gewichteter Wert der Lebenszufriedenheit errechnet werden. Die Summe der gewichteten bereichsspezifischen Zufriedenheitswerte ergibt die globale gewichtete Lebenszufriedenheit und kann zwischen -96 bis +160 liegen. Cronbachs  $\alpha$  unterscheidet sich je nachdem, ob eine Gewichtung nach Wichtigkeit der Lebensbereiche vorgenommen wird: für die Skala der ungewichteten Zufriedenheitswerte beträgt die interne Konsistenz .82 und für die der gewichteten .83.

#### 3.4.5 Skala zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)

Die Skala zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) von Jerusalem und Schwarzer (2001) misst anhand von zehn eindimensionalen Items die subjektive Überzeugung, kritische Anforderungssituationen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Die Antwortmöglichkeiten geben in vier Stufen die Zustimmung zu vorgegebenen Aussagen wieder und reichen von (1) *stimmt nicht* bis (4) *stimmt genau*. Die interne Konsistenz nach Cronbachs  $\alpha$  ergaben in verschiedenen deutschen Stichproben Werte zwischen .80 und .90 (Jerusalem & Schwarzer, 2001).

#### 3.4.6 Perceived Stress Questionnaire (PSQ-20)

Mittels des Perceived Stress Questionnaire (PSQ-20) (Fliege et al., 2001) wurde nach der subjektiv erlebten Belastung in den letzten vier Wochen gefragt. Die Merkmalsausprägungen

in den vier Subskalen *Sorgen*, *Anspannung*, *Freude* und *Anforderungen* werden durch insgesamt 20 Items mittels einer 4-stufigen Likert-Skala ermittelt. Die Antwortmöglichkeiten umfassen (1) *fast nie* bis (4) *meistens*. Ein hoher Gesamtscore deutet auf ein hohes Stresserleben hin, wobei die Subskala *Freude* umcodiert werden muss. Die internen Konsistenzen betragen für die Subskalen *Sorgen*  $\alpha = .85$ , *Anspannung*  $\alpha = .81$ , *Anforderungen*  $\alpha = .77$  und *Freude*  $\alpha = .79$ . Cronbachs  $\alpha$  ist mit  $\alpha = .90$  in der Gesamtskala hoch.

### 3.4.7 Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)

Endler und Parkers (1990a) Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) umfasst drei Skalen, die die drei grundlegenden Copingstile wiedergeben. In der vorliegenden Studie wurde die gekürzte deutschsprachige Version von Kälin und Semmer (2020) angewendet, die 24 Items umfasst und zur Bearbeitung ca. zwei Minuten benötigt. Anhand einer 5-stufigen Likert-Skala ((1) *sehr untypisch* bis (5) *sehr typisch*) werden Ausprägungen in *aufgabenorientiertem*, *emotionsorientiertem* und *vermeidungsorientiertem* Copingverhalten erfragt. Letzteres kann wiederum in *Orientierung nach sozialer Ablenkung* oder *nach Zerstreuung* untergegliedert werden. Zur Auswertung wurden die Skalenmittelwerte herangezogen. Dabei entsprechen hohe Werte auf einer Skala einer starken Ausprägung der jeweiligen Copingstrategie. Die internen Konsistenzen gemäß Cronbachs  $\alpha$  betragen für *aufgabenorientiertes Coping*  $.83$ , für *emotionsorientiertes Coping*  $.80$  und für *vermeidungsorientiertes Coping*  $.79$  (Kälin & Semmer, 2020).

### 3.4.8 Professional Quality of Life Scale (ProQOL)

Die deutschsprachige Version des Professional Quality of Life Scale (ProQOL) (Gräßer et al., 2016; Stamm, 2009) erhebt anhand von 30 Items Werte in drei grundlegenden Dimensionen – *Mitgefühlzufriedenheit*, *Mitgefühlsmüdigkeit* und *Burnout*. Der Fragebogen bezieht sich ursprünglich auf die Arbeit in Helfenden Berufen und wurde in der vorliegenden Arbeit für Aktivist\*innen bzw. für Nicht-Aktivist\*innen entsprechend angepasst. Die Trennung in Aktivist\*innen und Nicht-Aktivist\*innen erfolgte mittels einer Filterfrage. Anhand einer 5-stufigen Likert-Skala wird erhoben, wie häufig die Teilnehmer\*innen die in den Items beschriebenen Erfahrungen in den letzten 30 Tagen gemacht haben ((1) *nie* bis (5) *sehr oft/immer*). Höhere Werte entsprechen einer stärkeren Ausprägung in den jeweiligen Subskalen. Ein Gesamtscore lässt sich aufgrund der separaten Konstrukte von *Mitgefühlzufriedenheit*, *Mitgefühlsmüdigkeit* und *Burnout* nicht errechnen. Unter

Berücksichtigung umzucodierender Items können jedoch Summenscores für die einzelnen Subskalen gebildet werden. Die internen Konsistenzen gemäß Cronbachs  $\alpha$  liegen bei der Skala *Mitgefühlszufriedenheit* bei .88, bei der Skala *Burnout* bei .75 und bei der Skala *Mitgefühlsmüdigkeit* bei .81.

#### 3.4.9 Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen

Anhand von fünf Items wurde der Konsum von Nachrichten in verschiedenen Medien (Printmedien, Radio, Fernsehen, Internet/Websites, Social Media) erhoben. Es wurden fünf Antwortmöglichkeiten von (1) *fast nie* bis (5) *mehrmals täglich* vorgegeben. Ein weiteres Item erfragt die Ausprägung des Interesses an tages- und weltpolitischem Geschehen. Die Proband\*innen konnten aus verschiedenen Abstufungen von (1) *sehr gering* bis (5) *sehr stark* wählen. Anschließend kann ein Mittelwertsscore gebildet werden. Eine starke Ausprägung der Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen wird durch höhere Werte ausgedrückt.

#### 3.4.10 Belastung durch die COVID-19-Krise

Mittels eines Items wurde erhoben, inwiefern sich die COVID-19-Krise belastend auf die Psyche der Teilnehmer\*innen ausgewirkt hat. Die Antwortmöglichkeiten reichten von (1) *gar nicht belastend* bis (5) *sehr stark belastend*.

### 3.5 Fragestellungen und Hypothesen

In dieser Studie wurde untersucht, inwiefern sich Aktivist\*innen von Nicht-Aktivist\*innen (oder anders gesagt, Personen mit unterschiedlich starken Tendenz zu Aktivismus) hinsichtlich verschiedener Merkmale unterscheiden. Im Folgenden werden die entsprechenden Fragestellungen und Hypothesen erläutert.

#### 3.5.1 Unterschiedshypothesen zum psychischen Wohlbefinden

**Fragestellung 1:** *Unterscheiden sich Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus bezüglich des psychischen Wohlbefindens bzw. der Orientierung zum Glück?*

- $H_0$  (1.1): Es besteht kein Unterschied zwischen Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus hinsichtlich der Werte in der Skala *Orientierung nach Vergnügen* des OHQ.

- H<sub>1</sub> (1.1): Es besteht ein Unterschied zwischen Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus hinsichtlich der Werte in der Skala *Orientierung nach Vergnügen* des OHQ.

Analog zu H<sub>0</sub> und H<sub>1</sub> (1.1) sind die Hypothesen H<sub>0</sub> und H<sub>1</sub> (1.2) und (1.3) zu den Skalen *Orientierung nach Sinn* und *Orientierung nach Engagement* des OHQ formuliert.

### 3.5.2 Unterschiedshypothesen zur Lebenszufriedenheit

**Fragestellung 2:** *Unterscheiden sich Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus bezüglich der Lebenszufriedenheit?*

- H<sub>0</sub> (2): Es besteht kein Unterschied zwischen Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus im Gesamtwert des *Allgemeinen Teils* des FLZ-M.
- H<sub>1</sub> (2): Es besteht ein Unterschied zwischen Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus im Gesamtwert des *Allgemeinen Teils* des FLZ-M.

### 3.5.3 Unterschiedshypothesen zur Selbstwirksamkeit

**Fragestellung 3:** *Unterscheiden sich Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus bezüglich ihrer Selbstwirksamkeit?*

- H<sub>0</sub> (3): Es besteht kein Unterschied zwischen Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus hinsichtlich der Werte in der *Skala zur Selbstwirksamkeitserwartung*.
- H<sub>1</sub> (3): Es besteht ein Unterschied zwischen Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus hinsichtlich der Werte in der *Skala zur Selbstwirksamkeitserwartung*.

### 3.5.4 Unterschiedshypothesen zum Stresserleben

**Fragestellung 4:** *Unterscheiden sich Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus bezüglich ihres Stresserlebens?*

- H<sub>0</sub> (4.1): Es besteht kein Unterschied zwischen Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus hinsichtlich des *Gesamtscores* im PSQ-20.

- H<sub>1</sub> (4.1): Es besteht ein Unterschied zwischen Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus hinsichtlich des *Gesamtscores* im PSQ-20.

Analog zu H<sub>0</sub> und H<sub>1</sub> (4.1) sind die Hypothesen H<sub>0</sub> und H<sub>1</sub> (4.2), (4.3), (4.4) und (4.5) zu den Subskalen *Sorgen*, *Anspannung*, *Freude* und *Anforderung* des PSQ-20 formuliert.

### 3.5.5 Unterschiedshypothesen zu den Copingstrategien

**Fragstellung 5:** *Unterscheiden sich Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus bezüglich des Copingstils?*

- H<sub>0</sub> (5.1): Es besteht kein Unterschied zwischen Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus hinsichtlich der Werte in der Skala *Aufgabenorientiertes Coping* des CISS.
- H<sub>1</sub> (5.1): Es besteht ein Unterschied zwischen Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus hinsichtlich der Werte in der Skala *Aufgabenorientiertes Coping* des CISS.

Analog zu H<sub>0</sub> und H<sub>1</sub> (5.1) sind die Hypothesen H<sub>0</sub> und H<sub>1</sub> (5.2) und (5.3) zu den weiteren Skalen des CISS formuliert.

### 3.5.6 Unterschiedshypothesen zur Mitgefühlsmüdigkeit, zu Burnout und zur Mitgefühlzufriedenheit

**Fragstellung 6:** *Unterscheiden sich Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus bezüglich ihrer Mitgefühlsmüdigkeit bzw. ihres Burnout-Risikos?*

- H<sub>0</sub> (6.1): Es besteht kein Unterschied zwischen Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus hinsichtlich der Werte in der Skala *Mitgefühlsmüdigkeit* des ProQOL.
- H<sub>1</sub> (6.1): Es besteht ein Unterschied zwischen Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus hinsichtlich der Werte in der Skala *Mitgefühlsmüdigkeit* des ProQOL.

Analog zu H<sub>0</sub> und H<sub>1</sub> (6.1) sind die Hypothesen H<sub>0</sub> und H<sub>1</sub> (6.2) zur *Burnout-Skala* des ProQOL formuliert.

***Fragestellung 7: Unterscheiden sich Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus bezüglich ihrer Mitgefühlzufriedenheit?***

- $H_0$  (7.1): Es besteht kein Unterschied zwischen Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus hinsichtlich der Werte in der Skala *Mitgefühlzufriedenheit* des ProQOL.
- $H_1$  (7.1): Es besteht ein Unterschied zwischen Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus hinsichtlich der Werte in der Skala *Mitgefühlzufriedenheit* des ProQOL.

### 3.5.7 Moderationshypothesen zur Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen

***Fragestellung 8: Wird der Zusammenhang von Aktivismus und genannten psychologischen Konstrukten von der Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen moderiert?***

- $H_0$  (8.1): Es gibt keinen Moderationseffekt der Ausprägung der Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen auf den Zusammenhang von Tendenz zu Aktivismus und Werten in der *SWE*.
- $H_1$  (8.1): Es gibt einen Moderationseffekt der Ausprägung der Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen auf den Zusammenhang von Tendenz zu Aktivismus und Werten in der *SWE*.

Analog zu  $H_0$  und  $H_1$  (8.1) sind die Hypothesen  $H_0$  und  $H_1$  zu den folgenden Skalen formuliert.

- OTH: (8.2) Orientierung nach Vergnügen / (8.3) Engagement / (8.4) Sinn
- FLZ-M: (8.5) Allgemeiner Teil
- PSQ-20: (8.6) Gesamtscore / (8.7) Anspannung / (8.8) Sorgen / (8.9) Freude / (8.10) Anforderungen
- CISS: (8.11) Aufgabenorientiertes Coping / (8.12) Emotionsorientiertes C. / (8.13) Vermeidungsorientiertes C.
- ProQOL: (8.14) Mitgefühlsmüdigkeit / (8.15) Burnout / (8.16) Mitgefühlzufriedenheit

### 3.5.8 Moderationshypothesen zur psychischen Belastung durch die COVID-19-Krise

**Fragestellung 9:** *Wird der Zusammenhang von Aktivismus und genannten psychologischen Konstrukten von der psychischen Belastung durch die COVID-19-Krise moderiert?*

- H<sub>0</sub> (9.1): Es gibt keinen Moderationseffekt der Ausprägung der psychischen Belastung durch die COVID-19-Krise auf den Zusammenhang von Tendenz zu Aktivismus und Werten in der *SWE*.
- H<sub>1</sub> (9.1): Es gibt einen Moderationseffekt der Ausprägung der psychischen Belastung durch die COVID-19-Krise auf den Zusammenhang von Tendenz zu Aktivismus und Werten in der *SWE*.

Analog zu H<sub>0</sub> und H<sub>1</sub> (9.1) sind die Hypothesen H<sub>0</sub> und H<sub>1</sub> zu den folgenden Skalen formuliert.

- OTH: (9.2) Orientierung nach Vergnügen / (9.3) Engagement / (9.4) Sinn
- FLZ-M: (9.5) Allgemeiner Teil
- PSQ-20: (9.6) Gesamtscore / (9.7) Anspannung / (9.8) Sorgen / (9.9) Freude / (9.10) Anforderungen
- CISS: (9.11) Aufgabenorientiertes Coping / (9.12) Emotionsorientiertes C. / (9.13) Vermeidungsorientiertes C.
- ProQOL: (9.14) Mitgefühlsmüdigkeit / (9.15) Burnout / (9.16) Mitgefühlzufriedenheit

## 3.6 Angewandte statistische Auswertung

Zunächst erfolgte eine Übertragung der in SoSci-Survey erhobenen Daten in das Softwareprogramm SPSS 20 (Statistical Package for Social Science, IBM®). Zur Prüfung der oben aufgeführten Hypothesen wurde ein Signifikanzniveau von  $\alpha = 5\%$  festgelegt. Somit wurden Ergebnisse mit  $p \leq .05$  als signifikant bezeichnet. Um einer Alphafehler Kumulierung entgegenzuwirken, wurde bei multiplen Testungen die Bonferroni-Korrektur berücksichtigt (Aickin & Gensler, 1996). Zur Beurteilung der praktischen Relevanz von Ergebnissen wurden Effektstärken gemäß der Klassifikation nach Cohen (1988) ermittelt, wobei im Sinne der Vergleichbarkeit das Effektmaß  $d$  vereinheitlicht angeführt wird. Demnach sind Werte  $\geq 0.20$  als kleiner,  $\geq 0.50$  als mittlerer und  $\geq 0.80$  als großer Effekt zu interpretieren.

Für alle herangezogenen Skalen wurden Reliabilitätsanalysen durchgeführt und die jeweiligen Werte für Cronbachs  $\alpha$  und die Trennschärfekoeffizienten  $r_{it}$  berechnet. Cronbachs  $\alpha$  stellt ein

Maß für die interne Konsistenz dar, das angibt, wie stark die Items der Skala eines Fragebogens zur Skalenbildung beitragen, sofern die Items wie eigene Testteile angesehen werden (Döring & Bortz, 2015; Rost, 2004). Die Trennschärfekoeffizienten geben Auskunft darüber, wie gut ein Item zwischen Personen mit hoher und niedriger Merkmalsausprägung diskriminiert (Fisseni, 2004).

