

Alpen Adria Universität Klagenfurt

Bachelorarbeit

Fühlen sich extravertierte Personen, die sich an die Corona
Maßnahmen halten psychisch unwohl?

Eine Aufarbeitung des psychischen Wohlbefindens, in Bezug auf die
Extraversion, unter Berücksichtigung des Kontaktverbots.

LV: Betreuungsseminar (Bachelorarbeit) / Empirische Projektarbeit

LV-Leiter/in: Ass.-Prof. Mag. Dr. Michael Wieser

LV-Nr.: 160.323

Fariborz Reufi

Matrikelnummer: 11831848

Mail: Fareufi@edu.aau.at

Bachelorstudium Psychologie

Datum: 18.07.2021

Danksagung

Die wichtigsten Personen sind manchmal nicht die Autor_innen, sondern jene Personen, die diese unterstützen. Mit dieser Danksagung möchte ich mich an Personen bedanken ohne die ich nicht so weit gekommen wäre.

Danke an David Leon Nützel der mich seit dem Beginn des Studiums unterstützt und begleitet hat.

Danke an Tim Kluge der mich motiviert hat, mein Bestes zu geben.

Danke an Alexandros Calios der mich immer wieder im Laufe meines Studiums erheitert hat und den Weg bis hierhin angenehm gestaltet hat.

Danke an meinen Betreuer Herr Wieser, welcher mich unterstützt und motiviert hat diese Arbeit zu schreiben. Die Freiheiten und Hinweise, die mir auf den Weg gegeben wurden, haben mir geholfen diesen zu beschreiten.

Danke auch an Michael Radloff der mich bei den Quantitativen Fragen gut unterstützt hat.

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich versichere an Eides statt, dass ich

- die eingereichte wissenschaftliche Arbeit selbstständig verfasst und andere als die angegebenen Hilfsmittel nicht benutzt habe;
- die während des Arbeitsvorganges von dritter Seite erfahrene Unterstützung, einschließlich signifikanter Betreuungshinweise, vollständig offengelegt habe;
- die Inhalte, die ich aus Werken Dritter oder eigenen Werken wortwörtlich oder sinngemäß übernommen habe, in geeigneter Form gekennzeichnet und den Ursprung der Information durch möglichst exakte Quellenangaben (z.B. in Fußnoten) ersichtlich gemacht habe;
- die Arbeit bisher weder im Inland noch im Ausland einer Prüfungsbehörde vorgelegt habe und dass
- die zur Plagiatskontrolle eingereichte digitale Version der Arbeit mit der gedruckten Version übereinstimmt.

Ich bin mir bewusst, dass eine tatsächenswidrige Erklärung rechtliche Folgen haben wird.



(Unterschrift)

Klagenfurt, 18.07.2021

(Ort, Datum)

Inhaltsverzeichnis

0. Zusammenfassung	5
1. Einleitung und Fragestellung	6
2. Theorie	8
2.1 Die Pandemie	8
2.1.1 Covid-19	8
2.1.2 Maßnahmenarten und Verhaltensweisen	8
2.1.3 Corona Maßnahmen in Österreich	10
2.2 Differentialpsychologische Einflussfaktoren	10
2.2.1 Big Five	10
2.2.2 Tiefenpsychologischer Ansatz zu Extra- und Introversion	11
2.2.3 Studien zur Beziehung von Corona und Extraversion	12
2.3 Psychisches Wohlbefinden	13
2.4 Beziehungen	13
2.4.1 Freundschaftliche Beziehungen	14
2.4.2 Bekanntschaften	14
2.4.3 Beziehungen und Psychisches Wohlbefinden	15
2.5 Die Forschungsfrage	15
3. Methoden	16
3.1 Empirische Umsetzung	
3.1.1 Quantitatives Design	16
3.1.2 Explikation der Fragestellung	16
3.2 Fragebögen und Stichprobenbeschreibung	17
3.2.1 Health 49	17
3.2.2 B5T Messinstrument	17
3.2.3 Stichprobenbereinigung	18
3.2.3 Stichprobenbeschreibung	20
3.2.4 Statistische Analyse	20
4. Ergebnisse	21
5. Diskussion	23
6. Literaturverzeichnis	30

0. Zusammenfassung

Zielsetzung

Die Weltgesundheitsorganisation hat im März 2020, aufgrund der Verbreitung von Covid-19 angefangen von einer Pandemie zu berichten. Aufgrund der Pandemie wurden in vielen Ländern Kontaktverbote und weitere Maßnahmen erlassen. Diese Bachelorarbeit geht der Frage nach, ob sich extravertierte Personen aufgrund der Covid-19 Maßnahmen psychisch unwohl fühlen. Unter Maßnahmen sind gemeinschaftsbezogene Maßnahmen zu verstehen, welche sich insbesondere auf das Kontaktverbot beziehen. Die Hypothese dieser Arbeit lautet, dass extravertiertere Personen sich aufgrund der Maßnahmen psychisch unwohl fühlen.

Methode

Die Daten der Arbeit wurden zwischen dem 1.04.2021 bis zum 15.04.2021 mithilfe von Limesurvey erhoben. Der B5T und der Health Fragebogen wurden zur Erhebung der latenten Konstrukte verwendet. Die ausgefilterte Stichprobengröße beträgt $N = 82$, welche größtenteils aus Psychologiestudent_innen aus der Alpen Adria Universität Klagenfurt besteht, welche mithilfe des Universitätsverteilers erreicht wurden. Diese befanden sich alle in Österreich.

Ergebnisse & Schlussfolgerung

Die Ergebnisse deuten auf eine Bestätigung der Hypothese hin. Die Rechnung erfolgte mit einer ANCOVA und einer Korrelationsmatrix, welche in R durchgeführt wurde. Die Einhaltung der Maßnahmen geht einher mit psychischem Wohlbefinden und es liegt eine Tendenz vor, bei der besonders extravertiertere Personen sich nicht an die Maßnahmen halten. Daraus wird geschlussfolgert, dass die Maßnahmen zu einem Leidensdruck bei extravertierteren Personen führen und als Coping Strategie beginnen sie sich nicht an die Maßnahmen zu halten.

1. Einleitung und Fragestellung

Covid-19 hat sich seit Januar 2020 in wenigen Wochen von China aus, Global ausgebreitet (Rengeling 2020). Am 11. März 2020 hat die Weltgesundheitsorganisation begonnen von einer Pandemie zu berichten (WHO, 2021). Pandemie wird von der Weltgesundheitsorganisation als die interkontinentale Ausbreitung eines Virus definiert, welches aufgrund fehlender Resistenzen ein hohes Risiko für die Weltbevölkerung darstellt (World Health Organization 2005). Die Kriterien einer Pandemie sind unter anderem breite geografische Ausdehnung, hohe Befallrate mit rapider Entwicklung, minimale Immunität der Bevölkerung, Neuartigkeit und Schwere der Erkrankung (Morens et al. 2008, zitiert nach Haas 2020 S. 1).

Der Alltag hat sich dadurch in kurzer Zeit verändert- Kitas, Schulen, viele Geschäfte und Restaurants wurden geschlossen (Bünning et al. 2020). Menschen verlieren ihre Berufe und Ausgangsbeschränkungen werden erlassen (Haas 2020). Eine Studie in den USA beschäftigt sich unter anderem mit der Suizidrate im Zusammenhang mit der Pandemie. Hierbei wurden die Google Trends-Daten zur Analyse hinzugezogen und die Daten wurden vom Zeitraum des 3. März 2019 bis zum 18 April 2020 analysiert (Halford et al. 2020). Die Daten deuteten darauf hin, dass die Suchanfrage für Kriterien, die für finanzielle Schwierigkeiten deuten stark erhöht waren. Die Suchanfragen waren unter anderem „loan“ (Kredit), „I lost my job“ (Ich habe meinen Job verloren), „laid off“ (entlassen), „unemployment“ (Arbeitslosigkeit) und „furlough“ (Urlaub) (Halford et al. 2020). Eine Studie deutet darauf hin, dass die Suchanfrage für Arbeitslosigkeit häufig mit Suizid im Zusammenhang steht (Arora et al. 2016, zitiert nach Halford et al. 2020, S. 4). Die Suchanfragen, die sich direkt auf Suizid beziehen sind allerdings niedriger als erwartet (Halford et al. 2020). Suchanfragen die sich allerdings auf allgemeine psychische Gesundheit und Hilfesuche beziehen, waren mäßig erhöht (Halford et al. 2020). Wenn man die Suchanfragen der psychischen Gesundheit im Zusammenhang mit dem Verlust der Arbeit bringt, dann kann man mögliche Phänomene der Zeit besser verstehen. Der Verlust der Arbeit geht einher mit Einschränkung hinsichtlich der Lebensqualität und Existenzängste (Huijts et al. 2015). Für Männer, welche „Hauptversorger“ sind, erweist sich der Arbeitsverlust als psychische Zusatzbelastung, da sie als „Hauptversorger“ agieren und ein Gefühl von Wertlosigkeit und Versagen in Erscheinung tritt (Huijts et al. 2015).

Abgesehen von dem Arbeitsverlust und den finanziellen Ängsten, die einige Menschen in der Zeit der Pandemie haben, gibt es Ausgangsbeschränkungen und Kontaktverbote, die die Menschen einschränken (Haas 2020). Eine Form des menschlichen Kontakts ist die Partnerschaft. Eine Querschnittstudie, die in Österreich, in Zeiten der Pandemie durchgeführt wurde, hat unter anderem die Qualität der Beziehung und die psychische Gesundheit von den Teilnehmenden untersucht. Die Qualität der Beziehung, so fand man heraus, hatte einen Einfluss auf die psychische Gesundheit (Pieh et al. 2020). Beziehungen an sich standen nicht in Zusammenhang mit psychischer Gesundheit, jedoch die Qualität der Beziehung. Im Vergleich dazu Single zu sein, war eine gute Beziehung ein guter Schutzfaktor, während eine schlechte Beziehung ein Risikofaktor war (Pieh et al. 2020).

