

René Paasch

Fördert die Unterstützung eines optimistischen Attributionstils die Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität?

Eine randomisierte Studie in einer kommerziellen Gesundheitseinrichtung für Frauen

Masterarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2013 GRIN Verlag
ISBN: 9783656508434

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/262553>

René Paasch

Fördert die Unterstützung eines optimistischen Attributionsstils die Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität?

Eine randomisierte Studie in einer kommerziellen Gesundheitseinrichtung für Frauen

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Masterarbeit zur Erlangung des Grades Master of Arts Leistungssport an der H:G
Hochschule für Gesundheit und Sport

Fördert die Unterstützung eines optimistischen Attributionsstils die Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität?

Eine randomisierte Studie in einer kommerziellen
Gesundheitseinrichtung für Frauen

Student/in: René Paasch

Studiengang: Leistungssport

Semester: 4

Abgabe am: 02.01.2013

Inhaltverzeichnis

Einleitung	4
1 Beschreibung des Untersuchungsgegenstandes	6
1.1 Gesundheitsziele und Sport	6
1.2 Sport: Drop out oder Dranbleiben? Zusammenhänge verstehen.....	6
2 Problemstellung.....	7
2.1 Sportliche Aktivität: Fakten und Grenzen	7
2.2 Wie Hindernisse und negative Ereignisse sportliche Aktivität blockieren	9
3 Zielsetzung	10
4 Zielgruppe.....	11
4.1 Begründung und Geschlecht.....	11
4.2 Größe und Aufteilung von Experimental-, Placebogruppe und Kontrollgruppe...	11
5 Theoretischer Hintergrund.....	12
5.1 Mrs.Sporty Ernährungskonzept.....	12
5.2 Mrs.Sporty Bewegungskonzept.....	13
5.3 Attributionen: Wie unser Kopf mit Ereignissen umgeht	14
5.4 Seligman: Theorie des gelernten Optimismus	14
5.4.1 Von der Theorie der erlernten Hilflosigkeit zur Theorie des gelernten Optimismus.....	14
5.4.2 Attributionsstil: optimistische oder pessimistisch	15
5.4.3 Gelernter Optimismus und Gesundheit: Eine verhaltensbezogene Erklärung.	16
5.4.4 Die Verhaltensqualität Persistenz	18
5.4.5 Die Verhaltensqualität adaptives Verhalten	18
5.5 Wirkmechanismen.....	20
5.5.1 Kontrollerwartung	20
5.5.2 Coping.....	22
5.5.3 Zielanpassungsfähigkeit.....	24
5.5.4 Selbstgesprächsregulation.....	24
6 Methodik.....	26
7 Empirische Untersuchung	30

8 Diskussion und Ausblick.....	49
Literaturverzeichnis.....	52
Anhang (Bilder/Tabellen).....	65
Fragebogen	70

Einleitung

Es ist heute gemeinhin bekannt, dass körperliche Aktivität von großer gesundheitlicher Bedeutung ist und viele Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Adipositas, Herz-Kreislauferkrankungen oder Diabetes mellitus reduzieren kann (vgl. Bauman, 2004; Schlicht & Brand, 2007). Warum aber schaffen es so viele Menschen nicht, langfristig dem Sport treu zu bleiben? Die Drop-out-Raten in gesundheitssportlichen Einrichtungen zeigen ganz deutlich die Schwierigkeit einer langfristigen Verhaltensänderung auf. Die vorgestellte Studie entspringt einer Forschungsarbeit von Daniela Kahlert (2011) zur Bedeutung optimistischer Attribution für die Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität und stellt eine Erweiterung dieser dar. Auf der Grundlage von Kahlerts Studienergebnissen soll nun in einer weiteren angelegten Studie erforscht werden, ob und wie man mit Interventionen den für die Aufrechterhaltung sportlicher Intervention wichtigen optimistischen Attributionsstil unterstützen kann, damit Menschen nachhaltig aktiv bleiben. Hierzu werden alle theoretischen Grundlagen, die zum Verständnis des Untersuchungsgegenstandes notwendig sind, zwar nicht stets wortgetreu, aber auf jeden Fall inhaltlich deckungsgleich übernommen. Daniela Kahlerts Arbeit ist das Fundament der hier vorgestellten weiterführenden empirischen Studie.