Zur Stichprobenbeschreibung wurden bei nominalskalierten Variablen die Häufigkeiten (n) und die entsprechenden Anteilswerte (%) bestimmt. Bei metrischen Daten wurden die jeweiligen Kennwerte, wie arithmetisches Mittel, Standardabweichung sowie als alternatives Lagemaß der Median und der zugehörige Interquartilsabstand (IQR), ermittelt und angeführt. Die Gesamtstichprobe wurde in Erwartung aussagekräftigerer Ergebnisse hinsichtlich der unabhängigen Variable in vier Teilgruppen unterteilt. Eine Teilung anhand der Quartile des Gesamtwertes der AOS ergab somit vier Abstufungen: *leichte*, *moderate*, *starke* und *sehr starke* Tendenz zu Aktivismus.

Zum Vergleich der Mittelwerte der Teilgruppen wurde eine einfache Varianzanalyse (einfaktorielle ANOVA) berechnet. Sie ermöglicht die Prüfung von Mittelwertsunterschieden zwischen mehr als zwei Gruppen. Die notwendigen Voraussetzungen wurden vor der Anwendung des Verfahrens überprüft. Zur Untersuchung der Varianzhomogenität wurde der Levene-Test angewendet. Ein nicht signifikantes Ergebnis lässt auf die Gegebenheit homogener Varianzen schließen. Die Normalverteilung metrischer Parameter konnte aufgrund der Gültigkeit des zentralen Grenzwerttheorems bei Stichprobenumfängen  $\geq 30$  angenommen werden (Döring & Bortz, 2015). Diese Prämisse traf auch nach Aufteilung in die vier Gruppen zu. Bei signifikanten Ergebnissen in den durchgeführten Varianzanalysen wurden paarweise Vergleiche post hoc mittels Tukey-Test angewendet.

Waren die Voraussetzungen zur Berechnung von Mittelwertsunterschieden mittels ANOVA nicht erfüllt, wurde die parameterfreie Welch-ANOVA berechnet (Kubinger, Rasch, & Moder, 2009). Bei einem signifikanten Ergebnis wurde post hoc mithilfe des Games-Howell-Tests für heterogene Varianzen ermittelt, zwischen welchen Gruppen ein signifikanter Unterschied vorliegt.

In einem weiteren Schritt wurden, unter Voraussetzung signifikanter Unterschiede im ersten Teil der Untersuchung, Moderationsanalysen (model 1) mithilfe des SPSS-Softwarepakets Macro PROCESS durchgeführt (Hayes, 2018). Um den unterschiedlichen Skalenniveaus Rechnung zu tragen, wurde sowohl für die unabhängigen als auch für die Moderatorvariablen eine Zentrierung vorgenommen (Field, 2013). Für die Berechnung der Moderationsanalyse wurden *meancentered*-Werte der mindestens intervallskalierten Variablen herangezogen.

### 3.6.1 Umgang mit fehlenden Werten

Die Fragen der Untersuchung waren, mit Ausnahme der Abfrage des Einverständnisses und der Volljährigkeit, nicht als Pflichtfelder programmiert, um die Abbruchrate gering zu halten. Die Teilnehmenden wurden bei Nichtbeantworten eines Items lediglich durch einen Hinweis um die vollständige Bearbeitung gebeten. Diese Meldung konnte übersprungen werden. Unter Berücksichtigung daraus resultierender fehlender Werte erfolgte die Skalenbildung daher unter der Anwendung der 80%-Regel (Schafer & Graham, 2002). Eine Ausnahme bildet dabei der *PSQ-20* und dessen Subskalen, da aufgrund der Verrechnungsvorschrift hier keine Kulanz hinsichtlich fehlender Werte möglich war.

## 4 Ergebnisse

### 4.1 Stichprobenbeschreibung

In diesem Kapitel erfolgt die Darlegung der Geschlechter- und Altersverteilung sowie die Beschreibung zum Vorliegen akuter klinisch-relevanter Diagnosen in der Stichprobe. Ebenso werden die Angaben zu den Feldern und dem Zeitraum der aktivistischen Tätigkeit zusammenfassend dargestellt.

#### 4.1.1 Rücklaufstatistik

Insgesamt wurden 1 299 Aufrufe des Fragebogenlinks verzeichnet. Davon haben 271 Personen mit der Bearbeitung des Fragebogens begonnen. Aus diesen waren aufgrund der Nichterfüllung des Mindestalters ( $n = 3$ ) oder des möglichen Vorliegens einer akuten klinisch-relevanten Diagnose ( $n = 69$ ) aus der Untersuchung auszuschließen. Somit ergaben sich 199 Teilnehmende, die die Einschlusskriterien erfüllten und deren Daten für die nachfolgenden Analysen herangezogen werden konnten. Der in der Fallzahlplanung angestrebte Stichprobenumfang von 180 Personen wurde demnach erreicht.

#### 4.1.2 Bearbeitungsdauer

Die bei der Onlineerhebung miterfasste Bearbeitungszeit aus 199 Datenprotokollen lag im Median bei 15:52 Minuten (IQR 13:03; 20:24).

#### 4.1.3 Geschlecht und Alter

Personen, die die Frage nach dem Geschlecht mit *divers* oder *keine Angabe* beantworteten, wurden zur besseren Vergleichbarkeit zu einer Gruppe *divers und andere* zusammengefasst. Somit ergeben sich 120 Personen (60.3%) weiblichen Geschlechts, 74 Personen (37.2%) männlichen Geschlechts und 5 Personen (2.5%) zur Gruppe *divers und andere* zugehörig. Das durchschnittliche Alter lag bei 35.93 Jahren ( $SD = 13.32$ ) und der Altersmedian bei 32.00 Jahren. Das niedrigste Alter betrug 18 und das höchste 88 Jahre.

#### 4.1.4 Wohnort

Von den Teilnehmenden gaben 140 Personen (70.4%) an, in Österreich wohnhaft zu sein, und 58 Personen (29.1%) in Deutschland. Ein\*e (0.5%) Studienteilnehmer\*in nannte Schweden als Wohnort.

Tabelle 1 *Häufigkeiten und Anteilswerte zur Angabe der Aktivismusbelder in absteigender Hierarchie*

Feld der aktivistischen Tätigkeit	Häufigkeit	Anteilswert (n=199)
Umwelt-/Klimaschutz	<b>121</b>	60.8%
Menschenrechte	<b>66</b>	33.2%
Anderes	<b>48</b>	24.1%
kein Aktivismus	21	
Politische u. gesellschaftl. Thematiken	21	
Feminismus/Antisexismus	3	
Antimilitarismus/Pazifismus	3	
Tierrechte	<b>41</b>	20.6%
Nennungen	k = 276	

#### 4.1.5 Feld der aktivistischen Tätigkeit

Von 180 Teilnehmenden (90.5%) bei  $N = 199$  waren Angaben zum Feld der aktivistischen Tätigkeit zu verzeichnen, davon  $111 \times 1$ ,  $44 \times 2 = 88$ ,  $23 \times 3 = 69$ ,  $2 \times 4 = 8$ , d.h. insgesamt 276 Nennungen. Die vorgegebenen Antwortmöglichkeiten lauten *Menschenrechte*, *Tierrechte*, *Umwelt-/Klimaschutz* und *Anderes*. Bei *Anderes* wurden 48 Nennungen verzeichnet, davon gaben 21 (43.8%) jedoch an, nicht Aktivist\*in zu sein, d.h. in keinem Aktivismusbeld tätig zu sein. Die 27 verbleibenden Nennungen unter der Antwortmöglichkeit *Anderes* lassen sich in

drei Kategorien zusammenfassen: Politische und gesellschaftliche Thematiken (inkl. Verkehr, Kultur) ( $n = 21$ ), Feminismus/Antisexismus ( $n = 3$ ) und Antimilitarismus/Pazifismus ( $n = 3$ ). Anzumerken ist, dass zu den 19 Teilnehmenden ohne Aktivismusbereichsangabe noch 21 hinzuzuziehen sind, die im Feld *Anderes* angaben, keine Aktivist\*innen zu sein, d.h. bei insgesamt 40 der Teilnehmenden (20.1%) war demnach kein Aktivismus zu verzeichnen.

Tabelle 1 zeigt die Zusammenfassung zur Verteilung anhand der Mehrfachwahlfrage nach dem spezifischem Feld des Aktivismus.

#### 4.1.6 Zeitraum der aktivistischen Tätigkeit

Von 142 Teilnehmenden konnte der Zeitraum der aktivistischen Tätigkeit im Durchschnitt zu 6.61 Jahren ( $SD = 10.09$ ) und aufgrund der schiefen Verteilung ein Median von 2.32 Jahren (IQR 1.50; 7.38) ermittelt werden, wie die Abbildung 1 veranschaulicht.

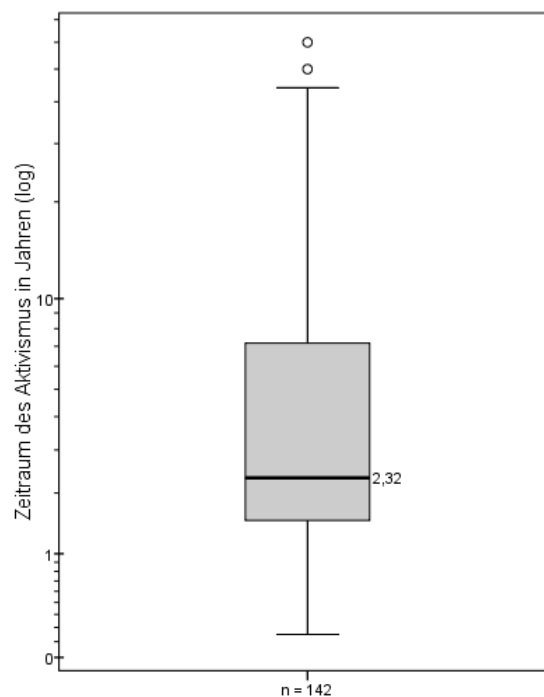


Abbildung 1. Verteilung des angegebenen Zeitraums aktivistischer Tätigkeiten in Jahren (logarithmiert)

## 4.2 Reliabilitätsanalysen der Untersuchungsinstrumente

Die Reliabilität ist eine notwendige, wenn auch nicht hinreichende Bedingung für die Validität einer Skala (Kubinger, 2006; Moosbrugger & Kelava, 2012).

Im Folgenden werden die Reliabilitätsanalysen zur Beurteilung der Messgenauigkeit und Zuverlässigkeit der angewendeten Untersuchungsinstrumente beschrieben. Wie bereits ange-

führt, wurde für die Bestimmung der internen Konsistenz der Kennwert Cronbach's  $\alpha$  berechnet, der zwischen 0 und 1 liegen kann (Rost, 2004). Werte  $\geq .60$  gelten dabei als akzeptabel, wobei andere Quellen einen Bereich  $\geq .70$  vorschlagen (Döring & Bortz, 2015; Moosbrugger & Kelava, 2012).

Ein weiterer Kennwert zur Reliabilitätsbeurteilung im Sinne der Itemqualität ist die korrigierte Item-Trennschärfe  $r_{it}$  (Rost, 2004). Sie beschreibt den Beitrag eines Einzelitems für die Messgenauigkeit der gesamten Skala. Als ausreichend gilt dabei eine Korrelation  $\geq .30$  des Items mit dem Ergebnis der Gesamtskala. Die Item-Trennschärfe dient der Einschätzung der Diskriminierfähigkeit zwischen Personen mit hoher und niedriger Merkmalsausprägung (Fisseni, 2004).

Tabelle 2 zeigt die Ergebnisse zur Berechnung der internen Skalenkonsistenzen auf Grundlage der vorliegenden Stichprobe. Anzumerken ist, dass die Reliabilitätsanalysen auf Basis der vollständigen Datenprotokolle durchgeführt wurden, während die Skalenbildung unter Anwendung der 80%-Regel vorgenommen wurde, d.h. es wurde individuell ein Anteil von 20% fehlender Werte toleriert. Einzig für die Skalenbildung des PSQ-20 und dessen Subskalen wurden gemäß Verrechnungsvorschrift nur vollständige Datenprotokolle verwendet.

Für die Subskalen des ProQOL wurden die Reliabilitätsanalysen getrennt für Aktivist\*innen und Nicht-Aktivist\*innen vorgenommen. In den Skalen *Burnout* und *Mitgeföhlsmüdigkeit* wurden für beide Gruppen Items mit ungenügender Trennschärfe auszuschließen. Zur Bildung der jeweiligen Summenscores wurde die nach Verrechnungsvorschrift vorgesehene Multiplikation mit 10 beibehalten, um eine gute Vergleichbarkeit zu gewährleisten.

#### 4.2.1 Reliabilitätsanalyse der AOS

Die Subskala *Konventioneller Aktivismus* der AOS wurde um ein zusätzliches Item zu *Online-Aktivismus* ergänzt. Im Zuge der Auswertung wurde zusätzlich zum Reliabilitätstest der übersetzten Version auch ein Reliabilitätstest der erweiterten Skala durchgeführt. Die interne Konsistenz der ins Deutsche übersetzte Subskala *Konventioneller Aktivismus (übers.)* ohne Zusatzitem beträgt  $\alpha = .93$ . Die interne Konsistenz der um ein Zusatzitem erweiterten Subskala *Konventioneller Aktivismus (übers. +)* kann mit  $\alpha = .94$  angegeben werden. Zum Vergleich: bei der englischen Originalversion der Subskala mit 28 Items beträgt  $\alpha = .97$ . Die Trennschärfen  $r_{it}$  der Items der neuen Version liegen zwischen  $.25$  und  $.77$ .

Die Reliabilitätsanalyse der Subskala *Hochrisiko-Aktivismus* ergibt ein Cronbachs  $\alpha = .93$  und eine minimale bzw. maximale Trennschärfe von  $.48$  und  $.85$ . Für die Gesamtskala betragen die Werte  $\alpha = .95$  und Trennschärfe  $.23$  und  $.77$ .