Neben Partnerschaften in Zeiten von Covid-19 gibt es Personen, die von sich aus gesellig sind und gerne den Kontakt zu anderen Menschen suchen. Bei der Unterscheidung dieses Verhaltens zwischen den Menschen hilft uns die Differentielle Psychologie. Bei der Unterscheidung von den psychologischen Merkmalen nutzen wir in dem Fall die Big 5. Die Big 5 haben eine Dimension, die unter anderem die Kontaktfreudigkeit von Menschen abdeckt (Satow, L. (2020). B5T® Big-Five-Persönlichkeitstest: Testmanual und Normen. 2020). Bei der Dimension handelt es sich um Extraversion. Die Dimension Extraversion bezieht sich auf die Interaktion von Personen mit ihrer Umwelt und ihr Verhalten hinsichtlich der Suche nach sozialen Beziehungen (Arz 2020). Extravertiertere Personen sind in einem hohen Maß gesellig (Goldberg 1992). Extravertiertere Personen fühlen sich außerdem in Gesellschaft anderer Wohl und stehen gerne im Mittelpunkt (Lucas et al. 2000, zitiert nach Arz 2020, S. 37). Introvertiertere Personen hingegen bevorzugen ruhige Umgebungen und sind in Gruppen eher passiv (Goldberg 1992).

Aufgrund der Pandemie und den damit verbundenen Maßnahmen kommt es zu vielen Veränderungen. Durch Kontaktverbote wird der Mensch, welcher ein soziales Wesen ist, auf die Probe gestellt (Haas 2020). Und es stellt sich die Frage, ob extravertiertere Personen sich in diesen Zeiten psychisch unwohl fühlen. Schließlich hindern die Maßnahmen, sie und andere Menschen in Kontakt zu kommen.

2. Theorie

2.1 Die Pandemie

2.1.1 Covid-19

Bei dem Coronavirus handelt es sich um ein Virus, das ursprünglich von Fledermäusen abstammt und in Wuhan, welches in China liegt, im Dezember 2019 verbreitete (Singhal 2020). Die Inkubationszeit des Virus beträgt 2 bis 14 Tage (Singhal 2020).

Die Krankheit überträgt sich durch Einatmen oder Kontakt mit infizierten Menschen oder Oberflächen (Singhal 2020). Das Virus kann unter bestimmten Bedingungen mehrere Tage auf Oberflächen überleben, es kann jedoch durch Desinfektionsmittel bekämpft werden (Singhal 2020). Symptome sind unter anderem Fieber, Husten, Müdigkeit und Kurzatmigkeit (Singhal 2020). In der Regel verläuft die Krankheit moderat, jedoch ist der Verlauf bei älteren Menschen anders – es kann zu Lungenentzündung und Multiorgan- Dysfunktion führen (Singhal 2020). Die Sterblichkeitsrate liegt vermutlich bei zwei bis drei Prozent (Singhal 2020). Ältere Menschen oder Menschen mit Begleiterkrankungen sind 50-70% der tödlichen Fällen (Singhal 2020).

2.1.2 Maßnahmenarten und Verhaltensweisen

Es existieren unterschiedliche Maßnahmenarten, die es in Pandemien gibt, um die Bevölkerung zu schützen. Man unterscheidet zwischen drei Maßnahmenarten. Diese sind Impfungen, pharmazeutische Interventionen und nicht-pharmazeutische Interventionen (Haas 2020). Nicht pharmazeutische Interventionen sind alle Methoden, die keine medizinische Behandlungen erfordern und diese sind auch die wirksamsten, solange keine Impfungen möglich sind (Haas 2020).

Die US-amerikanische Behörde des Gesundheitsministerium CDC teilen die nicht pharmazeutischen Interventionen in drei Gruppen ein (Haas 2020). Diese werden in der Tabelle 1. abgebildet.

Persönliche Maßnahmen	Atemhygiene, Sozialhygiene, Handhygiene
Gemeinschaftsbezogene Maßnahmen	„Social Distancing“, Tragen von Mund-Nasen-Schutz, Reisebeschränkung, Schließungen
Umweltbezogene Maßnahmen	Regelmäßige Reinigung von Oberflächen von Objekten die häufig berührt wurden, Infrastrukturelle Maßnahmen

Tabelle 1. Nicht pharmazeutische Interventionen (Haas 2020).

Im Rahmen dieser Studie werden die gemeinschaftsbezogenen Maßnahmen betrachtet.

Eine Studie die sich mit der Effektivität des Social Distancing auseinandergesetzt hat, deutet mit ihren Ergebnissen darauf hin, dass Maßnahmen, die das Social Distancing beinhalten am effektivsten sind (Qian und Jiang 2020). Die Studie beschäftigte sich mit der Effektivität, die die Distanzierungsmaßnahmen in China haben (Qian und Jiang 2020).

Es gibt unterschiedliche Verhaltensweisen, welche helfen, der Ausbreitung des entgegenzuwirken. In öffentlichen Orten ist das Niesen und Husten zu vermeiden und beim Niesen und beim Husten sollte dies mithilfe der Maske abgedeckt werden (Ali und Alharbi 2020). Außerdem ist es gut, Personen zu meiden, welche Atemwegsprobleme wie Niesen oder Husten haben (Ali und Alharbi 2020). Bei Erkältungs- oder Grippe-symptomen ist es auch ratsam zuhause zu bleiben und öffentliche Orte wie Schule oder Arbeit oder öffentliche Verkehrsmittel zu meiden (Ali und Alharbi 2020).

Eine Sozialstudie von der University College London (UCL) hat 45.000 Personen befragt und sie nach psychologischen und sozialen Erfahrungen gefragt (Fancourt 2020). Diese Studie beschäftigt sich mit Menschen, die die erste Woche der Maßnahmen erleben, ist jedoch nicht repräsentativ für die britische Bevölkerung (Fancourt 2020). Personen mit psychischen oder physischen Erkrankungen sind am wenigsten körperlich aktiv, und einer von vier befragten bewegt sich nicht und bei den jüngeren Altersgruppen (18-30) gaben vier von fünf Personen an, sich nicht zu bewegen (Fancourt 2020). Die Hälfte der Teilnehmer_innen gab an, keinen persönlichen Kontakt gehabt zu haben und Telefon- oder Videoanrufe mit Freunden oder Familie sind bei Teilnehmer_innen unter 30 und über 60 beliebt (Fancourt 2020).

2.1.3 Corona Maßnahmen in Österreich

In Österreich gibt es aktuell (stand 09.03.2021) Abstandsregelungen, bei der man mindestens 2 Meter Abstand hält. Dies gilt für alle öffentlichen Orte - Indoor sowie Outdoor (Coronavirus - Aktuelle Maßnahmen 2021a). Außerdem gilt die FFP2 Maskenpflicht, die unter anderem bei Fahrgemeinschaften, öffentlichen und geschlossenen Räumen sowie an Bahnhöfen und Flughäfen gilt (Coronavirus - Aktuelle Maßnahmen 2021a). Es herrschen Ausgangsbeschränkungen und diese gelten von 20 bis 6 Uhr. Treffen in größeren Gruppen ist nicht erlaubt. Nur maximal 2 Haushalte dürfen sich treffen (Coronavirus - Aktuelle Maßnahmen 2021a).

Das Sommersemester 2021 beginnt an der Alpen Adria Universität Klagenfurt zunächst online. Ob dieses Semester ein Onlinesemester sein wird oder nicht, ist noch nicht abzusehen.

In dieser Arbeit werden wir uns an der Regelung orientieren, die das Zusammentreffen beschränkt. Die Beschränkung lautet:

„Zwischen 06.00 und 20.00 Uhr dürfen sich maximal 2 Haushalte treffen: maximal 4 Erwachsene mit ihren maximal 6 aufsichtspflichtigen Kindern“ (Coronavirus - Aktuelle Maßnahmen 2021b)

Diese Beschränkung beinhaltet das Kontaktverbot, die im Zuge dieser Arbeit im Hinblick auf das psychische Wohlbefinden von extravertierteren Personen betrachtet wird. Diese Regelung gilt österreichweit.

Die folgende Einordnung der Maßnahme orientiert sich an der US-amerikanischen Behörde des Gesundheitsministerium CDC (Haas 2020). Diese Maßnahme ist eine nicht-pharmazeutische Intervention, welche unter der Kategorie gemeinschaftsbezogene Maßnahmen fällt – speziell die des Social Distancings.

2.2 Differentialpsychologische Einflussfaktoren

2.2.1 Big Five

Die Big Five ist ein Persönlichkeitsmodell, welches insgesamt fünf Dimensionen beinhaltet (Satow, L. (2020). B5T® Big-Five-Persönlichkeitstest: Testmanual und Normen. 2020). Diese lauten: Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit, Offenheit und Neurotizismus (Eckardt 2017). Die Dimensionen sind faktorenanalytisch begründet (Eckardt 2017). Diese Dimensionen werden meist mithilfe von Persönlichkeitsfragebögen erhoben, bei denen man die

Ausprägung des Merkmals misst und es keine richtige oder falsche Antwort gibt (Moosbrugger und Kelava 2007).

Extraversion beschreibt die Dimension, die von Extraversion bis Introversion geht. Extraversion wird unter anderem im sozialen Kontext verwendet. Extravertiertere gehen gerne auf Partys und schließen schnell Freundschaften (Nettle 2012). Das sagt allerdings nicht viel über die Qualität der Beziehung aus, die extravertierte Personen haben. Die Dimension Verträglichkeit sagt mehr über die Qualität von Beziehungen aus (Asendorpf und Wilpers 1998).

Unter Neurotizismus versteht man die Empfänglichkeit für Negative Emotionen (Nettle 2012).

Offenheit für Erfahrung ist eine Dimension, die unter anderem den Grad der Neugier beinhaltet und miteinbegriffen ist das Interesse für praktische, intellektuelle und ästhetische Erfahrungen (McCrae und Costa 1997).

Verträglichkeit spiegelt unter anderem den Grad von Mitgefühl wieder den eine Person hat (Crowe et al. 2018). Dementsprechend kann man Verträglichkeit auch mit prosozialem Verhalten assoziieren.