Es ist längst wissenschaftlich belegt, dass sportliche Betätigung viele Krankheitsrisiken reduziert und die Gesundheit fördert (vgl. Bauman, 2004; Schlicht & Brand, 2007). Dazu reicht es allerdings nicht aus, ab und zu in Bewegung zu sein. Ein gewisses Mindestmaß an Aktivität ist notwendig, und so sollen Erwachsene Empfehlungen zufolge an mindestens drei Tagen der Woche mindestens 30 Minuten lang auf moderat-intensive Weise Sport treiben bzw. sich aktiv bewegen (Haskell, Russel, Powell, Blair & Franklin, 2007). Die Daten des letzten bevölkerungsrepräsentativen Bundesgesundheits surveys zeigen hierzu jedoch ein sehr ernüchterndes Ergebnis: Nur 13 % der deutschen Erwachsenen erfüllen das notwendige Mindestmaß an Bewegung (Mensink, 2003). Doch ohne diese Regelmäßigkeit und Dauerhaftigkeit bei Bewegungsaktivitäten kann Gesundheit auf Dauer nicht erhalten und gesichert werden. Diese Zusammenhänge hören sich einfach und wenig spektakulär an. Doch so einfach

scheint es mit Blick auf die Realisierung nicht zu sein. Zur Tatsache nämlich, dass nachhaltige Auswirkungen auf die Gesundheit nur durch dauerhaftes Sporttreiben möglich sind (vgl. Marcus et al., 2000; Wallace, White, Downie, Dalzell & Doran, 1993) gesellen sich Untersuchungen, die belegen, dass die Aufrechterhaltung von Verhalten, hier Gesundheitssport, keine selbstverständliche und sich notwendigerweise ergebende Sache ist. So findet man bei Wagner (2007) einen Überblick, der verdeutlicht, dass etwa jede zweite Person das begonnene Sporttreiben höchstens sechs Monate lang aufrechterhält und dann wieder aussteigt. Was aber ist es, das Sportler bei der Stange hält, und was ist es, das sie aufgeben lässt? Darüber fehlen bislang tiefere Untersuchungen (Nigg, Borrelli, Maddock & Dishman, 2008).

Die vorliegende Arbeit zeigt zunächst noch einmal nach Kahlerts Arbeit auf, warum manche Menschen es schaffen, dauerhaft im Sport aktiv zu bleiben und andere nach absehbarer Zeit aussteigen. Es werden Probleme benannt und erörtert, welche die Aufrechterhaltung von Sport gefährden können. In diesem Zusammenhang werden die Theorie des gelernten Optimismus (Seligman, 1991) sowie Studien, welche die Rolle optimistischer Attributionen im Zusammenhang mit dem Aufrechterhalten von Sporttreiben beleuchten, vorgestellt. Die darauf aufbauende Studie des Autors soll nun zeigen, dass es mit einfachen mentalen Interventionen der Selbstgesprächsregulation (Immenroth, Eberspächer, Hermann, Beckmann, 2008), die effizient in die regulären Routine-Checkups integriert werden können, gelingen kann, negative gedankliche Muster zu beeinflussen, so dass Menschen dem Sport dauerhaft treu bleiben. Da im Vordergrund aller Motive, welche die Zielgruppe zum Bewegungsangebot treibt, die Gewichtsabnahme steht, wurde dieses Kriterium im Zusammenhang mit der vorgestellten Maßnahme gemessen und verglichen. Dabei darf natürlich nicht vergessen werden, dass die Veränderung von Körpergewicht nur eine „Begleiterscheinung“ veränderten Verhaltens ist und das Verhalten wiederum durch den jeweiligen Attributionsstil einer Person bestimmt wird. Da der Verlust von Körpergewicht jedoch eine messbare Größe im Verlauf dieser empirischen Forschung war, wurde diese Größe stets in den Studienverlauf eingebunden und berücksichtigt.