Tabelle 2 *Skalenkennwerte und Koeffizienten zur internen Konsistenz der herangezogenen Skalen*

Skala (Range)	$M \pm SD$ (N=199)	Itemanzahl $k$	Cronbach $\alpha$	Trennschärfen $r_{it}$	$Md$ $r_{it}$	n
AOS (0 - 108)	61.33 ± 18.85	36	.95	.23 - .77	.58	196
Konv. Aktivismus (0 - 87)	55.22 ± 15.49	29	.94	.25 - .77	.56	197
Hochrisiko-Aktivismus (0 - 21)	6.10 ± 5.41	7	.93	.48 - .85	.82	198
<b>OHQ (1 - 5)</b>						
Vergnügen	3.27 ± .63	6	.74	.39 - .54	.48	198
Engagement	3.13 ± .51	6	.60	.21 - .51	.34	198
Sinn	3.71 ± .64	6	.73	.26 - .57	.51	199
<b>FLZ-M</b>						
ungewichtet (1 - 5)	3.77 ± .59	8	.71	.26 - .51	.42	198
gewichtet (-96 - 160)	58.25 ± 30.47	8	.70	.32 - .47	.42	198
SWE (1 - 4)	2.95 ± .33	10	.79	.36 - .54	.47	199
PSQ-20 (0 - 100)	41.55 ± 16.69	20	.91	.32 - .74	.56	198
Sorgen	35.78 ± 20.51	5	.79	.51 - .67	.55	199
Anspannung	42.74 ± 20.87	5	.83	.58 - .67	.64	199
Freude	60.03 ± 17.71	5	.76	.45 - .62	.54	198
Anforderungen	47.98 ± 22.99	5	.84	.61 - .70	.63	198
<b>CISS (1 - 5)</b>						
aufgabenorientiert	3.90 ± .54	8	.80	.42 - .71	.48	199
emotionsorientiert	2.67 ± .69	8	.80	.46 - .63	.49	199
vermeidungsorientiert	2.96 ± .71	8	.77	.31 - .61	.51	199
<b>ProQOL – Aktiv. (10 - 50)</b> n = 136						
Mitgefühlsmüdigkeit	21.02 ± 5.58	9 <sup>1</sup>	.72	.20 - .63	.39	135
Burnout	22.78 ± 5.23	8 <sup>2</sup>	.70	.09 - .62	.40	136
Mitgefühlzufriedenheit	39.12 ± 4.82	10	.83	.36 - .68	.53	135
<b>ProQOL – Nicht-Aktiv. (10 - 50)</b> n = 63						
Mitgefühlsmüdigkeit	20.65 ± 5.54 (n=61)	9 <sup>1</sup>	.77	.19 - .68	.46	60
Burnout	23.08 ± 5.00 (n=62)	8 <sup>2</sup>	.70	.18 - .59	.42	59
Mitgefühlzufriedenheit	36.81 ± 5.48 (n=61)	10	.87	.38 - .75	.61	60
Beschäft. mit Politik (1 - 5)	3.18 ± .78	6	.69	.29 - .59	.44	199

Anm.: <sup>1</sup> ein Item aufgrund zu geringer Trennschärfe entfernt, <sup>2</sup> zwei Items aufgrund zu geringer Trennschärfe entfernt

#### 4.2.2 Reliabilitätsanalyse des OHQ

Die Subskalen *Vergnügen* und *Sinn* stellen mit  $\alpha = .74$  bzw.  $\alpha = .73$  gute Werte der internen Konsistenz dar. Die Item-Trennschärfen der Skala *Vergnügen* liegen zwischen  $.39$  und  $.54$  und

der Skala *Sinn* zwischen .26 und .57. Die Subskala *Engagement* liegt mit  $\alpha = .60$  noch knapp im akzeptablen Bereich. Die Trennschärfen der Items liegen im Bereich von .21 bis .51.

#### 4.2.3 Reliabilitätsanalyse der FLZ-M

Für die FLZ-M wurde sowohl ein ungewichteter als auch ein nach subjektiver Wichtigkeit gewichteter Lebenszufriedenheitswert ermittelt. Die interne Konsistenz der ungewichteten Skala beträgt  $\alpha = .71$ . Die Minimal- und Maximalwerte der Trennschärfe liegen bei .26 bzw. .51. Für die gewichtete Skala beträgt Cronbach's  $\alpha = .70$ , womit sie als akzeptabel gilt. Die Item-Trennschärfen liegen mit .32 bis .47 in einem zufriedenstellenden Bereich.

#### 4.2.4 Reliabilitätsanalyse der SWE

Die Skala zur *Selbstwirksamkeitserwartung* weist mit einem Cronbachs  $\alpha$  von .79 ein zufriedenstellendes Niveau auf. Die korrigierten Item-Trennschärfen liegen mit einem Minimum bei .36 und einem Maximum bei .54 ebenfalls in einem guten Bereich.

#### 4.2.5 Reliabilitätsanalyse des PSQ-20

Alle vier Subskalen sowie die Gesamtskala des PSQ-20 weisen in der Stichprobe mit  $\alpha \geq .76$  gute bis exzellente Reliabilitäten auf. Ebenso liegt die minimale Trennschärfe in allen Skalen über dem angestrebten Wert von .30.

#### 4.2.6 Reliabilitätsanalyse des CISS

Die internen Konsistenzen der CISS-Subskalen können mit  $\alpha \geq .77$  als gut bezeichnet werden. Die Trennschärfen der Items liegen mit Werten zwischen .31 und .71 ebenfalls im zufriedenstellenden Bereich.

#### 4.2.7 Reliabilitätsanalyse des ProQOL

Die Subskala *Mitgefühlzufriedenheit* liegt sowohl bei Aktivist\*innen ( $\alpha = .83$ ,  $r_{it} .36 - .68$ ) als auch bei Nicht-Aktivist\*innen ( $\alpha = .87$ ,  $r_{it} .38 - .75$ ) im guten Bereich. In der Subskala *Mitgefühlsmüdigkeit* waren sowohl für beide Gruppe jeweils das Item „*Gedanklich beschäftigt mich mehr als eine Person, der ich [helfe].*“ mangels ausreichender Trennschärfe aus der Skalenbildung auszuschließen. Das resultierende Cronbach's  $\alpha$  beträgt demnach bei Aktivist\*innen .72 und bei Nicht-Aktivist\*innen .77. Die Trennschärfen liegen zwischen .20 und .63 bzw. .19 und .68.

In der Subskala *Burnout* wurden für beide Gruppen jeweils die dieselben zwei Items („*Ich bin eine sehr fürsorgliche Person.*“ und „*Ich fühle mich mit anderen verbunden.*“) aufgrund zu geringer Trennschärfen aus der Skalenbildung ausgeschlossen. Somit ergibt sich für die Skala *Burnout* bei Aktivist\*innen  $\alpha = .70$ ,  $r_{it} .09 - .62$ , bei Nicht-Aktivist\*innen  $\alpha = .70$ ,  $r_{it} .18 - .59$ .

#### 4.2.8 Reliabilitätsanalyse des Fragebogens zur Beschäftigung mit tages- und welt-politischem Geschehen

Die interne Konsistenz des Fragebogens zur *Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen* weist ein zufriedenstellendes Cronbach's  $\alpha = .69$  auf. Die Item-Trennschärfen liegen zwischen  $.29$  und  $.59$  und können als akzeptabel bezeichnet werden.

### 4.3 Hypothesenprüfungen

In diesem Abschnitt erfolgt die Darstellung zu den Ergebnissen der Hypothesenprüfungen. Zur Prüfung der Unterschiede zwischen Personen mit einer stärkeren Tendenz zu Aktivismus gegenüber jenen mit einer geringeren Tendenz wurden zunächst vier, annähernd gleich große Gruppen anhand der Quartile der AOS-Gesamtwerte gebildet.

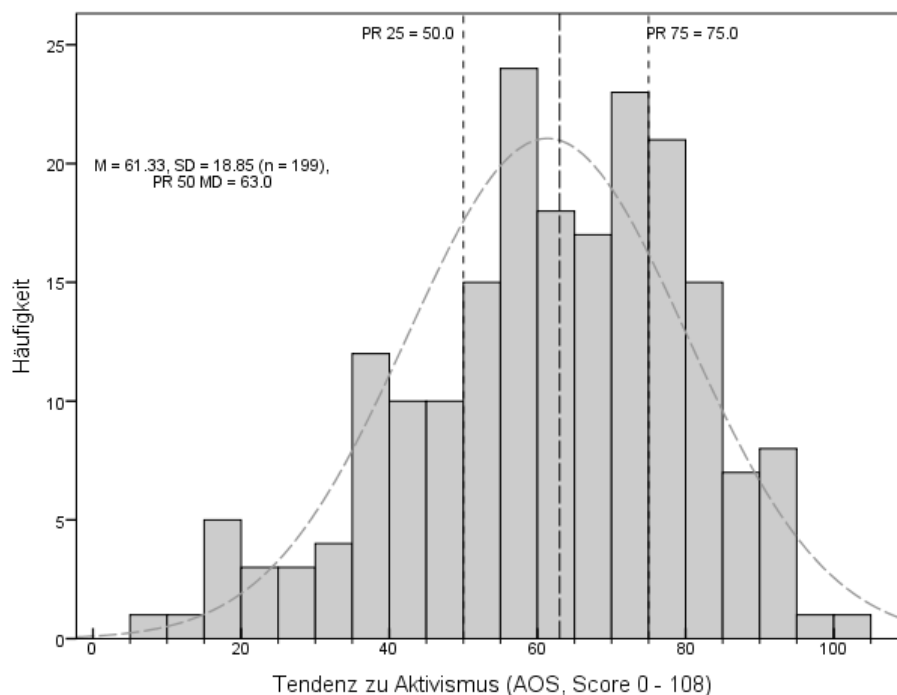


Abbildung 2. Verteilung des AOS-Summscores mit Quartilsgrenzen zur Kategorisierung der Teilnehmenden (N = 199)

#### 4.3.1 Beschreibung der Gruppenbildung mittels AOS-Quartilen

Die Gruppenbildung für vier in etwa gleich große Kategorien bei  $N = 199$  orientierte sich an den Quartilsgrenzen PR 25, 50 und 75 – entsprechend der AOS-Gesamtwerte 50.0, 63.0 und 75.0. Der Mittelwert lag bei 61.33 ( $SD = 18.85$ ),  $\min = 7$ ,  $\max = 100$ , bei einem Median von 63.0. Die Abstufungen wurden als *leichte* ( $n = 49$ , 24.6%), *moderate* ( $n = 47$ , 23.6%), *starke* ( $n = 50$ , 25.1%) und *sehr starke* ( $n = 53$ , 26.6%) *Tendenz zu Aktivismus* bezeichnet. Diese vier Gruppen werden in den anschließenden einfaktoriellem Varianzanalysen als Stufen der unabhängigen Variable herangezogen. Die Abbildung 2 veranschaulicht die Ausprägungen der AOS-Gesamtskala innerhalb der Stichprobe unter Berücksichtigung der Quartile.

Unter Berücksichtigung der dichotom formulierten Filterfrage, die zur Zuteilung zu der entsprechenden ProQOL-Version herangezogen wurde – ob man sich als Aktivist\*in oder Nicht-Aktivist\*in wahrnimmt –, und der Einteilung in vier etwa gleich große Gruppen anhand der Quartile des AOS-Gesamtwerts, konnten in der Stichprobe 37 der Teilnehmenden (18.6%) als deutliche Nicht-Aktivist\*innen klassifiziert werden, während 50 (25.1%) Personen mit deutlicher Aktivismusausprägung zu beobachten waren. Demgegenüber waren auch 12 (6.0%) und 3 Teilnehmer\*innen (1.5%) mit inkonsistentem Antwortverhalten zu verzeichnen. Tabelle 3 zeigt die Verteilung bezüglich der Selbsteinschätzung in der Filterfrage und den Ergebnissen in der AOS-Skala.

Tabelle 3 Häufigkeiten und Anteilswerte (Zellenprozente) zur Kategorisierung nach Aktivismustendenz und der Filterfrage ProQOL

Filterfrage ProQOL	Kategorisierung nach Tendenz zu Aktivismus				Gesamt
	leichte	moderate	starke	sehr starke	
Nicht-Aktivist*in	<b>37</b> (18.6%)	15 (7.5%)	8 (4.0%)	3 (1.5%)	63 (31.7%)
Aktivist*in	12 (6.0%)	32 (16.1%)	42 (21.1%)	<b>50</b> (25.1%)	136 (68.3%)
Gesamt	49 (24.6%)	47 (23.6%)	50 (25.1%)	53 (26.6%)	199 (100.0%)

#### 4.3.2 Unterschiedshypothesen zum psychischen Wohlbefinden

**Fragstellung 1:** Unterscheiden sich Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus bezüglich des psychischen Wohlbefindens bzw. der Orientierung zum Glück?

Der Levene-Test zu Prüfung der Varianzhomogenität ergab für die Subskalen *Vergnügen* und *Engagement* nicht signifikante Ergebnisse, was die Berechnung einer einfaktoriellen Varianzanalyse (ANOVA) erlaubte. Wie Tabelle 4 entnommen werden kann, waren in beiden Skalen keine signifikanten Mittelwertsunterschiede zwischen den vier Gruppen festzustellen. Für beide Skalen ist die  $H_0$  anzunehmen und die  $H_1$  zu verwerfen.

Die Subskala *Sinn* zeigte ein signifikantes Ergebnis im Levene-Test und erfüllte somit nicht die für die Berechnung einer ANOVA notwendige Varianzhomogenität. Alternativ wurde daher eine Welch-ANOVA berechnet, die auf signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen verwies ( $p < .001$ ,  $d = 0.94$ ). Folglich kann die  $H_0$  verworfen und die  $H_1$  angenommen werden. Es bestehen Unterschiede in den Gruppen hinsichtlich der *Orientierung nach Sinn*. Zur weiteren Analyse der paarweisen Vergleiche wurde ein Games-Howell-Test vorgenommen. Es zeigten sich signifikant niedrigere Werte der Gruppe *leichte Tendenz zu Aktivismus* zu den beiden Gruppen mit *starker* und *sehr starker Tendenz* ( $p < .001$ ) und eine signifikant niedrigere Ausprägung der Gruppe mit *moderater Tendenz* im Vergleich zur Gruppe mit *sehr starker Tendenz* ( $p = .005$ ).

Tabelle 4 Kennwerte (*M*, *SD*) der Aktivismustendenz-Gruppen bezüglich psychischem Wohlbefinden mit Prüfgröße und Signifikanzbeurteilung

Konstrukt (Skala, Range)	Kategorisierung nach Tendenz zu Aktivismus				<i>F</i> ( <i>df</i> <sub>1</sub> , <i>df</i> <sub>2</sub> )	<i>p</i> -Wert	korr. $\alpha$
	leichte	moderate	starke	sehr starke			
	n = 49	n = 47	n = 50	n = 53			
PW (OHQ, 1-5)							
Vergnügen	3.40 (0.67)	3.21 (0.53)	3.22 (0.65)	3.23 (0.65)	1.027 (3, 195.00)	.382	
Engagement	3.07 (0.52)	3.14 (0.45)	3.14 (0.55)	3.15 (0.54)	0.254 (3, 195.00)	.859	
Sinn	3.29 (0.72)	3.64 (0.49)	3.87 (0.53)	4.00 (0.57)	11.560 (3, 107.51)	< .001***	.017

\*\*\*  $p \leq .001$ , \*\*  $p \leq .01$ , \*  $p \leq .05$

### 4.3.3 Unterschiedshypothesen zur Lebenszufriedenheit

**Fragstellung 2:** *Unterscheiden sich Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus bezüglich der Lebenszufriedenheit?*

Der Homogenitätstest der Varianzen (Levene-Test) zeigte sowohl für die Skala des gewichteten als auch des ungewichteten Lebenszufriedenheitswertes ein nicht signifikantes Ergebnis, weshalb in weiterer Folge eine einfaktorielle Varianzanalyse (ANOVA) berechnet wurde. Es ließen sich in beiden Skalen keine signifikanten Mittelwertsunterschiede zwischen

den vier Gruppen der Aktivismustendenz feststellen (s. Tabelle 5). Die  $H_0$  war daher aufgrund beider Analysen beizubehalten und die  $H_1$  zurückzuweisen.

Tabelle 5 Kennwerte ( $M$ ,  $SD$ ) der Aktivismustendenz-Gruppen bezüglich Lebenszufriedenheit mit Prüfgröße und Signifikanzbeurteilung

Konstrukt (Skala, Range)	Kategorisierung nach Tendenz zu Aktivismus				$F(df_1, df_2)$	$p$ -Wert
	leichte n = 49	moderate n = 47	starke n = 50	sehr starke n = 53		
LZ (FLZ-M)						
ungew. (1-5)	3.83 (0.56)	3.79 (0.62)	3.72 (0.56)	3.75 (0.62)	0.329 (3, 195)	.805
gew. (-96-160)	61.71 (28.82)	56.72 (32.01)	55.68 (30.52)	58.83 (31.07)	0.372 (3, 195)	.774

\*\*\*  $p \leq .001$ , \*\*  $p \leq .01$ , \*  $p \leq .05$

#### 4.3.4 Unterschiedshypothesen zur Selbstwirksamkeit

**Fragestellung 3:** Unterscheiden sich Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus bezüglich ihrer Selbstwirksamkeit?

Infolge des nicht signifikanten Ergebnisses im Levene-Test wurde eine Varianzhomogenität angenommen und eine ANOVA berechnet. Die Mittelwerte in der  $SWE$  zwischen den Gruppen stellten sich, wie Tabelle 6 zu entnehmen ist, als nicht signifikant unterschiedlich heraus. Die  $H_1$  wird daher verworfen und die  $H_0$  beibehalten.