Gewissenhaftigkeit steht für Disziplin und Selbstkontrolle. Dadurch ist dieser Faktor eng verwoben mit dem beruflichen Erfolg (Asendorpf und Neyer 2012).

2.2.2 Tiefenpsychologischer Ansatz zu Extra- und Introversion

Carl Gustav Jung benutzt in seinen Schriften den Begriff Extraversion und Introversion (Eckardt 2017). Er beschreibt zwei entgegengesetzte Richtungen der Libido „Extraversion“ und „Introversion“. Unter Extraversion versteht man, dass das Individuum sein Interesse der äußeren Welt dem Objekt zuwendet und diesem Bedeutung und Wert zuspricht (Eckardt 2017). Unter Introversion versteht man einen Ansatz, bei dem das Individuum im Mittelpunkt seiner Interessen steht und die objektive Welt im Hintergrund rückt (Eckardt 2017).

Der Unterschied laut Jung zwischen Extraversion und Introversion ist die Subjekt-Objekt-Beziehung (Eckardt 2017). Das Interesse von Extravertierten sei auf das Objekt hin und beim Introvertierten vom Objekt weg zum Subjekt (Jung, 1994 zitiert nach Eckhart, 2017, S. 93-94). Man spricht auch von „Auswärtswendung der Libido“ beim Extravertierten und „Einwärtswendung der Libido“ beim Introvertierten (Jung, 1994 zitiert nach Eckhart, 2017, S. 93-94). Jemand, der sich im extravertierten Zustand befindet, denkt fühlt und handelt in Bezug

auf das Objekt auf einer direkten Weise (Jung, 1994 zitiert nach Eckhart, 2017, S. 93-94). Introversion beinhaltet eine negative Beziehung des Subjekts zum Objekt. Das Interesse, indem Fall geht nicht zum Objekt, sondern zieht sich davor zurück auf das Subjekt (Jung, 1994 zitiert nach Eckhart, 2017, S. 93-94).

Jung beschreibt den Typus der Extraversion unter anderem so, dass solche Personen gerne mit anderen leben, aber sich selbst unheimlich sind (Jung, 1936 zitiert nach Eckard, 2017, S. 94-97). Dieser Typus meidet es die eigenen Motive kritisch zu überprüfen (Jung, 1936 zitiert nach Eckard, 2017, S. 94-97).

Jung beschreibt introvertierte Personen eher als weniger durchschaubar und diese sind eher verschlossen (Jung, 1936 zitiert nach Eckard, 2017, S. 94-97). In größeren Versammlungen sind introvertierte Personen eher verloren. Introvertierte sind laut Jung außerdem leicht misstrauisch und eigensinnig (Jung, 1936 zitiert nach Eckard, 2017, S. 94-97). Die Beziehungen zu Menschen würden nur dann warm sein, wenn diese Sicherheit garantieren, sodass das Misstrauen abgelegt werden könne (Jung, 1936 zitiert nach Eckard, 2017, S. 94-97).

Jung wurde unter anderem von H.J. Eysenck in Kritik gestellt, da Jungs Arbeiten und die einiger anderer Autor_innen wenig wissenschaftlich seien und sich eher in Intuition und Argumentation verlieren würden (Eysenck H.J., 1969 zitiert nach Eckardt, 2017, S. 100). Jung entgegnet seinen Kritiker_innen mit seiner vieljährigen praktischen Erfahrung als praktischer Psychotherapeut (Eckardt 2017).

Von Jungs Ausführungen könnte man ableiten, dass extravertiertere Personen möglicherweise aufgrund der Covid-19 Maßnahmen mehr leiden als Introvertiertere. Wie eingangs bereits erklärt beschreibt Jung, dass extravertierte Personen sich selber unheimlich sind und daher gerne mit anderen leben (Jung, 1936 zitiert nach Eckard, 2017, S. 94-97). Da in Zeiten der Pandemie der Kontakt zu anderen erschwert ist, könnten sie in eine Situation gelangen, in der sie die anderen nicht nutzen können, um ihrer eigenen Unheimlichkeit zu entkommen. Das könnte zu einem Leidensdruck führen.

2.2.3 Studien zur Beziehung von Corona und Extraversion

Studien haben sich bereits mit der Auswirkung der Pandemie auf extravertierteren Personen im Vergleich zu introvertierten Personen auseinandergesetzt. Eine Studie mit insgesamt N = 39.125 Befragten, die zwischen dem 20. März bis zum 6. April 2020 in 47 Länder erhoben wurde, legt nahe, dass die Maßnahmen einen positiven Effekt, der allerdings nicht signifikant ist, auf den Depressivitätsscore von extravertierten Personen haben, während bei introvertierten

Personen es einen negativen Effekt auf die depressive Symptome hat (Wijngaards et al. 2020). Die Studie legt nahe, dass die Maßnahmen sich für introvertierte Personen natürlicher anfühlen als für extravertierte (Wijngaards et al. 2020). Eine andere Studie hat andere Ergebnisse in Bezug auf das affektive Wohlbefinden. Introvertierte Personen tendieren eher dazu zu Katastrophisieren was mit Einsamkeit in Verbindung steht (Gubler et al. 2020)

2.3 Psychisches Wohlbefinden

Es gibt in der Literatur unterschiedliche Bezeichnungen für psychisches Wohlbefinden. Psychisches Wohlbefinden wird mit psychischer Gesundheit gleichgesetzt (Schlipfenbacher und Jacobi 2014). Unter Gesundheit versteht man die Abwesenheit von Krankheit (Schulte, 1998 zitiert nach Schlipfenbacher und Jacobi, 2014, S. 3). Die Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation 1946, definiert Gesundheit nicht nur das Fehlen von Krankheit, sondern hat als Kriterium die Vollständigkeit von körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens (Haas 2020). Das Reduzieren vom psychischen Wohlbefinden oder auch das Entstehen einer psychischen Störung liegt meistens nicht nur an der Psyche sondern wird auch durch biologische und gesellschaftliche Faktoren beeinflusst (Haas 2020). Menschen halten ihr Wohlbefinden und Wohlergehen durch die Anpassung von eigenen Umständen wie beispielsweise das eigene Befinden oder die Umwelt hoch indem sie ihre „Innenwelt“ und „Außenwelt“ ausgleichen (Haas 2020).

Infektionskrankheiten lösen in Menschen negative Gefühle und Angst aus (Haas 2020). Die Angst entsteht unter anderem dadurch, dass man erst mit dem Auftreten von Symptomen weiß, dass man infiziert ist und dass man wenn man infiziert ist, sowohl Opfer als auch Überträger ist (Haas 2020). Die Überlieferungen von den Auswirkungen der Pandemie in Bezug auf Erkrankenden und Verstorbenen erhöht die Angst außerdem auch noch (Haas 2020).

2.4 Beziehungen

Soziale Beziehungen werden in Zeiten der Covid-19 Pandemie unter anderem durch die Kontaktbeschränkungen und Ausgangssperren beschränkt (Haas 2020). Es gibt unterschiedliche Arten von sozialen Beziehungen, die sich unter anderem durch die Bezeichnungen, die die Personen füreinander wählen unterscheiden - beispielsweise die Freundin, der beste Freund, die Dozentin oder auch die Mutter. Mithilfe der Bezeichnung geben

wir wichtige Informationen mit. Zum Beispiel sagt es was über die emotionale Nähe zu jemanden aus, wenn jemand ihn Freund nennt oder über das Geschlecht, indem die andere Person als Freundin bezeichnet wird (Werth et al. 2020). In jeder Kultur ist es wichtig, die soziale Beziehung genau zu beschreiben (Fortes 1969, zitiert nach Werth et al., 2020, S. 3). Das liegt unter anderem daran, dass mit der Bezeichnung der Beziehung auch implizit bestimmte Rechte, Funktionen und Rollenerwartungen einhergehen (Werth et al. 2020).

2.4.1 Freundschaftliche Beziehungen

Freundschaften sind freiwillige Beziehungen, die auf Gegenseitigkeit beruhen und als belohnend empfunden werden (Wright 1969, zitiert nach Werth et al., 2020, S. 18). Freunde sind Menschen, die man mag, mit denen man Interessen und Aktivitäten teilt, die hilfreich und verständnisvoll sind, denen man vertrauen kann, bei denen man sich wohlfühlt und die einen emotionale Unterstützung gewähren (Argyle und Henderson 1990, zitiert nach Werth et al., 2020, S. 18). Diese sind für alle Menschen in jedem Alter wichtig, sowohl für psychische als auch für die physische Gesundheit (Sherman et al. 2000, zitiert nach Werth et al., 2020, S. 18). Freundschaftliche Beziehungen haben außerdem einen positiven Effekt auf das Selbstwertgefühl und machen die Betroffenen Personen resistenter gegen Stress (Cohen et al. 1986, zitiert nach Werth et al., 2020, S. 18). Die Anwesenheit eines Freundes in einer Stresssituation kann die physiologische Stressreaktion abschwächen (Heinrichs et al. 2003, zitiert nach Werth et al., 2020, S. 21). Wichtig im Zusammenhang mit den Kontaktbeschränkungen zu erwähnen ist, dass die Dauer von Freundschaften unter anderem von der Kontakthäufigkeit vorhergesagt wird (Werth et al. 2020). Möglicherweise haben Personen aufgrund der Kontaktbeschränkungen, da die Kontakthäufigkeit verringert wurde, einige Freunde und damit einhergehend Personen verloren, die in dieser Zeit Stress reduzieren hätten können. Allerdings ist nicht jeder in der Lage, Freundschaften zu knüpfen und auch zu pflegen, die soziale Unterstützung bieten (Werth et al. 2020). Das heißt, dass manche Personen in Zeiten der Pandemie von Anfang an keine Freundschaften hatten, die soziale Unterstützung bieten.

