



universität
wien

Diplomarbeit

Titel der Diplomarbeit

**„Erlebter Einfluss von Sport und Bewegung auf das
Wohlbefinden und die Lebensqualität in qualitativen Interviews
und Tagebüchern“**

Verfasserin

Michaela Bernold

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2015

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 298

Studienrichtung lt. Studienblatt: Diplomstudium Psychologie

Betreuer: Priv. Doz. Dr. Ivo Ponocny

Danksagung

Mein größter Dank gilt meinen Eltern, die mir das Studium in diesem Rahmen überhaupt erst ermöglicht haben.



Ein weiterer Dank gilt meiner restlichen Familie, meinem Freund und meinen Freunden, die mir immer wieder mit unterstützenden Worten und viel Verständnis bei Seite gestanden sind und den Rücken gestärkt haben.



Im Besonderen möchte ich mich auch bei meinem Diplomarbeitsbetreuer Herrn Dr. Ivo Ponocny für die umfassende und unterstützende Betreuung bedanken.



Ein weiterer Dank gebührt auch den interviewten Personen für ihre Offenheit und Bereitschaft zur Teilnahme.

Abstract

Bewegungsmangel und fehlende körperliche Aktivität sind ein viel diskutiertes und immer größer werdendes Problem in den vergangenen Jahren. Zahlreiche Forschungsergebnisse verdeutlichen den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und den Auswirkungen von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Es wird laufend nach Erklärungsmodellen und Interventionstheorien geforscht, um den Menschen einen sportlichen und aktiven Lebensstil näher zu bringen. Das Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, zu erfassen, wie Menschen den Einfluss von Sport und Bewegung auf ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität wahrnehmen.

Mit einer gezogenen Zufallsstichprobe von 50 Interviews wurde eine qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring durchgeführt. Das daraus resultierende Kategorienschema soll die unterschiedlichen Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Personen zusammenfassen und in einem weiteren Schritt in Bezug zu einigen soziodemographischen Variablen gesetzt werden. Weiters wurden die Ergebnisse der qualitativen Interviews mit den Inhalten der zur Verfügung stehenden Tagebücher verglichen. Zusammenfassend konnte gezeigt werden, dass der Großteil der Personen Sport und Bewegung in Zusammenhang mit den Faktoren Entspannung/Ausgleich, Hobby, als Kraftquelle oder zum sozialen Kontakt erleben. Eine zusammenfassende Gesamtbewertung zeigte außerdem eine dominierende Wahrnehmung der psychischen Auswirkungen von Sport und Bewegung. In einem weiteren Auswertungsschritt konnte darüber hinaus gezeigt werden, dass bei rund 90% der befragten Personen ein intrinsischer Motivationsgrund dem Sportverhalten zu Grunde liegt.

Der Vergleich der qualitativen Interviews mit den Tagebüchern zeigte weiters eine mittlere bis hohe Übereinstimmung bezüglich der Angabe der sportlichen Aktivitäten.

Abstract (englisch)

Physical inactivity and insufficient sport is an important topic and a growing problem in this day and age. A lot of research show a connection between physical activity and well-being or the improvement of health and mood. The research are still looking for some new explanatory models and intervention strategies to help people to become more active and sporty. The aim of this paper is to point out how people think, that sports and exercise influences their well-being and their quality of life.

The sample includes 50 interviews that were drawn from a huge pool. After a qualitative content analyse a category system was built. The result of the category system showes the different impacts of sport. Afterwards the category system was compared to some socio-demographic data. Furthermore the results of the qualitative interviews were compared to the available diaries of the sample. To sum up, many people think that sports and exercise help them to relax, they use it as a source of energy, social support or just as a hobby. A global evaluation shows, that the psychological impact of sports is dominating. Furthermore about 90% of the people were intrinsic motivated to do some sports or physical activity. Relating to the physical activity the results of the interviews and diaries show a very high correlation.

Inhaltsverzeichnis

I. EINLEITUNG	11
II. THEORETISCHER TEIL	13
1. KONZEpte UND UNTERSCHEDLICHE KONSTRUKTE DES WOHLBEFINDENS.....	13
1.1 SUBJEKTIVES UND PSYCHOLOGISCHES WOHLBEFINDEN	14
1.2 SUBJEKTIVES WOHLBEFINDEN	14
1.2.1 <i>Auswirkungen des subjektiven Wohlbefindens</i>	15
1.3 PSYCHOLOGISCHES WOHLBEFINDEN	16
1.4 PHYSISCHES WOHLBEFINDEN	16
2. KOMPONENTEN UND EINFLUSSFAKTOREN AUF DAS WOHLBEFINDEN.....	17
2.1 PERSÖNLICHKEITSFAKTOREN ALS MÖGLICHE EINFLUSSFAKTOREN AUF DAS WOHLBEFINDEN	17
2.2 SOZIDEMOGRAPHISCHE FAKTOREN ALS MÖGLICHE EINFLUSSFAKTOREN AUF DAS WOHLBEFINDEN.....	18
2.3 ÖKONOMISCHE FAKTOREN ALS MÖGLICHE EINFLUSSFAKTOREN AUF DAS WOHLBEFINDEN	19
2.4 SITUATIVE FAKTOREN ALS MÖGLICHE EINFLUSSFAKTOREN AUF DAS WOHLBEFINDEN	19
2.5 INSTITUTIONELLE FAKTOREN ALS EINFLUSSFAKTOREN AUF DAS WOHLBEFINDEN	20
3. LEBENSQUALITÄT	21
4. SPORT UND BEWEGUNG.....	22
4.1 BEGRIFFSBESTIMMUNGEN	22
5. SPORT UND BEWEGUNG IN ZUSAMMENHANG MIT WOHLBEFINDEN UND LEBENSQUALITÄT.....	23
5.1 AKTIVITÄT UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT	23
5.2 ERKLÄRUNGSANSÄTZE ZWISCHEN DEM ZUSAMMENHANG KÖRPERLICHER AKTIVITÄT UND DEM WOHLBEFINDEN	25
<i>Mittels der unterschiedlichen Erklärungsansätze auf welche Art und Weise Sport und Bewegung in Zusammenhang mit psychischer Gesundheit stehen, sollen Rückschlüsse beziehungsweise Erklärungen für die Bewertung der sportlichen Tätigkeiten gewonnen werden.....</i>	26
5.2.1 <i>Physiologische Modelle zur möglichen Erklärung der Wirkung</i>	27
5.2.2 <i>Psychologische Modelle zur möglichen Erklärung der Wirkung</i>	28
5.2.3 <i>Mischmodelle zur möglichen Erklärung der Wirkung.....</i>	29

5.3 DETERMINANTEN BEZIEHUNGSWEISE ERKLÄRUNGSTHEORIEN ZUR TEILNAHME AN SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN	30
5.3.1 <i>Motivation zu Sport und Bewegung</i>	32
5.3.2 <i>Sport Commitment Modell: Strukturmodell zur Erklärung der Sportteilnahme</i> ...	33
5.3.3 <i>Transtheoretisches Modell: Stadienmodell zur Erklärung der Sportteilnahme</i>	35
5.4 INTERVENTIONSTHEORIEN ZUR FÖRDERUNG VON SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN.....	36
5.4.1 <i>Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung als Interventionstheorie</i>	40
5.4.2 <i>Motivations-Volitions-Modell</i>	43
III. EMPIRISCHER TEIL.....	47
6. FORSCHUNGSSINTERESSE.....	47
7. ERHEBUNGSMETHODE	48
7.1 VORSTELLUNG DER HAUPTSTUDIE.....	48
7.2 STICHPROBENAUSWAHL.....	49
7.3 SOZIODEMOGRAPHISCHE BESCHREIBUNG DER GEZOGENEN ZUFALLSSTICHPROBE.....	49
7.3.1 <i>Überblick über die genannten sportlichen Aktivitäten der Stichprobe</i>	51
8. AUSWERTUNGSMETHODEN	52
8.1 QUALITATIVE AUSWERTUNG DER INTERVIEWS	52
8.2 QUANTITATIVE AUSWERTUNG DER INTERVIEWS	55
8.3 AUSWERTUNG DER TAGEBÜCHER	56
9. QUALITATIVE AUSWERTUNG DER INTERVIEWS	57
9.1 DEFINITION DER ANALYSEEINHEIT.....	57
9.2 DAS KATEGORIENSYSTEM.....	57
9.2.1 <i>Kategorie 1: Entspannung und Ausgleich</i>	57
9.2.2 <i>Kategorie 2: Sozialer Kontakt</i>	58
9.2.3 <i>Kategorie 3: Herausforderung</i>	59
9.2.4 <i>Kategorie 4: Hobby/Leidenschaft</i>	60
9.2.5 <i>Kategorie 5: Gesundheit/Fitness</i>	60
9.2.6 <i>Kategorie 6: Kraftquelle/Ressource</i>	61
9.2.7 <i>Kategorie 7: Beruf/Ausbildung</i>	61
9.2.8 <i>Kategorie 8: Flucht</i>	62
9.2.9 <i>Kategorie 9: Einschränkung</i>	62
9.2.10 <i>Kategorie 10: Selbstwertgefühl</i>	62

10. QUANTITATIVE AUSWERTUNG DER INTERVIEWS	65
10.1 SOZIODEMOGRAPHISCHE MERKMALSKOMBINATIONEN IN ZUSAMMENHANG MIT DEM KATEGORIENSCHEMA	68
10.1.1 <i>Zusatzauswertung der Kategorie sozialer Kontakt.....</i>	72
10.2 ZUSAMMENHANG DER AM HÄUFIGSTEN GENANNTEN SPORTARTEN UND DER WAHRNEHMUNG VON SPORT UND BEWEGUNG	73
10.3 ZUSAMMENFASSENDE GESAMTBEWERTUNG DER QUALITATIVEN INTERVIEWS	75
10.3.1 <i>Psychische und physische Auswirkungen von Sport und Bewegung.....</i>	75
10.3.2 <i>Intrinsische und extrinsische Motivation für Sport und Bewegung</i>	79
11. AUSWERTUNG DER TAGEBÜCHER	80
11.1 STICHPROBENBESCHREIBUNG	80
11.2 AUSWERTUNG DER TÄTIGKEITS-BEWERTUNGEN IN DEN TAGEBÜCHERN	81
11.3 AUSWERTUNG DER VERBALEN KOMMENTARE ZU DEN SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN	83
11.3.1 <i>Kategorie 1: Wetter</i>	84
11.3.2 <i>Kategorie 2: positive Bewertung der sportlichen Aktivität.....</i>	84
11.3.3 <i>Kategorie 3: negative Bewertung der sportlichen Aktivität.....</i>	84
11.3.4 <i>Kategorie 4: Objekte der Umgebung</i>	85
11.3.5 <i>Kategorie 5: Vorfreude.....</i>	85
11.3.6 <i>Kategorie 6: Gefühl nach der sportlichen Aktivität</i>	85
IV. DISKUSSION UND INTERPRETATION	89
12. INTERPRETATION DER ERGEBNISSE.....	89
13. BEANTWORTUNG DER FORSCHUNGSFRAGEN	96
14. AUSBLICK UND KRITIK.....	99
LITERATURVERZEICHNIS.....	101
ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	107
TABELLENVERZEICHNIS	108
ANHANG	110
LEBENSLAUF	116

I. EINLEITUNG

Regelmäßige sportliche Aktivität zählt zu einer der zentralsten Strategien in der Gesundheitsprävention. Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem erlebten Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Zunächst sollen die unterschiedlichen Konstrukte des Wohlbefindens und deren Einflussfaktoren sowie der Begriff der Lebensqualität näher definiert werden. Das Forschungsfeld umfasst eine Fülle teils sehr unterschiedlicher Erklärungsansätze und Definitionen der beiden Begriffe. Neben einer Vielzahl von Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität zählt auch regelmäßige körperliche Aktivität beziehungsweise Sport zu einem bedeutenden Einflussfaktor. Sport und Bewegung zeigen sowohl auf psychologischer als auch auf physiologischer Ebene ihre Wirkung.

Neben den Einflussfaktoren liegt das Forschungsinteresse besonders auf der Suche nach Determinanten und Erklärungstheorien, welche die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten erläutern. Es sollen jene Faktoren herauskristallisiert werden, welche die Personen zu regelmäßiger Bewegung motivieren und ermutigen. Ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit liegt daher auch auf den unterschiedlichen Interventionstheorien, welche den Menschen dazu verhelfen sollen, ein körperlich aktives Leben zu führen.

Der zweite Teil der vorliegenden Arbeit beschäftigt sich mit der Durchführung einer Studie zum Thema. Anhand von qualitativen Interviews wird der erlebte Einflussfaktor von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Personen ermittelt und anschließend der Zusammenhang zu unterschiedlichen soziodemographischen Faktoren berechnet. Weiters soll ein Vergleich der qualitativen Interviews mit den vorliegenden Tagebüchern der Personen gezogen werden. Darauf folgend werden die resultierenden Ergebnisse in Bezug auf die Literatur diskutiert und die im Vorfeld gestellten Forschungsfragen beantwortet. Abschließend soll die gewählte Vorgehensweise der durchgeführten Untersuchung kritisch beleuchtet werden, beziehungsweise mögliche Verbesserungsvorschläge und Ergänzungen gegeben werden.

In einer Zeit steigender körperlicher Inaktivität und der damit verbundenen, beziehungsweise daraus resultierenden Gesundheitsrisiken sollte dem Aufbau und der Förderung eines körperlich aktiven Lebensstils größerer Stellenwert geschenkt werden.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Diplomarbeit auf die gleichzeitige Formulierung männlicher und weiblicher Sprachform verzichtet. Alle Personenbezeichnungen gelten daher gleichermaßen für beide Geschlechter.

II. THEORETISCHER TEIL

1. Konzepte und unterschiedliche Konstrukte des Wohlbefindens

Um den erlebten Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu untersuchen, ist es zu Beginn notwendig, die Begriffe Wohlbefinden und Lebensqualität genauer zu beschreiben. Im folgenden Kapitel sollen die Konstrukte näher erklärt und definiert werden und die damit verbundenen Forschungsgegenstände beleuchtet werden.

Der Begriff Wohlbefinden liefert eine Fülle von verwandten Begriffen, wie beispielsweise „Zufriedenheit“, „Lebensqualität“, „Glück“ oder „Well-being“, die alle mit dem Oberbegriff Wohlbefinden verknüpft werden. All diese Begriffe können dem Forschungsbereich der Positiven Psychologie zugeordnet werden, welches in den letzten Jahren zu einem intensiveren Forschungstrend geworden ist. Federführend und einer der Gründer des Forschungsgebietes der Positiven Psychologie ist Martin E. P. Seligman. Seligman und Csikszentmihalyi (2000) wollten den Fokus der Forschung weg von den negativen Aspekten im Leben und hin zu den positiven Dingen lenken. Die beiden Autoren definieren das subjektive Level der Positiven Psychologie als Wohlbefinden, Befriedigung und Zufriedenheit (in der Vergangenheit), Hoffnung und Optimismus (für die Zukunft) sowie Flow und Glück (in der Gegenwart). Über die gesamte Literatur hinweg werden die Begriffe Glück, Zufriedenheit oder Lebensqualität ganz unterschiedlich definiert und es gibt eine Fülle von Erklärungsansätzen für diese Konstrukte. Aufgrund der unklaren Abgrenzung seitens der Literatur werden die Begriffe im Rahmen dieser Arbeit abwechselnd verwendet.

Im folgenden Kapitel soll dennoch auf einige Definitions- und Erklärungsansätze der Literatur Bezug genommen werden. Anhand der unterschiedlichen Formen des Wohlbefindens kann sehr gut erkannt werden, dass der Fokus der Betrachtungsweise oftmals ganz unterschiedlich ausfällt.

1.1 Subjektives und psychologisches Wohlbefinden

Ryan und Deci (2001) definieren Wohlbefinden als ein komplexes Konstrukt und splitten es in einen *hedonistischen* und *eudämonistischen* Forschungsansatz auf. Der hedonistische Ansatz legt den Fokus dabei auf Glück und definiert Wohlbefinden durch das Erleben von Freude und das Vermeiden von Leid. Der eudämonistische Ansatz hingegen stellt die Selbstverwirklichung in den Vordergrund und definiert Wohlbefinden mittels voller Funktionsfähigkeit. Die Sichtweise von Ryan und Deci (2001) löste einen Anstieg unterschiedlicher Forschungsschwerpunkte aus. Letztendlich kann man von einem multidimensionalen Konstrukt des Wohlbefindens ausgehen, welches sowohl hedonistische als auch eudämonistische Aspekte beinhaltet.

Keyes, Shmotkin und Ryff (2002) sehen subjektives Wohlbefinden als Bewertung des Lebens in den Bereichen der Zufriedenheit und der Balance zwischen positiven und negativen Affekten. Unter psychologischem Wohlbefinden verstehen die Autoren hingegen das Erreichen von existenziellen Herausforderungen im Leben. Die beiden Konzepte von psychologischem und subjektivem Wohlbefinden werden zwar als ähnlich angesehen, können aber dennoch voneinander abgegrenzt werden.

1.2 Subjektives Wohlbefinden

Im Allgemeinen liegen bereits zahlreiche verschiedene Definitionen für den Begriff des subjektiven Wohlbefindens vor, welche sich jedoch in ihren Konzepten oftmals überlappen (Fischer, 2009).

Diener (1984) griff den Begriff des subjektiven Wohlbefindens bereits relativ früh auf und betonte dabei folgende drei Merkmale: Es muss subjektiv sein, es kennzeichnet sich durch ein Vorhandensein positiver Gefühle und keiner bloßen Abwesenheit von negativen Faktoren. Es ist wichtig, viele angenehme und wenig unangenehme Gefühle zu empfinden, beziehungsweise viel Freude und wenig Leid im Leben zu erfahren.

Die Messung des Konstrukts sollte demnach eine positive Bewertung aller zentralen Bereiche des Lebens umfassen. Diener (1984) unterscheidet weiters bereits zwischen einer kognitiven und einer affektiven Komponente des subjektiven Wohlbefindens. Die kognitive Komponente des subjektiven

Wohlbefindens umfasst die Lebenszufriedenheit und Bereichszufriedenheit und die affektive Komponente beinhaltet die positiven und negativen Affekte.

Tabelle 1 dient der besseren und zusammenfassenden Übersicht der unterschiedlichen Komponenten des subjektiven Wohlbefindens.

Tabelle 1: Komponenten des subjektiven Wohlbefinden (in adaptierter Form, nach Fischer, 2009)

AFFEKTIVE Komponente des subjektiven Wohlbefindens	KOGNITIVE Komponente des subjektiven Wohlbefindens
Definition und Charakteristika	
Gefühle und Emotionen	Gesamte Lebensqualität
Stimmungen	Allgemeine und bereichsspezifische
Freude und Leid	Lebenszufriedenheit
Momentan / unmittelbar	vorher- nachher / retrospektiv
hedonistisch	eudämonistisch
ereignisspezifisch	global

Diener und Ryan (2009) bezeichnen subjektives Wohlbefinden als Oberbegriff zur Beschreibung des Wohlbefindens entsprechend den individuellen Bewertungen des Lebens. Die Bewertungen können sowohl positiv als auch negativ sein und umfassen ganz unterschiedliche Bereiche des Lebens.

Unter subjektiven Bewertungen des eigenen Lebens verstehen Diener und Ryan (2009) die Einschätzung von Gefühlen über die allgemeine Lebenszufriedenheit oder bestimmter affektiver Reaktionen, wie Freude oder Trauer über bestimmte Lebensereignisse. Als Beispiele dafür dienen die Zufriedenheit im Job, der Beziehung, der Gesundheit oder weiteren wichtigen Lebensbereichen.

1.2.1 Auswirkungen des subjektiven Wohlbefindens

Lischetzke und Eid (2005) splitten in ihrer Erklärung die Auswirkungen des subjektiven Wohlbefindens in das momentane und das habituelle Wohlbefinden auf.

Die Auswirkungen auf das *momentane Wohlbefinden* haben die beiden Autoren mit einem Vergleich aktuell positiv gestimmter Personen und im Gegensatz dazu negativ oder neutral gestimmter Personen untersucht. Die Ergebnisse der Studie können wie folgt zusammengefasst werden:

Es zeigte sich, dass positiv gestimmte Personen flexibler in ihren Denkprozessen sind, mehr soziale Kontakte suchen und generell als hilfsbereiter gelten. Weitere Studien konnten zeigen, dass positive Stimmungen Personen verstärkt zu sportlicher Aktivität motivieren und damit auch indirekt das Gesundheitsverhalten positiv beeinflussen.

Die Auswirkungen auf das *habituelle Wohlbefinden* ergaben sehr ähnliche Ergebnisse. Auch in diesem Zusammenhang konnte gezeigt werden, dass glückliche Menschen kreativer und geselliger sind und verstärkt auf ihre Gesundheit achten im Gegensatz zu unglücklichen Menschen.

1.3 Psychologisches Wohlbefinden

Während in der Literatur das Konzept des subjektiven Wohlbefindens durch allgemeine Lebenszufriedenheit und Glück definiert wird, versteht man unter dem psychologischen Wohlbefinden die menschliche Entwicklung und existentiellen Herausforderungen und Veränderungen im Leben (Keyes et al., 2002).

Ryff (1989) entwickelte ein multidimensionales Modell des psychologischen Wohlbefindens. Mit der von ihr entwickelten sechsstufigen Skala soll das Ausmaß psychologischen Wohlbefindens erhoben werden. Die Skala deckt dabei die Themenbereiche Selbstakzeptanz, positive Beziehung zu anderen, Autonomie, Beherrschung der Umgebung, Lebensziele und persönliches Wachstum ab.

1.4 Physisches Wohlbefinden

Physisches Wohlbefinden beinhaltet nach Frank (2011) positive körperliche Gefühle und Empfindungen und das Freisein von körperlichen Beschwerden und Schmerzen. Es ist ein subjektives Phänomen, bei welchem Sinnesreize und körpereigene Reize eine wichtige Rolle spielen und darüber entscheiden, ob etwas als angenehm wahrgenommen wird oder nicht. Frank (2011) betont, dass physisches Wohlbefinden keineswegs mit Gesundheit und Fitness

gleichzusetzen ist und demnach auch nicht auf den Faktor der körperlichen Funktionsfähigkeit beziehungsweise Leistungsfähigkeit reduziert werden kann. Liegt keine Bereitschaft zur Wahrnehmung von Körperempfindungen vor oder wurde die Fähigkeit zur Erfahrung angenehmer Gefühle im Laufe des Lebens nicht gefördert, so können nach Erkenntnissen von Taylor (1990) elementare Grundbedürfnisse nicht ausreichend abgedeckt werden.

Schlicht und Brand (2007) vertreten in diesem Zusammenhang folgende Meinung:

Menschen können körperliche Aktivität dazu nutzen, um ihr aktuelles Wohlbefinden zu verändern. (S. 85)

2. Komponenten und Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden

Durchschnittlich sind Menschen mit ihrem Leben eher zufrieden und ihnen widerfahren mehr positive als negative Gefühle (Diener, 2000).

Das Wohlbefinden wird dennoch individuell von ganz unterschiedlichen Faktoren und Determinanten im Leben beeinflusst. Sowohl persönliche Komponenten, als auch Umgebungsvariablen sollten dafür berücksichtigt werden.

Frey (2008, zitiert nach Kirchler, 2011) unterscheidet grundsätzlich zwischen folgenden Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden:

- Persönlichkeitsfaktoren
- Soziodemographische Faktoren
- Ökonomische Faktoren
- Situative Faktoren
- Institutionelle Faktoren

2.1 Persönlichkeitsfaktoren als mögliche Einflussfaktor auf das Wohlbefinden

Persönlichkeitsfaktoren, wie beispielsweise das Selbstwertgefühl der Personen, Kontrollwahrnehmung, Optimismus, Extraversion oder eine stabile emotionale Grundstimmung sind Komponenten, die mit dem Wohlbefinden korrelieren (Kirchler, 2011). DeNeve und Cooper (1998) untersuchten den Zusammenhang zwischen den *Big Five Persönlichkeitsfaktoren* (Neurotizismus, Offenheit für

Erfahrungen, Introversion/Extraversion, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit) und dem Wohlbefinden. Die Autoren konnten einen positiven Zusammenhang mit den Faktoren Extraversion und Verträglichkeit feststellen, mit dem Faktor Neurotizismus ergab sich hingegen eine negative Korrelation. Zusammenfassend konnten Diener und Diener (1995) einen positiven Zusammenhang zwischen dem Selbstwert und dem subjektiven Wohlbefinden in ihren Studien finden.

Spannende Ergebnisse bezüglich des Aspektes der *genetischen Disposition* lieferte beispielsweise eine Zwillingsstudie von Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal und Rich (1988). Sie konnten in ihrer Studie zeigen, dass rund 50 Prozent der Varianz des subjektiven Wohlbefindens durch genetische Ursachen erklärbar sind.

Auch die *Motivation* der Personen kann nach Lischetzke und Eid (2005) einen Einflussfaktor auf das Wohlbefinden darstellen. In diesem Zusammenhang spielen besonders soziale Vergleiche und persönliche Ziele eine Rolle. Kommt man seinen persönlichen Zielen näher, so nimmt man gleichzeitig verstärkt positive Emotionen wahr. Rücken die selbst gesteckten Ziele jedoch weiter in die Ferne, beziehungsweise sind die Ziele nicht miteinander zu vereinbaren, so bekräftigt dies die negativen Gefühle.

2.2 Soziodemographische Faktoren als mögliche Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden

Männer und Frauen unterscheiden sich beispielsweise nicht wesentlich bezüglich der Bewertung des allgemeinen Wohlbefindens. Diener und Ryan (2009) fanden lediglich heraus, dass Frauen Emotionen häufiger und intensiver wahrnehmen im Vergleich zu Männern. Dies hat zur Folge, dass mehr Frauen sich in den Extrembereichen befinden und sich als besonders glücklich oder unglücklich einschätzen.

Neben dem Geschlecht stellt das Alter einen weiteren soziodemographischen Einflussfaktor dar. Dolan, Peasgood und White (2008) konnten in ihrer Studie einen U-förmigen Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden und dem Alter der Personen feststellen. Sowohl ältere Menschen, als auch junge wären demnach am glücklichsten. Personen im Alter zwischen 32 und 50 Jahren erwiesen sich in ihren Untersuchungen hingegen am unzufriedensten. Darüber

hinaus ergaben zahlreiche Studienergebnisse, dass der Familienstand der Personen im Zusammenhang mit dem Wohlbefinden der Personen steht. Verheiratete Männer und Frauen erwiesen sich in jedem Fall glücklicher als geschiedene, verwitwete oder alleinstehende Personen (Dolan et al., 2008).

Im Allgemeinen weisen soziodemographische Faktoren jedoch eher geringe Korrelationen mit dem Wohlbefinden auf (Kirchler, 2011). Die Forschung zeigt, dass eher die kleinen Ärgernisse, die sogenannten „daily hassles“, einen bedeutenderen Einflussfaktor auf das Wohlbefinden darstellen (Kirchler, Rodler, Hözl & Meier, 2000).

2.3 Ökonomische Faktoren als mögliche Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden

Unter ökonomischen Faktoren werden beispielsweise das Einkommen, materieller Besitz, Arbeitslosigkeit oder die Höhe der Inflation zusammengefasst. Das Einkommen beziehungsweise der materielle Besitz der Personen konnten keine längerfristigen Auswirkungen auf das Wohlbefinden zeigen (Kirchler, 2011). Der finanzielle Aspekt stellt ebenfalls nur einen kurzen Aufschwung des Glückserlebens dar. Im Laufe der Zeit gewöhnt man sich an die Lebensumstände und das Anspruchsniveau der Menschen erhöht sich und passt sich erneut der veränderten Umwelt an (Veenhoven, 1991). Veenhoven (1991) konnte in diesem Zusammenhang auch belegen, dass Menschen in objektiv schlechteren Situationen trotzdem glücklicher sein können. Grundsätzlich müssen die biopsychologischen Grundbedürfnisse (Hunger, Durst, Schlaf,...) jedoch erfüllt sein, um Glück überhaupt erst erleben zu können.