Tabelle 6 Kennwerte ( $M$ ,  $SD$ ) der Aktivismustendenz-Gruppen bezüglich Selbstwirksamkeit mit Prüfgröße und Signifikanzbeurteilung

Konstrukt (Skala, Range)	Kategorisierung nach Tendenz zu Aktivismus				$F(df_1, df_2)$	$p$ -Wert
	leichte n = 49	moderate n = 47	starke n = 50	sehr starke n = 53		
SW ( $SWE$ , 1-4)	2.90 (0.36)	2.89 (0.26)	2.99 (0.37)	3.01 (0.32)	1.770 (3, 195)	.154

\*\*\*  $p \leq .001$ , \*\*  $p \leq .01$ , \*  $p \leq .05$

#### 4.3.5 Unterschiedshypothesen zum Stresserleben

**Fragestellung 4:** Unterscheiden sich Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus bezüglich ihres Stresserlebens?

Da der Levene-Test für alle vier Subskalen sowie für die Gesamtskala des PSQ-20 nicht signifikant ausfiel, wurde in allen Fällen eine ANOVA berechnet. Die Ergebnisse können der Tabelle 7 entnommen werden. In der Subskala *Sorgen* zeigte sich mit einer Signifikanz von  $p = .005$  ( $d = 0.50$ ) ein moderater Mittelwertsunterschied zwischen den Gruppen. Die  $H_0$  bezüglich der Skala *Sorgen* ist daher zu verwerfen und die  $H_1$  anzunehmen. Die Berechnung

zu den paarweisen Vergleichen post hoc nach Tukey erbrachte, unter Berücksichtigung der Bonferroni-Korrektur, einen signifikanten Unterschied ( $p = .011$ ) zwischen den Gruppen mit *leichter* ( $M = 28.98$ ,  $SD = 18.78$ ) und *sehr starker* Tendenz ( $M = 41.38$ ,  $SD = 19.36$ ) zu Aktivismus.

Tabelle 7 Kennwerte ( $M$ ,  $SD$ ) der Aktivismustendenz-Gruppen bezüglich Stresserleben mit Prüfgröße und Signifikanzbeurteilung

Konstrukt (Skala, Range)	Kategorisierung nach Tendenz zu Aktivismus				$F(df_1, df_2)$	$p$ -Wert	korr. $\alpha$
	leichte n = 48	moderate n = 47	starke n = 50	sehr starke n = 52			
Stress (PSQ-20, 0-100)	38.44 (17.37)	40.28 (15.56)	44.77 (18.88)	42.47 (14.50)	1.324 (3, 193)	.268	
Anspannung	n = 49 41.63 (23.35)	n = 47 42.27 (18.82)	n = 50 43.73 (22.90)	n = 53 43.27 (18.56)	0.102 (3, 195)	.959	
Sorgen	n = 49 28.98 (18.78)	n = 47 33.05 (18.60)	n = 50 39.07 (23.09)	n = 53 41.38 (19.36)	3.993 (3, 195)	.005**	.013
Freude	n = 49 60.54 (20.27)	n = 47 58.16 (15.15)	n = 50 56.93 (16.99)	n = 52 64.23 (17.61)	1.691 (3, 194)	.170	
Anforderungen	n = 48 45.14 (21.32)	n = 47 43.97 (25.05)	n = 50 53.20 (24.96)	n = 53 49.18 (20.91)	1.644 (3, 194)	.181	

\*\*\* $p \leq .001$ , \*\* $p \leq .01$ , \* $p \leq .05$

In den übrigen Subskalen sowie in der Gesamtskala konnten keine signifikanten Unterschiede beobachtet werden, d.h. die Alternativhypothesen 4.1–4.3 sowie 4.5 müssen verworfen und die entsprechenden Nullhypothesen beibehalten werden.

#### 4.3.6 Unterschiedshypothesen zu den Copingstrategien

**Fragestellung 5:** Unterscheiden sich Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus bezüglich des Copingstils?

Gemäß der Berechnung des Levene-Tests erfüllen alle drei Subskalen des CISS die Voraussetzung der Varianzhomogenität zur Berechnung einer ANOVA. In weiterer Folge zeigten sich für alle drei Skalen keine signifikanten Ergebnisse hinsichtlich der Gruppenunterschiede. In Tabelle 8 können die deskriptivstatistischen Werte und Prüfgrößen zur Signifikanzbeurteilung eingesehen werden. Die  $H_1$  ist für sämtliche Subskalen *problemorientiertes*, *emotionsorientiertes* sowie *vermeidungsorientiertes Coping* zurückzuweisen und demnach die  $H_0$  jeweils beizubehalten.

Tabelle 8 Kennwerte (*M*, *SD*) der Aktivismustendenz-Gruppen bezüglich Copingstrategien mit Prüfgröße und Signifikanzbeurteilung

Konstrukt (Skala, Range)	Kategorisierung nach Tendenz zu Aktivismus				<i>F</i> ( <i>df</i> <sub>1</sub> , <i>df</i> <sub>2</sub> )	<i>p</i> -Wert
	leichte n = 49	moderate n = 47	starke n = 50	sehr starke n = 53		
Coping (CISS, 1-5)						
Aufgabenor.	3.88 (0.62)	3.81 (0.50)	3.90 (0.46)	4.00 (0.57)	0.993 (3, 195)	.397
Emotionsor.	2.62 (0.79)	2.67 (0.57)	2.79 (0.71)	2.63 (0.69)	0.621 (3, 195)	.602
Vermeidungor.	2.87 (0.78)	2.86 (0.67)	3.11 (0.72)	3.00 (0.67)	1.401 (3, 195)	.244

\*\*\**p* ≤ .001, \*\**p* ≤ .01, \**p* ≤ .05

#### 4.3.7 Unterschiedshypothesen zur Mitgefühlsmüdigkeit, zu Burnout und zur Mitgefühlzufriedenheit

**Fragstellung 6:** Unterscheiden sich Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus bezüglich ihrer Mitgefühlsmüdigkeit bzw. ihres Burnout-Risikos?

**Fragstellung 7:** Unterscheiden sich Gruppen mit unterschiedlich starker Tendenz zu Aktivismus bezüglich ihrer Mitgefühlzufriedenheit?

Die Prüfung der Varianzhomogenität mittels Levene-Test ergab sowohl für die Skalen *Mitgefühlsmüdigkeit* und *Mitgefühlzufriedenheit* nicht signifikante Ergebnisse, weshalb in diesen Fällen eine ANOVA berechnet wurde. In der Skala *Mitgefühlsmüdigkeit* zeigten sich keine signifikanten Unterschiede im Mittelwertsvergleich der vier Gruppen, womit die  $H_1$  zu verwerfen ist.

Die Varianzanalyse zur *Mitgefühlzufriedenheit* erbrachte hingegen ein signifikantes Ergebnis ( $p = .003$ ) mit einem moderaten Effekt ( $d = 0.51$ ). Der anschließende paarweise Vergleich unter Berücksichtigung der Bonferroni-Korrektur post hoc nach Tukey zeigte mit  $p = .015$  einen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Gruppen *leichte* ( $M = 36.90$ ,  $SD = 6.21$ ) und *sehr starke* Tendenz ( $M = 39.94$ ,  $SD = 4.35$ ) zu Aktivismus. Die entsprechende  $H_1$  kann demnach angenommen werden.

Da für die Skala *Burnout* aufgrund heterogener Varianzen keine ANOVA berechnet werden konnte, wurde in diesem Fall der Welch-Test angewendet. Wie Tabelle 9 zu entnehmen ist, konnten keine signifikanten Mittelwertsunterschiede festgestellt und die  $H_0$  beibehalten werden.

Tabelle 9 Kennwerte (*M*, *SD*) der Aktivismustendenz-Gruppen bezüglich Mitgeföhlsmüdigkeit, Burnout und Mitgeföhlszufriedenheit mit Prüfgröße und Signifikanzbeurteilung

Konstrukt (Skala, Range)	Kategorisierung nach Tendenz zu Aktivismus				<i>F</i> ( <i>df</i> <sub>1</sub> , <i>df</i> <sub>2</sub> )	<i>p</i> - Wert	korr. <i>α</i>
	leichte	moderate	starke	sehr starke			
Prof. LQ (ProQOL, 10-50)							
Mitgeföhlsmdk.	n = 47 20.52 (6.03)	n = 47 20.67 (4.83)	n = 50 20.07 (5.77)	n = 53 22.23 (5.44)	1.493 (3, 193)	.218	
Burnout	n = 48 22.26 (6.07)	n = 47 23.03 (4.01)	n = 50 22.90 (4.96)	n = 53 23.25 (5.40)			
Mitgeföhlszufr.	n = 47 36.90 (6.21)	n = 47 37.36 (4.61)	n = 50 39.16 (4.76)	n = 53 39.94 (4.35)			
					4.136 (3, 195)	.003**	.017

\*\*\*  $p \leq .001$ , \*\*  $p \leq .01$ , \*  $p \leq .05$

## 4.4 Moderationshypothesen

In diesem Abschnitt erfolgt die Darstellung von Modellprüfungen. Angesichts der zuvor ermittelten Ergebnisse waren Moderationsanalysen für die Skalen *Orientierung nach Sinn (OHQ)*, *Sorgen (PSQ-20)* und *Mitgeföhlszufriedenheit (ProQOL)* zielführend, da diese signifikante Zusammenhänge mit der *Tendenz zu Aktivismus* aufwiesen. Tabelle 10 fasst die Kennwerte der Moderatorvariablen *Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen* sowie die angegebene *Belastung durch die COVID-19-Krise* bezüglich der vier Aktivismustendenzgruppen zusammen. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Beschäftigung mit Politik in den Gruppen sich signifikant unterscheidet ( $p = .006$ ), während bezüglich der COVID-19-Belastung keine signifikanten Unterschiede zu verzeichnen sind.

Tabelle 10 Kennwerte (*M*, *SD*) der Aktivismustendenz-Gruppen bezüglich der Moderatorvariablen mit Prüfgröße und Signifikanzbeurteilung

Konstrukt (Skala, Range)	Kategorisierung nach Tendenz zu Aktivismus				<i>F</i> ( <i>df</i> <sub>1</sub> , <i>df</i> <sub>2</sub> )	<i>p</i> -Wert
	leichte n = 49	moderate n = 47	starke n = 50	sehr starke n = 53		
Beschäft. mit Politik	2.96 (0.78)	3.29 (0.74)	3.02 (0.71)	3.43 (0.83)	4.236 (3, 195)	.006**
COVID-19-Belastung	2.63 (1.13)	2.72 (1.04)	3.02 (0.92)	2.81 (0.86)	1.366 (3, 106.72)	.257

\*\*  $p \leq .01$

### 4.4.1 Moderationshypothesen zur Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen

**Fragestellung 8:** Wird der Zusammenhang von Aktivismus und genannten psychologischen Konstrukten von der Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen moderiert?

In den nachfolgenden Modellen stellte die *Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen* den Moderator (M) und die AOS, diesmal als metrische Variable, den Prädiktor (X) dar. Sämtliche Variablen wurden zu diesem Zweck *meancentered*, wobei die Ausprägung in der AOS zusätzlich *z*-standardisiert angegeben ist.

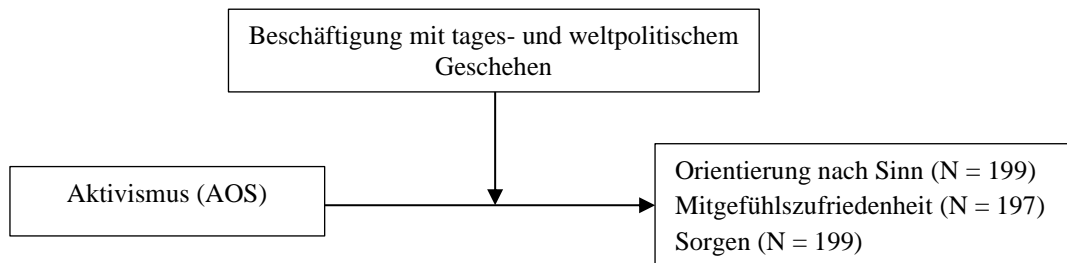


Abbildung 3. Schema der Moderationsmodelle (nach Hayes, Modell 1) für den moderierenden Effekt der Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen

Die nachfolgende Ergebnisdarstellung zeigt, inwiefern die *Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen* einen Einfluss auf die Zusammenhänge zwischen *Aktivismus* und die *Orientierung nach Sinn* aufweist.

Das Gesamtmodell war mit  $F(3, 195) = 19.346, p < .001$  bei einer Varianzaufklärung von 22.9% signifikant. Es kann ein signifikanter Einfluss des *Aktivismus* auf die *Orientierung nach Sinn* mit  $B = 0.592, p < .001$  und ebenso ein signifikant negativer Einfluss von *Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen* auf die *Orientierung nach Sinn* mit  $B = -0.109, p = .039$  angenommen werden. Demgegenüber konnte kein signifikanter Interaktionseffekt aus AOS und Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen ( $p = .910$ ) verzeichnet werden, womit keine überadditive Wirkung seitens des Moderators anzunehmen ist.

Die Moderatoranalyse, bei der die PSQ-20-Subskala *Sorgen* den Regressor darstellt, zeigt ähnliche Ergebnisse. Wiederum war das Modell insgesamt signifikant ( $F(3, 195) = 5.614, p = .001$ ) und ergab einen erklärten Varianzanteil von 8.0%. Der Einfluss von *Aktivismus* auf *Sorgen* war mit  $B = 10.929, p \leq .001$  signifikant. Jedoch war weder der Effekt durch die *Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen* ( $p = .834$ ) noch der Interaktionseffekt aus Prädiktor und Moderatorvariable ( $p = .948$ ) signifikant.

Das Gesamtmodell mit der *Mitgefühlzufriedenheit* als abhängiger Variable war signifikant,  $F(3, 193) = 3.750, p = .012$ , mit einer Varianzaufklärung von 5.5%. *Aktivismus* übt signifikant ( $p = .001$ ) einen Einfluss ( $B = 2.304$ ) auf die *Mitgefühlzufriedenheit* aus. Die Ergebnisse der

Moderationsanalyse zeigten jedoch keinen signifikanten Effekt der *Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen* auf die *Mitgefühlzufriedenheit* ( $p = .759$ ). Ebenso wenig signifikant war der Interaktionseffekt der Moderatorvariable mit *Aktivismus* ( $p = .746$ ).

Oben angeführte Analysen konnten keine Moderationseffekte durch die *Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen* auf die Zusammenhänge von *Aktivismus* und *Orientierung nach Sinn, Sorgen* bzw. *Mitgefühlzufriedenheit* belegen. Sämtliche Alternativhypothesen gemäß Fragestellung 8 müssen daher verworfen und die entsprechenden Nullhypothesen beibehalten werden.

#### 4.4.2 Moderationshypothesen zur psychischen Belastung durch die COVID-19-Krise

**Fragestellung 9:** *Wird der Zusammenhang von Aktivismus und genannten psychologischen Konstrukten von der psychischen Belastung durch die COVID-19-Krise moderiert?*

Wie bei der vorigen Prüfung der Moderationshypothesen beschrieben, konnten Moderationsanalysen mit den Skalen *Orientierung nach Sinn* (OHQ), *Sorgen* (PSQ-20) und *Mitgefühlzufriedenheit* (ProQOL) als abhängige Variable berechnet werden. Wiederum bildete die AOS die unabhängige Variable, während die *Belastung durch die COVID-19-Krise* als Moderator fungierte. Auch in diesem Fall wurde für sämtliche Variablen ein *Meancentering* und für die AOS zusätzlich eine *z*-Standardisierung der Werte (s. Abbildung 5Abbildung 4) vorgenommen.