2.4.2 Bekanntschaften

Ein Bekanntenkreis ist etwas was jeder Mensch hat (Werth et al. 2020). Bekannte werden dadurch gekennzeichnet, dass sie als Schwache Verbindung gelten (Granovetter 1973 zitiert nach, Werth et al. ,2020, S. 21). Bekannte sind dadurch gekennzeichnet, dass man mit ihnen wenig Zeit verbringt und die emotionale Beziehung nicht intensiv ist und wenig Intimität hat

(Werth et al. 2020). Das Aufrechterhalten solcher Bekanntschaften werden unter anderem von den sozialen Medien vereinfacht (Werth et al. 2020). Bekanntschaften verknüpfen Menschen innerhalb von Gemeinschaften und wenn jemand schlechter in Gemeinschaften eingebettet ist, dann geht das einher mit Einsamkeit und einem schlechterem psychischen Wohlbefinden (Chipuer 2001, zitiert nach Werth et al., 2020, S. 22). In Zeiten von Covid-19 ist das Pflegen von Bekanntschaften eingeschränkt. Auch wenn Social Media das Kontakthalten erleichtert (Werth et al. 2020), stellt sich die Frage ob durch die Kontaktbeschränkungen das psychische Wohlbefinden verschlechtert wird.

2.4.3 Beziehungen und psychisches Wohlbefinden

In Zeiten der Pandemie sind Beziehungen durch die Kontaktbeschränkungen eingeschränkt. Beziehungen steigern das psychische Wohlbefinden (Werth et al. 2020). Menschen sind schon allein davon besser gelaunt, mit anderen Menschen zusammen zu sein (Berscheid und Harry T. Reis 1998). Größere soziale Netzwerke und häufige Sozialkontakte führen außerdem auch zu mehr Lebenszufriedenheit (Kawachi und Berkman 2001).

Das Problem, vor dem Personen in den Zeiten der Pandemie stehen ist, dass sie sich isolieren und somit das Infektionsrisiko senken, dabei jedoch ihre psychische Belastung ansteigt oder sie in soziale Interaktionen treten, was aufgrund des erhöhten Infektionsrisikos psychisch belastend wirkt (Haas 2020). Dass der Mensch ein soziales Wesen ist und ein Bedürfnis nach Zugehörigkeit hat (Haas 2020), kann in Zeiten der Pandemie auch eine Auswirkung haben. Denn wenn dieses Bedürfnis nicht befriedigt wird, kann es zu einem Gefühl von innerer Leere kommen, welches sich unter anderem auf das Wohlbefinden auswirkt (Haas 2020).

2.5 Die Forschungsfrage

Der Forschungsbedarf ist da, da die Pandemie Auswirkungen hat, die noch nicht abzusehen sind und man früh handeln muss und Erkenntnisse generieren muss, um so viel Schaden wie möglich zu verhindern. Die Maßnahmen und ihre psychischen Effekte auf Personen mit besonderen sozialen Verhaltenstendenzen sind von Interesse, da beispielsweise

gemeinschaftsbezogene Maßnahmen soziale Einschränkungen mit sich bringen, unter anderem durch social distancing (Haas 2020). Daher werden Personen betrachtet, die extravertiert sind und dazu neigen sich in Gesellschaft anderer wohl zu fühlen (Goldberg 1992). Da sich alle Personen an die Maßnahmen halten müssen, ist es wichtig herauszufinden, ob diese ihnen oder einen Teil von ihnen schaden. Daher ist die Forschungsfrage: „Fühlen sich extravertierte Personen, die sich an die Corona Maßnahmen halten psychisch unwohl?“

Der Forschungsbedarf ist da, weil man gezwungen ist sich an die Maßnahmen zu halten unabhängig vom eigenen Befinden oder des sozio-ökonomischen Status.

3. Methoden

3.1 Empirische Umsetzung der Fragestellung

3.1.2 Quantitatives Design

Das Design der Studie ist quantitativ und die Daten werden online mithilfe von Limesurvey erhoben. Die Erhebung fand zwischen dem 01.04.2021 bis zum 15.04.2021 statt. Zur Erfassung der latenten Konstrukte wurde der Health 49 Fragebogen mit dem Modul B verwendet und der B5T verwendet. Die Rechnung erfolgte mit R (R: The R Project for Statistical Computing 2021).

3.1.3 Explikation der Fragestellung

Die Fragestellung, mit der wir uns beschäftigen lautet: Fühlen sich extravertierte Personen, die sich an die Corona Maßnahmen halten psychisch unwohl?

Um herauszufinden ob sich die Teilnehmer_innen auch an die Maßnahmen halten, werden diese darum gebeten, eine Ja/Nein Frage zu beantworten. Diese lautet „Es dürfen sich maximal 2 Haushalte treffen: maximal 4 Erwachsene mit ihren maximal 6 aufsichtspflichtigen Kindern“. Dadurch wird die Stichprobe in zwei Gruppen aufgeteilt, nämlich in diejenigen, die angeben sich an die Maßnahmen zu halten und in diejenigen, die sich nicht an die Maßnahmen halten. Diese Maßnahmen gelten österreichweit (Coronavirus - Aktuelle Maßnahmen 2021b).

Diese Frage wurde jedoch etwas abgeändert. Im Original hieß es: „Zwischen 06.00 und 20.00 Uhr dürfen sich *maximal 2 Haushalte* treffen: maximal 4 Erwachsene mit ihren maximal 6 aufsichtspflichtigen Kindern“ (Coronavirus - Aktuelle Maßnahmen 2021b). Ich habe mich dazu entschieden, die Zeitangabe auszustreichen, da es im Nachhinein unklar wäre ob die Personen sich bei der Beantwortung der Frage nun auf die Zeit oder auf die Regelung bezüglich der Haushalte beziehen.

3.2 Fragebögen und Stichprobenbeschreibung

3.2.1 Health 49 Module

Bei dem Health 49 handelt es sich um ein Selbsteinschätzungsinstrument mit 49 Items (Rabung 2007). Es ist dazu in der Lage, psychosoziale Gesundheit umfassend zu erfassen und ist dabei ökonomisch (Rabung 2009). Dieses Selbsteinschätzungsinstrument beinhaltet insgesamt Sechs Module mit verschiedenen Skalen. Im Modul A sind mehrere Skalen vorhanden: Psychische und Somatoforme Beschwerden, Depressivität, phobische Ängste. Modul B hat die Skala psychisches Wohlbefinden, bei Modul C Interaktionelle Schwierigkeiten, bei Modul D Selbstwirksamkeit, Bei Modul E Aktivität und Partizipation, bei Modul F soziale Unterstützung und soziale Belastung (Rabung 2007).

In dieser Arbeit wird zur Erfassung des psychischen Wohlbefindens Modul B verwendet. Also das Modul, welches das psychische Wohlbefinden erfasst. Das Modul hat insgesamt Fünf Items (Rabung 2007). Der Health-49 wurde in Zwei Studien (Studie 1 N = 5.630 & Studie 2 N = 1.548) überprüft. Chronbachs Alpha beträgt bei dem Modul B $\alpha = 0,91$ in der ersten Studie und in der zweiten Studie 0,87 (Rabung 2007). Die Mittlere Korrigierte Trennschärfe betrug bei dem Modul B in der ersten Studie 0,77 und in der zweiten Studie 0,69. Die Fünf Items des Moduls B machen die Umfrage besonders ökonomisch, weil man in der Umfrage besonders wenig Zeit des Befragten beansprucht.

3.2.2 B5T Messinstrument

Bei dem B5T handelt es sich um ein Big Five Persönlichkeitstest, der von Dr. Lars Satow entwickelt wurde (Persönlichkeitstest (B5T) | Dr. Satow 2021). Bei Persönlichkeitstests wird nicht das maximale Leistungsverhalten einer Person abgefragt, sondern typische Verhaltensweisen (Moosbrugger und Kelava 2007). Dadurch kommen wir in die Situation, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt, sondern wir Informationen über typische Verhaltensweisen der Person erfahren, welche Selbstauskunft erhoben wird (Moosbrugger und Kelava 2007). Daher haben wir in den Antworten kein „richtig“ oder „falsch“ sondern beschreiben nur die Ausprägung eines Merkmals (Moosbrugger und Kelava 2007). Weil wir subjektive Angaben haben, ist es bei diesen Tests möglich, gezielt in beide Richtungen zu

simulieren (Moosbrugger und Kelava 2007). Dadurch kann man sich beispielsweise introvertierterer oder extravertiertere erscheinen lassen, als ich eigentlich bin.

Der Test erfragt die Big 5 Persönlichkeitsfaktoren mit jeweils fünf Items. Die Grundmotive Leistung, Macht und Sicherheitmotiv werden jeweils mit sechs Items erfasst. Es gibt außerdem eine Kontrollskala, die die Ehrlichkeit der Teilnehmer_innen überprüft und diese Skala hat vier Items (Persönlichkeitstest (B5T) | Dr. Satow 2021). Der B5T hat dadurch insgesamt 72 Items und dauert circa 10-20 Minuten. Die Normstichprobe beträgt $N = 14383$ und Cronbachs Alpha beträgt $\alpha = 0.76$ bis $\alpha = .90$ (Persönlichkeitstest (B5T) | Dr. Satow 2021).

3.2.3 Stichprobenbereinigung

Die Teilnehmer_innen der Studie wurden mithilfe des Universitätsverteilers erreicht. Die Studie ging an SR_PSY@aau.at, welche die Adresse der Studienvertretung ist und diese Studie dann weitergeleitet hat. Die Erhebung der Stichprobe fand von dem 01.04.2021 bis zum 15.04.2021 statt. Als Anreiz bei der Studie teilzunehmen wurden 25 Versuchspersonenminuten angeboten, die die Psychologie Studierende brauchen. Außerdem wurde in der E-Mail sichergestellt, dass nur die Personen an der Studie teilnehmen sollen, die sich in Österreich befinden. Um Verfälschungen des Ergebnisses vorzubeugen, wurde nicht erwähnt, dass sich die Dimension Extraversion im Mittelpunkt stand. Die Aufklärung folgte am Ende der Studie.