2.4 Situative Faktoren als mögliche Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden

Neben zahlreichen Persönlichkeitsfaktoren spielen auch situative Aspekte, wie Arbeits- oder Lebensbedingungen oder soziale Beziehungen zu Mitarbeitern, Verwandten oder Freunden eine Rolle im Zusammenhang mit dem Wohlbefinden (Kirchler, 2011). Die Alltagssituationen und die einzelnen Tagesereignisse sind nach Lischetzke und Eid (2005) nur für eine befristete Zeit für das subjektive Wohlbefinden der Personen relevant. Grund dafür ist die relativ schnelle

Anpassung beziehungsweise Adaptation an die neuen situativen Bedingungen und anschließende Rückkehr zum Set Point. Die Ergebnisse bezüglich der Anpassung auf neue Lebenssituationen sind jedoch immer noch umstritten.

Lelkes (2006) konnte in ihrer Studie zeigen, dass Arbeitslosigkeit, schlechte Gesundheitsbedingungen, Probleme im Haushalt und limitierte soziale Kontakte in jeglicher Form (Familie, Arbeitskollegen, Freund) mit der Lebenszufriedenheit korrelieren. Fehlende Gesundheit zeigte dabei den stärksten negativen Zusammenhang auf Zufriedenheit und Glück. Gesundheitliche Probleme reduzieren den Grad der Zufriedenheit um beachtliche 30 Prozent.

Brickmann, Coates und Janoff-Buhlmann (1978) haben bereits vor einigen Jahren eine Studie zu diesem Thema durchgeführt. In ihrer Untersuchung verglichen sie Lotteriegewinner, Unfallopfer und Normalpersonen unmittelbar nach dem einschneidenden Lebensereignis und einige Wochen danach. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass die im Vorfeld erwarteten Unterschiede bezüglich der Veränderungen des Wohlbefindens nur unmittelbar nach dem Lebensereignis feststellbar waren. Die Autoren begründeten dies durch die Anpassung der Personen an die neuen Lebensbedingungen und dem Zurückkehren zu ihrem habituellen Wohlbefindensniveau.

Lucas, Clark, Georgellis und Diener (2004) konnten in ihrer Untersuchung hingegen zeigen, dass nicht alle Personen nach schwerwiegenden Lebensereignissen, wie beispielsweise einem Jobverlust oder Veränderungen bezüglich ihres Familienstandes es schaffen, zum vorhergehenden Set Point zurückzukehren.

Schlicht und Brand (2007) begründen dies durch die interindividuellen Unterschiede zwischen den Personen.

2.5 Institutionelle Faktoren als Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden

Unter institutionellen Faktoren versteht man beispielsweise politische Mitbestimmung, ökonomische und persönliche Freiheit oder politische Dezentralisierung. Die genannten Faktoren können ebenfalls Einflussfaktoren des Wohlbefindens darstellen, werden im Rahmen dieser Arbeit jedoch nicht näher erläutert.

Ein zukünftiges Ziel der Forschung sollte es nach Diener und Ryan (2009) sein, genaue Faktoren der Ursache herauszufinden und nicht nur der Frage möglicher Korrelationen unterschiedlicher Konstrukte mit dem Wohlbefinden nachzugehen.

3. Lebensqualität

In diesem Kapitel der Arbeit soll der Begriff Lebensqualität näher erläutert werden, da diese ebenfalls durch Sport und Bewegung beeinflusst werden kann. Die Lebensqualität wurde im Laufe der Zeit verstärkt als Konzept verstanden, welches sich jeweils auf das einzelne Individuum bezieht. Zu Erhebungszwecken wird deshalb die subjektive Bewertung der Lebensumstände der Personen berücksichtigt.

Veenhoven (2000) unterscheidet vier Lebensqualitäten: Konditionen für ein gutes Leben, Fähigkeit für ein gutes Leben, Nützlichkeit und Zufriedenheit.

Er versucht bei seinem Konzept die Fülle von Aspekten der Lebenszufriedenheit durch die Unterteilung zwischen äußeren und inneren Qualitäten beziehungsweise Möglichkeiten und Ergebnissen zu differenzieren. Unter inneren Bedingungen werden personeneigene Eigenschaften verstanden, im Gegensatz zu den äußeren Qualitäten, welche die Umstände des Lebens oder der jeweiligen Situation darstellen. Daraus ergibt sich das in Tabelle 2 abgebildete Vierfelderschema der Lebensqualitäten.

Tabelle 2: Vierfelderschema der Lebensqualitäten (in adaptierter Form, nach Veenhoven, 2000)

	Äußere Bedingungen	Innere Bedingungen
Möglichkeiten	Konditionen für ein gutes Leben	Fähigkeit für ein gutes Leben
Ergebnisse	Nützlichkeit	Zufriedenheit

Der Aspekt der Konditionen für ein gutes Leben umfasst dabei die Lebensqualität und das allgemeine Wohlbefinden, während die Fähigkeit für ein gutes Leben die internen Lebenschancen einer Person meint. Die Fähigkeit, ein gutes Leben zu führen, ist die erfolgreiche Bewältigung von eigenen Problemen und Aufgaben im Leben. Zufriedenheit definiert Veenhoven (2000) mittels dem subjektiven Wohlbefinden, welches im Auge des Betrachters liegt. Die Nützlichkeit wird im Rahmen dieser Qualitäten hinsichtlich der guten und sinnvollen Zwecke von Handlungen beschrieben.

Nach Kirchler (2011) wird die Lebensqualität ebenfalls als ein individuelles Konzept definiert. Bei genauerer Betrachtung geht es dabei in erster Linie um die subjektive Bewertung der Lebensbedingungen. Schumacher, Klaiberg und Brähler (2003) sind der Meinung, dass das Wohlbefinden und die Zufriedenheit der Menschen die Determinanten der Lebensqualität darstellen und schließen dadurch wieder den Zusammenhang zum Konstrukt des Wohlbefindens.

4. Sport und Bewegung

4.1 Begriffsbestimmungen

Sport, Bewegung, Training, sportliche Aktivität, körperliche Aktivität, auch für diesen Themenbereich findet sich in der Literatur eine Fülle von Bezeichnungen für ein ähnliches Phänomen. Nichtsdestotrotz soll anhand der Literatur eine mögliche Abgrenzung einzelner Begrifflichkeiten beschrieben werden.

Schlicht und Brand (2007) haben für die Begriffshierarchie der körperlichen Aktivität ein eigenes Modell erstellt, siehe dazu Abbildung 1. Die beiden Autoren verstehen körperliche Aktivität als Oberbegriff und splitten diese dann in sportliche Aktivität (Schwimmen, Joggen, Tennisspielen,...) und körperliche Aktivität, im Sinne von Lebensstilaktivitäten (Gartenarbeit, Radfahren, Spazierengehen,...) auf.

Hinsichtlich der gesundheitswissenschaftlichen Perspektive sind Schlicht und Brand (2007) der Meinung, dass diese Einteilung von Vorteil sei.

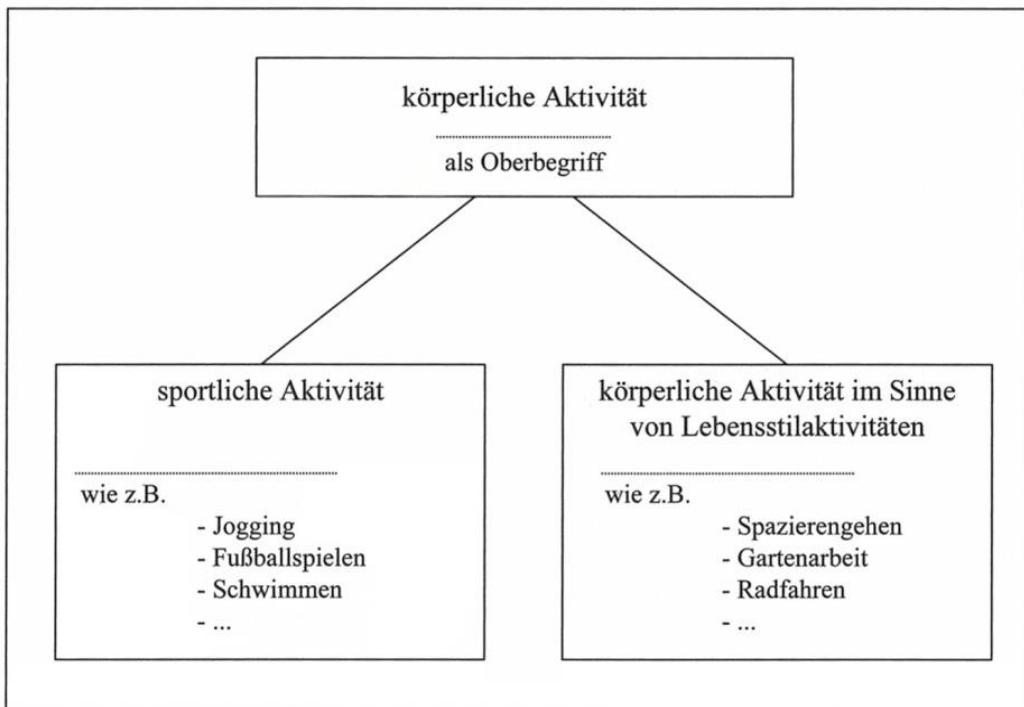


Abbildung 1: Modell zur Begriffshierarchie von körperlicher Aktivität (Schlicht & Brand, 2007, S.16)

In der vorliegenden Arbeit werden unter den Begriffen Sport und Bewegung sowohl sportliche Aktivitäten, als auch zum Teil körperliche Tätigkeiten (Radfahren, Spazieren) zusammengefasst.

5. Sport und Bewegung in Zusammenhang mit Wohlbefinden und Lebensqualität

Die Auswirkungen von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden erstrecken sich auf ganz unterschiedliche Bereiche im Leben und werden von den sporttreibenden Personen auf verschiedene Art und Weise wahrgenommen.

5.1 Aktivität und psychische Gesundheit

Der Frage, ob körperliche Aktivität einen Einfluss auf die psychische Gesundheit hat, wird nach Bös und Brehm (2006) größtenteils auf Basis dreier unterschiedlicher Ansätze erklärt:

- Salutogenetischer Ansatz
 - Bewältigungs-Ansatz
 - Wohlbefindens-Ansatz

Beim salutogenetischen Ansatz geht es in erster Linie um die Fragen, warum Menschen überhaupt krank werden, beziehungsweise in umgekehrter Form, warum Menschen gesund bleiben.

Der Bewältigungs-Ansatz geht davon aus, dass bestimmte Lebensumstände und Merkmale der Person auf der einen Seite als Ursache angeführt werden können und im Gegenzug dazu auch zur Bewältigung dienen können.

Geht man nach dem Wohlbefindens-Ansatz vor, so wird die psychische Gesundheit als Wohlbefinden interpretiert. Folgt man der Definition der Weltgesundheitsorganisation, so splittet sich die psychische Gesundheit in die Faktoren des psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens auf.

Bös und Brehm (2006) haben auf dieser Basis ein Modell weiterentwickelt, das wie folgt aussieht:

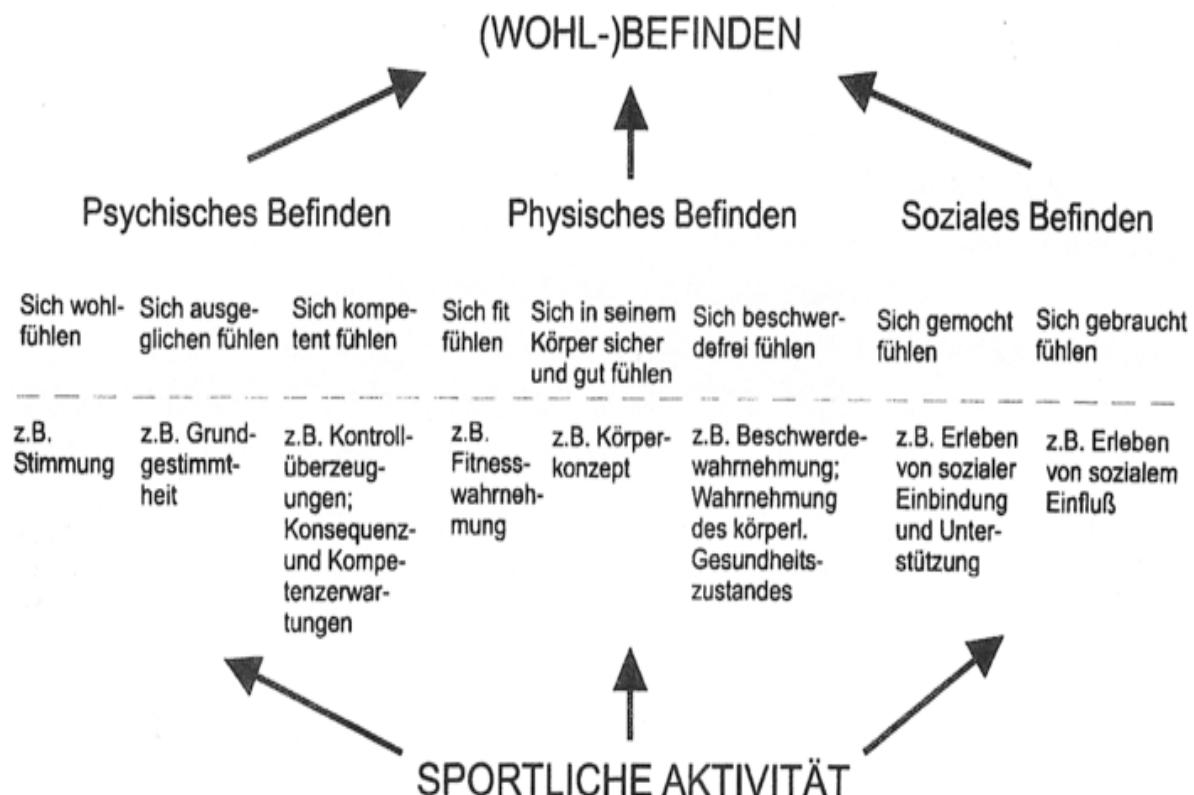


Abbildung 2: Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und Wohlbefinden (Bös & Brehm, 2006, S.105)

Auf der ersten Ebene des Modells führen Bös und Brehm (2006) die drei Dimensionen des Befindens an. Die zweite Ebene stellt Möglichkeiten für die Operationalisierung dieser Faktoren dar. Die Autoren zeigen, dass ein Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und den unterschiedlichen Konstrukten des Befindens gefunden werden kann.

Im Allgemeinen weisen die Autoren darauf hin, dass Modellvorstellungen für den Zusammenhang zwischen Sport/Bewegung und psychischer Gesundheit jedoch nicht immer vergleichbar sind, da das Konstrukt psychischer Gesundheit oftmals sehr unterschiedlich konkretisiert und operationalisiert wird.

5.2 Erklärungsansätze zwischen dem Zusammenhang körperlicher Aktivität und dem Wohlbefinden

Die Zusammenhänge körperlicher Aktivität mit dem Wohlbefinden werden in der Literatur durch eine Vielzahl psychologischer, physiologischer Modelle, als auch durch eine Kombination beider Faktoren- sogenannter Mischmodelle versucht, zu erklären.

Bös und Brehm (2006) haben dazu eine Übersicht bereits in der Literatur vorhandener Erklärungsansätze zur Wirkung beziehungsweise zur Erklärung des Zusammenhangs sportlicher Aktivität auf einzelne Aspekte der psychischen Gesundheit erstellt. Die Tabelle weist jedoch keinesfalls eine Vollständigkeit der in der Literatur vorhandenen Modelle auf. Die empirischen Belege der Hypothesen sind vielfach noch ausständig beziehungsweise unzureichend oder umstritten.

Tabelle 3: Erklärungsansätze der Wirkung sportlicher Aktivität auf Aspekte der psychischen Gesundheit (in adaptierter Form, nach Bös & Brehm, 2006)

Wirkmechanismen	Erklärungsansatz	Beeinflusstes psychologisches Konstrukt
Physiologische Modelle	Physiologische Aktivierungshypothese (Thermoregulationshypothese)	Stimmung/Wohlbefinden (aktuell)
	Katecholaminhypothese	Stimmung/Wohlbefinden (habituell) Stressreaktion
	Endorphinhypothese	Stimmung/Wohlbefinden (aktuell)
	Immunsystemmodulationshypothese	Wohlbefinden
Psychologische Modelle	Wirksamkeit meditativer Bewusstseinszustände (Flow)	Wohlbefinden (habituell) Stimmung
	Selbstwirksamkeitshypothese	Stressanfälligkeit/ Spannungszustände/ Negative Gefühle
	Ablenkungshypothese	Stressanfälligkeit
Mischmodelle	Wirksamkeit unspezifischer Begleitumstände (Placeboeffekte)	Wohlbefinden/ Spannungszustände und negative Gefühle
	Zweidimensionales Aktivierungsmodell	Spannungszustände/negative Gefühle

Mittels der unterschiedlichen Erklärungsansätze auf welche Art und Weise Sport und Bewegung in Zusammenhang mit psychischer Gesundheit stehen, sollen Rückschlüsse beziehungsweise Erklärungen für die Bewertung der sportlichen Tätigkeiten gewonnen werden.

5.2.1 Physiologische Modelle zur möglichen Erklärung der Wirkung

Zu Beginn soll ein kurzer Überblick über die physiologischen Modelle und deren Erklärungsansätze für die Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf das Wohlbefinden gegeben werden.

Einen Erklärungsansatz dafür liefert beispielsweise die *Physiologische Aktivierungshypothese*, welche auch als *Thermoregulationshypothese* bezeichnet wird. Bös und Brehm (2006) erklären die Hypothese folgendermaßen:

Die sportliche Aktivität wirkt sich auf die Sauerstoffversorgung des Zentralnervensystems aus, lässt die Körpertemperatur und die Sensibilität der Sinnesrezeptionen dadurch steigen und fördert somit den Stoffwechsel. Durch diese körperlichen Vorgänge kann das allgemeine Wohlbefinden positiv beeinflusst werden.

Ein weiteres Modell stellt die *Katecholaminhypothese* dar, welche die vermehrte Katecholaminausschüttung im limbischen System, das für die Steuerung unserer Gefühle zuständig ist, als Erklärungsgrund heranzieht (Bös & Brehm, 2006).

Die *Endorphinhypothese* hingegen basiert auf der Kenntnis, dass während und nach sportlichen Aktivitäten die Ausschüttung körpereigener Opioide (Endorphine, Enkephaline, Dynorphine) steigt. Dieser Hypothese zufolge wird durch körpereigene Opioide eine Reduktion der Schmerzempfindung und infolgedessen eine positive Beeinflussung des Befindens ausgelöst. Ergänzend dazu ist jedoch festzuhalten, dass die beschriebenen Auswirkungen erst ab einer relativ hohen Endorphinkonzentration auftreten und demnach im Breiten- und Gesundheitssport eher nicht zur Geltung kommen werden (Bös & Brehm, 2006).

Einen weiteren physiologischen Erklärungsansatz für die Auswirkungen von Sport und Bewegung stellt die *Immunsystemmodulationshypothese* dar. Dieser Hypothese entsprechend behaupten Sutton, Farrell und Harber (1990, zitiert nach Bös & Brehm, 2006), dass durch die sportliche Aktivität eine Adaptation der Hormone auftritt und eine Immunmodulierung auslöst.

Wissenschaftliche Belege zeigen im Zusammenhang mit dieser Hypothese, dass

moderate sportliche Tätigkeiten sich positiv auf das Immunsystem auswirken. Sehr intensive sportliche Aktivitäten können sich wie erwartet auch negativ auf das Immunsystem auswirken (Bös & Brehm, 2006).

5.2.2 Psychologische Modelle zur möglichen Erklärung der Wirkung

Zu den psychologischen Modellen zur Erklärung der Wirkungsweise von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden gehören, wie in Tabelle 3 ersichtlich, die Selbstwirksamkeitshypothese, Ablenkungshypothese oder Wirksamkeit meditativer Bewusstseinszustände.

Der Erklärungsansatz der *Wirksamkeit meditativer Bewusstseinszustände* geht davon aus, dass das Wohlbefinden durch ein Gleichgewicht zwischen den Leistungsanforderungen in der jeweiligen Situation und den Fähigkeiten der Person in einen stimmungssteigernden und als angenehm empfundenen Bewusstseinszustand geraten (Bös & Brehm, 2006). Die Personen befinden sich also in einem sogenannten „Flow“. Bucher (2009) beschreibt den Zustand eines „Flow-Erlebnisses“ folgendermaßen:

„Flow wird erlebt, wenn ein Mensch mit seiner Tätigkeit regelrecht verschmilzt, dabei die Zeit und sich selber vergisst, kontrolliert einen Handlungsschritt nach dem anderen setzt, ein Gleichgewicht zwischen situativer Anforderung und Handlungskompetenzen erfährt, woraus in der Regel ein so intensives Glücksgefühl resultiert, dass solche Situationen immer wieder aufgesucht werden.“ (S.113)

Die sportlich aktive Person geht also völlig in der sportlichen Tätigkeit auf und gerät dabei in einen „meditativen“ Bewusstseinszustand (Bös & Brehm, 2006).

Einen weiteren Ansatz zur Erklärung liefert die *Selbstwirksamkeitshypothese*. Diese Hypothese basiert auf dem von Bandura (1977) definierten Konstrukt der Selbstwirksamkeitserwartung. Bandura (1977) versteht darunter das Wissen um die eigenen Fähigkeiten, die Überzeugung, Herausforderungen selbst bewältigen zu können sowie der bewusste Kontrolle über die Situation. Durch die wiederholte Beherrschung von sportlichen Herausforderungen und der dadurch zunehmenden Leistungsfähigkeit und Stärkung des Selbstwertes entsteht eine

immer größer werdende Überzeugung, stressbehaftete Situationen meistern zu können. Das Konzept der Selbstwirksamkeit scheint demnach zu greifen.

Die *Ablenkungshypothese* nach Bahrke und Morgan (1978) basiert auf einer Studie mit Angstpatienten und beschäftigt sich in erster Linie nicht mit der Steigerung des Wohlbefindens durch sportliche Aktivität, sondern der Reduktion stressbehafteter Spannungszustände. Sport und körperliche Aktivität können dieser Hypothese zufolge die Informationsaufnahme und Wahrnehmung stressauslösender Faktoren hemmen und dadurch eine Minderung der Stressreaktion bewirken.

5.2.3 Mischmodelle zur möglichen Erklärung der Wirkung

Neben den rein psychologischen beziehungsweise physiologischen Modellen gibt es auch eine Reihe von Modellen, die eine Mischung der beiden Faktoren zur Erklärung der Wirkungsweise körperlicher Aktivität auf das Wohlbefinden heranziehen.

Ein Modell welches die Kombination von physiologischen und psychologischen Faktoren heranzieht, ist beispielsweise das *Zweidimensionale Aktivierungsmodell* von Thayer (1989). Im Rahmen dieses Modells wird die angstmindernde Wirkung sportlich-körperlicher Aktivität anhand von zwei Aktivierungsdimensionen erklärt. Thayer unterscheidet dabei zwischen einem energetischen und einem emotionsbezogenen System. Die beiden Systeme weisen bei niedriger Aktivierungsdimension einen positiven und bei hoher und intensiver Aktiviertheit einen negativen Zusammenhang auf. Dies bedeutet, dass bei sportlicher Belastung und demnach hoher energetischer Aktiviertheit das emotionsbezogene System herabgesetzt und möglicherweise sogar deaktiviert wird.

Das Modell von Thayer (1989) besagt, dass durch Sport und Bewegung negative Stimmungen, Spannungen oder Ängste reduziert werden können.

Einen weiteren, relativ aktuellen Erklärungsansatz liefert das *Dual Mode Modell* von Ekkekakis (2009), bei welchem inhaltlich einige Parallelen zum Zweidimensionalen Aktivierungsmodell feststellbar sind. Das Dual Mode Modell trennt die Auswirkungen körperlicher Aktivität in eine physiologische und eine

psychische Komponente. Ekkekakis (2009) geht in seinem Modell davon aus, dass Affektantworten auf körperliche Aktivitäten durch zweier, sich wechselseitig beeinflussender Faktoren ausgelöst werden. Es wird zwischen einem kognitiven Faktor und einem Faktor, der Informationen über die inneren Reize des Körpers informiert, ausgegangen. Diese beiden Faktoren ändern sich mit der jeweiligen Belastungssituation. Körperliche Aktivität mittlerer oder geringer Intensität wird vorwiegend durch affektive und kognitive Faktoren bestimmt. Kommt es zu einer hohen körperlichen Belastung, so spielen auch körperinterne Reize eine größere Rolle. Infolgedessen sind bei geringer oder mäßiger körperlicher Aktivität die affektiven Antworten positiver, während bei sehr hoher oder zu hoher körperlicher Aktivierungsintensität vorwiegend negative affektive Antworten resultieren.

In zukünftigen Forschungen sollten auch physiologische, psychologische und biochemische Prozesse in das Modell integriert werden, um den Auswirkungen von Sport und Bewegung möglicherweise näher zu kommen (Ledochowski, Kopp-Wilfling, Schwerdtfeger, Höfer & Kopp, 2014).

5.3 Determinanten beziehungsweise Erklärungstheorien zur Teilnahme an sportlichen Aktivitäten

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen überhaupt erst dazu bewegt werden können, einen sportlich-aktiven Lebensstil zu verfolgen, beziehungsweise diesen auch beizubehalten. Das Kennzeichen für einen sportlich aktiven Lebensstil zeichnet nach Bös und Brehm (2006) in erster Linie der Aspekt der Dauerhaftigkeit der Sport- und Bewegungstätigkeit aus. Warum gelingt es einer Vielzahl von Menschen jedoch nicht, Sport und Bewegung zu einem fixen Bestandteil in ihrem alltäglichen Leben zu machen? Um an der Förderung sportlicher Aktivitäten zu arbeiten, ist es für Fuchs (2003) vorerst notwendig, ein klares Verständnis zu schaffen, welches Verhalten verändert werden soll. Es sind demnach Theorien und Modelle von Bedeutung, welche das Verhalten der sporttreibenden Personen beschreiben und erklären beziehungsweise in einem weiteren Schritt vorhersagen können. Wichtig ist es zwischen Erklärungstheorien und Interventionstheorien zu unterscheiden (Bös & Brehm, 2006). Die Erklärungstheorien sollen die Bedingungen herausfiltern,

welche das Verhalten zur Sportteilnahme beeinflussen beziehungsweise fördern. In erster Linie sollen demnach jene Faktoren herauskristallisiert werden, welche die Sport-Compliance aufrechterhalten und fördern (Fuchs, 2003). Streng genommen kann in diesem Zusammenhang nicht von Determinanten gesprochen werden, da keine signifikanten Zusammenhänge zwischen den einzelnen Indikatoren und der Teilnahme an sportlichen Aktivitäten nachgewiesen werden konnten. Korrekterweise müsste daher von möglichen Einflussgrößen gesprochen werden. Schlicht und Brand (2007) unterteilen die Einflussgrößen in strukturelle, soziale und politische Determinanten. Die Autoren verdeutlichen, dass nicht nur die willentliche Entscheidung der Personen eine Rolle spielt, sondern beispielsweise auch die Beschaffenheit der Lebensumstände, das Angebot an Möglichkeiten oder politische Vorgaben, die Aktivitätsbereitschaft der Personen beeinflussen können.