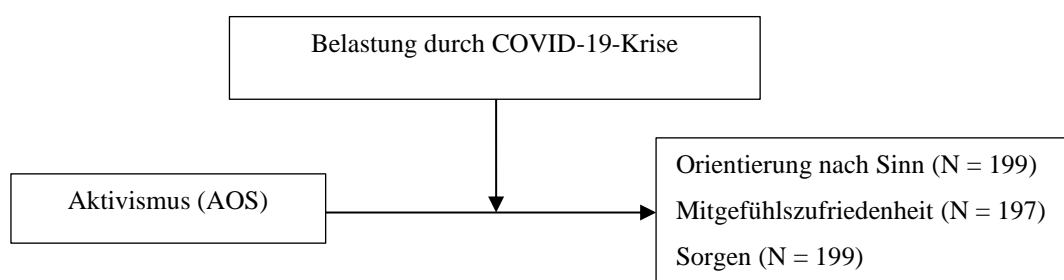


Abbildung 4. Schema der Moderationsmodelle (nach Hayes, Modell 1) für den moderierenden Effekt der Belastung durch die COVID-19-Krise

Das Moderationsmodell mit *Orientierung nach Sinn* als abhängiger Variable zeigte eine Signifikanz von  $p < .001$ ,  $F(3, 195) = 19.191$  und eine Varianzaufklärung von 22.8%. Der Haupteffekt von *Aktivismus* auf die *Orientierung nach Sinn* war mit  $p < .001$ ,  $B = 0.580$  hochsignifikant. Der Haupteffekt der Moderatorvariable erwies sich hingegen als nicht signifikant ( $p = .286$ ). Der Interaktionseffekt zeigte eine Tendenz zur Signifikanz ( $p = .063$ ).

Das Moderationsmodell mit der Skala *Sorgen* als abhängige Variable, veranschaulichend dargestellt in Abbildung 5, zeigt sowohl einen signifikanten Interaktionseffekt ( $p = .045$ ,  $B = 5.032$ ) zwischen der *Belastung durch die COVID-19-Krise* und der AOS als auch im Gesamtmodell signifikante Zusammenhänge ( $F(3, 195) = 22.445$ ,  $p < .001$ ). Das Modell erlaubt eine Varianzaufklärung von 25.7%. Ebenso erweisen sich der Haupteffekt durch den Prädiktor *Aktivismus* ( $p < .001$ ,  $B = 9.626$ ) als auch der Haupteffekt durch die Moderatorvariable *Belastung durch die COVID-19-Krise* ( $p < .001$ ,  $B = 8.912$ ) als hochsignifikant.

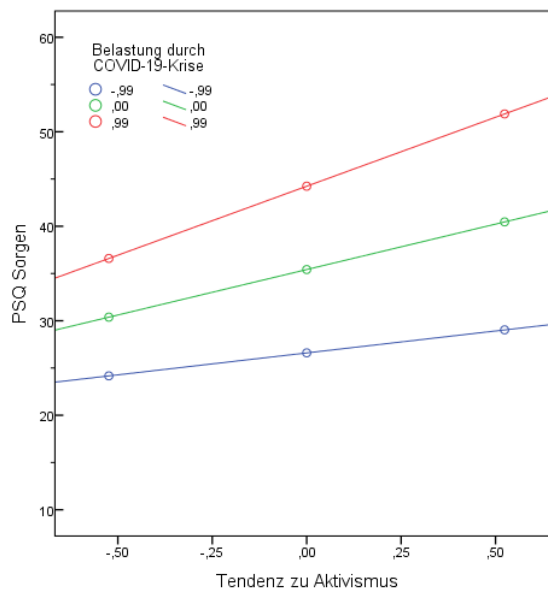


Abbildung 5. Interaktionseffekt der Aktivismustendenz und den Moderator *Belastung durch die COVID-19-Krise* auf die Ausprägung der *Sorgen* (PSQ-20) (N = 199)

In der Moderationsanalyse mit *Mitgefühlzufriedenheit* wurde für das Gesamtmodell eine Signifikanz von  $p = .007$  ( $F(3, 193) = 4.181$ ) und eine Varianzaufklärung von 6.1% verzeichnet. *Aktivismus* zeigt einen signifikanten Effekt auf die *Mitgefühlzufriedenheit* ( $p = .001$ ,  $B = 2.310$ ). Hingegen sind weder für den Haupteffekt durch die *Belastung durch die COVID-19-Krise* ( $p = .262$ ) noch für den Interaktionseffekt ( $p = .532$ ) signifikante Ergebnisse zu beobachten.

Mit Ausnahme der Alternativhypothese 9.8 müssen sämtliche  $H_1$  gemäß Fragestellung 9 verworfen und die jeweilige  $H_0$  beibehalten werden. Lediglich der Zusammenhang von *Aktivismus* und *Sorgen* erfährt durch die Moderatorvariable *Belastung durch die COVID-19-Krise* einen verstärkenden Einfluss.

## 5 Diskussion

Ziel der vorliegenden Studie war es, ein differenzierteres Bild vom Erleben und Verhalten von Aktivist\*innen zu zeichnen. Zu diesem Zweck wurden potenzielle Unterschiede zwischen Personen mit verschieden ausgeprägter Tendenz zu Aktivismus hinsichtlich des psychischen Wohlbefindens, der Lebenszufriedenheit, der Selbstwirksamkeit, des Stresserlebens und des Copingverhaltens untersucht. Ferner wurden Konstrukte professioneller Lebensqualität wie Mitgefühlsmüdigkeit, Burnout sowie Mitgefühlzufriedenheit, übersetzt in den Kontext aktivistischer Arbeit, betrachtet. Weiters wurden moderierende Effekte durch die Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen sowie durch die Belastung durch die COVID-19-Krise geprüft.

In einigen wenigen Konstrukten konnten Unterschiede gefunden werden: Wie erwartet wiesen Aktivist\*innen höhere Ausprägungen in der *Orientierung nach Sinn* auf. Diese Erkenntnis steht im Einklang mit den Erkenntnissen nach Klar und Kasser (2009). In der vorliegenden Untersuchung zeigten Personen mit leichter Tendenz zu Aktivismus deutlich niedrigere Ausprägungen als jene mit starker bzw. sehr starker Tendenz. Auch in der moderaten Gruppe war im Vergleich zur Gruppe mit sehr starker Tendenz eine geringere Orientierung nach Sinn zu verzeichnen.

Hinsichtlich der beiden anderen Aspekte des psychischen Wohlbefindens nach Seligman (2002) und Peterson et al. (2005), der *Orientierung nach Vergnügen* und der *Orientierung nach Engagement*, konnten jedoch keine Unterschiede festgestellt werden. Gleichfalls waren keine Differenzen in der *Lebenszufriedenheit* zu beobachten.

Darüber hinaus ließen sich weder bezüglich der *Selbstwirksamkeit* noch der angewendeten *Copingstrategien* unterschiedliche Ausprägungen bei Menschen mit geringer oder starker Tendenz zu aktivistischen Tätigkeiten verzeichnen. Aufgrund des inkonsistenten Forschungsstandes hinsichtlich beider Konstrukte sind die Ergebnisse nicht weiter überraschend, wenn auch die zu Untersuchungsbeginn vorgenommenen Überlegungen anderes haben vermuten lassen.

Entgegen den Erwartungen war insgesamt kein höheres *Stresserleben* bei Aktivist\*innen festzustellen. Lediglich ein größeres Ausmaß an *Sorgen*, Zukunftsängsten und Frustrationsgefühlen zeigte sich bei Personen mit sehr starker Aktivismustendenz im Vergleich zu

Personen mit niedriger Tendenz. Hier war zudem ein verstärkender Einfluss der *durch die COVID-19-Krise verursachten psychischen Belastung* zu beobachten. Der Zusammenhang von Sorgen und Aktivismus ließe sich damit erklären, dass Aktivist\*innen sich tendenziell häufiger über gegenwärtige, mitunter besorgniserregende Zustände Gedanken machen.

Anders als vermutet, war kein moderierender Einfluss durch die *Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen* auf untersuchte Konstrukte festzustellen, wenn auch ein positiver Zusammenhang mit einer stärkeren Aktivismustendenz gezeigt werden konnte. Die vergleichsweise geringe Datenlage in den aktuellen Publikationen hat jedoch keine eindeutigen Ergebnisse hinsichtlich einer Moderation erwarten lassen.

Des Weiteren konnte eine höhere *Mitgefühlzufriedenheit* bei Aktivist\*innen in Bezug auf ihre Arbeit verzeichnet werden, d.h. die Resultate der Studie decken sich mit vorangegangenen Überlegungen. Ähnliches wurde zuvor bei Freiwilligen in Hospizen oder in der Telefonberatung beobachtet (Gonzalez-Mendez et al., 2020; Jo et al., 2020). Zu dem Sachverhalt bei Aktivist\*innen lagen bis dato keine Daten vor. Die vorliegende Untersuchung zeigte eine höhere Ausprägung bei Personen mit sehr starker Tendenz zu Aktivismus, verglichen mit jenen mit geringer Tendenz. Sie liefert somit neue Belege hinsichtlich des bisher kaum erforschten Zusammenhangs von Aktivismus und Mitgefühlzufriedenheit. Diesen Erkenntnissen zufolge ist es denkbar, dass mit der aktivistischen Tätigkeit eine Steigerung des Wohlbefindens (vgl. Craig & Sprang, 2010) und der Selbstwirksamkeit (vgl. Cicognani et al., 2009; Tremblay & Messervey, 2011) erfahren werden kann. Zugleich könnte eine hohe Mitgefühlzufriedenheit dienlich sein, das Risiko bei Aktivist\*innen zu vermindern, Burnout und Mitgefühlsmüdigkeit zu entwickeln (vgl. Stamm, 2002; Tremblay & Messervey, 2011).

Anders als in vorangegangenen Studien (Chen & Gorski, 2015; Gorski & Chen, 2015; Gorski et al., 2019) konnte kein höheres *Burnout* bei Aktivist\*innen im Vergleich zu Menschen mit geringeren aktivistischen Tendenzen verzeichnet werden. Es ließen sich, ebenso wider Erwarten, keine Unterschiede in der *Mitgefühlsmüdigkeit* aufzeigen. In einer früheren Untersuchung von Vaccaro und Mena (2011) konnte – im Gegensatz zu vorliegender Studie – eine erhöhte Mitgefühlsmüdigkeit im Zusammenhang mit aktivistischen Tätigkeiten festgestellt werden.

Die Diskrepanzen lassen sich möglicherweise durch die Modifikation der ProQOLs erklären, die ursprünglich zur Erhebung der professionellen Lebensqualität in Helfenden Berufen

entwickelt wurde. Zum Zweck der gegenständlichen Studie wurde eine Anpassung der Items für Aktivist\*innen sowie für Nicht-Aktivist\*innen vorgenommen. Es ist jedoch kritisch zu hinterfragen, inwiefern es den Teilnehmenden – insbesondere Nicht-Aktivist\*innen – möglich war, den Fragebogen sinngemäß zu beantworten, wenn sie keiner Tätigkeit nachgehen, die der, im Original betrachteten, Fürsorge- und Pflegearbeit nahekommt. So weisen auch die teils niedrigen Reliabilitätskennwerte der modifizierten Skalen auf eine verminderte Messgenauigkeit infolge der Item-Anpassungen hin.

Eine weitere mögliche Erklärung für die nur schwachen Unterschiede zwischen Aktivist\*innen und Nicht-Aktivist\*innen im Großteil der erhobenen Konstrukte könnten die einschneidenden Veränderungen im Zuge der weltweiten COVID-19-Pandemie sein, die zum Zeitpunkt der Befragung sowohl das öffentliche als auch das private Leben bestimmten. Dementsprechend war die Bevölkerung vor und während des Erhebungszeitraums milieübergreifend gezwungen, nahezu alle Aktivitäten abseits von Lohnarbeit auf ein Minimum zu reduzieren (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2020). Daraus könnte sich eine Reduktion von Unterschieden zwischen verschiedenen Gesellschaftsgruppen hinsichtlich untersuchter Konstrukte ergeben haben. Womöglich können weiterführende Erhebungen zu einem späteren Zeitpunkt, nachdem eine Rückkehr zum gewohnten Alltag stattgefunden hat, alternative Erkenntnisse erbringen.

Weiters ist anzumerken, dass die untersuchten Konstrukte der Beeinflussung durch eine Vielzahl an Faktoren unterliegen. Diese konnten im Rahmen der gegenständlichen Studie nicht mit erhoben werden. Die isolierte Betrachtung der Tendenz zu Aktivismus als unabhängige Variable greift daher zu kurz, um ein differenziertes und umfassendes Bild der Lebenswelt von Aktivist\*innen zu zeichnen.

## 5.1 Limitationen

Die Studie weist einige Einschränkungen hinsichtlich ihrer Verallgemeinerbarkeit auf. Zum einen lag der Erhebungszeitraum in der COVID-19-Krise, die einen Einfluss auf nahezu sämtliche Lebensbereiche hatte und nach wie vor ausübt (vgl. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2020). Die Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus hatten ebenfalls Konsequenzen für die Arbeit von Aktivist\*innen (Pleyers, 2020). Aktivistische Tätigkeiten konnten nicht in gewohntem Rahmen stattfinden und mussten

teilweise sogar über mehrere Monate hinweg ruhen. Die COVID-19-Einschränkungen hatten zudem auch direkte Auswirkungen auf die Beantwortung einiger Items im Erhebungsinstrument. Beispielsweise erhebt das *Coping Inventory for Stressful Situations* anhand verschiedener Antwortmöglichkeiten, was Personen typischerweise tun, sobald sie unter Stress stehen. Da aufgrund der Lockdown-Regelungen im Zeitraum von Oktober 2020 bis Mai 2021 keine Gastronomiebesuche möglich waren, war unter anderem das Item „*Ich gehe essen.*“ nur begrenzt sinnvoll zu beantworten.

Des Weiteren könnte die mangelnde Übereinstimmung der AOS-Gesamtwerte mit dem Antwortverhalten in der Filterfrage des ProQOL auf Nachlässigkeit oder Verständnisprobleme seitens der Teilnehmenden bei der Fragenbearbeitung hinweisen. Ebenso könnte die hohe Itemzahl des Gesamtfragebogens und die lange Bearbeitungsdauer sich negativ auf die Gewissenhaftigkeit bei der Beantwortung ausgewirkt haben. Beides könnte zu Verzerrungen der Ergebnisse geführt haben.

Vor diesem Hintergrund birgt auch die vorliegende Studie die gleichen Problematiken wie andere online durchgeführte Erhebungen. Unter anderem führt die Rekrutierung über das Internet und soziale Medien zu einer selektiven Stichprobe. Zudem sind alle verwendeten Instrumente Selbstberichtsfragebögen, die in der Regel einem gewissen Grad an Verzerrung unterliegen. Insbesondere in einer Online-Erhebung ist eine Überprüfung der Angaben der Proband\*innen nicht möglich, und die Richtigkeit kann daher nur angenommen werden. Ebenso war eine mehrmalige Teilnahme nicht zu verhindern, womit ein Bias-Risiko vorliegen kann. Daher wäre auch im Sinne einer Standardisierung der Teilnahmebedingungen eine Durchführung der Studie vor Ort – im Einzel- oder Gruppensetting – sinnvoll. Ebenso wäre eine Kombination von Fremd- und Selbstberichtsinstrumenten denkbar.