Dabei wurde am 01.04.2021, die erste E-Mail verschickt und am 09.04.2021 eine Erinnerungsemail verschickt. Insgesamt haben $N = 131$ Personen an der Studie teilgenommen. Davon haben 110 Personen die Studie vollständig und 22 teilweise bearbeitet. Von den Teilweise Bearbeiteten haben alle den B5T nicht bearbeitet. Der größte Teil von ihnen hat außerdem nicht das Modul B bearbeitet. Daher habe ich mich dafür entschieden die Daten der 22 Teilnehmer_innen nicht zu berücksichtigen und habe mich für eine Listwise Deletion entschieden. Bei einer Listwise Deletion wird bei mindestens einem Fehlenden Wert die Beobachtungen der Variable aus der Stichprobe ausgeschlossen (Stoezer 2020). Dieses Vorgehen ist damit begründet, dass ich das Fehlen der Werte für Missing Completely At Random (MCAR) halte und beispielsweise eine Mittelwertsimputation für eine Gruppe, die größtenteils nur die demographischen Daten ausgefüllt haben für unzulässig halte. Das Problem bei der Mittelwertsimputation ist, dass sie bei der Koeffizientenschätzung und der Determinationskoeffizient zu einem Bias führt (Stoezer 2020). MCAR bedeutet, dass das Fehlen der Daten nichts mit den Daten selbst zu tun hat, sondern mit anderen uns unbekanntem Faktoren (Stoezer 2020). Möglicherweise ist ein Familienmitglied oder ein_e Mitbewohner_innen in das Zimmer gekommen, was zum Abbruch der Studie geführt hat. Da

die Studie online erhoben wurde können viele Dinge im Raum bei der Bearbeitung der Aufgabe geschehen sein, die man nicht vorhersehen kann. Die Listwise Deletion ist für den Fall der MCAR zulässig und wird daher von mir verwendet (Stoezer 2020).

Das Filtern der Teilnehmer_innen wird mit einer Frage in der Umfrage fortgesetzt. Die Frage lautet: „Befinden sie sich Aktuell in Österreich?“ Diese Frage wurde gestellt, um sicherzugehen, dass die Teilnehmer_Innen sich auch in Österreich befinden, da es um die Einhaltung von österreichischen Maßnahmen geht und diese in anderen Ländern nicht gelten. Da die Studie 25 Versuchspersonenminuten hat, bin ich davon ausgegangen, dass möglicherweise Personen die Studie deshalb durchführen, obwohl in der E-Mail, die ich verteilt habe stand, dass man die Studie nur durchführen solle, wenn man sich in Österreich befinden würde. Daher verringert sich die Teilnehmer_Innenanzahl von 110 Personen auf 81 Personen, die sich in Österreich zu dem Zeitpunkt befanden.

Bevor ich die Teilnehmer_innen hinsichtlich des Extraversionsscores nochmal filtern kann, müssen einige Personen, welche jeweils ein Extraversionssitem nicht beantwortet haben, berücksichtigt werden. Aufgrund der fehlenden Werte kann ich bei diesen den Rohscore nicht errechnen. Daher werden die fehlenden Werte der Personen mithilfe einer Mean Imputation ersetzt. Bei den Personen handelt es sich um die mit der ID 9 (Itemnummer Extra2 = Ich kann schnell gute Stimmung verbreiten.), 26 (Itemnummer Extra8 = Ich bin in vielen Vereinen aktiv.) und 62 (Itemnummer Extra7 = Ich gehe gerne Auf Partys.). Die Mittelwerte der Items die eingesetzt werden lauten: Extra2 = $33/9 = 3.66$ (Wird auf vier in dem Fall aufgerundet), Extra8 = $24/9 = 2.66$ (Wird auf drei aufgerundet) und Extra 7 = $22/9 = 2.44$ (Wird in dem Fall auf zwei abgerundet).

Da die Studie sich mit extravertierten Personen auseinandersetzt muss nun nach extravertierten Personen gefiltert werden und jene Personen, welche introvertiert sind oder von den Werten her nicht auffällig sind müssen nun rausgenommen werden.

Da sich die Normtabelle an dem Alter orientiert ,werde ich bevor ich die Personen in Gruppen unterteile, analysieren, ob es irgendwelche Auffälligkeiten bei der Altersvariable gibt. Das Alter erstreckt sich von 2 bis 61. Da kein Student zwei Jahre alt sein kann vermute ich, dass es sich hierbei um einen Tippfehler handelt. Die Person (ID=9) ist wahrscheinlich in den 20ern und hat die letzte Zahl nicht geschrieben. Daher habe ich mich dazu entschieden eine Mean Imputation bei der Person durchzuführen. Das Durchschnittsalter aller Teilnehmer_innen ist 25.12 mit einer Standardabweichung von 7.6. Daher wird der Alterswert der Teilnehmer_Inn mit dem Wert 25 ersetzt, was zumindest plausibler ist als zwei Jahre.

Da das Alter nun überprüft wurde, können wir nun mithilfe der Stanine Werte die Ausprägungen interpretieren. Personen mit einem Stanine Wert von eins bis drei sind wenig kontaktfreudig, Personen mit einem Stanine Wert von vier bis sechs sind unauffällig und Personen mit einem Stanine Wert von 7-9 sind überdurchschnittlich gesellig und kontaktfreudig (Satow, L. (2020). B5T® Big-Five-Persönlichkeitstest: Testmanual und Normen. 2020). Das heißt, dass der Stanine Wert 7 für uns der cut off Wert ist. Bei Männern und Frauen unter 20 Jahre beginnt der cut off Wert bei 31 (Satow, L. (2020). B5T® Big-Five-Persönlichkeitstest: Testmanual und Normen. 2020). Bei Frauen von 20 bis 50 Jahre ist der cut off Wert 30,32 und bei Männern 30 (Satow, L. (2020). B5T® Big-Five-Persönlichkeitstest: Testmanual und Normen. 2020). Bei Männern und Frauen ab 51 Jahre und älter ist der cut off Wert 29 (Satow, L. (2020). B5T® Big-Five-Persönlichkeitstest: Testmanual und Normen. 2020). Wenn nur nach den extravertiertesten gefiltert werden würde, würde man auf insgesamt 21 Personen kommen, von denen sich sechs an die Maßnahmen halten und 16 sich nicht an die Maßnahmen halten. Da Extraversion jedoch ein Kontinuum ist und die Stichprobengröße durch das Filtern zu gering werden würde, nutzen wir die Kontinuität und rechnen mit den $N = 81$ Personen

Eine Person hat beim Geschlecht „Cis Homheterogenesensis“ angegeben. Da dieses Geschlecht nicht in der Normtabelle angegeben ist, die Interpretation der Werte fragwürdig, aber wird nicht ausgeschlossen, da wir uns die Kontinuität anschauen.

3.2.3 Stichprobenbeschreibung

Die Stichprobe besteht also aus $N = 81$ Personen, von denen sich alle in Österreich befinden. Das Durchschnittsalter ist $M = 25$ Jahre mit einem Mindestwert von 19 Jahren und einem Maximalwert von 61 Jahren. Des Weiteren sind 61 Personen weiblich, 19 männlich und 2 divers. 37 Personen halten sich nicht an die Maßnahmen und 45 Personen halten sich an diese.

3.2.4 Statistische Analyse

Zunächst wird mithilfe einer ANOVA überprüft, ob die Einhaltung der Maßnahmen für sich genommen einen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden hat. In einem zweiten Schritt wird die Extraversion als Moderator mit in das Modell miteinbezogen. Mit diesen Verfahren kann geprüft werden, ob der Einfluss des Einhaltens der Maßnahmen auf das psychische Wohlbefinden vom Extraversionsebene der Versuchsperson abhängt.

4. Ergebnisse

Wenn wir den Effekt von Maßnahmen auf die psychische Gesundheit betrachten, stellt sich heraus, dass es signifikant ist ($B = -0.35$, $p = .032$). Das heißt das Personen, die sich an die Maßnahmen halten psychisch gesünder sind.

Bei der Moderation zeigte sich, dass die Einhaltung der Maßnahmen kein signifikanter Prädiktor für psychisches Wohlbefinden war ($B = -1.939$, $p = .130$). Extraversion jedoch war ein signifikanter Prädiktor für psychisches Wohlbefinden ($B = -0.058$, $p = 0.049$). Die Wechselwirkung von Einhaltung der Maßnahmen und Extraversion war kein signifikanter Prädiktor für psychisches Wohlbefinden ($B = 0.084$, $p = 0.084$).

In beiden Rechnungen liegt das α -Niveau bei 5%.

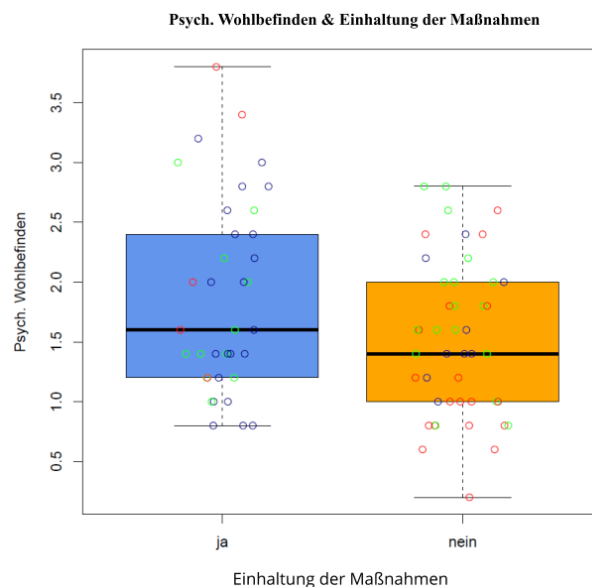


Abbildung 1: Boxplot. Auf der y-Achse befindet sich die psychische Gesundheit und auf der x-Achse die Einhaltung der Maßnahmen. Farbliche Legende: grün: mittlere Extraversion ($M \pm 0.3SD$), dunkelblau: Introvertiertere ($M - 0.3SD$), rot: Extravertiertere ($M + 0.3SD$)

Diese Tendenz, dass Personen, die sich nicht an die Maßnahmen halten, geringeres Wohlbefinden haben, lässt sich von dem Boxplot ablesen. Der obere Whisker der Personen, die sich an die Maßnahmen halten ist deutlich höher als die von denen, die sich nicht an die

Maßnahmen halten. Der Maximalwert ist also bei denen, die sich an die Maßnahmen halten höher. Der untere Whisker der Personen, die sich nicht an die Maßnahmen halten beginnt bei einem deutlich niedrigeren Wert, als die die sich an die Maßnahmen halten. Das Psychische Wohlbefinden hat einen deutlich geringeren Mindeswert, als bei dem Boxplot bei den Personen die sich an die Maßnahmen halten.