Die zusammenfassenden Ergebnisse von Schlicht und Brand (2007) ergaben, dass eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für sportliche Inaktivität besonders bei weiblichen, älteren Personen der niedrigeren Bildungsschicht mit Migrationshintergrund besteht.

Sallis und Owen (1999) führten die Ergebnisse aus insgesamt 300 Studien mit Erwachsenen zusammen und konnten einige Determinanten herausfiltern, für welche wiederholt ein positiver Zusammenhang mit sportlicher Aktivität in unterschiedlichen Studien gefunden werden konnte. Die Autoren konnten auch die bereits beschriebenen Einflussfaktoren des Alters, des Geschlechts, des Bildungsstands und des sozioökonomischen Status' von Schlicht und Brand bekräftigen. Es konnten außerdem positive Beziehungen zu den Variablen der sportbezogenen Selbstwirksamkeit, dem erwarteten Nutzen aus der sportlichen Aktivität, der wahrgenommenen Gesundheit oder Fitness sowie der Intention zu Sport und Bewegung und Selbstmotivation festgestellt werden. Aus der Zusammenschau der Studienergebnisse resultiert auch der bedeutende Faktor der sozialen Unterstützung von Freunden, der Familie und des Arztes. Als einzige relevante Komponente der physischen Umgebung stellte sich das Wetter beziehungsweise Klima heraus. Fuchs (2003) weist darauf hin, dass bei der Determinantenforschung die wechselseitige Abhängigkeit der Faktoren nicht außer Acht gelassen werden soll.

5.3.1 Motivation zu Sport und Bewegung

Neben zahlreichen anderen Determinanten stellt auch die Motivation einen wichtigen Aspekt für Sport und Bewegung dar, auf welchem im folgenden Teil der Arbeit näher eingegangen werden soll.

Gerrig und Zimbardo (2008) definieren Motivation ganz allgemein als die Bezeichnung aller „*Prozesse, die der Initiierung, der Richtungsgebung und der Aufrechterhaltung physischer und psychischer Aktivitäten dienen*“. (S. 414)

Scholz, Schüz und Ziegelmann (2007) fassen den Begriff etwas enger und sprechen ab dem Zeitpunkt einer gebildeten Intention bereits von Volition.

Weiters unterscheiden sie auch zwischen extrinsischer und intrinsischer Motivation. Extrinsische Motivation bezieht sich auf die Folgen des Verhaltens, hingegen intrinsische Motivation auf die Ausführung der Tätigkeit selbst. Im Tätigkeitsbereich von Sport und Bewegung spielen beide Aspekte der Motivation eine bedeutende Rolle (Scholz et al., 2007).

Intrinsische Motivation kann demnach beispielsweise aus der Freude und dem Spaß an der sportlichen Tätigkeit geschöpft werden. Einen extrinsischen Motivationsfaktor würde der im Vordergrund stehende Aspekt der Gewichtsreduktion oder die Förderung der allgemeinen Gesundheit darstellen.

Motivation stellt dem zufolge einen wichtigen Faktor sowohl für den Beginn als auch die Aufrechterhaltung sportlich aktiver Verhaltensweisen dar.

Das folgende Modell stellt anhand der Bildung, beziehungsweise Umsetzung einer Verhaltensweise dar, wo Motivation aufhört und Volition beginnt.

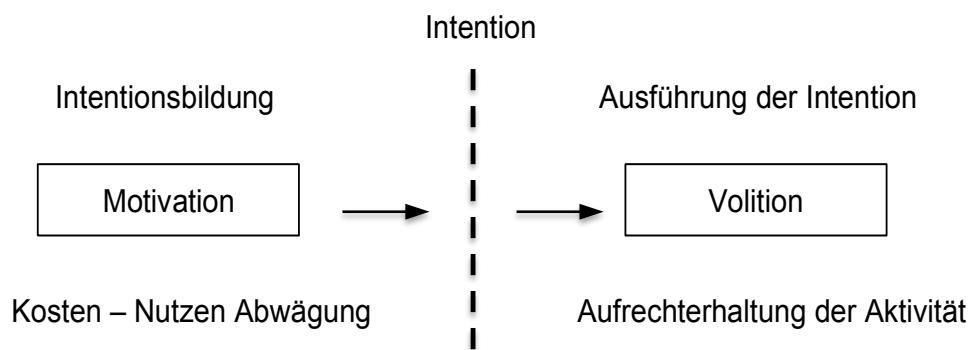


Abbildung 3: Prozess der Umsetzung neuer Verhaltensweisen

Die Forschung entwickelte sich weiter und anstelle der Betrachtung einzelner isolierter Komponenten versuchte man, die Einflussfaktoren als Teil einer Theorie zur Erklärung der Teilnahme an sportlichen Aktivitäten zu verstehen. Zur Erklärung wurde vielfach auf bereits bestehende Theorien aus der Allgemeinen-, Sozial-, Entwicklungs- oder Gesundheitspsychologie zurückgegriffen. Ursprünglich wurden diese Theorien nicht spezifisch für die Erklärung sportlicher Verhaltensweisen entwickelt, der Aspekt des Sporttreibens gilt daher in diesem Zusammenhang als ein spezifischer Anwendungsfall der jeweiligen Theorie. Grundsätzlich unterscheidet Fuchs (2003) bei der Sportteilnahme zwischen Strukturmodellen und Stadienmodellen.

Strukturmodelle der Sportteilnahme basieren auf Prädiktorvariablen, deren Beziehung zueinander und dem Zusammenhang zum Verhalten. Der Zusammenhang wird dabei im Vorfeld als Kausalaussage formuliert (Fuchs, 2003). *Stadienmodelle der Sportteilnahme* zeichnen sich nach Fuchs (2003) hingegen durch einen dynamischen Charakter aus. Der Entwicklungsperspektive und den dahinterliegenden Faktoren der Motivation wird bei diesen Modellen besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Es wird kein statisches Bild, wie beispielsweise bei den Strukturmodellen, beschrieben. Im Rahmen dieser Theorien und Modelle wird eine dynamische Entwicklung der einzelnen Komponenten des Modells berücksichtigt.

Im folgenden Teil der Arbeit soll jeweils ein Struktur- beziehungsweise Stadienmodell zur Erklärung der Sportteilnahme aus der Literatur beschrieben werden, welche anschließend für die Interpretation der Forschungsergebnisse, der vorliegenden Arbeit, herangezogen werden soll.

5.3.2 Sport Commitment Modell: Strukturmodell zur Erklärung der Sportteilnahme

Das Sport Commitment Modell von Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons und Keeler (1993) ist ein Strukturmodell, das eigens für den sportpsychologischen Bereich entwickelt wurde. Das Modell versucht anhand von folgenden fünf Faktoren die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten zu erklären:

- *Freude am Sport*
- *Alternativen zur sportlichen Tätigkeit*: Damit sind die beliebtesten Aktivitäten neben der sportlichen Aktivität gemeint, welche anstelle der sportlichen Betätigung gemacht werden.
→ Die Alternativen sollten möglichst spärlich vorhanden sein, um die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten hoch zu halten.
- *Persönliche Bereitschaft/Ressourcen*: Persönliche Ressourcen, welche in die sportliche Aktivität investiert werden und nach Beendigung nicht mehr zurückgewonnen werden können, z.B. Zeit, Mühe, Geld, Anstrengung.
- *Soziale Bedingungen/Normen*: Soziale Erwartungen und Normen, welche ein Gefühl von Verpflichtung schaffen und dadurch die fortlaufende Teilnahme an den sportlichen Aktivitäten fördern.
- *Chancen der Sportbeteiligung*: Möglichkeiten, welche sich nur durch die Teilnahme an den sportlichen Aktivitäten ergeben, z.B. Chance auf Spitzensport oder die Möglichkeit, Zeit mit Sportkollegen zu verbringen.

Scanlan et al. (1993) konnten in ihrer Studie zeigen, dass die Freude am Sport und die persönliche Bereitschaft als dominierenden Faktoren bezüglich der Teilnahme an sportlichen Aktivitäten hervorgehen.

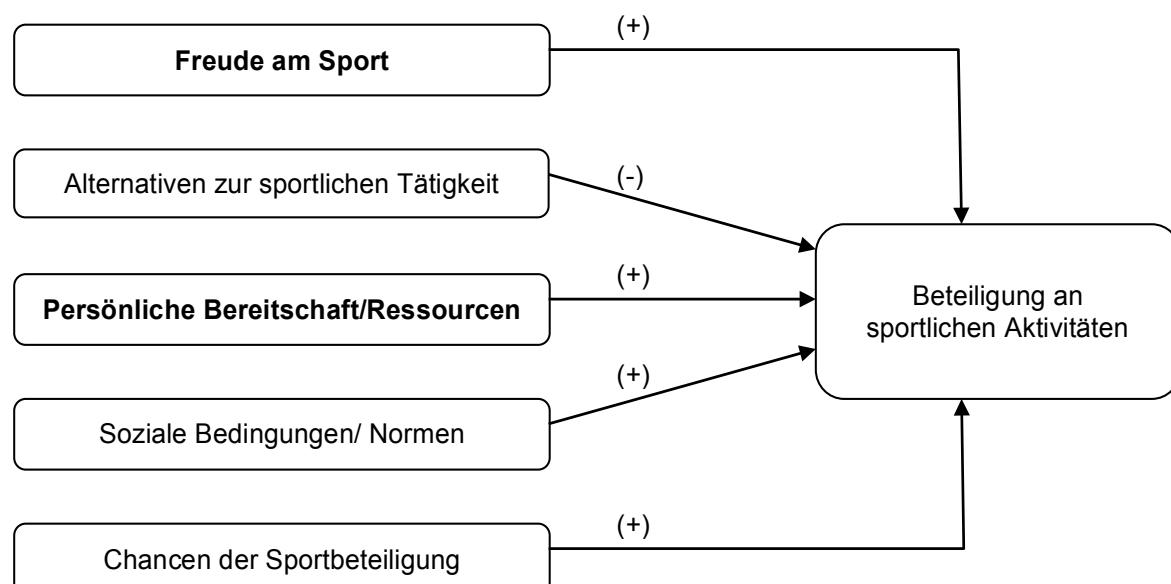


Abbildung 4: Sport Commitment Modell (in adaptierter Form, nach Scanlan et al., 1993)

5.3.3 Transtheoretisches Modell: Stadienmodell zur Erklärung der Sportteilnahme

Prochaska und DiClemente (1983) entwickelten das transtheoretische Modell der Verhaltensänderung ursprünglich zur Analyse psychologischer Vorgänge der Raucherentwöhnung. Im Laufe der Zeit wurde es jedoch auf ganz unterschiedliche Verhaltensweisen, beispielsweise der Ernährungsumstellung, der Teilnahme an onkologischen Vorsorgeuntersuchungen oder der Beteiligung an sportlichen Tätigkeiten angewandt (Fuchs, 2003). Derzeit zählt das Modell zu den am häufigsten verwendeten Stadienmodellen zur Darstellung der Veränderungen im Sportverhalten (Fuchs, 2003). Prochaska und Marcus (1994) versuchten mit damit, anhand von folgenden fünf Stadien, den Veränderungsprozess des Verhaltens darzustellen:

- Präkontemplation
- Kontemplation
- Präparation
- Aktion
- Aufrechterhaltung

Im ersten der fünf Stadien, der *Präkontemplation*, wird kein Sport betrieben und auch das Interesse an sportlichen Aktivitäten teilzunehmen, ist nicht vorhanden. Die Personen befinden sich in diesem Stadium, weil sie zu wenig über die Folgen der körperlichen Inaktivität informiert wurden und deshalb Sport als eher unwichtigen Bereich in ihrem Leben ansehen oder den Glauben an ihre eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen bereits verloren haben. Die Personen nehmen eine defensive Grundhaltung ein und versuchen ihr derzeitiges Verhalten des Nicht-Sporttreibens zu rechtfertigen und die Risiken, welche die Inaktivität mit sich bringt, zu leugnen.

Im Stadium der *Kontemplation* besteht seitens der Betroffenen bereits Interesse, Informationen über das zu verändernde Verhalten zu bekommen. Das Hauptaugenmerk betrifft das Abwägen von positiven und negativen Aspekten des sportlich aktiven Lebensstils. Diese Phase des Abwägens überstreckt sich oftmals über einen Zeitraum von mehreren Jahren und viele Personen, die zumindest über eine Veränderung ihres Verhaltens nachdenken, bleiben ihr restliches Leben im Stadium der Kontemplation stecken. Resultiert aus dem

Abwägungsprozess ein positives Ergebnis, so kann die Person ins nächste Stadium des Modells gelangen.

Bei der *Präparation* hat sich die Person bereits entschlossen, ihr Verhalten zu ändern und plant in naher Zukunft entsprechende Verhaltensänderungen. Erste Probehandlungen werden gesetzt und damit verbundene Schwierigkeiten werden registriert.

Kommt es im weiteren Verlauf zu regelmäßigen sportlichen Aktivitäten, so befindet sich die Person im Stadium der *Aktion*. Beim Eintritt in dieses Stadium werden erstmals auch von anderen Personen die Veränderungen des Verhaltens bemerkt. Ziel ist es, dass die Person ihre sportlichen Aktivitäten selbst als erfolgreich ansieht. Kriterien wie Regelmäßigkeit, Intensität und Kontinuität sind ausschlaggebend dafür, ob die Person ins nächste und letzte Stadium des Transtheoretischen Modells gelangt oder nicht.

Im fünften Stadium, dem Stadium der *Aufrechterhaltung*, geht es um die regelmäßige und über einen längeren Zeitraum hinweg aufrechterhaltende sportliche Betätigung. Sport und Bewegung sollten einen fixen Bestandteil im Alltag der Personen einnehmen.

Grundsätzlich werden die fünf Stadien des Modells nacheinander durchlaufen, ein Zurückfallen in ein vorhergehendes Stadium ist jedoch möglich. Ergänzend zu den fünf Phasen werden für den Übergang von einem Stadium zum nächsten auch Veränderungsprozesse beschrieben. Die Erklärung der Veränderungsprozesse soll die Personen beim Übergang von einer in die nächste Stufe unterstützen. Das Transtheoretische Modell stellt aus diesem Grund sowohl eine Erklärungstheorie als auch eine Interventionstheorie dar und wird deshalb im folgenden Teil der Arbeit noch näher ausgeführt.

5.4 Interventionstheorien zur Förderung von sportlichen Aktivitäten

Nachdem sportliche Aktivitäten einen Beitrag zur Gesundheit und in Folge auch zum Wohlbefinden der Personen leisten können, soll genauer erklärt werden, welche Interventionen bei der Förderung sportlicher Aktivitäten gesetzt werden können. Der Inhalt der Interventionstheorien spezifiziert Maßnahmen, mit welchen sich die im Vorfeld festgestellten Bedingungen verändern lassen.

In der Literatur können einer Fülle von Erklärungsansätzen und –theorien bezüglich der Teilnahme an sportlichen Aktivitäten nur eine geringe Anzahl sportbezogener Interventionstheorien gegenübergestellt werden.

Bei der Entwicklung von Interventionen zur Sport- und Bewegungsförderung sollte im Vorfeld geklärt werden, für welche Zielgruppe und für welches sozial-räumliche Setting die Intervention gelten soll (Fuchs, 2003).

In Abbildung 5 wird der Prozess der Interventionsplanung bildlich veranschaulicht.

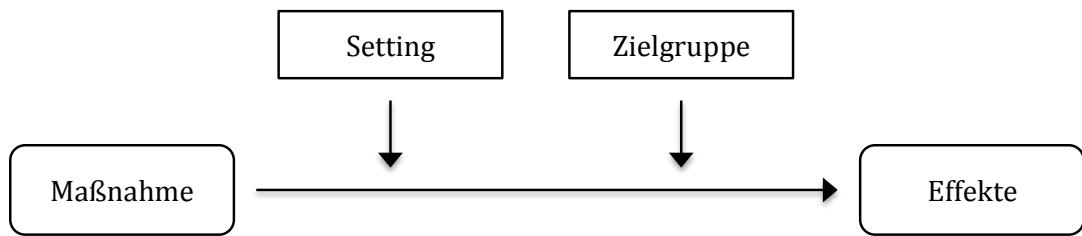


Abbildung 5: Elemente von sport- und bewegungsbezogener Interventionstheorien (Fuchs, 2003, S.147)

Bei den Maßnahmen handelt es sich um zielorientierte und systematische Beeinflussungen, bei welcher die gesetzte Intervention genau beschrieben werden soll. Im nächsten Schritt soll klarerweise auch der Effekt beschrieben werden, den die Intervention hervorbringt, also der Grund, warum die Intervention überhaupt erst durchgeführt werden soll (Fuchs, 2003).

Michie und Abraham (2004) stellen bei der Planung und Durchführung von Interventionen folgende drei Aspekte in den Vordergrund:

- Sind die Interventionen wirksam?
- Sofern die Interventionen wirksam sind- wie wirksam sind sie?
- Sofern die Interventionen wirken- warum wirken sie eigentlich?

Bezüglich dieser Fragen ergeben sich zahlreiche Herausforderungen und Ansprüche an die Wissenschaft, um diese überhaupt erst beantworten zu können.

Die Frage nach der Wirksamkeit von Intervention kann beispielsweise nur dann ausreichend beantwortet werden, wenn es möglich ist, nachzuweisen, dass die gesetzte Intervention im Vergleich zu anderen gesetzten Interventionen oder Nicht-Interventionen systematisch und nicht zufallsbedingt zu Veränderungen des Aktivitätsverhaltens der Personen führt (Michie & Abraham, 2004).

Für eine effektive Förderung von sportlicher Aktivität nennen Bös und Brehm (2006) vier grundlegende Prinzipien:

- Zielexplikation
- Mehrebenenprinzip
- Stadienspezifik
- Niedrigschwelligkeit

Das Konzept der *Zielexplikation* beschreibt, dass Interventionen zur Förderung der sportlichen Tätigkeit umso wirksamer sind, je genauer exakte Ziele im Vorfeld formuliert wurden (Fuchs, 2003). Die Zielsetzung wird nach Bös und Brehm (2006) in drei Ebenen aufgespalten: die globale, strategische und taktische. Die Formulierung des Globalziels gibt vor, welche strategischen Ziele auf der nächsten Ebene verfolgt werden sollen. Bei den strategischen Zielen handelt es sich um definierte Verhaltensweisen, welche das Erreichen des Globalziels ermöglichen sollen. Die dritte Ebene der taktischen Ziele gibt vor, welche Verhaltensdeterminanten durch die gesetzte Maßnahme beeinflusst werden sollen. Je genauer jede einzelne Ebene der Zielsetzung definiert wird, umso erfolgversprechender erweist sich die gesetzte Maßnahme zur Sport- und Bewegungsförderung.

Einen weiteren wichtigen Aspekt stellt das *Mehrebenenprinzip* dar. Eine effektive Förderung sollte auf mehrere Ebenen abzielen, wie beispielsweise auf das soziale Umfeld, die Lebensumstände und das Lebensumfeld der Personen, aber auch die kulturell-politischen Rahmenbedingungen sollten beachtet werden. Bös und Brehm (2006) nennen diesbezüglich folgende fünf Interventionsebenen, die berücksichtigt werden sollen: Ebene des Individuums, interpersonale Ebene

sowie die Ebene der Gemeinde, Organisation und Politik. Das Ziel aller Ebenen soll die Förderung der sportlichen Aktivität bleiben. Jede dieser genannten Strukturen setzt dies jedoch durch ganz unterschiedliche Maßnahmen in die Praxis um. Während auf der Ebene des Individuums gezielt Wissen vermittelt werden kann, werden auf politischer Ebene Präventionsgesetzgebungen beschlossen.

Als drittes Prinzip wird die *Stadienspezifik* angeführt. Neben der Definition der Zielgruppe, für welche die Intervention greifen soll, wie Fuchs (2003) bereits erwähnte, betonen Bös und Brehm (2006), dass auch das Stadium der Verhaltensänderung berücksichtigt werden soll. Die Maßnahmen sollen genau auf das Entwicklungsniveau der Zielpersonen abgestimmt werden und damit den Übergang in das darauffolgende Stadium ermöglichen. Es ist daher von großer Bedeutung, dass ein adaptiver Prozess stattfindet und die Maßnahmen immer wieder neu angepasst werden, wenn die Personen ihr Verhalten weiterentwickeln.

Einen weiteren wichtigen Aspekt stellt die *Niedrigschwelligkeit* des Angebots dar. Der Einstieg in ein aktives und sportliches Leben soll sich möglichst ohne große Hürden und Probleme gestalten. In diesem Zusammenhang ist vor allem von der Erleichterung des Zugangs und der Propagierung von Lebensstilaktivitäten die Rede. Bezuglich der Erleichterung des Zugangs ist beispielsweise der zeitliche Aspekt (Terminvereinbarung), als auch die räumliche Lage (Nähe zur Sporteinrichtung) oder der nötige finanzielle Aufwand (Kursgebühren) ein zentraler Aspekt für die Umsetzung der sportlichen Tätigkeit. Die Propagierung der Lebensstilaktivität spricht die intrapersonalen Hindernisse, wie beispielsweise die persönliche Überwindung zur sportlichen Aktivität an. Auf diesen Aspekt bezogene niederschwellige Angebote werden auch als Lebensstilaktivitäten bezeichnet. Beispiele dafür wären das Benutzen der Treppe anstelle des Aufzugs oder Laufen anstelle der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel. Diese Form der körperlichen Bewegung ist in erster Linie besonders für jene Personen geeignet, die der sportlichen Betätigung eher kritisch gegenüberstehen oder diese gänzlich ablehnen. Die Personen können dadurch trotzdem in den Genuss der positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität kommen.

Im folgenden Teil sollen zwei ausgewählte Interventionstheorien, welche im Bereich der Sportförderung eingesetzt werden, genauer beschrieben werden.

5.4.1 Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung als Interventionstheorie

Neben der Rolle als Erklärungstheorie wird das Transtheoretische Modell auch als Interventionstheorie genutzt. In der Rolle als Interventionstheorie soll das Modell verdeutlichen, welche Interventionen gesetzt werden können, um den Personen den Übergang von einem Stadium zum nächsten zu erleichtern (Fuchs, 2003).

Fuchs (2003) oder auch Schlicht und Brand (2007) fassen das Transtheoretische Erklärungsmodell in der Funktion als Interventionstheorie von Prochaska und DiClemte (1983) in zehn Strategien der Verhaltensänderung zusammen, welche sie in eine Gruppe kognitiv-emotionaler Strategien und eine Gruppe verhaltensbezogener oder behavioraler Strategien trennen:

Kognitiv-emotionale Strategien:

- *Steigerung des Problembewusstseins*: Ursachen, Lösungsansätze oder auch Folgen des problematischen Verhaltens werden den Personen bewusst
- *Herstellen von Betroffenheit*
- *Neubewertung der persönlichen Umwelt*: Problemverhalten wird in Bezug zur persönlichen Umwelt gesetzt
- *Neubewertung der eigenen Person*: Selbstbild neu analysieren und bewerten
- *Soziale Erleichterung*: Umfeld wird auf Alternativen zum ursprünglichen Problemverhalten gescreent

Verhaltensbezogene/Behaviorale Strategien:

- *Selbstbegräftigung beziehungsweise Selbstverpflichtung*: Verpflichtung zu handeln wird erhöht
- *Stimuluskontrolle*: anregende Reize des ursprünglichen Problemverhaltens werden vermieden oder ausgeblendet
- *Gegenkonditionierung*: das neue Verhalten nimmt den Platz des ursprünglichen Problemverhaltens ein

- *Mobilisierung hilfreicher Beziehungen*: nutzen und ausschöpfen hilfreicher sozialer Beziehungen
- *Verstärkungsmanagement*: Belohnung von erfolgreichen Veränderungen beziehungsweise Bestrafung von Rückfällen

Die Zuordnung der Strategien zu den einzelnen Stadienübergängen ist im Verhaltensbereich von Sport und Bewegung noch umstritten (Fuchs, 2003).

Rosen (2000) konnte in seiner Metaanalyse feststellen, dass im Bereich der körperlich-sportlichen Aktivitäten vermutlich abgeänderte Gesetzmäßigkeiten gelten. Er konnte zeigen, dass kognitiv-emotionale Strategien nicht nur beim Übergang von der Präparation zur Aktion greifen, sondern auch vom Stadium der Aktion zur Aufrechterhaltung von Bedeutung sind. Brand (2010) betont, dass das Transtheoretische Modell als Orientierung zur Planung maßgeschneiderter Interventionen für spezielle Zielgruppen dienen soll und weniger als starre, formale Theorie zur Vorhersage von Verhaltensweisen betrachtet werden soll.

Die folgende Abbildung soll dennoch einen Überblick des Transtheoretischen Modells sowohl in der Funktion als Erklärungsmodell als auch als Interventionsmodell geben.

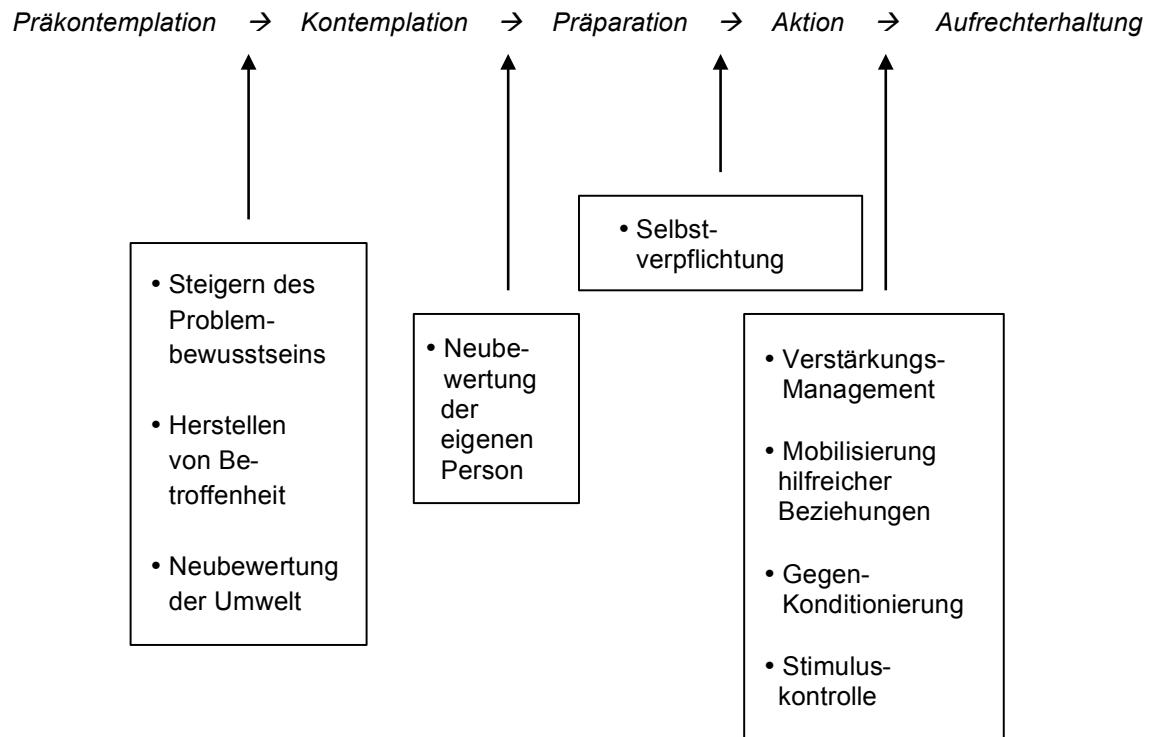


Abbildung 6: Stadienübergänge und Veränderungsstrategien des Transtheoretischen Modells (in adaptierter Form von Fuchs, 2003, nach Biddle & Mutrie, 2001)

5.4.2 Motivations-Volitions-Modell

Beim Motivations-Volitions-Modell (Abbildung 7) von Fuchs (2007) handelt es sich um ein Prozessmodell, bei dem zwischen der Komponente der Volition und Motivation in unterschiedlichen Verhaltensstadien unterschieden wird.