## 5.2 Ausblick

Eine der Stärken der vorliegenden Untersuchung liegt in der breiten Erfassung unterschiedlicher Konstrukte des Erlebens und Verhaltens von Aktivist\*innen. So ist die differenzierte Betrachtung – sowohl von potenziell belastenden als auch von potenziell wohlbefindenssteigernden Faktoren – wesentlich für ein fundiertes Verständnis von Personen, die sich aktivistisch engagieren. Bisherige Untersuchungen fokussieren stark auf Stressursachen im Aktivismus und deren Folgen für das Individuum sowie soziale Bewegungen im Allgemeinen. Bislang fehlen zudem Studien, die, ergänzend zu Mitgefühlsmüdigkeit und Burnout als

Komponenten professioneller Lebensqualität, das Konzept der *Mitgefühlzufriedenheit* bei Personen, die aktivistische Arbeit leisten, erforschen. Die gegenständlichen Studienergebnisse deuten auf einen positiven Zusammenhang hin, die zur Absicherung jedoch weiterer Replikationen bedürfen.

Überdies wäre angesichts oben beschriebener Zusammenhänge die Berücksichtigung von *Mitgefühlzufriedenheit* zum einen als Mediator zwischen Aktivismus und *Wohlbefinden* bzw. *Selbstwirksamkeit* denkbar und zum anderen als Einflussgröße im Zusammenhang von Aktivismus und *Mitgefühlsmüdigkeit* bzw. *Burnout*.

Ferner drängt sich die Frage auf, inwiefern Aktivismus einen kausalen Faktor für eine *Orientierung nach Sinn* darstellt oder ob Personen, die sinnstiftende Tätigkeiten im Leben anstreben, sich folglich dem Aktivismus zuwenden. Ähnliches gilt für das höhere Ausmaß an *Sorgen* bei Aktivist\*innen, das in der gegenständlichen Studie beobachtet wurde. Fraglich ist, ob und inwieweit die Tendenz zu Aktivismus auf einer Besorgnis über wahrgenommene Missstände beruht oder ob die aktivistische Arbeit und die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen und politischen Problemen zu vermehrten Sorgen führt. Diese Überlegungen könnten in nachfolgender Studie anhand experimenteller Versuchsbedingungen untersucht werden.

Aus rechtlichen Gründen wurde das Mindestalter der Proband\*innen in der vorliegenden Untersuchung auf 18 Jahre festgelegt. Dabei wäre es von großem Erkenntniswert gewesen, auch jüngere Aktivist\*innen in die Studie miteinzuschließen. Insbesondere ist die Klimaschutzorganisation *Fridays For Future* nach eigenen Angaben eine „von der Jugend ausgehende Bewegung“ („Über uns – Fridays For Future Austria“, o. J.), die in den letzten Jahren stark an Zulauf und Aufmerksamkeit gewonnen hat. Für die zukünftige Forschung wäre es daher sicher sinnvoll, das Mindestalter herabzusetzen, um auch jüngere Aktivist\*innen in Erhebungen einbinden zu können.

Ein Ziel des Erkenntnisgewinns besteht unter anderem in der praktischen und auf wissenschaftlichen Evidenzen basierenden Unterstützung von Aktivist\*innen in ihrer Tätigkeit. Mit einem tieferen Verständnis der Risiko- und Schutzfaktoren im Aktivismus können zum einen praktizierende Aktivist\*innen in ihrem Handeln gefördert und zum anderen mehr Menschen zu politischer und gesellschaftlicher Teilhabe angeregt werden. Damit wird überdies ein Beitrag zu Fortbestehen und Stärkung sozialer Bewegungen und folglich zur Veränderung und steten Weiterentwicklung unserer Gesellschaft geleistet.

# Literaturverzeichnis

- Adler, A. (1964). *Social interest: A challenge to mankind* (Vol. 108). New York: Capricorn Books.
- Aickin, M., & Gensler, H. (1996). Adjusting for multiple testing when reporting research results: The Bonferroni vs Holm methods. *American Journal of Public Health, 86*(5), 726–728. <https://doi.org/10.2105/AJPH.86.5.726>
- American Psychological Association. (1. November 2017). *APA Stress in America™ Survey: US at 'lowest point we can remember;' future of nation most commonly reported source of stress [Press release]*. Abgerufen am 15.06.2021 unter <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/11/lowest-point>
- Asmundson, G. J., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia revisited: A state-of-the-art on pandemic-related fear, anxiety, and stress. *Journal of Anxiety Disorders, 76*, 102326. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102326>
- Aubin, E. de, & McAdams, D. P. (1995). The relations of generative concern and generative action to personality traits, satisfaction/happiness with life, and ego development. *Journal of Adult Development, 2*, 99–112. <https://doi.org/10.1007/BF02251258>
- Austin, W., Goble, E., Leier, B., & Byrne, P. (2009). Compassion fatigue: The experience of nurses. *Ethics and Social Welfare, 3*(2), 195–214. <https://doi.org/10.1080/17496530902951988>
- Ballard, P. J., Ni, X., & Brocato, N. (2020). Political engagement and wellbeing among college students. *Journal of Applied Developmental Psychology, 71*, 101209. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101209>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1979). *Sozial-kognitive Lerntheorie* (1. Aufl., Konzepte der Humanwissenschaften: Theorie). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions in Psychological Science, 9*(3), 75–78. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00064>
- Bandura, A. (2008). An agentic perspective on positive psychology. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive Psychology: Exploring the Best in People, Vol. 1. Discovering human strengths* (pp. 167–196). Wesport, CT: Greenwood Publishing Group.

- Berry, H. L., Rodgers, B., & Dear, K. B. G. (2007). Preliminary development and validation of an Australian community participation questionnaire: Types of participation and associations with distress in a coastal community. *Social Science & Medicine*, *64*, 1719–1737. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.12.009>
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S., & Brähler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause*, *16*(6), 1132–1138. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e3181a857f8>
- Bittrich, K., & Blankenberger, S. (2011). *Experimentelle Psychologie: Ein Methodenkompendium [Experimente planen, realisieren, präsentieren; mit Online-Materialien]*. Weinheim: Beltz.
- Boehnke, K., & Wong, B. (2011). Adolescent political activism and long-term happiness: A 21-year longitudinal study on the development of micro- and macrosocial worries. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *37*(3), 435–447. <https://doi.org/10.1177/0146167210397553>
- Boukes, M., & Vliegenthart, R. (2017). News consumption and its unpleasant side effect: Studying the effect of hard and soft news exposure on mental well-being over time. *Journal of Media Psychology*, *29*(3), 137–147. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000224>
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2020). *Neuartiges Coronavirus*. Abgerufen am 13.06.2021 unter <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Uebertragbare-Krankheiten/Infektionskrankheiten-A-Z/Neuartiges-Coronavirus.html>
- Campbell, A., Gurin, G., & Miller, W. E. (1954). *The voter decides*. Oxford: Row, Peterson, and Co.
- Cannon, W. B. (1914). The emergency function of the adrenal medulla in pain and the major emotions. *American Journal of Physiology-Legacy Content*, *33*(2), 356–372. [doi:10.1152/ajplegacy.1914.33.2.356](https://doi.org/10.1152/ajplegacy.1914.33.2.356)
- Chan, R. C. H., Mak, W. W. S., Chan, W. Y., & Lin, W. Y. (2020). Effects of social movement participation on political efficacy and well-being: A longitudinal study of civically engaged youth. *Journal of Happiness Studies*, *22*, 1981–2001. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00303-y>
- Chawla, L. (2009). Growing up green: Becoming an agent of care for the natural world. *Journal of Developmental Processes*, *4*, 6–23.
- Chen, C. W., & Gorski, P. C. (2015). Burnout in social justice and human rights activists:

- Symptoms, causes and implications. *Journal of Human Rights Practice*, 7(3), 366–390.  
<https://doi.org/10.1093/jhuman/huv011>
- Chrousos, G. P. (2009) Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, 5, 374–381. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106>
- Cicognani, E., Pietrantonio, L., Palestini, L., & Prati, G. (2009). Emergency workers' quality of life: The protective role of sense of community, efficacy beliefs and coping strategies. *Social Indicators Research*, 94(3), 449–463. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9441-x>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Corning, A. F., & Myers, D. J. (2002). Individual orientation toward engagement in social action. *Political Psychology*, 23(4), 703–729. <https://doi.org/10.1111/0162-895X.00304>
- Corning, A. F., & Myers, D. J. (2013). Activism Orientation Scale. Database for the Social Science. Abgerufen am 10.03.2021 unter [www.midss.ie](http://www.midss.ie)
- Cox, L. (2011). *How do we keep going? Activist burnout and personal sustainability in social movements*. Abgerufen am 12.09.2021, unter [http://mural.maynoothuniversity.ie/2201/1/LC-How\\_do\\_we\\_keep\\_going.pdf](http://mural.maynoothuniversity.ie/2201/1/LC-How_do_we_keep_going.pdf)
- Craig, C. D., & Sprang, G. (2010). Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in a national sample of trauma treatment therapists. *Anxiety, Stress and Coping*, 23(3), 319–339. <https://doi.org/10.1080/10615800903085818>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (Vol. 1990). New York: Harper & Row.
- De Hoog, N., & Verboon, P. (2020). Is the news making us unhappy? The influence of daily news exposure on emotional states. *British Journal of Psychology*, 111(2), 157–173. <https://doi.org/10.1111/bjop.12389>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.125.2.276>
- Döring, N., & Bortz, J. (2015). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Aufl.). Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-41089-5>
- Dougall, A. L., Hayward, M. C., & Baum, A. (2005). Media exposure to bioterrorism: Stress and the anthrax attacks. *Psychiatry (Washington, D.C.)*, 68(1), 28–42. <https://doi.org/10.1521/psyc.68.1.28.64188>
- Driscoll, D. (2020). When ignoring the news and going hiking can help you save the world:

- Environmental activist strategies for persistence. *Sociological Forum*, 35(1), 189–206. <https://doi.org/10.1111/socf.12573>
- Earl, J., & Kimport, K. (2011). *Digitally enabled social change: Activism in the Internet age (Acting with technology)*. Cambridge, Mass.: MIT Press.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990a). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*. Toronto: Multi-Health Systems, Inc.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990b). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: W W Norton & Co.
- Espe, H., & Seiwert, M. (1987). Television viewing types, general life satisfaction, and viewing amount: An empirical study in West Germany. *Communications*, 13(2), 95–110. <https://doi.org/10.1515/comm.1987.13.2.95>
- Fernandez-Ballesteros, R., Diez-Nicolas, J., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., & Bandura, A. (2002). Determinants and structural relation of personal efficacy to collective efficacy. *Applied Psychology*, 51(1), 107–125. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00081>
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Field, Andy. (2013). *Discovering Statistics using IBM SPSS Statistics*. London: SAGE Publications.
- Figley, H.C.R. (2002). *Treating compassion fatigue*. New York: Brunner-Routledge.
- Fisseni, H. (2004). *Lehrbuch der psychologischen Diagnostik: Mit Hinweisen zur Intervention* (3., überarb. und erw. Aufl.). Göttingen: Verl. für Psychologie, Hogrefe.
- Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S., & Klapp, B. F. (2001). Validierung des „Perceived Stress Questionnaire“ (PSQ) an einer deutschen Stichprobe. *Diagnostica*, 47(3), 142–152. <https://doi.org/10.1026//0012-1924.47.3.142>
- Fothergill, A., Edwards, D., & Burnard, P. (2004). Stress, burnout, coping and stress management in psychiatrists: Findings from a systematic review. *International Journal of Social Psychiatry*, 50(1), 54–65. <https://doi.org/10.1177/002076400404040953>
- Friedman, R. (2002). The importance of helping the helper. *Best Practice/Next Practice*, 3(1), 16–21.
- Gaarder, E. (2008). Risk & reward: The impact of animal rights activism on women. *Society and Animals*, 16(1), 1–22. <https://doi.org/10.1163/156853008X269863>
- Galician, M. L. (1986). Perceptions of good news and bad news on television. *Journalism &*

- Mass Communication Quarterly*, 63(3), 611–616.  
<https://doi.org/10.1177/107769908606300325>
- Gist, M. E., & Mitchell, T. R. (1992). Self-efficacy: A theoretical analysis of its determinants and malleability. *Academy of Management Review*, 17(2), 183–211.  
<https://doi.org/10.5465/amr.1992.4279530>
- Gomes, M. E. (1992). The rewards and stresses of social change: A qualitative study of peace activists. *Journal of Humanistic Psychology*, 32(4), 138–146.  
<https://doi.org/10.1177/0022167892324008>
- Gonzalez-Mendez, R., Díaz, M., Aguilera, L., Correderas, J., & Jerez, Y. (2020). Protective factors in resilient volunteers facing compassion fatigue. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17051769>
- Gorski, P. C. (2019). Fighting racism, battling burnout: causes of activist burnout in US racial justice activists. *Ethnic and Racial Studies*, 42(5), 667–687.  
<https://doi.org/10.1080/01419870.2018.1439981>
- Gorski, P. C., & Chen, C. (2015). “Frayed all over:” The causes and consequences of activist burnout among social justice education activists. *Educational Studies*, 51(5), 385–405.  
<https://doi.org/10.1080/00131946.2015.1075989>
- Gorski, P. C., & Erakat, N. (2019). Racism, whiteness, and burnout in antiracism movements: How white racial justice activists elevate burnout in racial justice activists of color in the United States. *Ethnicities*, 19(5), 784–808. <https://doi.org/10.1177/1468796819833871>
- Gorski, P., Lopresti-Goodman, S., & Rising, D. (2019). “Nobody’s paying me to cry”: the causes of activist burnout in United States animal rights activists. *Social Movement Studies*, 18(3), 364–380. <https://doi.org/10.1080/14742837.2018.1561260>
- Gosling, S. D., Vazire, S., Srivastava, S., & John, O. P. (2004). Should we trust web-based studies? *American Psychologist*, 59(2), 93–104. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.2.93>
- Graber, D. (2004). Mediated politics and citizenship in the twenty-first century. *Annual Review of Psychology*, 55, 545–571. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141550>
- Gräßer, M., Hovermann, E., & Kebé, M. (2016). *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL)*. Dt. Übersetzung. Abgerufen am 12.09.2021, unter <https://img1.wsimg.com/blobby/go/dfc1e1a0-a1db-4456-9391-18746725179b/downloads/German.pdf>
- Grossbaum, M. F., & Bates, G. W. (2002). Correlates of psychological well-being at midlife:

- The role of generativity, agency and communion, and narrative themes. *International Journal of Behavioral Development*, 26(2), 120–127.  
<https://doi.org/10.1080/01650250042000654>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis, second edition (Methodology in the social sciences)* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Hemer, K. M., & Reason, R. D. (2021). Civic learning for dissent: Developing students' activist orientation. *Journal of College Student Development*, 62(1), 37–54.  
<https://doi.org/10.1353/csd.2021.0003>
- Henrich, G., & Herschbach, P. (1990). *Fragen zur Lebenszufriedenheit*. Abgerufen am 12.09.2021, unter [https://www.physio-akademie.de/fileadmin/user/franzi/pdf/Menue\\_3\\_Forschung\\_u\\_Entwicklung/Tests\\_u\\_Assessments/FLZ-M.pdf](https://www.physio-akademie.de/fileadmin/user/franzi/pdf/Menue_3_Forschung_u_Entwicklung/Tests_u_Assessments/FLZ-M.pdf)
- Hercus, C. (1999). Identity, emotion, and feminist collective action. *Gender and Society*, 13(1), 34–55. <https://doi.org/10.1177/089124399013001003>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Hooper, C., Craig, J., Janvrin, D. R., Wetsel, M. A., & Reimels, E. (2010). Compassion satisfaction, burnout, and compassion fatigue among emergency nurses compared with nurses in other selected inpatient specialties. *Journal of Emergency Nursing*, 36(5), 420–427. <https://doi.org/10.1016/j.jen.2009.11.027>
- Hope, E. C., & Spencer, M. B. (2017). Civic engagement as an adaptive coping response to conditions of inequality: An application of Phenomenological Variant of Ecological Systems Theory (PVEST). In N. J. Cabrera & B. Leyendecker (Eds.), *Handbook on positive development of minority children and youth* (pp. 421–435). Berlin: Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-43645-6\\_25](https://doi.org/10.1007/978-3-319-43645-6_25)
- Hope, E. C., Velez, G., Offidani-Bertrand, C., Keels, M., & Durkee, M. I. (2018). Political activism and mental health among black and Latinx college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 24(1), 26–39. <https://doi.org/10.1037/cdp0000144>
- Horwitz, W. A. (1996). Developmental origins of environmental ethics: The life experiences of activists. *Ethics and Behavior*, 6(1), 29–53.  
[https://doi.org/10.1207/s15327019eb0601\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327019eb0601_3)
- Jasko, K., Szastok, M., Grzymala-Moszczyńska, J., Maj, M., & Kruglanski, A. W. (2019). Rebel with a cause: Personal significance from political activism predicts willingness to self-sacrifice. *Journal of Social Issues*, 75(1), 314–349. <https://doi.org/10.1111/josi.12307>