Für die farbliche Codierung der Versuchspersonen wurde ein Schema gewählt, bei dem etwa gleich viele Personen in jeder Kategorie sind. Es handelt sich bei den roten Personen nicht zwangsläufig um extrem extravertierte Versuchspersonen, sondern lediglich um Leute, die etwas extravertierter sind als der Durchschnitt.

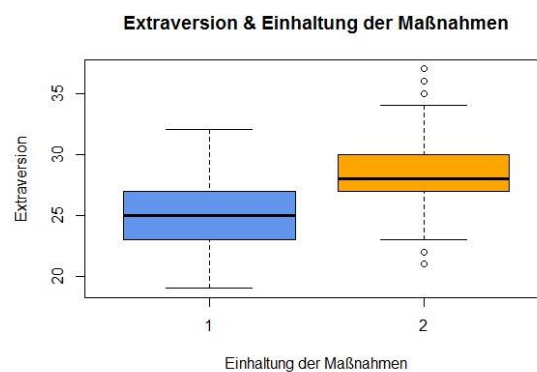


Abbildung 2: Boxplot: Auf der y-Achse befindet sich die Extraversion und auf der x-Achse die Einhaltung der Maßnahmen. Hierbei steht 1 für Einhaltung der Maßnahmen und 2 für das Nicht-Einhalten der Maßnahmen.

Vom Boxplot lässt sich ableiten, dass Personen, die sich nicht an die Maßnahmen halten auch höhere Extraversionenwerte haben. Der untere Whisker der Personen, die sich an die Maßnahmen halten ist niedriger als die von denen, die sich nicht an die Maßnahmen halten. Der obere Whisker ist bei denen die sich an die Maßnahmen nicht halten höher und hat dabei auch drei Ausreißer. Der untere Whisker der Personen, die sich nicht an die Maßnahmen halten ist bei einem höheren Wert, als die, die sich an die Maßnahmen halten und hat außerdem 2 Ausreißer.

	Psychische Gesundheit	Extraversion	Nicht-Einhaltung der Maßnahme
Psychische Gesundheit	1.0000000	-0.2195598	-0.2367099
Extraversion	-0.2195598	1.0000000	0.4438079
Nicht-Einhaltung der Maßnahme	-0.2367099	0.4438079	1.0000000

Tabelle 2. Korrelationsmatrix

Die Korrelation von psychischer Gesundheit und Extraversion ist schwach negativ mit dem Wert $r = -0.219$. Je extravertierter die Personen sind, desto schlechter ist ihre psychische Gesundheit.

Sich an die Maßnahmen halten und psychisch gesund sein geht miteinander einher. Dieser Zusammenhang verschwindet jedoch, wenn man Extraversion als Faktor hinzuzieht. Von der Korrelationsmatrix lässt sich ablesen, dass sich nicht einhalten von der Maßnahme und Extraversion zu $r = 0.44$ mittelstark korreliert. Extravertierte Personen halten sich in der Tendenz nicht an die Maßnahmen.

5. Diskussion

In der Einleitung wurde die Frage aufgeworfen, ob extravertiertere Personen sich aufgrund der Maßnahmen psychisch unwohl fühlen. Die Hypothese war, dass sie sich aufgrund der Maßnahmen psychisch unwohl fühlen würden.

Wir konnten zeigen, dass es einen positiven Zusammenhang zwischen psychischem Wohlbefinden und dem Befolgen der Maßnahmen gibt und dass es einen Zusammenhang von Extraversion und nicht befolgen der Maßnahmen gibt. Des Weiteren konnten wir zeigen, dass extravertierte Personen sich derzeit psychisch unwohler fühlen.

Die Ergebnisse könnten darauf hindeuten, dass: Extravertierte Personen nicht unter den Maßnahmen leiden wollen und sich nicht an diese halten, jedoch geht es ihnen trotzdem psychisch schlecht. Im Umkehrschluss bedeutet es aber, dass sie unter den Maßnahmen leiden.

Aufgrund der Korrelation von Extraversion und der Einhaltung der Maßnahme liegt hier ein Confounder vor (Greenland et al. 1999). Die Korrelation von der Einhaltung der Maßnahmen und dem Extraversionsscore deuten darauf hin, dass extravertierte Personen diese Maßnahmen

meiden. Je höher der Extraversionsscore desto eher halten sich die Personen nicht an die Maßnahmen. Die Einhaltung der Maßnahmen korreliert positiv mit dem psychischen Wohlbefinden. Da extravertiertere Personen sich nicht an diese halten, kann man davon ausgehen, dass sie diese meiden, da sie möglicherweise bei ihnen keine gute Auswirkung auf ihr psychisches Wohlbefinden haben.

Die Ergebnisse könnte man damit erklären, dass extravertiertere Personen den Kontakt zu Menschen eher brauchen, als introvertiertere Menschen und sich daher nicht an die Maßnahmen halten. Ihr psychisches Leiden in dem Zusammenhang könnte man dadurch erklären, dass sie Angst vor der Infektionskrankheit haben und erst wissen, dass sie Covid-19 haben, wenn sie Symptome zeigen (Haas 2020). Die Angst entsteht auch unter anderem dadurch, dass man sowohl Opfer als auch Überträger der Krankheit ist (Haas 2020). Die Personen, die sich nicht an die Maßnahmen halten und auch noch dazu tendieren extravertierter (sich also gerne Menschen Annähern) zu sein, sind in einer Situation nicht nur ihr Leben, sondern auch das Leben anderer riskieren. Dieser Erklärungsansatz legt aber nahe, dass nicht nur die Maßnahmen ein Problem für die extravertierteren Personen darstellen, sondern auch das Nicht-Einhalten der Maßnahmen ein Problem darstellt. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass entweder eine Kombination von beiden Faktoren eine Belastung darstellen könnte oder die Faktoren nochmal getrennt betrachtet werden sollten.

Andere Studien können zu diesem Ergebnis eine Antwort liefern. Eine Studie deutet darauf hin, dass sich die Maßnahmen für introvertierte Personen natürlicher anfühlen, als für extravertierte (Wijngaards et al. 2020). Das könnte erklären, warum sich die extravertierte Personen nicht an die Maßnahmen halten. Möglicherweise könnte es daran liegen, dass diese sich für diese nicht natürlich anfühlen und gleichzeitig erklärt es möglicherweise warum sich introvertiertere an die Maßnahmen halten und sich dabei auch wohl fühlen, nämlich weil diese sich für sie natürlicher anfühlen.

Diese Arbeit hat einige Limitationen. Eine davon ist, dass wir größtenteils Psychologiestudierende haben. Das heißt, dass wir eine Population haben, die gewöhnt daran ist Studien durchzuführen und auch an Fragebögen gewöhnt sind. Abgesehen davon haben die meisten Studenten_innen vermutlich aufgrund der Versuchspersonenstunden teilgenommen, was ihre Motivation für die Studie infrage stellt. Dadurch könnte es sein, dass einige sich schnell durchgeklickt haben. Außerdem haben wir dadurch, dass wir größtenteils nur Student_innen befragen einen Akademiker Bias, welcher auch eine Generalisierung der Ergebnisse nicht möglich macht.

Abgesehen von dem akademischen Grad der Student_innen haben wir eine ungleiche Geschlechterverteilung in der Stichprobe. Wir haben deutlich mehr Frauen (N = 61) als Männer (N = 19) oder Diverse (N = 2) in der Studie. Mehr Männer und Diverse in der Studie würden Abhilfe verschaffen.

Die Stichprobengröße scheint auch problematisch zu sein, da wir bei der Moderation zu einer Interaktion von $p = 0.084$ gekommen sind, wodurch davon auszugehen ist, dass der Test underpowered war und wahrscheinlich bei einer größeren Stichprobengröße signifikant geworden wäre.

Problematisch ist auch, dass wir teilweise mit Korrelationen argumentieren, welche ausreißeranfällig sind.

Eine weitere methodische Problematik ist, dass die Daten online erhoben wurden. Daher kann nicht mit Sicherheit gesagt werden, dass die Personen auch wirklich ehrlich waren oder die Umgebung, in der sie die Studie gemacht haben, auch angemessen für eine Erhebung war. Das Health Modul B ist auch kritisch zu betrachten. Dieses Modul hat insgesamt fünf Antwortmöglichkeiten. Das heißt, dass wir eine mittlere Antwortmöglichkeit haben, die einige Probleme mit sich bringt. Das Problem mit der mittleren Antwortmöglichkeit ist, dass wir nicht wissen, warum eine Person diese auswählt. Diese Antwortmöglichkeit hat leider wenig Aussagekraft und wird unter anderem von Personen verwendet, um beispielsweise bewusst keine Informationen weiterzugeben. Zumindest hat die B5T ein vierstufiges forced-choice Format, welche gegen die Tendenz zur Mitte arbeitet (Satow, L. (2020). B5T® Big-Five-Persönlichkeitstest: Testmanual und Normen. 2020). Die Tendenz zur Mitte ist eine Verhaltensweise bei der man bewusst oder unbewusst die mittleren, also neutralen Antwortkategorien bevorzugt (Moosbrugger und Kelava 2007). Grund dafür können unzureichendes Wissen, seitens der Teilnehmer_inn sein (Moosbrugger und Kelava 2007).

Problematisch können auch die Items der Extraversions-Items sein, da Partys unter anderem thematisiert werden. Das Item „Ich gehe gerne auf Partys“ (extra7 (Persönlichkeitstest (B5T) | Dr. Satow 2021)) ist zu hinterfragen, da der Besuch von Partys nun strafbar ist. Eine Fehlerquelle von Items kann Soziale Erwünschtheit sein (Moosbrugger und Kelava 2007). Da Partys zur Verbreitung von Covid-19 beitragen können besteht die Möglichkeit dieser Fehlerquelle. Daher sollte man sich dieses Item genauer anschauen und die Dimensionalität

überprüfen. Falls eine Überarbeitung dieses Items nötig wäre, dann müsste als Konsequenz auch die Normtabelle für Extraversion überarbeitet werden.