Fuchs (2007) entwickelte sein Modell basierend auf fünf psychologischen Faktoren, welche für eine effektive Verhaltensänderung beziehungsweise für die Aufrechterhaltung sportlicher und körperlicher Aktivitäten nötig sind:

- ausgeprägte Zielintention
 - hohe Selbstkonkordanz
 - umsetzbare Realisierungspläne
 - effektive Abschirmungsstrategien gegenüber rivalisierenden Handlungen
 - positive Konsequenzerfahrungen mit den neuen Verhaltensweisen

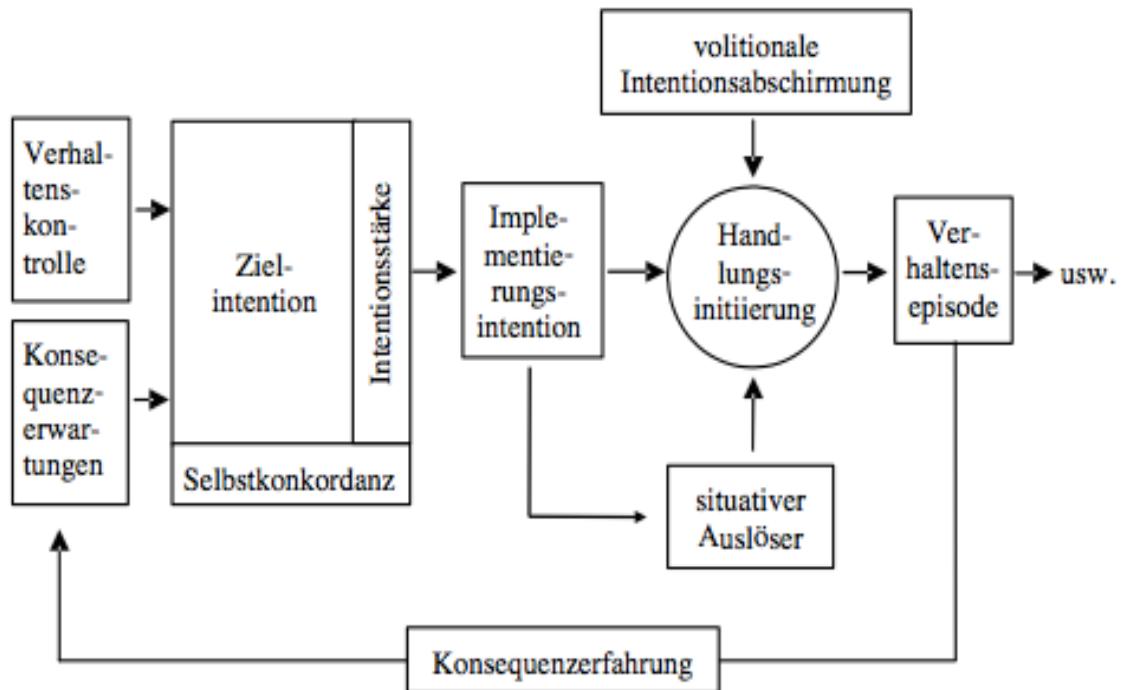


Abbildung 7: Motivations-Volitions-Prozessmodell von Fuchs (2007, S.318)

Mögliche Maßnahmen zur Steigerung der Motivation und Volition zur Änderung des Verhaltens nach Pfeifer, Sudeck, Brüggemann und Huber (2012) sind in Tabelle 4 dargestellt.

Tabelle 4: Maßnahmen zur Steigerung der Motivation und Volition zur Verhaltensänderung (in adaptierter Form, nach Pfeifer et al., 2012)

Motivation	Volition
Förderung der Risikowahrnehmung/des Problembewusstseins	Handlungspläne („Was? Wann? Wo? Wie?“)
Wissensvermittlung	Bewältigungspläne und –strategien
Kosten- Nutzen Abwägung	Selbstbeobachtung (z.B. Tagebuch)
Eigenständige Formulierung von Bewegungszielen	
Konstruktives Feedback	
Förderung der Selbstwirksamkeitserwartungen	

Eine Besonderheit des Motivations-Volitions-Modells stellt ein manualisiertes und auch empirisch überprüftes Interventionsprogramm (MoVo-LISA) dar, welches die Möglichkeit bietet, die theoretischen Konzepte in die Praxis umzusetzen (Fuchs, 2007). MoVo-LISA ist das Akronym für das Motivations-Volitions Programm für Lebensstilintegrierte Sportliche Aktivität und wurde ursprünglich für rehabilitationsklinische Zwecke entwickelt (Fuchs, 2007).

Dieses Programm soll Personen, welche grundsätzlich für eine Verhaltensänderung bereit sind, dazu verhelfen, ihre volitionalen Kompetenzen herauszubilden (Brand, 2010).

Das Motivations-Volitions Programm für Lebensstilintegrierte Sportliche Aktivität lässt sich nach Göhner, Mahler und Fuchs (2007) insgesamt in vier Komponenten gliedern:

- *Einzel- und Gruppengespräche*: Abklärung von Gesundheitszielen und Erstellung von Verhaltensplänen sowie die Erarbeitung von Gegenstrategien für auftretende Probleme
- *Sechswöchige Selbstbeobachtungsphase nach dem Programm*: Protokollführung über die Umsetzung der festgelegten Verhaltenspläne

- *Erinnerungsschreiben drei Wochen nach Programmende:* in diesem Schreiben werden die wichtigsten Themen des Seminars zusammengefasst, um sie der Person erneut in Erinnerung zu rufen
- *Telefonischer Kurzkontakt sechs Wochen nach dem Programm:* das Telefonat soll bereits aufgetretene Barrieren klären und gleichzeitig eine erfolgreiche Umsetzung der Verhaltenspläne abfragen

Die positiven Auswirkungen des Interventionsprogramms konnten bereits mittels einer kontrollierten Evaluationsstudie mit mehr als 200 Personen belegt werden (Göhner, Seelig & Fuchs, 2009). Die Evaluationsstudie konnte sowohl positive Auswirkungen auf der Ebene der Motivation und Volition als auch der körperlichen Ebene bestätigen. Eine Verhaltensänderung ist also nicht nur vom Aspekt der Motivation abhängig, sondern auch davon, inwieweit eine Person fähig ist, das Verhalten auch in die Praxis umzusetzen (Göhner et al., 2009). MoVo-LISA zielt in erster Linie nicht auf den Faktor der Motivation ab, sondern beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit der Vermittlung von Kompetenzen. Die Umsetzung von Absichten und das damit verbundene Konstrukt der Volition soll damit unterstützt werden (Göhner et al., 2009).

Göhner (2012) konnte in seiner Studie die Wirksamkeit des Interventionsprogramms zur Förderung und Unterstützung regelmäßiger körperlicher Aktivität bestätigen.

III. EMPIRISCHER TEIL

Aufbauend und gestützt von den theoretischen Erkenntnissen wird in diesem Kapitel der erlebte Einfluss von Sport und Bewegung in qualitativen Interviews thematisiert. Bevor auf die Forschungsfragen und Forschungsmethoden und deren Auswertung genauer eingegangen wird, erfolgt ein kurzer Überblick über die Gesamtstudie, in welche die vorliegende Diplomarbeit integriert ist.

6. Forschungsinteresse

Wie aus den theoretischen Erkenntnissen hervorgeht, kann Sport und Bewegung ganz unterschiedliche Einflüsse auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität des Menschen haben.

Das Ziel dieser Arbeit ist es, der Frage nach dem erlebten Einfluss von Sport und Bewegung auf das subjektive Wohlbefinden und die Lebensqualität nachzugehen und zu hinterfragen, welche Rolle diese Faktoren in unserem Leben spielen.

Insbesondere sollen folgende Forschungsfragen näher beleuchtet und im Anschluss beantwortet werden:

- In welchem Zusammenhang werden Sport und Bewegung als bedeutende Faktoren im Leben der Personen thematisiert?
- Inwiefern stimmen die Angaben in den qualitativen Interviews mit jenen Informationen der Tagebücher überein?
- Inwieweit unterscheidet sich der erlebte Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden unter Berücksichtigung des Geschlechts?
- Inwieweit unterscheidet sich der erlebte Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden unter Berücksichtigung des Wohngebiets? (Stadt vs. Land)
- Inwieweit unterscheidet sich der erlebte Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden unter Berücksichtigung des Alters?
- Inwieweit unterscheidet sich der erlebte Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden unter Berücksichtigung des Familienstandes?
- Gibt es einen Zusammenhang der genannten sportlichen Aktivitäten und dem erlebten Einfluss von Sport und Bewegung?

Die Auswertung kann überblicksmäßig in zwei Teile gegliedert werden. Im ersten Teil soll der erlebte Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden in den qualitativen Interviews untersucht werden und in Zusammenhang mit einigen soziodemographischen Aspekten gebracht werden. Im zweiten Teil erfolgt die Auswertung der verfügbaren Tagebücher und der Abgleich der Informationen mit den Inhalten aus den Interviews.

7. Erhebungsmethode

In diesem Kapitel der Arbeit soll die Datenerhebung genauer erklärt werden. Zu Beginn wird die Hauptstudie, auf der diese Arbeit basiert, vorgestellt. Weiters soll der Vorgang der Stichprobenziehung und die daraus resultierende Stichprobe für die vorliegende Arbeit genauer beschrieben werden.

7.1 Vorstellung der Hauptstudie

Die Hauptstudie „About validity of subjective survey responses: Description of a methodological pilot study“, von Ponocny, Weismayer, Dressler und Stross (2012) ist eine Pilotstudie zur Erhebung der Lebensbedingungen und des subjektiven Wohlbefindens.

Ziel der Studie soll es sein, anhand der Ergebnisse die öffentlichen Behörden mit Informationen zu versorgen, um zukünftige Ideen in die richtige Richtung lenken zu können. Weiters sollten aus der Studie Erkenntnisse für die Entwicklung von Methoden zur besseren Erfassung des Wohlbefindens gewonnen werden.

Zur Datenerhebung wurde sowohl ein qualitativer als auch quantitativer Zugang gewählt: 50 Pretest-Interviews, 500 qualitative Interviews, 341 Tagebücher, 20 Fokusgruppen und rund 1460 Fragebögen wurden am Ende als Datenmaterial im Rahmen der Studie gesammelt.

Die Stichprobenauswahl erfolgte nach einem zweistufigen Prozess. Vorerst wurden zehn Standorte in Österreich nach verschiedensten Kriterien, wie beispielsweise der geographischen Lage oder der Bevölkerungsdichte ausgewählt.

Im nächsten Schritt wurde der Kontakt zu jeweils 50 Personen aus den oben genannten Standorten hergestellt. Für die Teilnahme an der Studie erhielten die

interviewten Personen jeweils 50 Euro. Sofern sich die Personen auch für bereit erklärt haben, ergänzend zum Interview, ein Tagebuch über einen Zeitraum von einer Woche auszufüllen, wurden sie mit weiteren 20 Euro dafür entschädigt.

Das qualitative Interview umfasst einen kurzen Einblick in die Biografie des Interviewten sowie spezifische Fragen, welche möglichst auf die Erfassung des subjektiven Wohlbefindens abzielen (vergleiche dazu Anhang A).

Im Tagebuch sollten die Personen für die Dauer von einer Woche in halbstündigen Intervallen ihre durchgeführten Aktivitäten, die Situation, die dabei anwesenden Personen und ihre Befindlichkeit beschreiben.

Zusätzlich wurden pro Standort zwei Gruppendiskussionen durchgeführt und ein Fragebogen online beziehungsweise per Post versandt. Der Fragebogen wurde von circa 1400 Personen ausgefüllt und retourniert.

7.2 Stichprobenauswahl

Aus der Fülle an qualitativen Interviews wurde mittels Schlagwortsuche das Datenmaterial nach den Begriffen „Sport“, „Bewegung“ und „Training“ gefiltert. Das Ergebnis der Schlagwortsuche waren am Ende rund 260 Treffer.

Mittels Zufallsauswahl wurden aus jenen 260 Interviews im nächsten Schritt 50 Interviews für die genauere Bearbeitung des Themas ausgewählt.

Die Zufallsauswahl aus den gefilterten Interviews wurde deshalb vorgenommen, um im Vorfeld bereits von einer Auswahl sporttreibender Personen ausgehen zu können. Den Konstrukten Sport und Bewegung wurden im Rahmen dieser Erhebung alle spezifisch von den Interviewten genannten sportlichen Aktivitäten, wie beispielweise Fußball, Tennis, laufen, walken sowie Spazierengehen oder Radfahren zugeordnet. Von den 50 zufällig ausgewählten Interviews liegt von 37 Personen ergänzend auch ein Tagebuch zur weiteren Auswertung vor.

7.3 Soziodemographische Beschreibung der gezogenen Zufallsstichprobe

Die herangezogene Zufallsstichprobe besteht aus insgesamt 50 Personen. Die Stichprobe umfasst 21 Frauen und 29 Männer im Alter zwischen 16 und 84 Jahren.

Die Stichprobe wurde in städtische Gebiete, welche durch eine Einwohnerzahl

von 20 000 oder mehr Personen definiert werden, sowie ländliche Gebiete untergliedert. Für weitere Auswertungsschritte wurde die Stichprobe in drei Altersgruppen aufgeteilt. Eine jüngere Altersgruppe zwischen 16 und 29 Jahren, eine mittlere Gruppe zwischen 30 und 44 Jahren sowie eine ältere Altersgruppe zwischen 45 und 84 Jahren. Die Informationen zu den soziodemographischen Angaben der Personen wurden dem demographischen Fragebogen, der ergänzend zum Interview jedem der Personen vorgelegt wurde, entnommen. Die folgenden Tabellen sollen einen Überblick über die Verteilung der Variablen Wohngebiet, Alter und Familienstand getrennt nach dem Geschlecht der gewählten Zufallsstichprobe geben.

Tabelle 5: Zufallsstichprobe: Wohngebiet getrennt nach Geschlecht

WOHNGEBIET	MÄNNER	FRAUEN	GESAMT
Stadt	15	13	28
Land	14	8	22
GESAMT	29	21	50

Tabelle 6: Zufallsstichprobe: Altersgruppen getrennt nach Geschlecht

ALTER	MÄNNER	FRAUEN	GESAMT
16-29 Jahre	13	7	20
30-44 Jahre	6	8	14
45-84 Jahre	10	6	16
GESAMT	29	21	50

Tabelle 7: Zufallsstichprobe: Familienstand getrennt nach Geschlecht

FAMILIENSTAND	MÄNNER	FRAUEN	GESAMT
Ledig/verwitwet	15	6	21
In einer Beziehung	14	11	25
GESAMT	29	17	46*

* 4 Personen der Stichprobe machten keine Angabe zu ihrem Familienstand

7.3.1 Überblick über die genannten sportlichen Aktivitäten der Stichprobe

Die Personen nannten in den qualitativen Interviews eine Vielzahl unterschiedlicher sportlicher Aktivitäten, welche in der folgenden Tabelle übersichtlich zusammengefasst werden. Mehrfachnennungen von verschiedenen sportlichen Tätigkeiten pro Person, werden in der Übersicht berücksichtigt.

Tabelle 8: Überblick der am häufigsten genannten sportlichen Aktivitäten in den qualitativen Interviews

SPORTART	HÄUFIGKEITEN		HÄUFIGKEITEN GESAMT	PROZENT
	MÄNNER	FRAUEN		
Radfahren	16	9	25	50%
Laufen/Walken	14	9	23	46%
Wandern/Spazieren	13	11	24	48%
Wintersport (Schifahren, Snowboarden, Schitouren)	12	3	15	30%
Schwimmen	2	1	3	6%
Fußball	6	0	6	12%
Tennis	4	0	4	8%
Kampfsport (Taekwondo, Thaiboxen)	2	0	2	4%
Volleyball	3	1	4	8%
Gymnastik/ Turnen	1	3	4	8%

Weitere genannte Sportarten sind: Basketball, Yoga, Qi Gong, Tanzen, Leichtathletik, Inline Skaten, Eislaufen, Eis- und Stockport, Klettern, Segeln, Surfen oder Golf.

Tabelle 8 verdeutlicht, dass Männer im Vergleich zu Frauen deutlich häufiger Radfahren, Laufen/Walken gehen, Wintersport betreiben oder Tennis beziehungsweise Fußball spielen.

Mittlere Zusammenhänge bezüglich der praktizierenden Sportarten ließen sich lediglich zwischen Radfahren und Wandern/Spazieren ($r_s=0.320$) sowie Tennis und Wintersport ($r_s=0.450$) finden.

Als Korrelationsmaß wurde für alle Berechnungen die Spearman-Rangkorrelation herangezogen.

8. Auswertungsmethoden

Bei der Auswertung sollen sowohl qualitative als auch quantitative Auswertungsmethoden angewendet werden. Zur Ermittlung der Antworten auf die Forschungsfragen wird die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) als statistische Methode herangezogen. Im Anschluss werden die daraus resultierenden Ergebnisse mittels Häufigkeitsanalysen und Kontingenztafeln weiter ausgewertet. Im folgenden Kapitel soll die soeben erläuterte Vorgehensweise näher beschrieben werden.

8.1 Qualitative Auswertung der Interviews

Die Transkripte der qualitativen Interviews wurden mittels der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) ausgewertet, welche im folgenden Absatz näher erläutert werden soll.

Bei der Auswertung der Daten sollte nach Mayring (2010) grundsätzlich nach folgenden neun Schritten vorgegangen werden:

1. Festlegung des Materials
2. Analyse der Entstehungssituation
3. Formale Charakteristika des Materials
4. Richtung der Analyse
5. Theoriegeleitete Differenzierung der Fragestellung
6. Bestimmung der Analysetechnik
7. Definition der Analyseeinheit
8. Analyse des Materials
9. Interpretation der Ergebnisse in Bezug auf die Fragestellung

1. Schritt: Festlegung des Material

Im ersten Schritt sollte genau festgelegt werden, welches Material zur weiteren Analyse ausgewählt werden soll. Die Stichprobenziehung nimmt dabei eine wichtige und entscheidende Rolle ein.

Bezüglich der vorliegenden Arbeit wurden aus den qualitativen Interviews nur die für das Thema bedeutenden Passagen ausgewählt.

2. Schritt: Analyse der Entstehungssituation

Im nächsten Schritt sollte beschrieben werden „*von wem und unter welchen Bedingungen das Material produziert wurde*“ (Mayring, 2010, S. 53).

Die zur Auswertung herangezogenen Interviews wurden von im Vorfeld geschulten Interviewern geführt. Die Interviews fanden größtenteils bei den TeilnehmerInnen der Studie zuhause statt und dauerten im Schnitt 30 bis 60 Minuten. Im Anschluss an das Interview erhielten die interviewten Personen eine Aufwandsentschädigung in der Höhe von 50,- €.

3. Schritt: Formale Charakteristika des Materials

Dabei sollte überprüft werden, in welcher Form das Datenmaterial vorhanden ist. Grundsätzlich wird bei der Inhaltsanalyse eine Transkription der durchgeföhrten Interviews benötigt.

Die Interviews wurden auf Tonband aufgezeichnet und anschließend von zwölf Diplomanden transkribiert.

4. Schritt: Richtung der Analyse

In diesem Arbeitsschritt stellt man sich die Frage, was aus dem Datenmaterial erschlossen werden soll.

Diese Frage lässt sich durch das gewählte Forschungsthema beantworten.

5. Schritt: Theoriegeleitete Differenzierung der Fragestellung

Nach Mayring (2010) sollte die Analyse durch theoriegeleitete Erkenntnisse gestützt sein. Theoriegeleitet bedeutet dabei das Anknüpfen an Erfahrungen, um eine Weiterentwicklung der Erkenntnisse zu erzielen.

6. Schritt: Bestimmung der Analysetechnik

Bei der Auswahl der Analysetechnik unterscheidet Mayring (2010) zwischen der

zusammenfassenden Inhaltsanalyse, der explizierenden Inhaltsanalyse und der strukturierenden Inhaltsanalyse.

Für die vorliegende Arbeit wurde die zusammenfassende Inhaltsanalyse als Methode der Wahl herangezogen. Bei der zusammenfassenden Inhaltsanalyse soll das Grundmaterial auf die wesentlichen Inhalte reduziert werden. Das Endergebnis soll jedoch das Grundmaterial noch ausreichend abbilden.

7. Schritt: Definition der Analyseeinheit

Die Definition der Analyseeinheit legt die jeweilige Kodiereinheit, Kontexteinheit und Auswertungseinheit fest. Dieser Arbeitsschritt soll die Genauigkeit der Inhaltsanalyse erhöhen. Die Kodiereinheit definiert sich durch den kleinsten Textbestandteil, der zu einer Kategorie zugeordnet werden kann. Die Kontexteinheit legt im Gegensatz den größten Textbestandteil fest und die Auswertungseinheit gibt die Reihenfolge der Textteil-Analyse vor.

8. Schritt: Analyse des Materials

Bei der Analyse des Materials wird bei der zusammenfassenden Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) nach folgenden vier Interpretationsregeln vorgegangen: Paraphrasierung, Generalisierung auf das Abstraktionsniveau, erste Reduktion und zweite Reduktion.

Das Ergebnis sollte die vollständige Entwicklung eines Kategoriensystems sein. Hinsichtlich der Kategorienbildung unterscheidet Mayring (2010) zwischen der induktiven und deduktiven Kategorienbildung. In der vorliegenden Arbeit wurde die induktive Kategorienbildung angewandt, welche nun noch genauer erläutert werden soll.

Bei der induktiven Kategorienbildung werden die Kategorien direkt aus dem Datenmaterial gebildet, ohne sich im Vorfeld auf die Theoriekonzepte zu beziehen. Das Ziel ist eine möglichst gegenstandsnahe Abbildung des Materials, um Verzerrungen durch Vorannahmen des Forschers zu unterbinden.

In Abbildung 8 sind die einzelnen Schritte der Kategorienbildung noch einmal übersichtlich zusammengefasst.

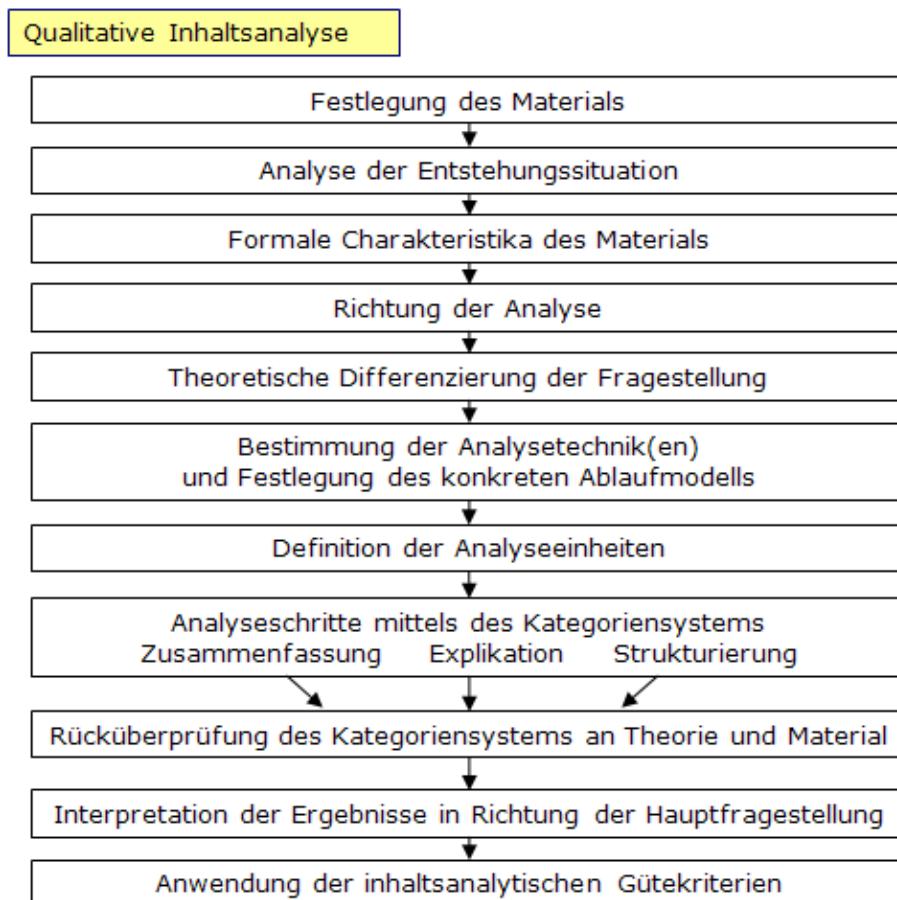


Abbildung 8: Allgemeines Ablaufmodell einer Inhaltsanalyse nach Mayring (2010)

Das induktiv erstellte Kategorienschema der vorliegenden Arbeit wird im folgenden Abschnitt noch genauer beschrieben.

9. Schritt: Interpretation der Ergebnisse in Bezug auf die Fragestellung

Die aus der Analyse gewonnen Ergebnisse sollen nun in Bezug zur Fragestellung gestellt und interpretiert werden.

Die Interpretation und Beantwortung der Fragestellung der vorliegenden Untersuchung erfolgt im anschließenden Teil der Arbeit.

8.2 Quantitative Auswertung der Interviews

Die aus der qualitativen Inhaltsanalyse resultierenden Kategorien sollen, wie bereits oben erwähnt, mit Hilfe von Kontingenztafeln und Häufigkeitsanalysen deskriptiv beschrieben werden. Aus der Häufigkeitsanalyse soll hervorgehen,

welchen Einfluss Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden der untersuchten Personen haben, beziehungsweise wie häufig die unterschiedlichen Auswirkungen von Sport in der gezogenen Zufallsstichprobe beobachtet werden können. Darüber hinaus sollen die Kategorien auch in Bezug zu den soziodemographischen Variablen der Stichprobe gesetzt werden und mittels Kontingenzanalysen überprüft werden, ob ein Zusammenhang vorliegt. Weiters wurde untersucht, ob die Personen eher intrinsisch oder extrinsisch motiviert sind, beziehungsweise ob eher physische oder psychische Auswirkungen bei der Beschreibung des Einflusses von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden von den befragten Personen geäußert werden.

8.3 Auswertung der Tagebücher

Bei der Auswertung der Tagebücher kann von einer Gesamtstichprobe von 50 Personen insgesamt auf eine reduzierte Stichprobe von 37 Personen zurückgegriffen werden.

Es soll in erster Linie analysiert werden, inwiefern die Angaben in den qualitativen Interviews mit jenen der Tagebücher übereinstimmen. Insbesondere wurde bei der Auswertung der Tagebücher auf die durchschnittliche Bewertung vor, während und nach der sportlichen Aktivität eingegangen. Es wurden alle Bewertungen getrennt für den jeweiligen Zeitpunkt (vor, während nach der Aktivität) des jeweiligen Tagebuchs zusammengezählt und der Durchschnitt pro Person errechnet. Für die Mittelwertvergleiche der drei Gruppen wurde auf Grund der im Vorfeld getroffenen Selektion ausschließlich sportlich aktiver Personen ein Friedman-Test als statistisches Verfahren angewandt. Als Referenzwerte wurden die durchschnittlichen Bewertungen aller genannten Freizeitaktivitäten sowie die durchschnittliche Bewertung der drei am häufigsten verzeichneten Freizeitaktivitäten (fernsehen, lesen und relaxen) pro Person zum Vergleich ermittelt. Zusätzlich wurden auch die durchschnittliche Bewertung von Nicht-Freizeitaktivitäten (Haushalt, Fürsorge für Kinder, Arbeit) als Vergleichswerte berechnet. Ergänzend zu den Bewertungen wurde auf die verbalen Kommentare zu den Tätigkeiten Bezug genommen. Die verbalen Kommentare wurden anschließend ebenfalls anhand eines induktiv erstellten Kategorienschemas ausgewertet.