- Jasper, J. (1998). The emotions of protest: Affective and reactive emotions in and around social movements. *Sociological Forum*, 13(3), 397-424.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (2003). *SWE. Skala zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung*. Trier: ZPID. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.307>
- Jo, M., Na, H., & Jung, Y. E. (2020). Mediation effects of compassion satisfaction and compassion fatigue in the relationships between resilience and anxiety or depression among hospice volunteers. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 22(3), 246–253. <https://doi.org/10.1097/NJH.0000000000000640>
- Jordan, G., Pope, M., Wallis, P., & Iyer, S. (2015). The relationship between openness to experience and willingness to engage in online political participation is influenced by news consumption. *Social Science Computer Review*, 33(2), 181–197. <https://doi.org/10.1177/0894439314534590>
- Kälin, W. & Semmer, N. (2020). *Coping-Inventar zum Umgang mit Stress-Situationen (CISS)*. Bern: Hogrefe.
- Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., & Dailey, N. S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research*, 290, 113117. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113117>
- Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., & Dailey, N. S. (2021). Mental health during the first weeks of the COVID-19 pandemic in the United States. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 561898. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.561898>
- Klar, M., & Kasser, T. (2009). Some benefits of being an activist: Measuring activism and its role in psychological well-being. *Political Psychology*, 30(5), 755–777. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9221.2009.00724.x>
- Kleres, J., & Wettergren, Å. (2017). Fear, hope, anger, and guilt in climate activism. *Social Movement Studies*, 16(5), 507–519. <https://doi.org/10.1080/14742837.2017.1344546>
- Kubinger, K. D. (2006). *Psychologische Diagnostik: Theorie und Praxis psychologischen Diagnostizierens*. Göttingen, Wien: Hogrefe.
- Kubinger, K. D., Rasch, D., & Moder, K. (2009). Zur Legende der Voraussetzungen des t-Tests für unabhängige Stichproben. *Psychologische Rundschau* 60(1), 26–27. [doi:10.1026/0033-3042.60.1.26](https://doi.org/10.1026/0033-3042.60.1.26)
- Kushner, H. W., Verba, S., Nie, N., & Kim, J.-O. (1980). Participation and political equality: A seven-nation comparison. *Western Political Quarterly*, 33(3), 431. [doi:10.2307/447278](https://doi.org/10.2307/447278)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Leiner, D. J. (2019). *SoSci Survey* (Version 3.1.06) [Computer software]. Available at

<https://www.soscisurvey.de>

- Maddux, J. E., & Volkmann, J. (2010). Self-efficacy. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of Personality and Self-Regulation* (pp. 315-331). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The Cost of Caring*. Cambridge, MA: Malor Books.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- McAdam, D. (1982). *Political process and the development of black insurgency, 1930–1970*. Chicago: University of Chicago Press.
- McNaughton-Cassill, M. E. (2001). The news media and psychological distress. *Anxiety, Stress and Coping*, 14(2), 193–211. <https://doi.org/10.1080/10615800108248354>
- McPhail, C. (1991). The myth of the madding crowd. *Social Forces*, 7, 238. <https://doi.org/10.2307/2579983>
- Moosbrugger, H., & Kelava, A. (Eds.). (2012). *Testtheorie und Fragebogenkonstruktion*. Heidelberg: Springer. doi:10.1007/978-3-642-20072-4
- Munro, L. (2012). Teaching and learning guide for: The animal rights movement in theory and practice: A review of the sociological literature. *Sociology Compass*, 6(6), 511–518. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2012.00462.x>
- Nelson, C., Sloan, J., & Chandra, A. (2019). *Examining civic engagement links to health: Findings from the literature and implications for a culture of health*. Santa Monica: RAND Corporation. <https://doi.org/10.7249/rr3163>
- Norris, P. (2011). Political activism. *Developments in European politics*, 2, 100–119.
- Pacheco, G., & Lange, T. (2010). Political participation and life satisfaction: A cross-European analysis. *International Journal of Social Economics*, 37(9), 686–702. <https://doi.org/10.1108/03068291011062489>
- Paletschek, S. (2007). Die Geschichte der Historikerinnen. Zum Verhältnis von Historiografiegeschichte und Geschlecht. *Freiburger FrauenStudien*, 13(20), 27–49.
- Parker, J. D. A., & Sheinin, G. (2020). Coping. In B.J. Carducci, C.S. Nave, A. Fabio, D.H. Saklofske & C. Stough (Eds.), *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 79-82). Chichester, UK: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch190>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Pirralha, A. (2017). Political participation and wellbeing in the Netherlands: Exploring the

- causal links. *Applied Research in Quality of Life*, 12(2), 327–341. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9463-x>
- Pleyers, G. (2020). The pandemic is a battlefield. Social movements in the COVID-19 lockdown. *Journal of Civil Society*, 16(4), 295–312. <https://doi.org/10.1080/17448689.2020.1794398>
- Popper, K. R. (1974). *Das Elend des Historizismus*. Tübingen: Mohr Siebeck.
- Pratt, M. W., & Lawford, H. L. (2014). Early generativity and types of civic engagement in adolescence and emerging adulthood. In L. M. Padilla-Walker, & G. Carlo (Eds.), *Prosocial Development: A Multidimensional Approach* (pp. 410-432). Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199964772.003.0020>
- Rost, J. (2004). *Lehrbuch Testtheorie – Testkonstruktion*. (2., vollst. überarb. und erw. Aufl.). Bern: Huber.
- Ruch, W., Harzer, C., Proyer, R., Park, N., & Peterson, C. (2010). Ways to happiness in German-speaking countries: The adaptation of the German version of the Orientations to Happiness Questionnaire in paper-pencil and internet samples. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(3), 227–234. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000030>
- Šarkutė, L. (2017). Does political activism induce subjective wellbeing: Evidence from ESS data. *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach*, 21, 29–56. <https://doi.org/10.7220/2345-024x.21.2>
- Schafer, J. L., & Graham, J. W. (2002). Missing data: Our view of the state of the art, *Psychological Methods*, 7(2), 147–177. doi:10.1037/1082-989X.7.2.147
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York, NY: Free Press.
- Seyle, H. (1956). *The stress of life*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Smith, M. A., Williamson, L. D., & Bigman, C. A. (2020). Can social media news encourage activism? The impact of discrimination news frames on college students' activism intentions. *Social Media and Society*, 6(2), 205630512092136. <https://doi.org/10.1177/2056305120921366>
- Sprang, G., Clark, J. J., & Whitt-Woosley, A. (2007). Compassion fatigue, compassion satisfaction, and burnout: Factors impacting a professional's quality of life. *Journal of Loss and Trauma*, 12(3), 259–280. <https://doi.org/10.1080/15325020701238093>
- Stamm, B. H. (2009). Professional Quality of Life: Compassion satisfaction and fatigue version 5 (ProQOL). Abgerufen am 12.09.2021, unter <https://socialwork.buffalo.edu/content/dam/socialwork/home/self-care-kit/compassion-satisfaction-and-fatigue-stamm-2009.pdf>

- Stamm, B. H. (2002). Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: Developmental history of the compassion satisfaction and fatigue test. In C. R. Figley (Ed.), *Treating compassion fatigue* (pp. 107-119). New York, NY: Brunner-Routledge.
- Stenner-Day, K., & Fischle, M. (1992). The effects of political participation on political efficacy: A simultaneous equations model. *Australian Journal of Political Science*, 27(2), 282–305. <https://doi.org/10.1080/00323269208402195>
- Szabo, A., & Hopkinson, K. L. (2007). Negative psychological effects of watching the news in the television: Relaxation or another intervention may be needed to buffer them! *International Journal of Behavioral Medicine*, 14(2), 57–62. <https://doi.org/10.1007/BF03004169>
- Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., ... Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. *Rivista Di Psichiatria*, 55(3), 137–144. doi:10.1708/3382.33569
- Tilly, C., Castañeda, E., & Wood, L. J. (2019). *Social Movements, 1768–2018* (4th ed.). New York, NY: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429297632>
- Tremblay, M. A., & Messervey, D. (2011). The Job Demands-Resources model: Further evidence for the buffering effect of personal resources. *SA Journal of Industrial Psychology*, 37(2), E1-E10. <https://doi.org/10.4102/sajip.v37i2.876>
- Über uns – Fridays For Future Austria. (o. J.). Abgerufen am 05.03.2021, unter <https://fridaysforfuture.at/ueber-uns>
- Unz, D., Schwab, F., & Winterhoff-Spurk, P. (2008). TV news – The daily horror. *Journal of Media Psychology*, 20(4), 141–155. <https://doi.org/10.1027/1864-1105.20.4.141>
- Vaccaro, A., & Mena, J. A. (2011). It's not burnout, it's more: Queer college activists of color and mental health. *Journal of Gay and Lesbian Mental Health*, 15(4), 339–367. <https://doi.org/10.1080/19359705.2011.600656>
- Vegh, S. (2013). Classifying forms of online activism: The case of cyberprotests against the World Bank. In M. McCaughey, & M. Ayers (Eds.), *Cyberactivism* (pp. 81-106). New York, NY: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203954317-9>
- Velasquez, A., & LaRose, R. (2015). Social media for social change: Social media political efficacy and activism in student activist groups. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 59(3), 456–474. <https://doi.org/10.1080/08838151.2015.1054998>
- Welsh, J. A., & Berry, H. L. (2009, July). *Social capital and mental health and well-being*. Paper presented at the Biennial HILDA Survey Research Conference, 09. Melbourne.
- World Health Organization. (2021). Bangladesh: WHO coronavirus disease (COVID-19)

dashboard with vaccination data. Abgerufen am 13.06.2021 unter <https://covid19.who.int/region/searo/country/bd>

- Yankah, S., Adams, K., Grimes, L., & Price, A. (2017). Age and social media behavior predict social activism. *Journal of Social Media in Society*, 6(2), 56–89.
- Yeyati, E. L., & Filippini, F. (2021). *Social and economic impact of COVID-19* (No. wp\_gob\_2021\_09). Buenos Aires: Universidad Torcuato Di Tella.
- Yoder, E. A. (2010). Compassion fatigue in nurses. *Applied Nursing Research*, 23(4), 191–197. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2008.09.003>
- Zaccaro, S. J., Blair, V., Peterson, C., & Zazanis, M. (1995). Collective efficacy. In J. E. Maddux (eds) *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment* (pp. 305–328). Boston, MA: Springer US. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6868-5\\_11](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6868-5_11)
- Zapf, D., Seifert, C., Schmutte, B., Mertini, H., & Holz, M. (2001). Emotion work and job stressors and their effects on burnout. *Psychology and Health*, 16(5), 527–545. <https://doi.org/10.1080/08870440108405525>

# Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1.</i> Verteilung des angegebenen Zeitraums aktivistischer Tätigkeiten in Jahren (logarithmiert).....	38
<i>Abbildung 2.</i> Verteilung des AOS-Summscores mit Quartilsgrenzen zur Kategorisierung der Teilnehmenden (n = 199).....	42
<i>Abbildung 3.</i> Schema der Moderationsmodelle (nach Hayes, Modell 1) für den moderierenden Effekt der Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen .....	49
<i>Abbildung 4.</i> Schema der Moderationsmodelle (nach Hayes, Modell 1) für den moderierenden Effekt der Belastung durch die COVID-19-Krise .....	50
<i>Abbildung 5.</i> Interaktionseffekt der Activismustendenz und den Moderator Belastung durch die COVID-19-Krise auf die Ausprägung der Sorgen (PSQ-20) (n = 199) .....	51

# Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 <i>Häufigkeiten und Anteilswerte zur Angabe der Aktivismustendenzen in absteigender Hierarchie</i> .....	37
Tabelle 2 <i>Skalenkennwerte und Koeffizienten zur internen Konsistenz der herangezogenen Skalen</i> .....	40
Tabelle 3 <i>Häufigkeiten und Anteilswerte (Zellenprozent) zur Kategorisierung nach Aktivismustendenz und der Filterfrage ProQOL</i> .....	43
Tabelle 4 <i>Kennwerte (M, SD) der Aktivismustendenz-Gruppen bezüglich psychischem Wohlbefinden mit Prüfgröße und Signifikanzbeurteilung</i> .....	44
Tabelle 5 <i>Kennwerte (M, SD) der Aktivismustendenz-Gruppen bezüglich Lebenszufriedenheit mit Prüfgröße und Signifikanzbeurteilung</i> .....	45
Tabelle 6 <i>Kennwerte (M, SD) der Aktivismustendenz-Gruppen bezüglich Selbstwirksamkeit mit Prüfgröße und Signifikanzbeurteilung</i> .....	45
Tabelle 7 <i>Kennwerte (M, SD) der Aktivismustendenz-Gruppen bezüglich Stresserleben mit Prüfgröße und Signifikanzbeurteilung</i> .....	46
Tabelle 8 <i>Kennwerte (M, SD) der Aktivismustendenz-Gruppen bezüglich Copingstrategien mit Prüfgröße und Signifikanzbeurteilung</i> .....	47
Tabelle 9 <i>Kennwerte (M, SD) der Aktivismustendenz-Gruppen bezüglich Mitgefühlsmüdigkeit, Burnout und Mitgefühlsmüdigkeit mit Prüfgröße und Signifikanzbeurteilung</i> .....	48
Tabelle 10 <i>Kennwerte (M, SD) der Aktivismustendenz-Gruppen bezüglich der Moderatorvariablen mit Prüfgröße und Signifikanzbeurteilung</i> .....	48

# Abkürzungsverzeichnis

AOS	Activism Orientation Scale
aufgabenor.	aufgabenorientiert
Beschäft. mit Politik	Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen
CISS	Coping Inventory for Stressful Situations
emotionsor.	emotionsorientiert
FLZ-M	Fragen zur Lebenszufriedenheit
IQR	Interquartilsabstand
gew.	gewichtet
LZ	Lebenszufriedenheit
Mitgeföhlszufr.	Mitgeföhlszufriedenheit
Mitgeföhlsmdk.	Mitgeföhlsmüdigkeit
OHQ	Orientations to Happiness Questionnaire
PR	Prozentrang
ProQOL	Professional Quality of Life Scale
PSQ	Perceived Stress Questionnaire
PW	Psychisches Wohlbefinden
SW	Selbstwirksamkeit
SWE	Skala zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung
übers.	übersetzt
ungew.	ungewichtet
vermeidungsor.	vermeidungsorientiert
WHO	World Health Organisation

# Anhang

## Erhebung soziodemografischer Daten und Ausschlusskriterien

22.6.2021

Fragebogen | Seite 1



8% ausgefüllt

**1. Welchem Geschlecht fühlst Du Dich zugehörig?**

- weiblich
- männlich
- divers
- keine Angabe

**2. Bist du mindestens 18 Jahre alt?**

- Ja
- Nein
- keine Angabe

**3. Wie alt bist Du?**

Ich bin  Jahre alt.