Des Weiteren ist es problematisch, dass man aufgrund der Art des Tests, also des Persönlichkeitstests, die Angaben verfälschen kann und sich dadurch intro- oder extravertierter darstellen kann als man ist. Die B5T beinhalten eine H-Skala, welche eine Absicherung gegen ein positives Antwortformat hat (Satow, L. (2020). B5T® Big-Five-Persönlichkeitstest: Testmanual und Normen. 2020). Diese wurde in der Studie nicht verwendet, weshalb die H-Skala mit ihren Vorteilen nicht zur Geltung kommen konnte. Die H-Skala wurde nicht verwendet da Cronbrachs Alpha mit 0.65 unter 0.7 ist und somit nicht zufriedenstellend ist (Satow 2020; Hossiep 2021). Die B5T haben außerdem einen Plausibilitätscheck, welcher gegen unplausible oder zufällige Antwortmuster arbeiten soll (Satow, L. (2020). B5T® Big-Five-Persönlichkeitstest: Testmanual und Normen. 2020). Dieser wurde jedoch auch nicht verwendet, wodurch ihre Vorteile nicht zur Geltung kommen können. Aufgrund des Settings ist ein Manipulationsversuch Unplausibel, es besteht keine nachvollziehbare Versuchsmanipulation von seiten der Versuchsperson, da die Daten Anonym ausgewertet werden und für die Versuchspersonen keinerlei Konsequenzen bestehen.

Die Einhaltung der Gütekriterien werden im folgenden Abschnitt auch noch diskutiert. Gütekriterien sind Instrumente, um die Qualität von Psychologischen Tests zu beurteilen (Moosbrugger und Kelava 2007). Objektivität ist ein Gütekriterium und stellt die Vergleichbarkeit unterschiedlicher Testpersonen sicher (Moosbrugger und Kelava 2007). Unter Objektivität ist zu verstehen, dass der Testdurchführende keinen Spielraum hat die Durchführung, Auswertung oder Interpretation zu beeinflussen (Moosbrugger und Kelava 2007). Durchführungsobjektivität wird dadurch erhöht, indem der Test standardisiert, ist (Moosbrugger und Kelava 2007). Da beide Tests die verwendet wurden standardisiert sind ist die Durchführungsobjektivität hoch. Auf die Interaktion von Testleiter und Testperson zu verzichten, erhöht die Durchführungsobjektivität außerdem (Moosbrugger und Kelava 2007). Dadurch, dass die Umfrage Online erhoben wurde und diese Form der Interaktion nicht möglich war, ist die Durchführungsobjektivität durch diesen Umstand auch erhöht. Auswertungsobjektivität ist dann vorhanden, wenn die Testergebnisse nicht von der Person abhängen, welche den Test auswertet. Bei Multiple Choice Tests ist die Auswertungsobjektivität vorhanden (Moosbrugger und Kelava 2007). Da die Daten mithilfe von Multiple Choice Tests abgefragt wurden, ist auch die Auswertungsobjektivität gesichert. Bei der Interpretationsobjektivität geht es darum, dass der Testanwender unabhängig davon

welche Person den Test durchführt, beim selben Wert auf dieselbe Schlussfolgerung kommt (Moosbrugger und Kelava 2007). Von der Interpretationsobjektivität kann ausgegangen werden, da die Tests normiert sind und Auswertungsobjektivität gegeben ist.

Reliabilität ist das nächste Gütekriterium, welches sich mit der Messgenauigkeit auseinandersetzt und wird mithilfe eines Reliabilitätskoeffizienten gemessen (Moosbrugger und Kelava 2007). Die Reliabilität des B5T wurde empirisch untersucht und erfüllt wissenschaftliche Standards (Satow, L. (2020). B5T® Big-Five-Persönlichkeitstest: Testmanual und Normen. 2020). Die Reliabilität des Health-49 ist nach untersuchen mit $\alpha = 0,91$ auch als hoch zu bewerten (Rabung 2009, 2007).

Unter Validität versteht man die Übereinstimmung des zu messenden Merkmals, welches man messen will und die des tatsächlich gemessenen Merkmal (Moosbrugger und Kelava 2007). Ein Test ist daher erst valide, wenn er das Merkmal misst was er messen soll und kein anderes (Moosbrugger und Kelava 2007). Erst eine hohe Validität erlaubt eine Generalisierbarkeit der Ergebnisse. Die Skalen des Health-49 sind zufriedenstellend konstruktvalide, da die Pearson-Korrelation mit vergleichbaren Fragebögen laut Detectstudie zwischen $r = 0.62$ und $r = 0.73$ war (Pieper 2005, zitiert nach Rabung, 2009, S. 164). Der B5T ist valide, was auch durch Bachelor und Masterarbeiten anderer Student_innen belegt werden konnte (Satow 2020).

Normierung ist ein weiteres Gütekriterium, bei dem ein Bezugssystem erstellt wird, wodurch man die Merkmalsausprägung einer Person mit der Merkmalsausprägung von anderen Personen vergleichen kann (Moosbrugger und Kelava 2007). Nach spätestens 8 Jahren müssen die Eichwerte überprüft werden und wenn nötig neu normiert werden (Moosbrugger und Kelava 2007). Beide Tests haben Normtabellen, welche aktuell sind (Rabung 2016; Satow, L. (2020). B5T® Big-Five-Persönlichkeitstest: Testmanual und Normen. 2020). Jedoch sollten diese überprüft werden, da die Normtabellen die Pandemie möglicherweise nicht berücksichtigen. Testökonomie ist ein weiteres Gütekriterium, welches sich an dem diagnostischen Erkenntnisgewinn orientiert, wobei relativ wenig Ressourcen wie Zeit, Geld oder andere Dinge beansprucht (Moosbrugger und Kelava 2007). Der Test dauert maximal 25 Minuten und hat zwei latente Konstrukte erfasst und konnte diese auch gut in Beziehung zueinander setzen. Die Umfrage hat kein Geld und wenig Zeit gekostet wodurch die Umfrage ökonomisch war. Jedoch ändert sich die Ökonomie, wenn man den Test wiederholen will und die Tests nicht für eine Bachelor oder Masterarbeit nutzt. Der B5T ist an sich kostenpflichtig und wird für Student_innen für Bachelor, Master oder Promotionsarbeiten kostenlos zur Verfügung gestellt

(Master- und Bachelorarbeiten | Dr. Satow 2018). Daher ist die Testökonomie kontextabhängig, falls man die Studie in einem anderen Kontext wiederholen will.

Nützlichkeit ist ein Gütekriterium, welches sich mit der praktischen Relevanz eines Tests auseinandersetzt und auf dessen Grundlage getroffene Entscheidungen mehr Nutzen als Schaden erwarten lässt (Moosbrugger und Kelava 2007). Die Umfrage bzw. beide Tests sind besonders relevant, weil sie sich auf das aktuelle Geschehen in der Welt beziehen und mithilfe derer Ergebnisse sind wir in der Lage, Personen mit bestimmten Persönlichkeitstendenzen zu schützen. Mithilfe dieser Umfrage können wir die Auswirkungen der gemeinschaftsbezogenen Maßnahmen kritisch betrachten und Personen helfen, welche durch diese einen Leidensdruck erhalten haben.

Unverfälschbarkeit ist ein weiteres Gütekriterium, welches darauf abzielt, dass Personen welche den Test durchführen, nicht durch gezieltes Testverhalten ihre Ausprägungen bzw. Testwerte steuern bzw. verzerren können (Moosbrugger und Kelava 2007). Da es sich bei dem einen Test um ein Selbsteinschätzungsinstrument und beim anderen um einen Persönlichkeitstest handelt, ist die Unverfälschbarkeit dieses Tests kritisch zu betrachten. Personen können indem fall die Ergebnisse steuern und sich beispielsweise intro- oder extravertierter darstellen, als sie eigentlich sind oder psychisch wohler oder unwohler darstellen als sie eigentlich sind.

Die Ergebnisse der Studie deuten auf ein Problem hin, dass die Pandemie mit sich bringt. Nämlich das extravertierte Personen in dieser Zeit leiden. Wenn dem so sein sollte, dann müssen Interventionen folgen, um mögliche Langzeitschäden zu vermeiden. Die Langzeitfolgen der Pandemie auf psychologischer Ebene sind noch nicht abzusehen. Da die Studie jedoch größtenteils unter Studenten_innen stattfand bedarf es weiterer Forschung mit einer größeren und heterogeneren Population, um die Ergebnisse generalisierbarer zu machen und dadurch auch zu entscheiden ob österreichweit Interventionsprogramme bzw. Resozialisationsprogramme nötig sind, für besonders extravertiertere Personen.

Wenn man die Ergebnisse mit dem aktuellen Forschungsstand in Verbindung setzt, dann entsteht Diskrepanz. Eine Studie legt nahe, dass extravertierte Personen eher dazu tendieren zu katastrophisieren, was mit Einsamkeit in Verbindung steht (Gubler et al. 2020). Schlechtere Einbettung in Gemeinschaften geht einher mit Einsamkeit und einem schlechteren psychischen Wohlbefinden (Chipuer 2001, zitiert nach Werth et al., 2020, S. 22). Da stellt sich die Frage warum introvertiertere Personen tendenziell, nach den Befunden dieser Arbeit sich an die Maßnahmen halten und das Einhalten der Maßnahmen mit psychischen Wohlbefinden einhergeht. Wenn man nach der beschriebenen Forschung geht, dann müssten die

Introvertierten sich einsam und psychisch unwohl fühlen. Eine andere Studie jedoch bietet eine gute Erklärung für die Ergebnisse, da sie nahe legt, dass sich die Maßnahmen für introvertierte natürlicher anfühlen als für Extravertierte (Wijngaards et al. 2020).