Teil 1: Darstellung der Ergebnisse der qualitativen Interviews

Der erste Teil der Auswertung beschäftigt sich mit den qualitativen Interviews. Anhand der Interviews soll der erlebte Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden der Personen erfasst werden.

9. Qualitative Auswertung der Interviews

9.1 Definition der Analyseeinheit

Für eine nachvollziehbare Auswertung ist es nötig, die Analyseeinheit möglichst genau festzulegen. Dafür ist es von Bedeutung, zu definieren, welche Textstellen aus den qualitativen Interviews für die Auswertung herangezogen werden.

Für die Auswertung werden jene Textstellen verwendet, in denen die Begriffe Sport, Bewegung und Training erwähnt werden sowie deren Begründung beziehungsweise Erläuterung der genannten Tätigkeit.

9.2 Das Kategoriensystem

Das Ziel ist, herauszufinden, wie die befragten Personen den Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden und ihre Lebensqualität erleben und wahrnehmen.

Zur Auswertung und Strukturierung des Datenmaterials wurde aus den Inhalten der qualitativen Interviews ein induktives Kategoriensystem, bestehend aus zehn Kategorien, entwickelt. Als besonders informationsreich stellte sich die Frage nach bedeutenden Faktoren des Wohlbefindens oder der Kraftquellen im Leben heraus oder die Frage nach dem Umgang mit Belastungen.

Die gebildeten Kategorien sollen im Folgenden anhand von Beispielen und exemplarisch ausgewählten Textpassagen aus den qualitativen Interviews noch genauer erklärt werden.

9.2.1 Kategorie 1: Entspannung und Ausgleich

Dieser Kategorie sind all jene Aussagen zugeordnet, in welcher die befragten Personen von einer entspannenden und ausgleichenden Wahrnehmung beziehungsweise Auswirkung von Sport und Bewegung auf ihr Wohlbefinden berichten. Mehr als die Hälfte der Interviewten berichten, dass sie Sport und

Bewegung als Erholung und Entspannung in ihrem Leben wahrnehmen.

Zentrale Aspekte der Interviewten waren in diesem Zusammenhang Dinge, wie zum Beispiel Stressabbau, Ablenkung und Ausgleich vom Alltag beziehungsweise Entspannung und Erholung.

Als Ankerbeispiel für die Zuordnung zur jeweiligen Kategorie können folgende Textausschnitte aus den qualitativen Interviews herangezogen werden.

„...oder auch durch den Sport jetzt, zeitweise wieder, also den Kopf einfach freikriegen, laufen gehen (.) solche Sachen.“

(Interview WM 46 / Z89-90)

„Ja das ist also bei mir ist sehr prioritär der Sport das ist etwas wo ich wirklich Ruhe finde wo ich auch abschalten kann weil mein Job insofern (.) wie soll ich sagen Stressfak-Faktor ist manchmal wenn äh weil ich Termingeschäfte machen muss also ich muss Berichte zu gewisse Termine abliefern wo oft Projekte dranhängen wo es um viel Geld geht auch und da ist natürlich wenn ich heimkomme und mich aufs Radel schmeiße oder am Sonntag eine Skitour gehe oder so was mache (nachher) wird dann der Kopf wie (ausblasen) also das wäre total (leer) und das ist mir jetzt schon sehr wichtig der Sport (.)“

(Interview R29 / Z196-204)

9.2.2 Kategorie 2: Sozialer Kontakt

Bei der Zuordnung zu dieser Kategorie ging es um die Wahrnehmung von Sport und Bewegung als Einflussfaktor auf das soziale Leben der Interviewten. Die befragten Personen berichten in diesem Zusammenhang von Zusammengehörigkeitsgefühl, Gemeinschaft und durch den Sport gewonnene Freunde.

Der folgende Textausschnitt bildet sehr gut den im Vordergrund stehenden sozialen Aspekt beziehungsweise die Pflege von Freundschaft ab.

„Aber in der Natur bin ich sehr viel, weil ich, ja weil ich viele Bergfreunde habe. Wir haben schon seit 30 Jahren eine Bergrunde, die sich immer jeden Mittwoch trifft und jeden Mittwoch machen wir irgendeine kleine

Bergtour im Grazer Raum.“ (Interview G11 / Z105-107)

Oftmals vermischen sich natürlich auch mehrere Kategorien miteinander. Im darunterliegenden Textausschnitt wird deutlich, dass die befragte Person die sportliche Tätigkeit als Hobby sieht, sich dadurch aber auch viele Freundschaften entwickelt haben.

„[Na, na, es ist ja nur ein Verband, ob das jetzt international] ist oder national [ist, es] ist immer der gleiche [Verband]. Es geht immer auf Eis- und Stocksport. Und das ist einfach auch so, ja, das ist mein großes Hobby und da ist auch der große Freundes- und Bekanntenkreis.“ (Interview KS3 / Z546-549)

9.2.3 Kategorie 3: Herausforderung

Ein eher kleiner Anteil der interviewten Personen berichtet davon, Sport und Bewegung als Herausforderung wahrzunehmen. In diesem Zusammenhang werden oftmals der sportliche Ehrgeiz sowie die im Sport gesetzten Ziele der befragten Personen erwähnt.

„... wenn ich was erreicht habe, wenn ich sportliche Herausforderungen erreicht habe wenn ich zum Beispiel vom Berg (aufgefahren bin) und ich stehe dann oben dass ist für mich absolutes Glück da geht mir so das Herz auf..“ (Interview KG10 / Z1008-1011)

Ein Beispiel, bei dem sehr gut die sportliche Zielsetzung und der damit verbundene Ehrgeiz zur Geltung kommen, wäre folgendes:

„... oder das ist, wie beim Trainieren ist das in Wahrheit, da hast ein Ziel, und schaust, dass du zu dem Zeitpunkt hinkommst, und die Schritte dazwischen die überlegst dir halt und evaluierst zwischendrin einmal wieder, und ist das Ziel überhaupt das richtige gewesen, und so weiter.“ (Interview M31 / Z1116-1119)

9.2.4 Kategorie 4: Hobby/Leidenschaft

Dieser Kategorie werden all jene Personen zugeordnet, die Sport und Bewegung als Hobby, Spaß und Leidenschaft beschreiben. In der zugrundeliegenden Stichprobe nimmt ein sehr großer Teil der Personen Sport und Bewegung in diesem Zusammenhang wahr.

Folgender Interviewausschnitt soll die Zuordnung zur Kategorie Hobby/Leidenschaft verdeutlichen.

„Das ist auch wichtig fürs Wohlbefinden, ja. Also ich mache es mittlerweile hauptsächlich dafür und nicht um abzunehmen, weil ich glaub, dass das ich glaub das bringt nichts, wenn man sich zwingt das zu machen, und es macht mir Spaß und wenn dabei sowas- also wenn ich dadurch auch noch abnehme, ist es schön (lacht) aber ich mach es eigentlich, weil es mir Spaß macht...“ (Interview G19 / Z645-651)

9.2.5 Kategorie 5: Gesundheit/Fitness

Diese Kategorie beschäftigt sich damit, inwieweit Sport und Bewegung als bedeutender Faktor für die Gesundheit und Fitness der Personen wahrgenommen und berichtet wird. Rund ein Viertel der Stichprobe erwähnt Sport und Bewegung in diesem Zusammenhang. Von den befragten Personen wurden Aspekte genannt, wie zum Beispiel die Beweglichkeit im Alter, die Gewichtsreduktion oder der Muskelaufbau nach einem Unfall.

Die folgende Textstelle soll als Beispiel für die Zuordnung zur Kategorie Gesundheit und Fitness dienen.

„Natürlich man denkt immer je älter man wird immer mehr ein bisschen an die Gesundheit oder so, aber, aber Gefühle ein Leben lang oder sonstiges, ja man probiert gesünder zu leben vielleicht oder so irgendwie, vielleicht paar Kilo wieder los zu werden oder vielleicht wenn es sich ausgeht den Schweinehund zu überwinden und ein bisschen mehr Sport, vielleicht vom Büro aus noch laufen zu gehen, ..“ (Interview WD6 / Z307-313)

9.2.6 Kategorie 6: Kraftquelle/Ressource

Im Zuge des Interviews wurden die Personen gefragt, was ihnen besonders wichtig in ihrem Leben in Bezug auf ihr Wohlbefinden ist beziehungsweise woraus sie ihre Kraft schöpfen. Aus dieser Frage ging oftmals die subjektive Wahrnehmung von Sport als Kraftquelle, Ressource und Energielieferant hervor.

“...mei ein bisschen sporteln tun wir sowieso, bisschen mit dem Motorrad kleine Ausflüge machen und mit dem Hund spazieren gehen, das sind meine Kraftquellen.“ (Interview R35 / Z201-203)

Auffällig war, wie die folgende Passage aus einem Interview auch zeigt, dass die Gegensätze von Anstrengung und Entspannung oftmals gemeinsam genannt wurden.

„Naja Kraft beziehe ich eigentlich aus meinem Training, Training und Entspannung.“ (Interview WG03 / Z305)

9.2.7 Kategorie 7: Beruf/Ausbildung

Dieser Kategorie werden all jene Personen zugeordnet, die Sport und Bewegung in Zusammenhang mit ihrem Beruf oder ihrer Ausbildung erwähnen. Dazu zählen in erster Linie Berufssportler, Schüler von Sportschulen oder beispielsweise Besitzer von Schischulen etc.

Ein Ankerbeispiel für die Zuordnung zur Kategorie stellt der folgende Textausschnitt aus einem Interview dar.

„Und ja im Alter von 12 Jahren hab ich mit dem Sport angefangen, mit dem Kampfsport, (.) und ja, den Weg hab ich dann auch eingeschlagen. Also bis heute dann mittlerweile schon Profisportler und ja, lebe auch davon.“ (Interview WG44 / Z52-54)

9.2.8 Kategorie 8: Flucht

Die Person dieser Kategorie erwähnt Sport und Bewegung im Zusammenhang mit der Flucht von Problemen und der Realität. Diese subjektive Wahrnehmung von Sport wurde nur von einer einzigen Person der Stichprobe geäußert, dennoch erschien es mir wichtig, die untenstehende Wahrnehmung von Sport und Bewegung ins Kategoriensystem aufzunehmen.

„Und manche die es so übertreiben, bin ich auch schon drauf gekommen, dass das eh oft nur eine Flucht ist, vor sich selbst. Wenn man sportlich so viel macht, und nur, und jeden Tag, und wieder. Dass das nicht zum Ausgleich gemacht wird, sondern dass man selber vor was flüchtet.“
(Interview A16 / Z507-510)

Anzumerken ist bei diesem Interviewausschnitt, dass die befragte Person dabei nicht von ihrer eigenen, persönlichen Wahrnehmung von Sport und Bewegung spricht.

9.2.9 Kategorie 9: Einschränkung

Ein kleiner Teil der Stichprobe nimmt Sport und Bewegung als Einschränkung im Leben wahr. In diesem Kontext wurden beispielsweise Freizeitstress, Konkurrenzkampf oder die wahrgenommene Einschränkung bezüglich der Ernährung von den Personen genannt.

Für die Zuordnung zu dieser Kategorie kann beispielsweise ein Auszug aus einem Interview eines Berufssportlers herangezogen werden.

„Ja wie gesagt, in den Training (.) ah na? Kampfvorbereitungen, sehr viele Einschränkungen, also. Muss auf die Ernährung achten, auf den Schlaf achten und“ (Interview WG44 / Z462-464)

9.2.10 Kategorie 10: Selbstwertgefühl

Die Personen dieser Kategorie geben an, dass Sport und Bewegung einen Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl haben. Die interviewten Personen erzählten von

Gefühlen wie Stolz oder Glücksgefühlen nach sportlichen Erfolgen beziehungsweise Wettkämpfen.

„Dann früher eigentlich im Sport im Leichtathletik, das habe ich leistungsmäßig gemacht, da war ich ziemlich gut, dass ich da eigentlich (.) ich leistungsmäßig gemacht, da war ich ziemlich gut, dass ich da eigentlich (.) Österreich- dass ich da eigentlich bei den Besseren dabei war. Da war ich auch ziemlich stolz eigentlich.“ (Interview A21)

Um den Zusammenhang der einzelnen induktiv gebildeten Kategorien zu ermitteln wurde eine Korrelationsmatrix (siehe Tabelle 9) angefertigt. Die markierten Werte der Tabelle stellen dabei die signifikanten Zusammenhänge dar.

Die Tabelle zeigt einen mittleren Zusammenhang zwischen den Kategorien Kraftquelle/Ressource und Entspannung/Ausgleich, sowie zwischen den Kategorien sozialer Kontakt und Kraftquelle/Ressource. Eine geringe Korrelation konnte auch zwischen der Wahrnehmung von Sport als Herausforderung und dem Einfluss auf das Selbstwertgefühl gefunden werden.

Tabelle 9: Korrelationsmatrix des Interview-Kategorienschemas

	Entspannung	Sozialkontakt	Herausforderung	Hobby	Gesundheit	Kraftquelle	Beruf	Einschränkung	Selbstwertgefühl	Flucht
Entspannung	1.000	.191	.151	.208	-.026	-477	.119	-.012	.181	.098
Sozialkontakt	.191	1.000	-.167	.254	-.204	-313	-.134	.000	.158	-.103
Herausforderung	.151	-.167	1.000	-.079	.170	-.042	.201	-.107	.290	-.060
Hobby	.208	.254	-.079	1.000	.059	-.181	.194	.1332	-.046	.075
Gesundheit	-.026	-.204	.170	.059	1.000	-.102	-.073	-.149	-.129	-.084
Kraftquelle	-477	-313	-.042	-.181	-.102	1.000	.000	.000	.040	-.103
Beruf	.119	-.134	.201	.194	-.073	0.000	1.000	-.098	.000	-.055
Einschränkung	-.012	.000	-.107	.132	-.149	0.000	-.098	1.000	.115	-.038
Selbstwertgefühl	.181	.158	.290	-.046	-.129	0.040	.000	.115	1.000	-.065
Flucht	.098	-.103	-.060	.075	-.084	-.103	-.055	-.038	-.065	1.000

10. Quantitative Auswertung der Interviews

Im folgenden Abschnitt soll die Häufigkeit der einzelnen Kategorien tabellarisch dargestellt werden und damit den Prozess der qualitativen Auswertung zusammenfassen. Die Personen der Stichprobe konnten jeweils mehreren Kategorien des gebildeten Kategorienschemas zugeordnet werden.

Am häufigsten, mit einem beachtlichen Anteil von 76%, wurde von der Stichprobe die Wahrnehmung von Sport und Bewegung als Hobby und Leidenschaft geäußert. Die Personen berichten in erster Linie von Freude und Spaß an der sportlichen Tätigkeit selbst. Neben der Kategorie Hobby/Leidenschaft zählen Entspannung/Ausgleich, Kraftquelle/Ressource und der soziale Kontakt zu den am häufigsten berichteten Einflüssen von Sport und Bewegungen auf das Wohlbefinden. Die Interviewten berichten beispielsweise von Stressabbau oder Entspannung zum Arbeitsalltag durch körperliche Aktivität. Für rund ein Drittel der Stichprobe nimmt Sport auch eine wichtige Rolle als Einflussfaktor auf das soziale Leben der Personen ein. Im Gegensatz dazu konnte zur Kategorie Flucht nur eine einzige Person zugeordnet werden.

Die folgende Tabelle soll einen zusammenfassenden Überblick über das bereits beschriebene Kategorienschema geben und die Häufigkeiten der Aussagen pro Kategorie nochmals verdeutlichen.

Tabelle 10: Kategorienschema qualitative Interviews

KATEGORIEN	HÄUFIGKEITEN	PROZENT
Entspannung/Ausgleich	33	66%
Sozialer Kontakt	16	32%
Herausforderung	8	16%
Hobby/Leidenschaft	38	76%
Gesundheit/Fitness	12	24%
Kraftquelle/Ressource	16	32%
Beruf/Ausbildung	8	16%
Flucht	1	2%
Einschränkungen	4	8%
Selbstwertgefühl	9	18%

Zur Überprüfung der Ähnlichkeiten, der zehn gebildeten Kategorien, wurde eine Hierarchische Clusteranalyse auf Basis der quadrierten euklidischen Distanz durchgeführt. Bei diesem statistischen Verfahren bildet zunächst jede Kategorie ihre eigene Klasse und es werden schrittweise die nächstgelegenen Kategorien zu einem gemeinsamen Cluster zusammengefasst. Ziel ist es, möglichst ähnliche Gruppen zu finden (Bühl, 2008). Tabelle 11 beinhaltet das Abstandsmaß der Cluster zueinander, angegeben nach der stufenweisen Zusammenlegung.

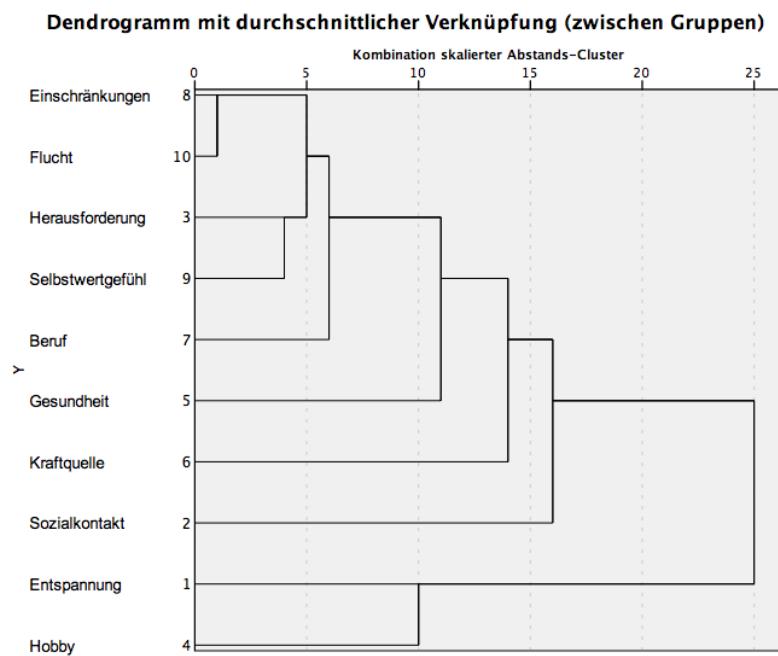
Die größte sprunghafte Erhöhung des Abstandsmaßes ist vor der letzten Zusammenlegung zu sehen. Dies spricht für die Bildung eines zweistufigen Clusterschemas. Aufgrund der Daten wäre auch eine 5- Klassenlösung denkbar.

Tabelle 11: *Hierarchische Clusteranalyse- Zuordnungsübersicht*

Stufen der Zusammenlegung	Zusammengeführte Cluster	Abstandsmaß der Cluster
1	8	10
2	3	9,00
3	3	9,50
4	3	10,50
5	1	15,00
6	3	16,00
7	3	19,33
8	2	21,14
9	1	31,63

In Abbildung 9 soll die Clusterbildung auch graphisch überprüft und veranschaulicht werden. Im dargestellten Dendrogramm kann das Heterogenitätsmaß abgelesen werden. Die vorangegangene Annahme eines zweistufigen Clusterschemas kann demnach bestätigt werden.

Abbildung 9: Dendrogramm der Hierarchischen Clusteranalyse



Eine genaue Zuordnung der Kategorien zu den beiden gebildeten Clustern ist in Tabelle 12 ersichtlich.

Tabelle 12: Clusterbildung Kategorienschema Interviews

CLUSTER 1	CLUSTER 2
Entspannung/Ausgleich Hobby/Leidenschaft	Sozialer Kontakt Herausforderung Gesundheit/Fitness Kraftquelle/Ressource Beruf/Ausbildung Flucht Einschränkungen Selbstwertgefühl

Das Ergebnis der Clusteranalyse trennt den erlebten Einfluss von Sport und Bewegung hinsichtlich der dahinterstehenden Motivation für Sport und Bewegung. Cluster 1 beinhaltet die vorwiegend intrinsisch motivierten Personen, während Cluster 2 jene Personen zugeordnet werden können, die extrinsisch motiviert sind, ihr sportliches Verhalten zu verfolgen. Eine Auswertung bezüglich

der zu Grunde liegenden Motivation für die sportlichen Tätigkeiten folgt im weiteren Teil der Arbeit.

10.1 Soziodemographische Merkmalskombinationen in Zusammenhang mit dem Kategorienschema

Für die Beantwortung der Forschungsfragen, inwiefern sich der erlebte Einfluss von Sport und Bewegung unter dem Aspekt verschiedener soziodemographischer Faktoren, wie zum Beispiel dem Geschlecht, Wohngebiet, Alter oder Familienstand unterscheidet, wurden Kontingenzanalysen und Kreuztabellen als statistische Verfahren zur Auswertung herangezogen.

Eine Kontingenzanalyse soll den Zusammenhang zwischen zwei kategorialen Variablen überprüfen. Aufgrund der kleinen Stichprobengröße (N=50) wurde für einige Signifikanztests der *Exakte Test nach Fisher* verwendet. Die Angabe des Wirkungsausmaßes, der sogenannten Effektstärke wird mittels Cramer's V angegeben.

Für diesen Schritt wurden das Kategoriensystem auf drei Hauptkategorien Entspannung/Ausgleich, Hobby/Leidenschaft und Kraftquelle/Ressource reduziert. Für die eindeutige Zuordnung zu jeweils einer Kategorie pro Person diente als Kriterium die Häufigkeit der Nennung der jeweiligen Kategorie im Interview beziehungsweise die Detailliertheit der Schilderung, weshalb auch die Kategorie sozialer Kontakt als Hauptkategorie wegfiel.

Am Ende konnten bis auf zwei Interviews alle eindeutig einer der drei Hauptkategorien zugeordnet werden. Die beiden nicht eindeutig zuordenbaren Interviews wurden für weitere Auswertungsschritte nicht herangezogen und es konnte demnach für den folgenden Auswertungsvorgang auf eine Stichprobe von insgesamt 48 qualitativen Interviews zurückgegriffen werden.

Eine Verteilung der Stichprobe über die Hauptkategorien sieht wie folgt aus:

Tabelle 13: Häufigkeitsverteilung Hauptkategorien

KATEGORIEN	HÄUFIGKEITEN	PROZENT
Entspannung/Ausgleich	17	35,4%
Hobby/Leidenschaft	25	52,1%
Kraftquelle/Ressource	6	12,5%

Bei der Merkmalskombination **Wahrnehmung von Sport x Geschlecht** ergab sich folgendes Ergebnis. Ein sehr deutlicher Unterschied zwischen Männern und Frauen ergab sich in der Wahrnehmung von Sport und Bewegung bezüglich der Kategorie Entspannung. Es gab zirka dreimal so viele Männer wie Frauen an, Sport als Entspannung wahrzunehmen. In der Kategorie Kraftquelle hingegen befinden sich fünf Frauen und nur ein Mann. Es zeigt sich insgesamt ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung von Sport und Bewegung und dem Geschlecht [$\chi^2 (2) = 6,643; p=.044$] mit einer Effektstärke Cramer's $V = .372$.

In Abbildung 10 werden die Vergleiche zwischen Männern und Frauen pro Kategorie zur besseren Übersicht noch einmal graphisch dargestellt.

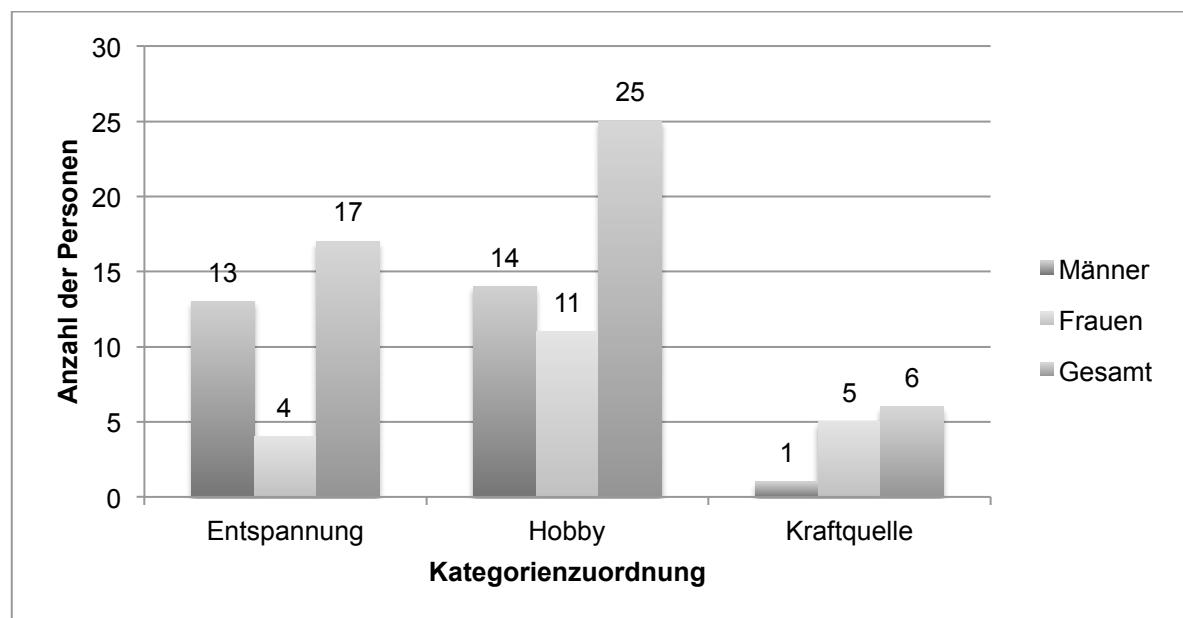


Abbildung 10: Darstellung der Merkmalskombination Wahrnehmung von Sport und Geschlecht

Im nächsten Schritt wurde der Frage nachgegangen, inwieweit sich der erlebte **Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden unter Berücksichtigung des Wohngebietes** unterscheidet. Bei der Beantwortung der Frage nach regionalen Unterschieden wurde in erster Linie zwischen ländlichen und städtischen Gebieten unterschieden.

Betrachtet man in Tabelle 14 die exakten Häufigkeiten, so ist sehr deutlich der Unterschied in der Kategorie Kraftquelle/Ressource zu erkennen. In den ländlichen Gebieten nehmen sechs im Gegensatz zu null Personen Bewegung

und Sport als Kraftquelle wahr. Die Kategorien Entspannung und Hobby wurden hingegen von mehr Personen aus städtischen Gebieten angegeben. Im städtischen Raum geben beispielsweise rund doppelt so viele Personen der Stichprobe an, Sport und Bewegung als Entspannung und Ausgleich wahrzunehmen. Die exakten Häufigkeiten werden in Tabelle 14 dargestellt. Es konnte zusammenfassend ein signifikantes Ergebnis zwischen der Wahrnehmung von Sport und dem Wohngebiet festgestellt werden [$\chi^2 (2) = 6,237; p = .040$] mit einer Effektstärke von Cramer's $V = .360$.