**4. In welchem Land lebst Du derzeit?**

- Deutschland
- Österreich
- Schweiz
- Anderes Land:

**5. Liegt bei Dir derzeit eine Diagnose einer psychischen Störung oder einer körperlichen Erkrankung, die Dich psychisch belastet, vor?**

- Ja
- Nein
- keine Angabe

Weiter

B.Sc. Sarah Rehaieem, Universität Wien – 2021

# Erhebung zu Aktivismus, inkl. Übersetzung der AOS

10.6.2021

Fragebogen | Seite 1



15% ausgefüllt

Bitte beantworte die folgenden Fragen, indem Du ankreuzt, wie wahrscheinlich es ist, dass Du die jeweils genannten Tätigkeiten in Zukunft ausüben würdest.

Wie wahrscheinlich ist es, dass Du in Zukunft folgende Tätigkeit ausüben würdest?	sehr unwahrscheinlich	unwahrscheinlich	wahrscheinlich	sehr wahrscheinlich
1. Ein Poster oder einen Bumpersticker mit einer politischen Botschaft irgendwo anbringen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Eine*n Freund*in zu einem Treffen einer politischen Organisation oder Veranstaltung einladen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ein Poster, T-Shirt, o.ä. mit einer politischen Botschaft kaufen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ein Amt in einer politischen Organisation bekleiden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. An einer politischen Aktion teilnehmen, bei der Du wüsstest, dass Du dabei verhaftet wirst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Eine Informationsveranstaltung einer politischen Gruppe besuchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Eine politische Veranstaltung (z.B. einen Vortrag, eine Supportgruppe, eine Demonstration) organisieren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Einen Vortrag/eine Rede über ein gesellschaftliches oder politisches Problem halten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Dich besonders bemühen, Informationen über ein gesellschaftliches oder politisches Problem zu sammeln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Von Tür zu Tür gehen, um für eine politische Kandidat*in/einen politischen Kandidaten zu werben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Zahlen und Fakten darlegen, um die gesellschaftliche oder politische Äußerung einer anderen Person anzufechten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Geld an eine politische Kandidat*in/einen politischen Kandidaten spenden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Deine Stimme in einer Bundes-, Landes- oder Gemeindevwahl abgeben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Dich auf eine körperliche Auseinandersetzung bei einer Kundgebung einlassen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Einen Brief oder eine Mail an den*die Redakteur*in einer Zeitschrift oder einer Fernsehsendung senden, in der Du eine politische Meinung kundtust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. An einer politischen Aktion teilnehmen, bei der Du befürchtest, dass ein paar Deiner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://www.sosurvey.de/aktivisti/7act-11770RrSuSzEskER0haaxDaku>

1/3

10.6.2021

Fragebogen | Seite 1

Besitzgegenstände beschädigt werden

- |  |                       |                       |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 17. An einer illegalen Handlung teilnehmen als Teil eines politischen Protests   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Dich gegen einen Witz, eine Aussage oder eine Anspielung stellen, die sich gegen die Sache einer bestimmten Gruppe richten                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Ein Produkt aus politischen Gründen boykottieren   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Informationen verbreiten, die das Anliegen einer bestimmten sozialen oder politischen Gruppe präsentieren  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. An einer politischen Aktion teilnehmen, bei der Du eine Konfrontation mit der Polizei oder eine mögliche Verhaftung vermutest                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. Einen Brief oder eine Mail über eine politische Angelegenheit an eine Amtsträgerin* einen Amtsträger senden  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Einen Vortrag über die gesellschaftlichen oder politischen Anliegen einer bestimmten Gruppe besuchen   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. Regelmäßige Planungstreffen einer politischen Organisation besuchen  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. Eine Petition für ein politisches Anliegen unterzeichnen   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26. Eine*n Freund*in darin bestärken, einer politischen Organisation beizutreten   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27. Versuchen, die Meinung einer Freundin* eines Freundes oder einer* eines Bekannten über ein gesellschaftliches oder politisches Thema zu ändern           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28. Den Zugang zu einem Gebäude oder einem öffentlichen Platz mit Deinem Körper blockieren   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29. Geld an eine politische Organisation spenden   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30. Versuchen, die Meinung eines Verwandten über ein gesellschaftliches oder politisches Thema zu ändern   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 31. Ein T-Shirt oder einen Button mit einer politischen Botschaft tragen   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 32. Die Ansichten von Parlaments-/Regierungsmitgliedern bezüglich eines Dir wichtigen Anliegens mitverfolgen   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 33. An Diskussionsgruppen teilnehmen, die sich dem Diskutieren von Problemen und Lösungen einer bestimmten gesellschaftlichen oder politischen Gruppe widmen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 34. Per Telefon für eine politische Kandidatin* einen politischen Kandidaten werben  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 35. An einer politischen Aktion teilnehmen, bei der Du um Deine persönliche Sicherheit fürchtest   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

<https://www.sosol survey.de/aktivist/7a01-1170RfSuSzEeKEr0haaxDaku>

2/3

10.6.2021

Fragebogen | Seite 1

- |  |                       |                       |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 36. Einen Social-Media-Beitrag mit einer politischen Botschaft teilen/posten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

Wenn du Aktivist\*in bist, gib bitte an in welchem bzw. welchen der folgenden Felder Du aktiv bist.

Du kannst auch mehrere Felder ankreuzen. Wenn dein Tätigkeitsfeld fehlt, ergänze es bitte.

- Menschenrechte  
 Tierrechte  
 Umwelt-/Klimaschutz

Andere (bitte eingeben)

Wenn Du Aktivist\*in bist, gib bitte an seit wann Du ca. aktiv bist.

Die Felder werden addiert. Bei einem Zeitraum von 1 Jahr, 3 Monaten und 2 Wochen, gibst Du bitte in den jeweiligen Feldern die Anzahl der Jahre (1), der Monate (3) und der Wochen (2) an und bei Tag(en) lässt Du das Feld einfach frei.

- Jahr(en)  
 Monat(en)  
 Woche(n)  
 Tag(en)

Weiter

# Filterfrage für ProQOL

22.6.2021

Fragebogen | Seite 5



62% ausgefüllt

Zur Beantwortung der folgenden Fragen, ist es nötig zwischen Aktivist\*innen und anderen Personen zu differenzieren. Wenn Du (egal in welchem Umfang) aktivistisch tätig bist, wähle bitte die Option „Aktivist\*in“. Wenn nicht, wähle bitte „Andere“.

- Aktivist\*in
- Andere

Zurück

Weiter

B.Sc. Sarah Rehaem, Universität Wien – 2021

# ProQOL modifiziert für Aktivist\*innen

10.6.2021

Fragebogen | Seite 1



69% ausgefüllt

Wenn Du Dich für andere bzw. für eine Sache einsetzt, kommst Du in direkten Kontakt mit dem Leben anderer. Wie Du vielleicht festgestellt hast, kann Dich Dein Mitgefühl für jene, für die Du Dich einsetzt, auf positive und negative Weise beeinflussen.

Nachfolgend sind einige Fragen zu Deinen positiven sowie negativen Erfahrungen als Aktivist\*in. Prüfe jede der folgenden Fragen über Dich und die aktuelle Situation Deiner aktivistischen Tätigkeit. Kreuze die Antwort an, die ehrlich reflektiert, wie häufig Du diese Erfahrungen in den vergangenen 30 Tagen gemacht haben.

	nie	selten	manchmal	oft	sehr oft/immer
1. Ich bin glücklich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Gedanklich beschäftigt mich mehr als eine Person bzw. Sache, für die ich mich einsetze.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Es macht mich zufrieden, mich für andere bzw. für eine Sache einsetzen zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich fühle mich mit anderen verbunden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Bei unerwarteten Geräuschen zucke ich zusammen oder erschrecke mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich fühle mich gestärkt nach aktivistischen Aktionen/Aufgaben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Es fällt mir schwer, mein Privatleben von meinem Leben als Aktivist*in zu trennen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ich bin nicht mehr so leistungsfähig bei meiner aktivistischen Tätigkeit, weil mir die traumatischen Erfahrungen der Personen (bzw. traumatische Erfahrungen im Zusammenhang mit der Sache), für die ich mich einsetze, den Schlaf rauben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ich glaube, dass ich durch den traumatischen Stress derjenigen, für die ich mich einsetze, beeinflusst worden sein könnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ich fühle mich durch meine Tätigkeit als Aktivist*in gefangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Durch meinen Aktivismus sind meine Nerven äußerst strapaziert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ich mag meine Tätigkeit als Aktivist*in.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ich fühle mich aufgrund der traumatischen Erfahrungen derjenigen, für die ich mich einsetze, deprimiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ich fühle mich, als ob ich das Trauma einer Person, für die ich mich eingesetzt habe, selber erlebe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ich habe Überzeugungen, die mich stützen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ich bin zufrieden mit meiner Fähigkeit, mit der Entwicklung von Arbeitstechniken im Zusammenhang mit meiner aktivistischen Tätigkeit mitzuhalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Ich bin die Person, die ich immer sein wollte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://www.sosol survey.de/aktivisti/7act-Wja5W62sArqKcavTulLQldCC>

1/2

- |   |                       |                       |                       |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 18. Meine Tätigkeit macht mich zufrieden.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Ich fühle mich aufgrund meiner Tätigkeit als Aktivist*in erschöpft.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Ich habe fröhliche Gedanken und Gefühle in Bezug auf jene bzw. die Sache, für die ich mich einsetze und darauf, wie ich mich einsetze.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. Ich fühle mich überwältigt, weil mir meine Belastung durch meine aktivistische Tätigkeit unendlich erscheint.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. Ich glaube, dass ich durch meine Tätigkeit „etwas bewirken“ kann.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Ich vermeide bestimmte Situationen oder Aktivitäten, da sie mich an beängstigende Erfahrungen der Personen (bzw. beängstigende Erfahrungen im Zusammenhang mit der Sache), für die ich mich einsetze, erinnern. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. Ich bin stolz auf das, was ich tun kann, um mich für andere bzw. für eine Sache einzusetzen.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. Durch meine aktivistische Tätigkeit habe ich intrusive, beängstigende Gedanken.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26. Ich fühle mich durch das System ausgebrems.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27. Ich denke, dass ich als Aktivist*in erfolgreich bin.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28. Ich kann mich an wichtige Bestandteile meiner aktivistischen Tätigkeit nicht erinnern.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29. Ich bin eine sehr fürsorgliche Person.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30. Ich bin glücklich darüber, dass ich mir diese Tätigkeit ausgesucht habe.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

[Weiter](#)

# ProQOL modifiziert für Nicht-Aktivist\*innen

10.6.2021

Fragebogen | Seite 1



77% ausgefüllt

Die folgenden Fragen beziehen sich ursprünglich auf die Arbeitssituation von Menschen in Helfenden Berufen (Pflegepersonal, Ärzt\*innen, Psycholog\*innen, etc.). Die Aussagen können jedoch auch zutreffend sein für Menschen, die unbezahlte Care-Arbeit leisten oder ähnliches. Versuche einfach, die Fragen so sinngemäß wie möglich zu beantworten.

Wenn Du anderen Menschen hilfst, kommst Du in direkten Kontakt mit deren Leben. Wie Du vielleicht festgestellt hast, kann Dich Dein Mitgefühl für jene, denen Du hilfst, auf positive und negative Weise beeinflussen.

Nachfolgend sind einige Fragen zu Deinen positiven sowie negativen Erfahrungen als [Helfer\*in]. Prüfe jede der folgenden Fragen über Dich und Deine aktuelle Arbeitssituation. Wähle die Zahl aus, die ehrlich reflektiert, wie häufig Du diese Erfahrungen in den vergangenen 30 Tagen gemacht hast.

	nie	selten	manchmal	oft	sehr oft/immer
1. Ich bin glücklich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Gedanklich beschäftigt mich mehr als eine Person, der ich [helfe].	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Es macht mich zufrieden, anderen [helfen] zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich fühle mich mit anderen verbunden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Bei unerwarteten Geräuschen zucke ich zusammen oder erschrecke mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich fühle mich gestärkt nach der (Zusammen-)Arbeit mit jenen, denen ich [helfe].	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Es fällt mir schwer, mein Privatleben von meinem Leben als [Helfer*in] zu trennen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ich bin nicht mehr so leistungsfähig bei der Arbeit, weil mir die traumatischen Erfahrungen einer Person, der ich [helfe], den Schlaf rauben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ich glaube, dass ich durch den traumatischen Stress derjenigen, denen ich [helfe], beeinflusst worden sein könnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ich fühle mich durch meinen Beruf als [Helfer*in] gefangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Durch mein [Helfen] sind meine Nerven äußerst strapaziert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ich mag meine Arbeit als [Helfer*in].	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ich fühle mich aufgrund der traumatischen Erfahrungen derjenigen, denen ich [helfe], deprimiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ich fühle mich, als ob ich das Trauma einer Person, der ich [geholfen] habe, selber erlebe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ich habe Überzeugungen, die mich stützen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ich bin zufrieden mit meiner Fähigkeit, mit der Entwicklung von Hilfstechiken und Protokollen mitzuhalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Ich bin die Person, die ich immer sein wollte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://www.sosocsurvey.de/aktivisti/7act-ezvam0Mo7EUDR6SRdLnwu1Y>

1/2

- |  |                       |                       |                       |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 18. Meine Arbeit macht mich zufrieden.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Ich fühle mich aufgrund meiner Arbeit als [Helfer*in] erschöpft.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Ich habe fröhliche Gedanken und Gefühle in Bezug auf jene, denen ich [helfe], und darauf, wie ich ihnen geholfen habe.                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. Ich fühle mich überwältigt, weil mir meine [Arbeitsbelastung] unendlich erscheint.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. Ich glaube, dass ich durch meine Arbeit „etwas bewirken“ kann.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Ich vermeide bestimmte Situationen oder Aktivitäten, da sie mich an beängstigende Erfahrungen der Personen, denen ich [helfe], erinnern. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. Ich bin stolz auf das, was ich tun kann, um zu [helfen].   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. Durch mein [Helfen] habe ich intrusive, beängstigende Gedanken.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26. Ich fühle mich durch das System ausgebrems.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27. Ich denke, dass ich als [Helfer*in] erfolgreich bin.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28. Ich kann mich an wichtige Bestandteile meiner Arbeit mit [Traumaopfern/Bedürftigen] nicht erinnern.                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29. Ich bin eine sehr fürsorgliche Person.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30. Ich bin glücklich darüber, dass ich mir diese Arbeit ausgesucht habe.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

[Weiter](#)

# Fragebogen zur Beschäftigung mit tages- und weltpolitischem Geschehen

10.6.2021

Fragebogen | Seite 1



85% ausgefüllt

Wie häufig liest bzw. hörst Du Nachrichten zu tages- und weltpolitischem Geschehen ...

in Printmedien (inkl. Online-Versionen von Zeitungen/Zeitschriften)?

fast nie  mehrmals pro Monat  mehrmals pro Woche  täglich  mehrmals täglich

im Radio?

fast nie  mehrmals pro Monat  mehrmals pro Woche  täglich  mehrmals täglich

im Fernsehen?

fast nie  mehrmals pro Monat  mehrmals pro Woche  täglich  mehrmals täglich

im Internet/auf Websites?

fast nie  mehrmals pro Monat  mehrmals pro Woche  täglich  mehrmals täglich

auf Social Media?

fast nie  mehrmals pro Monat  mehrmals pro Woche  täglich  mehrmals täglich

Wie stufst Du Dein Interesse an tages- und weltpolitischem Geschehen ein?

sehr gering  gering  mäßig  stark  sehr stark

Weiter

B.Sc. Sarah Rehaiem, Universität Wien – 2021

# Frage nach der Belastung durch die COVID-19-Krise

10.6.2021

Fragebogen | Seite 1



92% ausgefüllt

Inwiefern wirkt sich die Covid19-Krise auf Deine psychische Belastung aus?

gar nicht belastend  etwas belastend  mäßig belastend  stark belastend  sehr stark belastend

Weiter

B.Sc. Sarah Rehaiem, Universität Wien – 2021