Da die Ursachen dieses Phänomens nicht allein durch Zahlen erforscht werden kann, wäre es auch ratsam, qualitativ zu forschen. Eine Mixed Methods Methode wäre effektiv. Man könnte eine Studie durchführen, bei der man dieselben Daten erhebt, wie in dieser Arbeit, jedoch nicht anonym. Und Personen, welche besonders extravvertiert sind und sich nicht an die Maßnahmen halten könnte man interviewen und der Frage nachgehen, woran das liegt und inwiefern es ihr psychisches Wohlbefinden beeinflusst. Dadurch kann man dieses Phänomen besser verstehen und dadurch auch gegebenenfalls Interventionsprogramme anordnen.

Problematisch an dieser Vorgehensweise wäre jedoch, dass es nicht ökonomisch ist und außerdem sehr aufwendig ist. Wie man Teilnehmer_innen dazu bringen könnte mitzuarbeiten, ist fraglich. Versuchspersonenstunden würden nur bei Student_innen funktionieren, jedochwürden wir eine Population benötigen, die repräsentativ ist, wodurch wir nicht nur Student_innen befragen können.

6. Literaturverzeichnis

- Ali, Imran; Alharbi, Omar M. L. (2020). COVID-19: Disease, management, treatment, and social impact. In: *The Science of the total environment* 728, S. 138861. DOI: 10.1016/j.scitotenv.2020.138861.
- Arz, Stefanie (2020). Persönlichkeitsbasierte Personalisierung im Mobile Commerce. Eine verhaltenswissenschaftliche... analyse am beispiel von supermarkt-apps. [S.l.]: GABLER.
- Asendorpf, Jens; Neyer, Franz J. (2012). Psychologie der Persönlichkeit. Mit 110 Tabellen. 5., vollst. überarb. Aufl. Berlin, Heidelberg: Springer (Springer-Lehrbuch).
- Asendorpf, Jens B.; Wilpers, Susanne (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (6), S. 1531–1544. DOI: 10.1037/0022-3514.74.6.1531.
- Berscheid, Ellen; Harry T. Reis (1998). Attraction and close relationships. Online verfügbar unter <https://psycnet.apa.org/record/1998-07091-022>.
- Bünning, Mareike; Hipp, Lena; Munnes, Stefan (2020). Erwerbsarbeit in Zeiten von Corona. Berlin: Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) (WZB Ergebnisbericht). Online verfügbar unter <https://www.econstor.eu/handle/10419/216101>.
- Coronavirus - Aktuelle Maßnahmen (2021a). Online verfügbar unter <https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Aktuelle-Ma%C3%9Fnahmen.html>, zuletzt aktualisiert am 09.03.2021, zuletzt geprüft am 09.03.2021.
- Coronavirus - Aktuelle Maßnahmen (2021b). Online verfügbar unter <https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Aktuelle-Ma%C3%9Fnahmen.html>, zuletzt aktualisiert am 15.03.2021, zuletzt geprüft am 15.03.2021.
- Crowe, Michael L.; Lynam, Donald R.; Miller, Joshua D. (2018). Uncovering the structure of agreeableness from self-report measures. In: *Journal of Personality* 86 (5), S. 771–787. DOI: 10.1111/jopy.12358.
- Eckardt, Georg (2017). Persönlichkeits- und Differentielle Psychologie. Quellen zu ihrer Entstehung und Entwicklung. Wiesbaden: Springer (Schlüsseltexte der Psychologie). Online verfügbar unter <http://www.springer.com/>.
- Fancourt, D. (2020). COVID-19 social study. Online verfügbar unter http://allcatsrgrey.org.uk/wp/download/public_health/3d9db5_c99f0f8bb89545a6a10040f27949f7f9.pdf.
- Goldberg, Lewis R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment* 4 (1), S. 26–42. DOI: 10.1037/1040-3590.4.1.26.
- Greenland, Sander; Pearl, Judea; Robins, James M. (1999). Confounding and Collapsibility in Causal Inference. In: *Statist. Sci.* 14 (1). DOI: 10.1214/ss/1009211805.
- Gubler, Danièle A.; Makowski, Lisa M.; Troche, Stefan J.; Schlegel, Katja (2020). Loneliness and Well-Being During the Covid-19 Pandemic: Associations with Personality and Emotion Regulation. *J Happiness Stud*, S. 1–20. DOI: 10.1007/s10902-020-00326-5.

- Haas, John G. (2020). COVID-19 und Psychologie. Mensch und Gesellschaft in Zeiten der Pandemie. Wiesbaden: Springer (essentials).
- Halford, Emily A.; Lake, Alison M.; Gould, Madelyn S. (2020). Google searches for suicide and suicide risk factors in the early stages of the COVID-19 pandemic. *PLOS ONE* 15 (7), e0236777. DOI: 10.1371/journal.pone.0236777.
- Hossiep, Rüdiger (2021). Cronbachs Alpha im Dorsch Lexikon der Psychologie. Online verfügbar unter <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/cronbachs-alpha>.
- Huijts, Tim; Reeves, Aaron; McKee, Martin; Stuckler, David (2015). The impacts of job loss and job recovery on self-rated health: testing the mediating role of financial strain and income. *European journal of public health* 25 (5), S. 801–806. DOI: 10.1093/eurpub/ckv108.
- Kawachi, I.; Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *J Urban Health* 78 (3), S. 458–467. DOI: 10.1093/jurban/78.3.458.
- Master- und Bachelorarbeiten | Dr. Satow (2018). Online verfügbar unter <https://www.drsatow.de/tests/antrag/master--und-bachelorarbeiten.html>, zuletzt aktualisiert am 06.01.2018, zuletzt geprüft am 24.05.2021.
- McCrae, Robert R.; Costa, Paul T. (1997). Conceptions and Correlates of Openness to Experience. *Handbook of Personality Psychology*, S. 825–847. DOI: 10.1016/B978-012134645-4/50032-9.
- Moosbrugger, Helfried; Kelava, Augustin (Hg.) (2007). Testtheorie und Fragebogenkonstruktion. Mit 43 Tabellen. Heidelberg: Springer Medizin (Springer-Lehrbuch).
- Nettle, Daniel (2012). Persönlichkeit. Warum du bist, wie du bist. Unveränd. Neuausg. Köln: Anaconda.
- Persönlichkeitstest (B5T) | Dr. Satow (2021). Online verfügbar unter <https://www.drsatow.de/tests/persoenlichkeitstest/>, zuletzt aktualisiert am 18.02.2021, zuletzt geprüft am 03.04.2021.
- Pieh, Christoph; O'Rourke, Teresa; Budimir, Sanja; Probst, Thomas (2020). Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *PLOS ONE* 15 (9), e0238906. DOI: 10.1371/journal.pone.0238906.
- Qian, Meirui; Jiang, Jianli (2020). COVID-19 and social distancing. *J Public Health (Berl.)*, S. 1–3. DOI: 10.1007/s10389-020-01321-z.
- R: The R Project for Statistical Computing (2021). Online verfügbar unter <https://www.r-project.org/>, zuletzt aktualisiert am 18.05.2021, zuletzt geprüft am 02.07.2021.
- Rabung, S. (2007). „Hamburger Module zur Erfassung allgemeiner Aspekte psychosozialer Gesundheit für die therapeutische Praxis (HEALTH)“ – psychometrische Überprüfung ... Unter Mitarbeit von., Harfst, T., Koch, U., Wittchen, H. U., & Schulz, H. Online verfügbar unter <http://www.hamburger-module.de/download/health-79-manuskript.pdf>.
- Rabung, S. (2009). Psychometrische Überprüfung einer verkürzten Version der „Hamburger Module zur Erfassung allgemeiner Aspekte psychosozialer Gesundheit für die therapeutische ... Unter Mitarbeit von Harfst, T., Kawski, S., Koch, U., Wittchen, H. U., & Schulz, H. Online verfügbar unter <https://www.jstor.org/stable/23871118>.

- Rabung, Sven (2016). HEALTH-49 - Prozenträge und T-Werte (Stand 070115) 2008 08 27 #06 sr.xls 25.11.2016. Online verfügbar unter <http://www.hamburger-module.de/download/health-49-normen.pdf>, zuletzt geprüft am 24.05.2021.
- Rengeling, David (2020). Die Corona-Pandemie 2020 – über eine allumfassende Prävention hinaus. *NTM* 28 (2), S. 211–217. DOI: 10.1007/s00048-020-00256-6.
- Satow, L. (2020). B5T® Big-Five-Persönlichkeitstest: Test-und Skalendokumentation. Online verfügbar unter <https://www.drsatow.de/tests/persoenlichkeitstest/>.
- Satow, L. (2020). B5T® Big-Five-Persönlichkeitstest: Testmanual und Normen. (2020). Online verfügbar unter <https://www.drsatow.de/tests/persoenlichkeitstest/>.
- Schlipfenbacher, Carina; Jacobi, Frank (2014). Psychische Gesundheit: Definition und Relevanz. *Public Health Forum* 22 (1). DOI: 10.1016/j.phf.2013.12.012.
- Singhal, Tanu (2020). A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *Indian J Pediatr* 87 (4), S. 281–286. DOI: 10.1007/s12098-020-03263-6.
- Stoezer, Matthias W. (2020). REGRESSIONSANALYSE IN DER EMPIRISCHEN WIRTSCHAFTS UND SOZIALFORSCHUNG. Komplexe verfahren - ... includes digital flashcards. [Place of publication not identified]: GABLER.
- Werth, Lioba; Seibt, Beate; Mayer, Jennifer (2020). Sozialpsychologie: Der Mensch in sozialen Beziehungen. Interpersonale und Intergruppenprozesse. 2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Berlin: Springer (Lehrbuch).
- WHO (2021). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. Online verfügbar unter <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>, zuletzt aktualisiert am 08.03.2021, zuletzt geprüft am 08.03.2021.
- Wijngaards, Indy; Sisouw de Zilwa, Sophie C. M.; Burger, Martijn J. (2020). Extraversion Moderates the Relationship Between the Stringency of COVID-19 Protective Measures and Depressive Symptoms. In: *Frontiers in Psychology* 11, S. 568907. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.568907.
- World Health Organization (2005). WHO global influenza preparedness plan: the role of WHO and recommendations for national measures before and during pandemics. Online verfügbar unter <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68998/who?sequence=1>.