Tabelle 14: Kreuztabelle Wahrnehmung von Sport x Wohngebiet

WOHNGEBIET	Entspannung/ Ausgleich	Hobby/ Leidenschaft	Kraftquelle/ Ressource	GESAMT
Stadt	12	15	0	27
Land	5	10	6	21
GESAMT	17	25	6	48
Exakte Signifikanz n. Fisher				
Effektstärke Cramer's V				

Eine weitere Berechnung wurde bezüglich des **Alters und der subjektiven Wahrnehmung von Sport und Bewegung** durchgeführt. Für die Berechnung, inwieweit sich der erlebte Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden unter Berücksichtigung des Alters auswirkt, wurde die gezogene Stichprobe in drei Altersgruppen aufgeteilt. Die subjektive Wahrnehmung von Sport und Bewegung als Entspannung und Ausgleich werden besonders von der jüngeren und älteren Altersgruppe gewählt. Sport als Kraftquelle und Ressource wird hingegen von der jüngsten Altersgruppe überhaupt nicht erwähnt.

Die subjektive Wahrnehmung von Sport und Bewegung unter Berücksichtigung des Alters unterscheidet sich im Gesamten jedoch nicht erheblich voneinander [$\chi^2 (4) = 5,201; p = .218$]. Die exakten Ergebnisse werden in Tabelle 15 dargestellt.

Tabelle 15: Kreuztabelle Wahrnehmung von Sport x Alter

ALTER	Entspannung/ Ausgleich	Hobby/ Leidenschaft	Kraftquelle/ Ressource	GESAMT
16-29 Jahre	8	11	0	19
30-44 Jahre	3	7	3	13
45-84 Jahre	6	7	3	16
GESAMT	17	25	6	48
Exakte Signifikanz n. Fisher				.218 n. sig.
Effektstärke Cramer's V				.280

Ein weiterer Auswertungsschritt stellt die Überprüfung der Merkmalskombination zwischen der **Wahrnehmung von Sport und Bewegung und dem Familienstand** dar. Aufgrund von fehlenden Angaben des Familienstandes beziehungsweise den beiden nicht eindeutig zuordenbaren Interviews zu einer der drei Hauptkategorien, verkleinert sich die Stichprobengröße für diese Berechnung auf insgesamt 44 Personen. Bei den alleinstehenden Personen wurde vorwiegend die Kategorie Hobby und Entspannung ausgewählt, die Wahrnehmung als Kraftquelle blieb hingegen gänzlich unbeachtet. Die in einer Beziehung lebenden Personen teilen sich im Gegensatz dazu auf die drei Kategorien relativ gleichmäßig auf. Zur besseren Übersicht siehe Abbildung 11. Zusammenfassend zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem erlebten Einfluss von Sport und Bewegung und dem Familienstand [χ^2 (2)= 6,669; p= .032] mit einer Effektstärke von Cramer's V= .389.

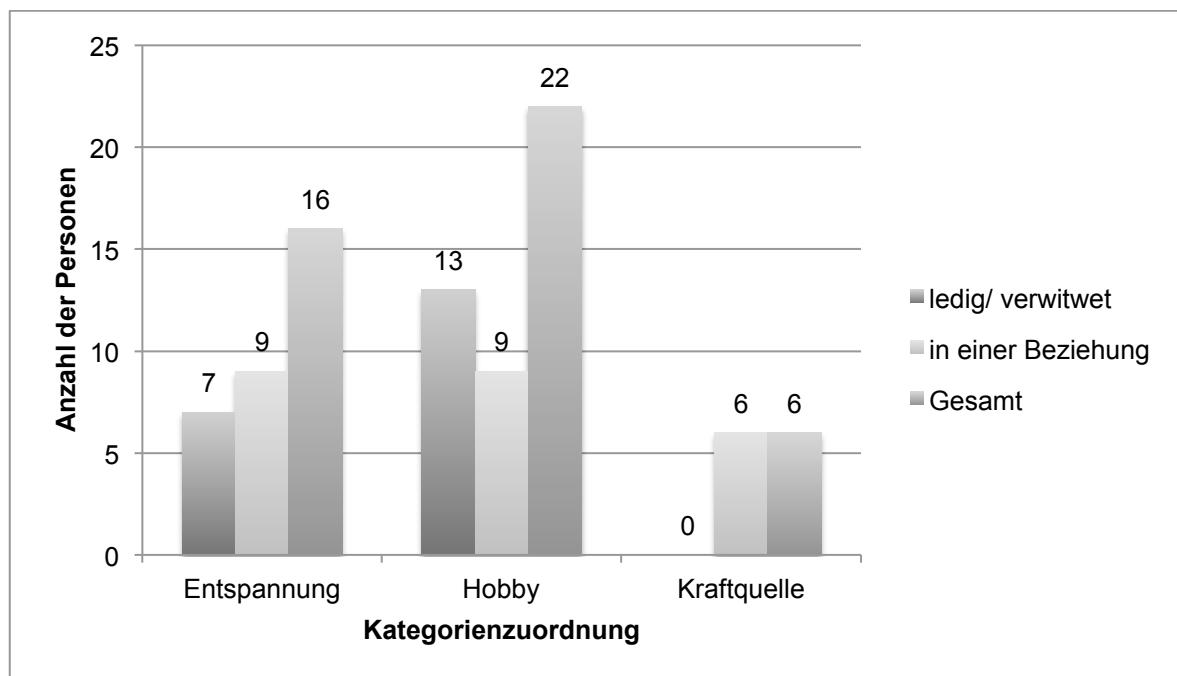


Abbildung 11: Darstellung der Merkmalskombination Wahrnehmung von Sport und Familienstand

10.1.1 Zusatzauswertung der Kategorie sozialer Kontakt

Im Zuge der Reduktion des Kategorienschemas auf eine reduzierte Anzahl von drei Hauptkategorien wurde die Kategorie sozialer Kontakt als erlebter Einflussfaktor trotz gleich hohem Prozentsatz der Kategorie Kraftquelle/Ressource auf Grund der Häufigkeit der Nennungen in den jeweiligen Interviews beziehungsweise nach dem Kriterium der Detailliertheit der Schilderung als weitere Hauptkategorie am Ende dennoch vernachlässigt. Für eine vollständige und umfassende Auswertung soll auch für diese Kategorie der Zusammenhang mit den einzelnen soziodemographischen Variablen berechnet werden.

Tabelle 16 soll die Ergebnisse für die Zusammenhänge der Kategorie sozialer Kontakt mit den soziodemographischen Variablen zusammenfassen.

Es konnten keine signifikanten Zusammenhänge zwischen dem erlebten Einfluss von Sport und Bewegung als sozialer Kontakt und den jeweiligen soziodemographischen Variablen festgestellt werden.

Tabelle 16: Zusammenhänge der Kategorie sozialer Kontakt mit soziodemographischen Variablen

SOZIODEM. VARIABLEN	PHI-KOEFFIZIENT	SIGNIFIKANZ
Geschlecht	Phi= .149	.365 n.sig.
Wohngebiet	Phi= -.263	.076 n. sig.
Alter	Phi= .143	.691 n. sig.
Familienstand	Phi= -.200	.216 n. sig.

10.2 Zusammenhang der am häufigsten genannten Sportarten und der Wahrnehmung von Sport und Bewegung

Im nächsten Auswertungsschritt soll untersucht werden, ob ein Zusammenhang zwischen den genannten Sportarten und der Wahrnehmung von Sport und Bewegung vorliegt. Aufgrund der Vielzahl von unterschiedlichen Aktivitäten konnte nur eine Auswertung der drei häufigsten genannten Sportarten (Radfahren, Laufen/Walken, Wintersport) vorgenommen werden.

Tabelle 17 soll einen Überblick über die Ergebnisse der statistischen Zusammenhangsberechnung geben.

Tabelle 17: Zusammenhänge der Sportarten und den Auswirkungen von Sport und Bewegung

SPORTART	χ^2	SIGNIFIKANZ
Radfahren	$\chi^2 (2)= 1,155$.608 n.sig.
Walken/Laufen	$\chi^2 (2)= 8,603$.013 sig.
Wintersport	$\chi^2 (2)= 3,036$.217 n.sig.

Wie in Tabelle 17 ersichtlich zeigt sich lediglich bezüglich der Aktivität Walken/Laufen ein signifikanter Zusammenhang mit der Wahrnehmung von Sport und Bewegung. Insgesamt wurde von 23 Personen diese sportliche Aktivität im Interview genannt. Dreizehn Personen der Stichprobe nehmen Walken/Laufen als Entspannung wahr, zwei Personen als Kraftquelle und acht

Personen beschreiben die Tätigkeit als Hobby. Neben der in der Tabelle angeführten Signifikanz konnte eine Effektstärke von Cramer's $V = .423$ gemessen berechnet werden.

Mittlere Korrelationen erwiesen sich zwischen den in Tabelle 18 angeführten Sportarten und Kategorien.

Tabelle 18: Korrelation der Sportarten und der Wahrnehmung von Sport und Bewegung

Sportart	Wahrnehmung	Korrelationskoeffizient (Spearman)
Wandern/Spazieren	Sozialer Kontakt	-0.316
Laufen/Walken	Entspannung/Ausgleich	0.408
Fußball	Herausforderung	0.342
Wintersport	Kraftquelle/Ressource	-0.356
Schwimmen	Selbstwertgefühl	0.320
Kampfsport	Einschränkung	0.316

Negative Zusammenhänge ergaben sich beispielsweise bezüglich der Tätigkeit Wandern/Spazieren und des erlebten Einflusses als sozialen Kontakt. Ebenso wird auch Wintersport nicht als Kraftquelle/Ressource wahrgenommen.

Die folgenden Auszüge aus den qualitativen Interviews können als Beispiele und Belege für die oben berechneten Korrelationen herangezogen werden.

„Ja ich meine ah (.) Ehrgeiz, beim Sport bin ich schon der Ehrgeizigste beim Fußballspielen und so...“ (Interview M24 / Z596- 597)

„Ja wie gesagt, in den Training (.) ah na? Kampfvorbereitungen, sehr viele Einschränkungen, also. Muss auf die Ernährung achten, auf den Schlaf achten und“ (Interview WG44 / Z462-464)

„wenn ich laufen gehe, dann dann höre ich meistens Musik und dann kann ich mich auch total entspannen und das ist irgendwie so angenehm, da bin ich nachher immer voll locker und entspannt“ (Interview G32 / Z356- 359)

10.3 Zusammenfassende Gesamtbewertung der qualitativen Interviews

Für eine zusammenfassende und überblicksmäßige Gesamtbewertung wurden die im Vorfeld gebildeten Kategorien erneut zusammengefasst. Das erstellte Kategoriensystem wurde nach der Motivation beziehungsweise in einem weiteren Schritt bezüglich der körperlichen und psychischen Auswirkungen von Sport aufgeteilt.

10.3.1 Psychische und physische Auswirkungen von Sport und Bewegung

Für die zusammenfassende Bewertung stand die Frage im Vordergrund, ob die befragten Personen den psychischen oder physischen Auswirkungen von Sport und Bewegung eine größere Bedeutung beimessen. Die Interviews wurden erneut nach diesen beiden Faktoren kategorisiert. Als Kriterium für die Zuordnung zur Kategorie der vorwiegend psychisch wahrgenommenen Auswirkungen lieferte die vorangegangene Zuordnung zu den Kategorien Entspannung/Ausgleich, sozialer Kontakt und Selbstwertgefühl einen Hinweis.

Die verstärkte Zuordnung zu den vorangegangenen Kategorien Gesundheit/Fitness und Kraftquelle/Ressource können hingegen als Indiz für die Wahrnehmung vorwiegend physischer Auswirkungen von Sport und Bewegung angesehen werden. Einer dritten Kategorie wurden all jene Personen zugeordnet, die nicht verstärkt entweder psychische oder physische Aspekte und Auswirkungen äußerten. Eine Häufigkeitsanalyse der Gesamtbewertung ergab, dass 24% der Stichprobe die physischen Auswirkungen von Sport und Bewegung als dominierend wahrnehmen und rund 46% eher die psychischen Auswirkungen als vorrangig bewerten. 30% der Stichprobe nahmen sowohl die körperlichen als auch psychischen Auswirkungen als gleichermaßen ausgeprägt wahr. Das Gesamtbild zeigt also eine dominierende Wahrnehmung der psychischen Auswirkungen von Sport und Bewegung.

Es wurde auch für diese Kategorisierung der Zusammenhang zu den einzelnen soziodemographischen Merkmalen berechnet. Lediglich bezüglich der Merkmalskombination mit dem **Familienstand** zeigte sich ein signifikantes

Ergebnis [χ^2 (2)= 6,751; p= .032] mit einer Effektstärke von Cramer's V= .383. Deutliche Unterschiede zeigten sich diesbezüglich bei jenen Personen, bei welchen die körperlichen Auswirkungen dominieren. Es gab weitaus mehr in einer Beziehung stehenden Personen an die physischen Auswirkungen im Vordergrund zu sehen. Im Übrigen zeigten sich keine bemerkenswerten Unterschiede bezüglich der Häufigkeiten, wie in Tabelle 19 abgezeichnet ist.

Tabelle 19: Kreuztabelle psychische/physische Auswirkungen von Sport und Familienstand

FAMILIENSTAND	Psychische Auswirkungen	Physische Auswirkungen	Mischform	GESAMT
Ledig/ verwitwet	11	1	9	21
In einer Beziehung	10	9	6	25
GESAMT	21	10	15	46
Exakte Signifikanz n. Fisher				
Effektstärke Cramer's V				

.032 sig.
.043

Weiters wurde die **Merkmalskombination der Gesamtbewertung mit dem Geschlecht** ermittelt. Dabei gaben doppelt so viele Frauen wie Männer an, die körperlichen Auswirkungen von Sport und Bewegung als vordergründig wahrzunehmen. In der Gruppe, bei der sowohl die psychischen als auch physischen Auswirkungen auf das Wohlbefinden eine Rolle spielen, finden sich im Gegensatz deutlich mehr Männer.

Bezüglich der physischen Auswirkungen ist die Verteilung zwischen Männern und Frauen ungefähr gleich.

Zusammenfassend zeigte sich kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Geschlecht und der psychischen/physischen Auswirkungen von Sport und Bewegung [χ^2 (2)= 5,998; p= .053].

Tabelle 20: Kreuztabelle psychische physische Auswirkungen und Geschlecht

GESCHLECHT	Psychische Auswirkungen	Physische Auswirkungen	Mischform	GESAMT
Männer	13	4	12	29
Frauen	10	8	3	21
GESAMT	23	12	15	50
Exakte Signifikanz n. Fisher				.053 n.sig.
Effektstärke Cramer's V				.053

Im nächsten Schritt wurde überprüft, ob ein Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung psychischer/physischer Auswirkungen und dem Wohngebiet der befragten Personen vorliegt. Abbildung 12 zeigt die Verteilung der Stichprobe über die jeweiligen Kategorien.

Unterschiede zwischen Menschen aus ländlichen und städtischen Gebieten haben sich in der Kategorie der psychischen Auswirkungen abgezeichnet. Die Personen aus städtischen Gebieten gaben fast doppelt so häufig an, die psychischen Auswirkungen von Sport und Bewegung als vordergründig wahrzunehmen. Die Häufigkeiten sind über die übrigen Kategorien ungefähr gleich verteilt. Insgesamt zeigte sich kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung psychischer/physischer Auswirkungen und dem Wohngebiet der Personen [χ^2 (2)= 1,837; p= .407].

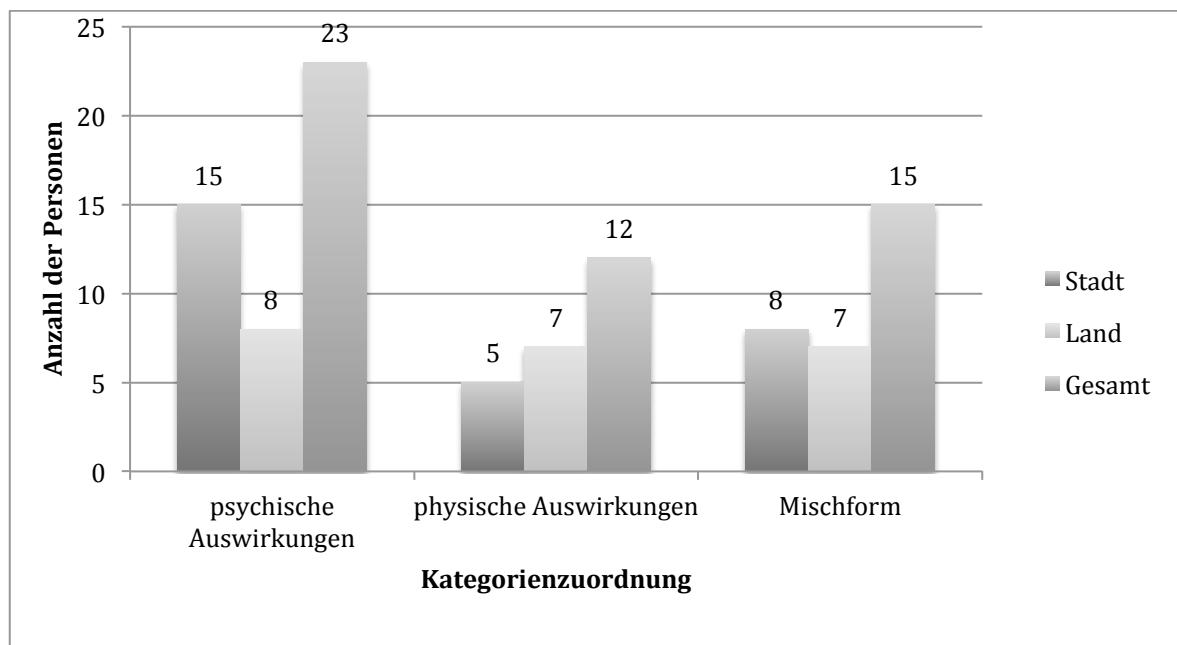


Abbildung 12: Darstellung der Merkmalskombination psychische/physische Auswirkung und Wohngebiet

Im letzten Schritt wurde der Zusammenhang der vorwiegend psychischen/physischen Auswirkungen mit den Altersgruppen ermittelt. Die Gruppe jener Personen, welche die psychischen Auswirkungen von Sport und Bewegung als dominierend wahrnehmen, sind am stärksten in der Gruppe der 16 bis 29-jährigen Personen vertreten. Die körperlichen Auswirkungen werden im Gegensatz dieser Altersgruppe als eher unwichtig erachtet. Die Verteilung der Kategorien über die anderen beiden Altersgruppen ist ungefähr gleich. Die mittlere Altersgruppe der 30 bis 44-jährigen ist in der Gruppe der Personen, welche die psychischen und physischen Auswirkungen als gleichermaßen bedeutsam wahrnehmen, am schwächsten vertreten. Es konnte im Allgemeinen kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und der Auswirkung psychischer/physischer von Sport und Bewegung gefunden werden [$\chi^2(4) = 5,561$; $p = .210$].

Tabelle 21: Kreuztabelle psychische/physische Auswirkung und Alter

ALTER	Psychische Auswirkungen	Physische Auswirkungen	Mischform	GESAMT
16-29 Jahre	11	2	7	20
30-44 Jahre	7	5	2	14
45-84 Jahre	5	5	6	16
GESAMT	23	12	15	50
Exakte Signifikanz n. Fisher				.210 n. sig.
Effektstärke Cramer's V				.249

10.3.2 Intrinsische und extrinsische Motivation für Sport und Bewegung

Ein weiterer Schritt der Auswertung beschäftigt sich mit der dahinterstehenden Motivation für das sportliche Verhalten. Anhand der qualitativen Interviews und dem im Vorfeld bereits beschriebenen zehnstufigen Kategorienschema wurde versucht zu unterscheiden, ob die befragten Personen eher intrinsisch oder extrinsisch motiviert sind, ihr sportliches Verhalten zu verfolgen.

Als Hinweis für eher intrinsisch motivierte Personen wurden in erster Linie jene Interviews herangezogen, die den Kategorien Entspannung/Ausgleich, sozialer Kontakt, Hobby/Leidenschaft, Kraftquelle/Ressource und Selbstwertgefühl zugeordnet wurden. Die Kategorien Herausforderung, Gesundheit/Fitness, Flucht, Beruf/Ausbildung und Einschränkung deuten hingegen eher auf extrinsisch motivierte Personen hin. Der dritten Kategorie wurden all jene Personen zugeordnet, bei denen im Interview nicht eindeutig hervorging, ob die Personen vorwiegend extrinsisch oder intrinsisch motiviert sind, um ihren sportlichen Tätigkeiten nachzugehen.

Die Verteilung über die drei Kategorien fiel relativ eindeutig aus. 45 Personen, das entspricht einem Prozentsatz von rund 90, wurden der Kategorie „vorwiegend intrinsisch motiviert“ zugeordnet. Lediglich 4 Prozent der Stichprobe konnten der Kategorie „vorwiegend extrinsisch motiviert“ zugeordnet werden. Die übrigen 6 Prozent wurden der Kategorie der teilweise extrinsisch als auch intrinsisch motivierten Personen zugeordnet.

Teil 2: Darstellung der Ergebnisse der Tagebücher

Der zweite Teil der Auswertung beschäftigt sich mit den verfügbaren Tagebüchern, welche ergänzend zu einigen qualitativen Interviews vorliegen. Mit den Tagebüchern sollen zusätzlich zu den qualitativen Interviews weitere Informationen zu den Forschungsfragen gewonnen werden.

11. Auswertung der Tagebücher

Die Personen wurden aufgefordert, ihre Aktivitäten inklusive deren Bewertung anhand einer zehnstufigen Skala (1= sehr zufrieden bis 10= sehr unzufrieden) im Tagebuch zu verzeichnen.

11.1 Stichprobenbeschreibung

Von insgesamt 50 Personen der Zufallsstichprobe ist von 37 Personen ergänzend zu den qualitativen Interviews auch ein Tagebuch verfügbar. In 32 von 37 verfügbaren Tagebüchern, dies entspricht einem Prozentsatz von 86,5, wurde auch mindestens eine sportliche Aktivität im Tagebuch vermerkt.

In den folgenden Tabellen 22 bis 24 soll die abgespeckte Stichprobe, welche zur Auswertung der Tagebücher herangezogen wurde, überblicksmäßig dargestellt werden.

Tabelle 22: Stichprobe Tagebücher: Wohngebiet getrennt nach Geschlecht

WOHNGEBIET	MÄNNER	FRAUEN	GESAMT
Stadt	9	12	21
Land	9	7	16
GESAMT	18	19	37

Tabelle 23: Stichprobe Tagebücher: Altersgruppen getrennt nach Geschlecht

ALTER	MÄNNER	FRAUEN	GESAMT
16-29 Jahre	7	6	13
30-44 Jahre	5	7	12
45-84 Jahre	6	6	12
GESAMT	18	19	37

Tabelle 24: Stichprobe Tagebücher: Familienstand getrennt nach Geschlecht

FAMILIENSTAND	MÄNNER	FRAUEN	GESAMT
Ledig/verwitwet	10	5	15
In einer Beziehung	9	9	18
GESAMT	19	14	33*

*3 Personen der Tagebuch-Stichprobe machten keine Angabe zu ihrem Familienstand

11.2 Auswertung der Tätigkeits-Bewertungen in den Tagebüchern

Für die Auswertung der Tagebücher hinsichtlich der Bewertung der sportlichen Aktivitäten konnte demnach auf eine Stichprobe von 32 Personen zurückgegriffen werden.

In Tabelle 25 werden die durchschnittlichen Bewertungen vor, während und nach der sportlichen Aktivitäten dargestellt. Die besten Bewertungen wurden während der sportlichen Aktivität angegeben, gefolgt von der Bewertung nach dem Sport und an dritter Stelle vor der sportlichen Tätigkeit.

Tabelle 25: Mittelwerte und die dazugehörigen Konfidenzintervalle der Durchschnittsbewertungen sportlicher Aktivitäten

Vor der sportlichen Aktivität	Während der sportlichen Aktivität	Nach der sportlichen Aktivität
2,51 [1,84; 3,12]	2,19 [1,70; 2,63]	2,30 [1,73; 2,89]

Zum Vergleich der Mittelwertunterschiede zwischen den drei Gruppen wurde ein Friedman-Test gewählt. Die durchschnittliche Bewertung des Befindens unterscheidet sich nicht signifikant vom Zeitpunkt der Bewertung [$\chi^2(2)= 2,315$; $p= .324$].

Als Referenzwerte dienen zum Vergleich die durchschnittlichen Bewertungen von anderen Freizeitaktivitäten beziehungsweise Nicht-Freizeitaktivitäten.

Als andere Freizeitaktivitäten wurden die drei am häufigsten verzeichneten Aktivitäten in den Tagebüchern ausgewählt und ebenfalls deren durchschnittliche Bewertung berechnet. Die drei am häufigsten genannten Freizeitaktivitäten und die dazugehörigen Werte werden in Tabelle 26 dargestellt.

Tabelle 26: Mittelwerte und die dazugehörigen Konfidenzintervalle der Durchschnittsbewertungen anderer Freizeitaktivitäten

Relaxen / Rasten	Fernsehen	Lesen
1,84 [0,87; 1,46]	2,56 [0,71; 2,56]	2,34 [0,55; 4,19]

Der Vergleich mit den drei am häufigsten genannten Freizeitaktivitäten zeigt, dass Sport und Bewegung mit einem Mittelwert von 2,19 an zweiter Stelle hinter der Aktivität Relaxen/Rasten liegt. Im Allgemeinen kann man feststellen, dass die Mittelwerte der unterschiedlichen Aktivitäten relativ eng beieinander liegen.

In einem weiteren Auswertungsschritt wurden anschließend noch die Durchschnittswerte der drei am häufigsten genannten Nicht-Freizeitaktivitäten als Referenzwerte ermittelt. Als Nicht-Freizeitaktivitäten wurden die durchschnittlichen Bewertungen von den Aktivitäten Arbeit/Job, Haushalt/Kochen und die Fürsorge von Kindern berechnet, deren Werte in Tabelle 27 verzeichnet sind. Hierbei zeigen sich deutlich schlechtere Bewertungen im Vergleich zu anderen Freizeitaktivitäten. Die im Durchschnitt schlechteste Bewertung erhielt die Tätigkeit Haushalt/Kochen mit einem Mittelwert von 3,91 gefolgt von der Fürsorge für Kinder und der Arbeit/dem Job.

Tabelle 27: Mittelwerte und die dazugehörigen Konfidenzintervalle der Durchschnittsbewertungen von Nicht-Freizeitaktivitäten

Arbeit / Job	Haushalt / Kochen	Fürsorge für Kinder
3,58 [0,84; 6,32]	3,91 [1,51; 6,3]	3,75 [1,52; 5,98]

11.3 Auswertung der verbalen Kommentare zu den sportlichen Aktivitäten

Ergänzend zu den Tätigkeiten und deren Bewertungen gab es für die Personen die Möglichkeit, einen Kommentar zur Begründung des aktuellen Wohlbefindens im Tagebuch zu verfassen. Die Auswertung der Kommentare in den Tagebüchern erfolgte erneut anhand eines induktiv erstellten Kategorienschemas, wobei hierfür nur die Kommentare unmittelbar vor, während oder nach der sportlichen Betätigung zur Auswertung herangezogen wurden.

Von insgesamt 32 Personen der Gesamtstichprobe, welche zumindest eine sportliche Aktivität im Tagebuch verzeichneten, ist von 26 Personen auch ergänzend zumindest bei einer sportlichen Tätigkeit ein verbaler Kommentar im Tagebuch angeführt. Für diese Auswertung konnte demnach auf eine Stichprobe von 26 Personen zurückgegriffen werden.

Tabelle 28 soll vorerst einen Überblick über das Kategorienschema der Kommentare und deren Häufigkeit geben.

Tabelle 28: Kategorienschema Tagebücher

KATEGORIEN	HÄUFIGKEITEN	PROZENT
Wetter	12	46%
Positive Bewertung der sportlichen Aktivität	19	73%
Negative Bewertung der sportlichen Aktivität	1	4%
Objekte der Umgebung	11	42%
Vorfreude	5	19%
Gefühl nach der sportlichen Aktivität	9	35%

Im folgenden Abschnitt der Arbeit soll das Kategorienschema der Tagebücher genauer erklärt werden.

11.3.1 Kategorie 1: Wetter

Dieser Kategorie werden alle Personen zugeordnet, die im Tagebuch bei zumindest einer der verzeichneten sportlichen Aktivitäten eine verbale Begründung bezüglich des Wetters angegeben haben.

Beinahe die Hälfte der Stichprobe ergänzte die Bewertung der sportlichen Tätigkeit mit einer verbalen Begründung bezüglich der Wetterlage.

„schönes Wetter“ (Tagebuch W153)

„Sonne pur“ (Tagebuch R12)

„Wetter ist einfach wunderschön- da kann man sich nur wohlfühlen“ (Tagebuch W1950)

11.3.2 Kategorie 2: positive Bewertung der sportlichen Aktivität

Die Personen dieser Kategorie ergänzen die sportliche Tätigkeit mindestens einmal mit einer positiven Begründung bezüglich der Tätigkeit selbst.

Knapp drei Viertel der ausgewählten Stichprobe können dieser Kategorie zugeordnet werden.

„Endlich wieder Sport und gute Musik- ordentlich ausgepowert“

(Tagebuch G32)

„Endlich wieder etwas Bewegung“ (Tagebuch G23)

11.3.3 Kategorie 3: negative Bewertung der sportlichen Aktivität

Im Gegensatz zu Kategorie zwei werden zu Kategorie drei jene Personen gezählt, die eine sportliche Aktivität mit einem negativen Kommentar bezüglich der sportlichen Aktivität versehen haben. Lediglich eine Person konnte dieser Kategorie zugeordnet werden.

„Gymnastik ist mühsam“, „Sport ist mühsam“ (Tagebuch W1927)

11.3.4 Kategorie 4: Objekte der Umgebung

Ein beachtlicher Teil der Personen, in Summe ganze 42%, begründeten ihr Wohlbefinden während der sportlichen Aktivität durch Objekte der Umgebung.

„frische Luft und die Ruhe“ (Tagebuch A16)

„lässige Waldwege zu Aussichtspunkt“ (Tagebuch M17)

„tolle Aussicht bis in die verschneiten Berge und Mostbaumblüte“ (Tagebuch A1)

11.3.5 Kategorie 5: Vorfreude

Eine weitere Kategorie fasst all jene Personen zusammen, die Vorfreude im Tagebuch auf die sportliche Aktivität verzeichneten. Knappe 20% der Stichprobe gaben bei der Begründung für ihr Wohlbefinden Vorfreude auf Sport und Bewegung als bedeutenden Faktor an.

„Vorfreude auf Schitour“ (Tagebuch R29)

„Wird Zeit sich zu bewegen“ (Tagebuch A22)

11.3.6 Kategorie 6: Gefühl nach der sportlichen Aktivität

Die sechste und letzte Kategorie beschäftigt sich mit den geäußerten Gefühlen nach der sportlichen Aktivität. Mehr als ein Drittel der Stichprobe gab im Tagebuch an, positive Gefühle nach der sportlichen Aktivität zu verspüren.

„man fühlt sich immer gut, wenn man weiß, dass man etwas für Körper getan hat“ (Tagebuch A1)

„Großartiges Gefühl nach dem Sport- habe etwas getan fühle mich total ausgeglichen“ (Tagebuch W1927)

Für das gebildete Kategorienschema der Tagebücher soll ebenfalls überprüft werden, ob ein Zusammenhang zwischen den Kategorien vorliegt.

Tabelle 29 zeigt die erstellte Korrelationsmatrix der Tagebuch-Kategorien. Die markierten Werte der Tabelle stellen dabei die signifikanten Zusammenhänge dar.

Es zeigte sich ein mittlerer signifikanter Zusammenhang zwischen der positiven Bewertung der sportlichen Aktivität und dem Wetter sowie der Objekt der Umgebung und dem Wetter. Eine mittlere Korrelation konnte außerdem zwischen dem Gefühl nach der sportlichen Aktivität und der negativen Bewertung und der Vorfreude und den Objekten der Umgebung gefunden werden.

Die positiven Zusammenhänge zeigten sich beispielsweise bezüglich des tollen Wetters und der frischen Luft oder des sonnigen Wetters und der sportlichen Tätigkeit selbst. Die von den Personen verzeichneten negativen Kommentare vor der sportlichen Aktivität zeigten außerdem einen positiven Zusammenhang mit den positiven Gefühlen nach der sportlichen Aktivität. Der erlebte Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden ist demnach auch vom Zeitpunkt der Bewertung abhängig.

Tabelle 29: Korrelationsmatrix des Tagebuch-Kategorienschemas

	Wetter	Positiver Kommentar	Negativer Kommentar	Vorfreude	Gefühle danach	Objekte
Wetter	1.000	.418	-.084	.276	-.154	.372
Positives Kommentar	.418	1.000	-.118	.282	.157	.370
Negatives Kommentar	-.084	-.118	1.000	-.050	.304	-.080
Vorfreude	.276	.282	-.050	1.000	.186	.463
Gefühle danach	-.154	.157	.304	.186	1.000	.246
Objekte	.372	.370	-.080	.463	.246	1.000

Die folgenden Auszüge aus den qualitativen Interviews können die berechneten Korrelationen des Tagebuch- Kategorienschemas bekräftigen:

„Und wenn des a schöner Tag is, setz ma uns beide auf die Radln und fohrn a Runde oder sonst irgendwas.“ (Interview WM16 / Z107-108)

„Sport, dass wir sagen: Ok, jetzt, wettermäßig momentan noch nicht recht, aber jetzt haben wir schon 2,3,3 Radtouren schon wieder gemacht. Und im Winter gehen wir, gehen wir Touren, raus in die Natur. Und da kommst halt auch drauf, braucht man schönes Wetter und dann, kommt man wieder super erholt zurück. (Interview A1 / Z572- 576)

„...will eigentlich ein bisschen mehr machen. Ich kann jetzt nicht sagen, ob ich abnehmen will oder einfach fitter werden noch.

(Interview WD27 / Z270- 271)

„...und mich aufs Radel schmeiße oder am Sonntag eine Skitour gehe oder so was mache (nachher) wird dann der Kopf wie (ausblasen) also das wäre total (leer) und das ist mir jetzt schon sehr wichtig der Sport (. jetzt sind wir ein Paar die Frau betreibt (wie gesagt) wenig Sport ich ich betreibe sehr viel Sport äh und insofern hat man dann Freiraum von der Beziehung...“ (Interview R29 / Z201- 206)

Eine Hierarchische Clusterbildung stellte sich für dieses Kategorienschema als nicht gewinnbringend heraus, da sich die sechs gebildeten Kategorien nur auf fünf Cluster zusammenfassen ließen. Der einzige Cluster konnte dabei zwischen der Gruppe der negativen Bewertungen der sportlichen Aktivität und der Vorfreude gebildet werden.

Teil 3: Zusammenschau der Ergebnisse aus den qualitativen Interviews und Tagebüchern

Der dritte Teil der Auswertung soll die Ergebnisse der qualitativen Interviews und Tagebücher gegenüberstellen.

Wie bereits beschrieben wurde bei 86,5 Prozent der interviewten Personen auch im Tagebuch mindestens einmal eine sportliche Aktivität verzeichnet. Darüber hinaus sollte weiters überprüft werden, ob die im Interview genannten Sportarten auch tatsächlich im Tagebuch der Personen genannt werden. In diesem Zusammenhang konnte gezeigt werden, dass 27 von insgesamt 32 Personen (84%) zumindest eine der im Interview genannten sportlichen Aktivitäten auch im Tagebuch anführten.

Informationen bezüglich des Ausmaßes beziehungsweise der Regelmäßigkeit der Tätigkeiten gehen aus einer Vielzahl der Interviews oftmals leider nicht hervor. Weiters werden auch die im Interview genannten Auswirkungen von Sport und Bewegung im Tagebuch kaum angeführt. Die Tagebücher enthalten lediglich eine Bewertung der Tätigkeiten selbst, jedoch keine konkreten Auswirkungen der verzeichneten Aktivität. Ein Vergleich zwischen Tagebüchern und Interviews gestaltet sich bezüglich dieser beiden Punkte demnach als schwierig.

IV. DISKUSSION UND INTERPRETATION

Nach der Darstellung der Ergebnisse der qualitativen Interviews und Tagebücher sollen diese nun in Hinblick auf die Literatur diskutiert werden und infolge die zu Beginn formulierten Forschungsfragen beantwortet werden.

12. Interpretation der Ergebnisse

Die qualitative Inhaltsanalyse der Interviews lieferte eine Vielzahl berichteter Auswirkungen von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität, welche in unterschiedlichem Zusammenhang mit den soziodemographischen Faktoren der befragten Personen stehen.

Die Auswirkungen sportlicher Aktivität auf das Wohlbefinden können gemäß dem theoretischen Modell von Bös und Brehm (2006) sowohl auf psychischer, physischer, als auch sozialer Ebene im induktiv erstellten Kategorienschema wiedergefunden werden. Mittlere Zusammenhänge ergaben sich außerdem zwischen dem erlebten Einflussfaktor als Entspannung/Ausgleich und als Kraftquelle/Ressource. Die Korrelation zwischen diesen beiden Kategorien ist naheliegend. Einige der befragten Personen wurden erst durch die konkrete Frage nach Kraftquellen im Leben darauf aufmerksam gemacht, Sport in diesem Zusammenhang zu nennen beziehungsweise führten sie die beiden Kategorien im Interview oftmals zur selben Zeit und möglicherweise auch synonym an.

Darüber hinaus konnte auch ein Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung als sozialen Kontakt und als Kraftquelle gefunden werden. Die identische Häufigkeit der beiden Kategorien weist darauf hin, dass die gemeinsame Aktivität an sich als Kraftquelle wahrgenommen wird. Die Tatsache, dass es sich dabei um eine sportliche Tätigkeit handelt ist diesbezüglich vermutlich eher nebensächlich. Im Vordergrund steht eher die Gemeinschaft, der soziale Austausch und die Kraftquelle wird möglicherweise im sozialen und nicht im sportlichen Bereich gesehen.

Die Bedeutung der sozialen Komponenten wird bereits im Modell von Bös und Brehm (2006) angeführt. Die sozialen Bedingungen spielen jedoch auch bei der Aufrechterhaltung der sportlichen Aktivität, wie im Sport Commitment Modell verdeutlicht wird eine Rolle.

Im folgenden Teil der Arbeit sollen die errechneten Zusammenhänge zwischen dem erlebten Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden und den im Vorfeld ausgewählten soziodemographischen Faktoren interpretiert werden.

Der Signifikanztest bezüglich des Zusammenhangs der Merkmalskombination des Geschlechts und der Wahrnehmung von Sport und Bewegung erwies sich als signifikant. Deutlich mehr Frauen nehmen Sport als Kraftquelle wahr. Männer nehmen Sport und Bewegung hingegen vermehrt als Entspannung oder Hobby wahr. Im Allgemeinen wurde mittels Zufallsauswahl ein größerer Anteil männlicher sporttreibender Personen ausgewählt. Fasst man die Kategorien Entspannung und Kraftquelle zusammen, so kann man feststellen, dass der Spaß an der Tätigkeit (Hobby) für Frauen und Männer gleichermaßen von Bedeutung ist, wie die Wahrnehmung als Entspannung oder Kraftquelle.

Möglicherweise sehen Frauen Bewegung oftmals eher in Zusammenhang mit sozialen Kontakt und Spaß, während Männer die Herausforderung und den Wettkampf beziehungsweise die persönliche Bestätigung des Selbstwertes in den Vordergrund der Wahrnehmung rücken.

Der deutliche Überhang von männlichen Teilnehmern bezüglich der Kategorien Herausforderung und Selbstwertgefühl kann auch in der vorliegenden Studie beobachtet werden. Es konnte außerdem ein Zusammenhang zwischen diesen beiden Einflussfaktoren festgestellt werden.

Auch mit dem Wohngebiet der Personen konnte ein signifikanter Zusammenhang zum erlebten Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden gefunden werden. Personen aus ländlichen Gebieten nehmen Sport häufiger als Kraftquelle wahr. In städtischen Gebieten dominiert hingegen der erlebte Einfluss als Entspannung und Hobby, welches durch die eher stressbehaftete Umwelt in städtischen Gebieten erklärt werden kann.

Die Gesamtstichprobe setzt sich insgesamt aus einem größeren Teil in der Stadt lebender Personen zusammen, welches sich möglicherweise auf das breitere Sportangebot im städtischen Bereich zurückführen lässt. Die oftmals nur sehr spärlich vorhandenen Sportstätten und das geringe Sportangebot werden besonders von Personen aus ländlichen Regionen im Interview als mögliche Verbesserungsvorschläge für die Gemeinde genannt. Dies verdeutlicht erneut den erschwerten Zugang und das fehlende, möglichst niedrigschwellige Angebot,

welches die sportliche Aktivität der Personen fördern würde. Das Lebensumfeld der Personen sollte demnach nicht außer Acht gelassen werden.

Der Zusammenhang zwischen den einzelnen Altersgruppen und der Wahrnehmung von Sport und Bewegung erwies sich hingegen als nicht signifikant. Aufgrund der Aufteilung der relativ kleinen Stichprobe in drei Altersgruppen, blieben am Ende wenige Personen für eine Kategorie übrig. Die Stichprobengröße könnte demnach ein entscheidender Faktor für ein nicht signifikantes Ergebnis darstellen. Die in der Literatur formulierte Tendenz von Schlicht und Brand (2007), welche besagt, dass ältere Frauen eher zu sportlicher Inaktivität neigen, konnte in der durchgeführten Untersuchung nicht beobachtet werden. Die herangezogene Stichprobe könnte dafür ein entscheidendes Kriterium sein, da eine selektierte Auswahl ausschließlich sportlich aktiver Personen herangezogen wurde. Es konnte demnach nur überprüft werden, ob sich die Stichprobe aus deutlich weniger älteren, weiblichen Personen zusammensetzt. Der Anteil sportlich inaktiver Personen im Alter könnte möglicherweise kleiner werden, als dieser in den vorangegangen Jahrzehnten war. Durch die kaum mehr vergleichbaren Rahmenbedingungen, wie beispielsweise die Fortschritte in der Medizin oder die sinkenden körperlichen Arbeitsbelastungen, könnte dieser Zusammenhang möglicherweise bald verschwinden (vergleiche dazu Brand, 2010).

Ein signifikanter Zusammenhang konnte zwischen dem Familienstand und dem erlebten Einfluss von Sport und Bewegung festgestellt werden. Ein deutlicher Gegensatz in der Wahrnehmung von Sport lässt sich bezüglich des erlebten Einflusses als Kraftquelle beobachten. Dieser Kategorie wurden ausschließlich in einer Beziehung lebende Personen zugordnet. Zusammenfassend zeigte sich, dass trotz Zufallsauswahl eine relativ gleich große Gruppe lediger/verwitweter Personen und in einer Beziehung lebende Personen ausgewählt wurde. Der verstärkt beobachtbare Einfluss von Sport und Bewegung als Hobby bei alleinstehenden Personen kann durch den größeren Anteil verfügbarer Freizeit, welche sich möglicherweise durch fehlende partnerschaftliche oder familiäre Verpflichtungen ergibt, erklärt werden. In einer Beziehung stehende Personen suchen im Sport hingegen eher Ausgleich und Entspannung, beziehungsweise versuchen daraus Kraft zu schöpfen.

Ein weiterer Auswertungsschritt befasste sich mit dem Zusammenhang des erlebten Einflusses von Sport und Bewegung und den von den Personen praktizierenden Sportarten. Es konnte beispielsweise, den im Vorfeld angestellten Erwartungen zuwider, kein Zusammenhang zwischen den Mannschaftssportarten und dem sozialen Kontakt gefunden werden. Aus den übrigen Zusammenhängen zwischen den Sportarten können keine nennenswerten Schlüsse gezogen werden.

Eine zusammenfassende und überblicksmäßige Gesamtauswertung des Kategorienschemas verfolgt das Ziel, die Auswertung auf die Faktoren der zugrunde liegenden Motivation für die sportlichen Tätigkeiten und die für die Personen im Vordergrund stehenden Auswirkungen der sportlichen Tätigkeit (physisch oder psychische) zu reduzieren.

Betrachtet man zunächst den Faktor der im Vordergrund wahrgenommenen psychischen oder physischen Auswirkungen von Sport und Bewegung, so konnte lediglich ein signifikanter Zusammenhang mit dem Familienstand gefunden werden. Die Merkmalskombination mit dem Geschlecht, Wohngebiet und den Altersgruppen erwiesen sich hingegen als nicht signifikant. Im Gesamten zeigte sich, dass bei knapp der Hälfte der Personen die psychischen Auswirkungen dominieren. Nach dem Modell von Bös und Brehm (2006) zeigt die sportliche Aktivität gleichermaßen Auswirkungen auf das psychische, physische und soziale Befinden. Aufgrund des immer höheren Stresspegels und Arbeitspensums nehmen Sport und Bewegung möglicherweise eine bedeutendere Funktion für das psychische Wohlbefinden der Personen ein. Die körperlichen Auswirkungen werden hingegen lediglich als untergeordnete Auswirkung wahrgenommen.

Auch die Ablenkungshypothese von Bahrke und Morgan (1978) besagt, dass durch Sport und Bewegung die Reduktion stressbehafteter Spannungszustände reduziert werden kann. Die verstärkte Wahrnehmung der körperlichen Auswirkungen wurde häufiger von in einer Beziehung lebender Personen angegeben. Eine mögliche Erklärung dafür wäre, dass in einer Beziehung lebende Personen den psychischen Ausgleich bereits in der Beziehung mit dem Partner finden und daher beim Sport eher die physischen Auswirkungen verstärkt wahrnehmen. Ein Teil der befragten Personen berichtet in den Interviews beispielsweise von gemeinsamen sportlichen Aktivitäten mit dem Partner oder

der Familie, bei welchen die psychischen Auswirkungen vordergründig wahrgenommen werden und die körperlichen Auswirkungen erst gar nicht beachtet werden.

Bereits die im Vorfeld durchgeführte Clusteranalyse trennte das Kategorienschema in zwei Gruppen. Die Cluster trennen inhaltlich zwischen Personen intrinsischer und extrinsischer Motivationshintergründe für das sportliche Verhalten. Die dahinterstehende Motivation für die sportlich aktiven Tätigkeiten erwies sich als eindeutig intrinsisch. Rund 90% der befragten Personen gaben an, dass der Anreiz für Sport und Bewegung in der Tätigkeit selbst liegt. Aus den Erkenntnissen der Literatur geht hervor, dass Motivation zwar als wichtige Determinante für Sport und Bewegung gilt, jedoch eine Vielzahl unterschiedlicher Faktoren und deren gegenseitige Wechselwirkungen entscheidend dafür sind, ob eine sportliche Tätigkeit ausgeführt wird oder nicht. Der deutlich größere und dominierende Anteil intrinsisch motivierter Personen kann außerdem durch die selektierte Auswahl ausschließlich sporttreibender Personen entstanden sein. Ist die Motivation eine (sportliche) Tätigkeit auszuführen eher extrinsisch begründet, so wird die betreffende Person die Handlung womöglich nur über einen kurzen Zeitraum hinweg ausführen. Für eine Aufrechterhaltung der Aktivität stellt Motivation einen sehr bedeutenden Faktor dar. Die erzielten Ergebnisse können auch in Zusammenhang mit der Selbstwirksamkeitshypothese von Bandura (1977) gebracht werden. Durch die hohe intrinsische Motivation und die dadurch resultierende immer bessere Leistungsfähigkeit kommt es zu einer Stärkung des Selbstwertes und der Überzeugung, stressbehaftete Situationen besser meistern zu können.

Anschließend wurden die Ergebnisse der qualitativen Interviews mit den vorliegenden Tagebüchern verglichen und es zeigte sich eine relativ hohe Übereinstimmung bezüglich der angegeben sportlichen Aktivitäten. In rund 83% der verfügbaren Tagebücher wurde mindestens einmal eine sportliche Aktivität vermerkt.

Für die Erfassung des Alltagsgeschehens, zu welchem unter anderem auch Sport und Bewegung zählen, eignet sich die Methode des Tagebuchverfahrens. Tagebuchverfahren erlauben, einen Einblick in den Alltag der Personen zu

bekommen und haben sich unter anderem in Interventionsmodellen, wie beispielsweise das im Vorfeld bereits beschriebenen Motivations-Volitionsprogramm für Lebensstil-integrierte sportliche Aktivität, als erfolgreich erwiesen.

Weiters wurden auch die Bewertungen der im Tagebuch angeführten Tätigkeiten ausgewertet und Mittelwertsvergleiche von den Durchschnittsbewertungen vor, während und nach der sportlichen Aktivität berechnet.

In der vorliegenden Untersuchung unterscheidet sich die durchschnittliche Bewertung des Befindens der Personen nicht signifikant vom Zeitpunkt der Bewertung. Eine minimale, jedoch nicht signifikante Steigerung des aktuellen Wohlbefindens nach der sportlichen Aktivität spiegelt nicht die in Literatur beschriebenen Auswirkungen von Sport und Bewegung wieder. Schlicht und Brand (2007) konnten in ihrer Studie beispielsweise zeigen, dass mittels körperlicher Aktivität das aktuelle Wohlbefinden verändert werden kann. Auch Ekkekakis (2009) beschreibt in seinem Modell die positiven affektiven Auswirkungen mäßiger körperlicher Aktivitäten.

Im Vergleich zur Durchschnittsbewertung der drei am häufigsten verzeichneten Freizeitaktivitäten in den Tagebüchern konnte Sport und Bewegung nach der Tätigkeit Relaxen/Rasten zumindest an zweiter Stelle eingeordnet werden.

Für aufschlussreichere Antworten bezüglich der unmittelbaren Auswirkungen von sportlichen Tätigkeiten auf das aktuelle Wohlbefinden, müssten detailliertere Tätigkeitsauswertungen mit einer umfangreicheren Stichprobengröße vorgenommen werden. Betrachtet man den Unterschied zu den Durchschnittsbewertungen der Nicht-Freizeitaktivitäten, so zeigen sich hingegen schon deutlichere Differenzen in der Bewertung der sportlichen Tätigkeiten.

Ergänzend zu den Tätigkeiten und deren Bewertungen wurden auch die im Tagebuch verzeichneten verbalen Kommentare zu den sportlichen Tätigkeiten ausgewertet und kategorisiert. Im Zuge dieser Auswertung konnte am häufigsten ein positiver Kommentar zur sportlichen Tätigkeit selbst erfasst werden. Am zweithäufigsten ergänzten die Personen die Bewertung mit einem verbalen Kommentar bezüglich der derzeitigen Wetterlage. Die ursprüngliche Idee für die Auswertung der verbalen Kommentare zu den sportlichen Tätigkeiten war der zusätzliche Informationsgewinn beziehungsweise die Begründung zum aktuellen Wohlbefinden der Personen zu erfassen. Die von der Auswertung erhofften

Ursachen für das aktuelle Wohlbefinden vor, während und nach der sportlichen Aktivität wurden von den Personen leider nur sehr selten im Tagebuch festgehalten. Die sehr häufig ergänzte Bewertung der sportlichen Tätigkeit mit einer verbalen Begründung bezüglich der Wetterlage war ein eher unerwarteter Grund für die Beurteilung des derzeitigen Wohlbefindens. Sallis und Owen (1999) fanden in ihrer Zusammenschau aus insgesamt 300 Studien jedoch bereits relativ früh heraus, dass sich das Wetter beziehungsweise Klima als bedeutender Faktor bei der sportlichen Aktivität erweist.

13. Beantwortung der Forschungsfragen

In diesem Kapitel sollen die zu Beginn gestellten Forschungsfragen anhand der qualitativen und quantitativen Ergebnisse aus den Interviews und Tagebüchern beantwortet werden.

In welchem Zusammenhang wird Sport und Bewegung als bedeutender Faktor im Leben der Personen thematisiert?

Das Ergebnis der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ist ein zehnstufiges Kategorienschema, welches die erlebten Einflussfaktoren von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden der Personen darstellt.

Am häufigsten wurde Sport und Bewegung im Zusammenhang mit den Kategorien Entspannung/Ausgleich, Hobby/Leidenschaft, Kraftquelle/Ressource oder sozialer Kontakt genannt.

Inwiefern stimmen die Angaben in den qualitativen Interviews mit jenen Informationen der Tagebücher überein?

Der Vergleich der qualitativen Interviews mit den Tagebüchern zeigte eine relativ hohe Übereinstimmung bezüglich der Angaben der sportlichen Aktivitäten. In rund 87% der verfügbaren Tagebücher wurde mindestens eine sportliche Aktivität im Tagebuch vermerkt. Weiters wurde bei 84% der Stichprobe zumindest eine der im Interview genannten Sportarten auch im Tagebuch der Personen verzeichnet. Ein Vergleich bezüglich des Ausmaßes und den konkreten Auswirkungen von Sport und Bewegung konnte auf Grund fehlender Informationen in den beiden Erhebungsinstrumenten leider nicht vorgenommen werden.

Inwieweit unterscheidet sich der erlebte Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden unter Berücksichtigung des Geschlechts?

Ein relativ eindeutiger Unterschied zwischen Männern und Frauen ergab sich bezüglich der Wahrnehmung von Sport als Entspannung. Ein erheblich größerer Anteil an Männern nimmt Sport in diesem Zusammenhang wahr. Frauen nehmen Sport und Bewegung im Vergleich zu den Männern häufiger als Kraftquelle wahr.

Insgesamt konnte ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Geschlecht und dem erlebten Einfluss von Sport und Bewegung beobachtet werden.

Inwieweit unterscheidet sich der erlebte Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden unter Berücksichtigung des Wohngebiets? (Stadt vs. Land)

Bemerkenswerte Unterschiede zwischen Personen von ländlichen und städtischen Gebieten zeigten sich in der Kategorie Kraftquelle/Ressource sowie der Kategorie Entspannung/Ausgleich. In ländlichen Gebieten wird Sport eher als Kraftquelle wahrgenommen, hingegen in städtischen Gebieten vermehrt als Entspannung oder Ausgleich.

Auch in diesem Zusammenhang konnte insgesamt ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Wohngebiet und dem erlebten Einfluss von Sport und Bewegung festgestellt werden.

Inwieweit unterscheidet sich der erlebte Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden unter Berücksichtigung des Alters?

Es zeigt sich eine Tendenz, dass jüngere und ältere Personen Sport eher als Entspannung und Ausgleich wahrnehmen, Personen mittleren Alters tendieren hingegen zu keiner bestimmten Kategorie.

Im Gesamten zeigt sich kein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und dem erlebten Einfluss von Sport und Bewegung.

Inwieweit unterscheiden sich der erlebte Einfluss von Sport und Bewegung auf das Wohlbefinden unter Berücksichtigung des Familienstandes?

Berücksichtigt man den Familienstand der Personen, so zeigte sich, dass alleinstehende Personen Sport in erster Linie als Hobby wahrnehmen. In einer Beziehung lebende Personen ordnen sich hingegen zu keiner der Kategorien verstärkt zu, sondern verteilen sich relativ gleichmäßig über die verschiedenen Kategorien.

Zusammenfassend erwies sich der Zusammenhang zwischen dem Familienstand und dem erlebten Einfluss von Sport und Bewegung dennoch als signifikant.

Gibt es einen Zusammenhang der genannten sportlichen Aktivitäten und dem erlebten Einfluss von Sport und Bewegung?

Von den drei am häufigsten genannten Sportarten (Walken/Laufen, Radfahren, Wintersport) zeigte sich lediglich bezüglich der Aktivität Walken/Laufen ein signifikanter Zusammenhang zum erlebten Einfluss von Sport und Bewegung.

Es zeigten sich zwar einzelne Zusammenhänge zwischen den wahrgenommenen Einflussfaktoren von Sport und Bewegung und den von den Personen praktizierenden Sportarten, zusammenfassend lassen diese jedoch keine nennenswerten Schlüsse zu.

14. Ausblick und Kritik

Abschließend soll die gewählte Vorgehensweise der durchgeföhrten Untersuchung kritisch beleuchtet und mit Anmerkungen für mögliche Verbesserungen ergänzt werden.

Der erste Kritikpunkt fällt auf die Auswahl der Stichprobe. Aufgrund der Zufallsauswahl ausschließlich sportlich aktiver Personen konnte der Vergleich zu sportlich inaktiven Personen bei der Auswertung nicht hergestellt werden. Im Rahmen dieser Untersuchung wäre es im Hinblick auf das weitere Vorgehen demnach sinnvoll, eine Gruppe sportlich inaktiver Personen mit der ausgewählten Stichprobe zu vergleichen. Interessant wären dabei vor allem die Tätigkeiten und Hobbys die anstelle von Sport und Bewegung durchgeführt werden und deren Bewertungen beziehungsweise erlebten Einflüsse auf das Wohlbefinden.

Weiters wurde im Rahmen des induktiv gebildeten Kategorienschemas zwischen der Kategorie Entspannung/Ausgleich beziehungsweise dem erlebten Einfluss als Kraftquelle unterschieden. Der Interviewleitfaden beinhaltet die konkrete Frage nach Kraftquellen, die viele Personen womöglich überhaupt erst veranlasste, Sport und Bewegung in diesem Zusammenhang zu nennen. Darüber hinaus gibt es vermutlich eine deutliche Überschneidung der beiden Kategorien, da dieser Aspekt der Auswirkung von vielen Personen vermutlich als ident oder sehr ähnlich wahrgenommen wird.

Für eine Berechnung der Zusammenhänge zwischen den wahrgenommenen Einflussfaktoren von Sport und Bewegung und den einzelnen soziodemographischen Variablen wurde das Kategoriensystem auf drei Hauptkategorien reduziert. Eine Zuordnung zu jeweils einer Kategorie pro Person erfolgte nach der Häufigkeit der Nennung der jeweiligen Kategorie im Interview beziehungsweise der Detailliertheit der Schilderung, weshalb die Kategorie sozialer Kontakt als eine der Hauptkategorien am Ende wegfiel. Nicht alle Interviews konnten eindeutig einer Kategorie zugewiesen werden. Für weitere Untersuchungen könnte dieser Arbeitsschritt in jedem Fall optimiert werden.

Ein weiterer Auswertungsschritt beschäftigt sich mit der zu Grunde liegenden Motivation für Sport und Bewegung. Die Zuordnungen der Personen zu den

Kategorien extrinsischer oder intrinsischer Motivationshintergründe für das sportliche Verhalten konnten nicht immer eindeutig anhand der Inhalte in den Interviews getroffen werden.

Sowohl für die Zuordnung zu den Hauptkategorien als auch zu den Aspekten der dahinterstehenden Motivation sollte in einem weiteren Arbeitsschritt eine Zweitkodierung einer anderen Person vorgenommen werden, um mögliche Falschzuweisungen zu vermeiden.

Die Tagebücher sollten ursprünglich als zusätzliche Informationsquelle zu den qualitativen Interviews dienen. Bedauerlicherweise konnte nur auf eine Stichprobe von 37 Personen zurückgegriffen werden, von welchen zusätzlich zu den qualitativen Interviews ergänzend ein Tagebuch ausgefüllt wurde. Neben der kleinen Stichprobengröße wurde das Tagebuch von einigen Personen leider nur sehr spärlich ausgefüllt und konnte daher nur wenige zusätzliche Informationen liefern. Ergänzend zu den Bewertungen der Tätigkeiten konnte im Tagebuch auch ein verbaler Kommentar zur Begründung des aktuellen Wohlbefindens verfasst werden. Die verbalen Kommentare wiesen in einzelnen Fällen darauf hin, dass die Bewertungen des Wohlbefindens nicht immer in Bezug zur verzeichneten Tätigkeit stehen. Hinsichtlich der Ermittlung von Durchschnittsbewertungen einzelner Tätigkeiten ist dies kritisch zu sehen.

Literaturverzeichnis

Bahrke, M. & Morgan, W. (1978). Anxiety reduction following exercise and meditation. *Cognitive Therapy and Research*, 2, 323-333.

Bandura, A. (1977). Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Böhs, K. & Brehm, W. (2006). *Handbuch Gesundheitssport*. Schorndorf: Hofmann.

Brand, R. (2010). *Sportpsychologie*. Wiesbaden: VS Verlag.

Brickmann, P., Coates, D. & Janoff-Bulmann, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.

Bucher, A. (2009). *Psychologie des Glücks*. Weinheim: Beltz.

Bühl, A. (2008). *SPSS 16: Einführung in die moderne Datenanalyse*. München: Pearson Studium.

DeNeve, K.M. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta- analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.

Diener, E. (1984). Subjective well- being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.

Diener, E. & Diener M. (1995). Cross- cultural correlates of life satisfaction and self- esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.

Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39, 391-406.

Dolan, P., Peasgood, T. & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, 94-122.

Ekkekakis, P. (2009). The Dual- Mode Theory of affective responses to exercise in metatheoretical context: II. Bodiless heads, ethereal cognitive schemata, and other improbable dualistic creatures, exercising. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 139-160.

Fischer, J. (2009). *Subjective well-being as welfare measure: concepts and methodology*. Paris: OECD.

Frank, R. (2011). *Therapieziel Wohlbefinden*. Heidelberg: Springer- Verlag.

Fuchs, R. (2003). *Sport, Gesundheit und Public Health*. Göttingen: Hogrefe.

Fuchs, R. (2007). Das MoVo-Modell als theoretische Grundlage für Programme der Gesundheitsänderung. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.). *Aufbau eines körperlich- aktiven Lebensstils* (S. 317-325). Göttingen: Hogrefe.

Gerrig, R.J. & Zimbardo, P.G. (2008). *Psychologie*. München: Pearson Studium.

Göhner, W., Mahler, C. & Fuchs, R. (2007). MoVo-LISA: Ein Kleingruppenprogramm zum Aufbau des Bewegungsverhaltens. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.). *Aufbau eines körperlich- aktiven Lebensstils* (S.340-353). Göttingen: Hogrefe.

Göhner, W., Seelig, H. & Fuchs, R. (2009). Intervention effects on cognitive antecedents of physical exercise: A 1-year follow- up study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 233-256.

Göhner, W. (2012). Gesundheit durch körperliche Aktivität. In C. Steinebach, D. Jungo & R. Zihlmann (Hrsg.), *Positive Psychologie in der Praxis. Anwendung in Psychotherapie, Beratung und Coaching.* (S. 228-236). Weinheim: Beltz.

Keyes, C. L., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 1007-1022.

Kirchler, E., Rodler, C., Hözl, E. & Meier, K. (2000). *Liebe, Geld und Alltag.* Göttingen: Hogrefe.

Kirchler, E. (2011). *Wirtschaftspsychologie: Individuen, Gruppen, Märkte, Staat.* Göttingen: Hogrefe.

Ledochowski, L. Kopp - Wilfling, P., Schwerdtfeger, A., Höfer, S. & Kopp, M. (2014). Bewegung und psychisches Wohlbefinden: Affektive Reaktionen auf körperliche Aktivität. *Psychologie in Österreich 34*, 184-192.

Lelkes, O. (2006). Knowing what is good for you. Empirical analysis of personal preferences and the „objective good“. *The Journal of Socio- Economics 35*, 285-307.

Lischetzke, T. & Eid, M. (2005). Wohlbefinden. In H. Weber & T. Rammsayer (Hrsg.), *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie* (S.413-422). Göttingen: Hogrefe.

Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y. & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science, 15*, 8-13.

Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken.* Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Michi, S. & Abraham, C. (2004). Interventions to change health behaviours: Evidence-based or evidence- inspired? *Psychology and Health*, 19, 29-49.

Pfeifer, K., Sudeck, G., Brüggemann, S. & Huber, G. (2012). Bewegungstherapie in der medizinischen Rehabilitation- Wirkungen, Qualität, Perspektiven. In K. Schüle & G. Huber (Hrsg.), *Grundlagen der Sport- und Bewegungstherapie: Prävention, ambulante und stationäre Rehabilitation*. (S.43-66). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag GmbH.

Ponocny, I., Weismayer, C., Dressler, S. & Stross, B. (2012). *About validity of subjective survey responses: Description of a methodological pilot study*. Department for Applied Statistics and Economics, MODUL Private University Vienna.

Prochaska, J. & DiClemente, C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.

Prochaska, J. & Marcus, B. (1994). The Transtheoretical Model: Applications to exercise. In R.K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 161-180). Champaign, IL: Human Kinetics.

Rosen, C. (2000). Is the sequencing of change processes by stage consistent across health problems? A meta-analysis. *Health Psychology*, 19, 593-604.

Ryan, R. M. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well- being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57, 1069-1081.

Sallis, J.F. & Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks, CA: SAGE.

Scanlan, T., Carpenter, P., Schmidt, G., Simons, J. & Keeler, B. (1993). An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*, 1-15.

Schllicht, W. & Brand, R. (2007). *Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit. Eine interdisziplinäre Einführung*. Weinheim: Juventus.

Scholz, U., Schüz, B. & Ziegelmann, J. (2007). Motivation zu körperlicher Aktivität. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.). *Aufbau eines körperlich - aktiven Lebensstils* (S. 131-149). Göttingen: Hogrefe.

Schumacher, J., Klaiberg, A. & Brähler, E. (Hrsg.). (2003). *Diagnostische Verfahren zur Lebensqualität und Wohlbefinden*. Göttingen: Hogrefe.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist, 55*, 5-14.

Taylor, S.E. (1990). Health psychology: The science and the field. *American Psychologists, 45*, 40-50.

Tellegen, A., Lykken, D., Bouchard, T., Wilcox, K., Segal, N. & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality an Social Psychology, 54*, 1031-1039.

Thayer, R.B. (1989). *The biopsychology of mood an arousal*. Oxford: University Press.

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research, 24*, 1-34.

Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-39.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: <i>Modell zur Begriffshierarchie von körperlicher Aktivität (Schlicht & Brand, 2007, S.16)</i>	23
Abbildung 2: <i>Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und Wohlbefinden (Bös & Brehm, 2006, S.105)</i>	24
Abbildung 3: <i>Prozess der Umsetzung neuer Verhaltensweisen</i>	32
Abbildung 4: <i>Sport Commitment Modell (in adaptierter Form, nach Scanlan et al., 1993)</i>	34
Abbildung 5: <i>Elemente von sport- und bewegungsbezogener Interventionstheorien (Fuchs, 2003, S.147)</i>	37
Abbildung 6: <i>Stadienübergänge und Veränderungsstrategien des Transtheoretischen Modells (in adaptierter Form von Fuchs, 2003, nach Biddle & Mutrie, 2001)</i>	42
Abbildung 7: <i>Motivations-Volitions-Prozessmodell von Fuchs (2007, S.318)</i>	43
Abbildung 8: <i>Allgemeines Ablaufmodell einer Inhaltsanalyse nach Mayring (2010)</i>	55
Abbildung 9: <i>Dendogramm der Hierarchischen Clusteranalyse</i>	67
Abbildung 10: <i>Darstellung der Merkmalskombination Wahrnehmung von Sport und Geschlecht</i>	69
Abbildung 11: <i>Darstellung der Merkmalskombination Wahrnehmung von Sport und Familienstand</i>	72
Abbildung 12: <i>Darstellung der Merkmalskombination psychische/physische Auswirkung und Wohngebiet</i>	78

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Komponenten des subjektiven Wohlbefinden (in adaptierter Form, nach Fischer, 2009)	15
Tabelle 2: Vierfelderschema der Lebensqualitäten (in adaptierter Form, nach Veenhoven, 2000)	21
Tabelle 3: Erklärungsansätze der Wirkung sportlicher Aktivität auf Aspekte der psychischen Gesundheit (in adaptierter Form, nach Bös & Brehm, 2006) ..	26
Tabelle 4: Maßnahmen zur Steigerung der Motivation und Volition zur Verhaltensänderung (in adaptierter Form, nach Pfeifer et al., 2012)	44
Tabelle 5: Zufallsstichprobe: Wohngebiet getrennt nach Geschlecht	50
Tabelle 6: Zufallsstichprobe: Altersgruppen getrennt nach Geschlecht	50
Tabelle 7: Zufallsstichprobe: Familienstand getrennt nach Geschlecht	50
Tabelle 8: Überblick der am häufigsten genannten sportlichen Aktivitäten in den qualitativen Interviews	51
Tabelle 9: Korrelationsmatrix des Interview-Kategorienschemas.....	64
Tabelle 10: Kategorienschema qualitative Interviews	65
Tabelle 11: Hierarchische Clusteranalyse- Zuordnungsübersicht	66
Tabelle 12: Clusterbildung Kategorienschema Interviews.....	67
Tabelle 13: Häufigkeitsverteilung Hauptkategorien	68
Tabelle 14: Kreuztabelle Wahrnehmung von Sport x Wohngebiet.....	70
Tabelle 15: Kreuztabelle Wahrnehmung von Sport x Alter.....	71
Tabelle 16: Zusammenhänge der Kategorie sozialer Kontakt mit soziodemographischen Variablen	73
Tabelle 17: Zusammenhänge der Sportarten und den Auswirkungen von Sport und Bewegung	73
Tabelle 18: Korrelation der Sportarten und der Wahrnehmung von Sport und Bewegung	74
Tabelle 19: Kreuztabelle psychische/physische Auswirkungen von Sport und Familienstand	76
Tabelle 20: Kreuztabelle psychische physische Auswirkungen und Geschlecht	77
Tabelle 21: Kreuztabelle psychische/physische Auswirkung und Alter	79
Tabelle 22: Stichprobe Tagebücher: Wohngebiet getrennt nach Geschlecht	80

Tabelle 23: <i>Stichprobe Tagebücher: Altersgruppen getrennt nach Geschlecht...</i>	81
Tabelle 24: <i>Stichprobe Tagebücher: Familienstand getrennt nach Geschlecht...</i>	81
Tabelle 25: <i>Mittelwerte und die dazugehörigen Konfidenzintervalle der Durchschnittsbewertungen sportlicher Aktivitäten</i>	81
Tabelle 26: <i>Mittelwerte und die dazugehörigen Konfidenzintervalle der Durchschnittsbewertungen anderer Freizeitaktivitäten</i>	82
Tabelle 27: <i>Mittelwerte und die dazugehörigen Konfidenzintervalle der Durchschnittsbewertungen von Nicht-Freizeitaktivitäten</i>	83
Tabelle 28: <i>Kategorienschema Tagebücher</i>	83
Tabelle 29: <i>Korrelationsmatrix des Tagebuch-Kategorienschemas.....</i>	86

Anhang

Anhang A- Demographischer Fragebogen

Allgemeine Informationen zu Ihrer Person:									
<p>Geschlecht: <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich Alter: _____ Jahre</p>									
<p>Wie zufrieden sind Sie alles in allem mit Ihrem Leben?</p> <p><input type="checkbox"/> sehr zufrieden <input type="checkbox"/> sehr unzufrieden</p>									
<p>Wie glücklich sind Sie alles in allem mit Ihrem Leben?</p> <p><input type="checkbox"/> sehr glücklich <input type="checkbox"/> sehr unglücklich</p>									
<p>Nationalität: <input type="checkbox"/> Österreich <input type="checkbox"/> sonstige: _____</p>									
<p>Hinweis: Bitte nur Personen mit anderer Nationalität beziehungsweise Migrationshintergrund:</p> <p>Wie lange wohnen Sie schon in Österreich? _____ Jahre Welche Sprache wird bei Ihnen Zuhause gesprochen? _____</p>									
<p>Familienstand: <input type="checkbox"/> ledig <input type="checkbox"/> Lebensgemeinschaft <input type="checkbox"/> verheiratet <input type="checkbox"/> geschieden <input type="checkbox"/> verwitwet <input type="checkbox"/> sonstiges: _____</p>									
<p>Wie viele Personen wohnen in Ihrem Haushalt? _____ Anzahl Haben Sie (leibliche oder adoptierte) Kinder? <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja _____ Anzahl und Alter Haben Sie Pflegekinder? <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja _____ Anzahl und Alter Leben Kinder in Ihrem Haushalt? <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja _____ Anzahl und Alter</p>									
<p>Abgeschlossene Ausbildungen: <input type="checkbox"/> keine <input type="checkbox"/> Gymnasium (Matura) <input type="checkbox"/> Pflichtschule <input type="checkbox"/> Berufsreifeprüfung/Studienberechtigungsprüfung <input type="checkbox"/> Lehrabschluss <input type="checkbox"/> Mag. <input type="checkbox"/> Berufsbildende Schule (HAK, HBLA, HTL, etc.) <input type="checkbox"/> BA <input type="checkbox"/> mittlere <input type="checkbox"/> höhere <input type="checkbox"/> MA <input type="checkbox"/> Meisterprüfung/WerkmeisterIn <input type="checkbox"/> Dr./PhD <input type="checkbox"/> sonstige Ausbildung(en): _____</p>									
<p>Welche Fachrichtung(en) haben Ihre abgeschlossenen Ausbildung(en)? _____</p>									
<p>Religionsbekenntnis: _____ <input type="checkbox"/> ausübend <input type="checkbox"/> ohne Bekenntnis <input type="checkbox"/> möchte ich nicht angeben</p>									
<p>Welchen Beruf üben Sie aus? _____</p>									
<p>Berufliche Situation: <input type="checkbox"/> unselbstständig <input type="checkbox"/> Präsenz-/ZivildienerIn <input type="checkbox"/> selbstständig <input type="checkbox"/> Hausfrau/Hausmann, Betreuungsaufgaben <input type="checkbox"/> teils selbstständig/teils unselbstständig <input type="checkbox"/> karenziert <input type="checkbox"/> SchülerIn <input type="checkbox"/> pensioniert <input type="checkbox"/> StudentIn <input type="checkbox"/> arbeitssuchend <input type="checkbox"/> sonstiges: _____</p>									
<p>Einkommen: € _____ (monatlich/Netto) <input type="checkbox"/> möchte ich nicht angeben</p>									
<p>Bitte geben Sie an, welche Besitztümer Sie besitzen, und die Anzahl: <input type="checkbox"/> Auto _____ <input type="checkbox"/> Eigentumswohnung _____ <input type="checkbox"/> (leeres) Grundstück _____ <input type="checkbox"/> Haus _____ <input type="checkbox"/> sonstiges: _____</p>									

Anhang B- Interviewleitfaden

Thema der Befragung sind die Lebensbedingungen oder die Umstände, mit denen Sie leben, und inwiefern diese sich auf Ihre Befindlichkeit auswirken. Ich möchte Sie nochmals darauf hinweisen, dass Sie uns nichts erzählen müssen, was Sie nicht möchten. Es gibt auch keine richtigen oder falschen Antworten, wir sind daran interessiert, wie Sie persönlich die Dinge wahrnehmen. Alle Antworten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Ich möchte Sie bitten, mir zu erzählen, wie Ihr Leben verlaufen ist. Am besten beginnen Sie, mit ihrer Kindheit, und erzählen dann nach und nach, was sich so zugetragen hat, bis heute. Sie können sich dafür ruhig Zeit nehmen, wobei ich Sie bitten würde, mir die guten und schlechten Zeiten in Ihrem Leben zu beschreiben.

1. Beeinflussen Sie gewisse Erlebnisse noch immer?
2. Bitte erzählen Sie mir, was Ihnen besonders wichtig in Ihrem Leben in Bezug auf Ihr Wohlbefinden ist.
 - Woraus beziehen Sie Kraft?
3. Worauf legen Sie in Ihrem Leben keinen Wert mehr, was Ihnen früher wichtig war? Worauf legen Sie jetzt mehr Wert, was Ihnen früher unwichtig war?
4. Gibt es Gefühle oder Gedanken, die Sie schon Ihr Leben lang begleiten, bzw. immer wieder kommen? Können Sie diese bitte beschreiben?
5. Was beeinflusst derzeit Ihre Stimmung?
 - Gibt es dafür einen speziellen Auslöser, oder entspricht dies Ihrer Grundstimmung?
6. Welche Ziele haben Sie schon erreicht und welche Wünsche sind noch unerfüllt? Was tun Sie um diese zu erreichen?
7. Haben Sie das Gefühl, dass man Ihnen ausreichend Anerkennung entgegenbringt?
8. Was gibt Ihrem Leben einen Sinn? Was empfinden Sie als den Sinn Ihres Lebens?

9. Wie fühlen Sie sich wenn Sie sich mit anderen Personen vergleichen?
 - Mit wem vergleichen Sie sich und warum?
10. Mit welchen Belastungen und Herausforderungen werden Sie konfrontiert?
Wie gehen Sie mit diesen um?
11. Gibt es Einschränkungen in Ihrem Leben?
12. Übernehmen Sie Verantwortung für andere Menschen? In welcher Form und wie wirkt sich das auf Sie aus?
13. Könnten Sie mir erzählen, inwieweit für Sie Zufriedenheit mit Geld und Besitz zusammenhängt?
14. Welchen Ratschlag würden Sie Ihrem Kind bzw. einem guten Freund geben – wie und wo das Glück zu finden ist?
15. Inwiefern hängt Ihr Wohlbefinden mit dem Ort zusammen in dem Sie leben?
16. Was müsste sich in Ihrer Umgebung oder Ihren Lebensbedingungen ändern, um sich wohler zu fühlen?
 - Wie könnte die Gemeinde und Politiker in Österreich darauf Einfluss nehmen?
17. Was können Sie Sinnvolles dazu beitragen um die Umgebung/Region zu verbessern?

Schlussfrage

18. Gibt es Dinge, die Ihr Wohlbefinden beeinflussen, die noch nicht angesprochen wurden?

Anhang C- Tagebuchblatt

Datum	Tagesbewertung „1 sehr zufrieden“ „10 sehr unzufrieden“		War dieser Tag...? (bitte ankreuzen)	<input type="checkbox"/> ein ganz normaler Tag (Arbeit, Schule,...)	Falls es ein ungewöhnlicher Tag war, warum?	<input type="checkbox"/> freier Tag (Wochenende, dienst-, schulfrei,...) <input type="checkbox"/> war/bin krank <input type="checkbox"/> war/bin verreist <input type="checkbox"/> aus anderen Gründen:
Tag	Monat	Jahr		<input type="checkbox"/> ein ungewöhnlicher Tag		

Uhrzeit	Aktivität (schlafen, einkaufen, arbeiten,...)	Wo bin ich? (zu Hause, im Kino,...)	Wer ist noch dabei? (niemand, PartnerIn, Kinder, KollegInnen,...)	Ich fühle mich: „1 sehr gut“ „10 sehr schlecht“	Beschreiben Sie, warum Sie sich so fühlen. (Was hat dieses Gefühl ausgelöst?)
0:00-0:30					
0:30-1:00					
1:00-1:30					
1:30-2:00					
2:00-2:30					
2:30-3:00					
3:00-3:30					
3:30-4:00					
4:00-4:30					
4:30-5:00					
5:00-5:30					
5:30-6:00					
6:00-6:30					
6:30-7:00					
7:00-7:30					
7:30-8:00					
8:00-8:30					
8:30-9:00					
9:00-9:30					
9:30-10:00					
10:00-10:30					
10:30-11:00					
11:00-11:30					
11:30-12:00					

Uhrzeit	Aktivität (schlafen, einkaufen, arbeiten,...)	Wo bin ich? (zu Hause, im Kino,...)	Wer ist noch dabei? (niemand, PartnerIn, Kinder, KollegInnen,...)	Ich fühle mich: „1 sehr gut“ „10 sehr schlecht“	Beschreiben Sie, warum Sie sich so fühlen. (Was hat dieses Gefühl ausgelöst?)
12:00-12:30					
12:30-13:00					
13:00-13:30					
13:30-14:00					
14:00-14:30					
14:30-15:00					
15:00-15:30					
15:30-16:00					
16:00-16:30					
16:30-17:00					
17:00-17:30					
17:30-18:00					
18:00-18:30					
18:30-19:00					
19:00-19:30					
19:30-20:00					
20:00-20:30					
20:30-21:00					
21:00-21:30					
21:30-22:00					
22:00-22:30					
22:30-23:00					
23:00-23:30					
23:30-24:00					

Anhang D- Stichprobe

Die Tabelle dient als Übersicht über die Zufallsstichprobe mit den Variablen Ort, Geschlecht und Alter.

Interviewnummer	Wohngebiet	Geschlecht	Alter
A1	Stadt	w	42
A7	Stadt	w	44
A16	Stadt	w	44
A20	Stadt	w	61
A22	Stadt	m	26
A21	Stadt	w	21
F2	Land	m	21
F5	Land	w	45
F17	Land	w	38
G11	Stadt	m	84
G12	Stadt	w	17
G13	Stadt	m	51
G17	Stadt	m	23
G19	Stadt	w	21
G23	Stadt	m	24
G26	Stadt	m	21
G27	Stadt	m	23
G28	Stadt	m	23
G32	Stadt	w	18
G33	Stadt	w	21
KG13	Land	m	49
KG10	Land	w	34
KS3	Land	m	53
KS6	Land	m	65
KS13	Land	w	40
M11	Land	w	40
M17	Land	m	28
M24	Land	m	16
M28	Land	m	17
M31	Land	m	36
M34	Land	m	37
M44	Land	m	45
R12	Land	w	56

R21	Land	m	61
R24	Land	m	25
R29	Land	m	50
R35	Land	w	55
SB19	Land	m	49
SD14	Land	m	18
WD6	Stadt	m	53
WD24	Stadt	w	26
WD27	Stadt	w	29
WG03	Stadt	m	33
WG11	Stadt	m	38
WG44	Stadt	m	29
WM12	Stadt	m	30
WM16	Stadt	w	59
WM33	Stadt	w	31
WM46	Stadt	m	32
WS1	Stadt	w	61

Lebenslauf

Angaben zur Person

Name: Michaela Bernold
Geburtsdatum und - ort: 25.12.1990 in Mistelbach
Staatsangehörigkeit: Österreich

Ausbildung

Seit 2014 Psychotherapeutisches Propädeutikum
Seit 2009 Studium der Psychologie an der Universität
Wien
2005 - 2009 Bundesoberstufenrealgymnasium Mistelbach
2001 - 2005 Hauptschule Zistersdorf
1997 - 2001 Volksschule Zistersdorf

Berufliche Erfahrungen

Juli 2014 - September 2014 Pflichtpraktikum an der Kur - und
Rehabilitationsklinik Bad - Pirawarth

August 2009 / 2010 Praktikum zur Sammlung von Berufserfahrung
im Umgang mit geriatrischen PatientInnen im
Landespflegeheim Zistersdorf

Weitere Kenntnisse

Sprachkenntnisse in Englisch und Französisch