

Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation

Motivation zu sportlicher Aktivität im Alltag – Psychologische Erkenntnisse

PSYNDEX Datenbankauszug (Stand: November 2011).

Zusammengestellt von Dipl.-Psych. Andreas Gerards.

Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID)
Universität Trier, 54286 Trier

www.zpid.de

http://www.zpid.de/pub/info/zpid_news_Motivation-Sport.pdf

Allmer, Henning

Deutsche Sporthochschule Köln; Psychologisches Institut

Sportengagement und Sportabstinenz im Alter

In: Denk, Heinz (Ed.), Alterssport. Aktuelle Forschungsergebnisse (S. 10-23). Schorndorf: Hofmann, 1996

Es wird im Überblick über die Befundlage zum Sportengagement bzw. zur Sportabstinenz älterer Menschen informiert. Dabei wird auf folgende Fragen eingegangen: (1) Wie sportlich aktiv sind Ältere? (2) Warum treiben ältere Menschen Sport bzw. warum treiben sie keinen Sport? (3) Warum bleibt bei älteren Menschen der Vorsatz, Sport zu treiben, häufig nur ein guter Vorsatz? (4) Warum brechen ältere Menschen sportliche Aktivitäten häufig vorzeitig ab? (5) Welche Bedeutung hat der Sport im individuellen Lebensverlauf?

Allmer, Henning

Sporthochschule Köln; Psychologisches Institut

Bewegungs- und Sportaktivitäten der Älteren

In: Beckmann, Jürgen; Kellmann, Michael (Ed.), Anwendungen der Sportpsychologie (S. 735-807). Göttingen: Hogrefe, 2008

Die Forschungsthemen und -ergebnisse zu psychologischen Aspekten von Bewegungs- und Sportaktivitäten der Älteren, die am häufigsten in der Literatur behandelt wurden, werden im Überblick dargestellt. Dabei werden zunächst individuelle Begründungen und Motive der Bewegungs- und Sportaktivität bzw. -inaktivität sowie für einen Ausstieg aus dem Sport (Dropout) herausgearbeitet. Aus Sicht der motivationspsychologischen Forschung werden Analysen der Bewegungs- und Sportbiografie der Älteren sowie Untersuchungen im Kontext des Modells des Aktivitäts-Inaktivitäts-Zyklus und des Berliner Sportstadien-Modells, das Bewegungs- und Sportaktivität als einen intentional und volitional gesteuerten Veränderungsprozess konzipiert, vorgelegt. Zielsetzungen von Bewegungs- und Sportprogrammen sowie deren Auswirkungen auf koordinative Fähigkeiten, die physische, kognitive und soziale Funktionsfähigkeit sowie das aktuelle, physische und habituelle Wohlbefinden werden skizziert. Insgesamt zeigt sich, dass von einer konsistenten Befundlage zu den Wirkungen von Bewegungs- und Sportaktivitäten bei Älteren nicht ausgegangen werden kann. Während die meisten Studien einen physiologischen Nutzen der entsprechenden Aktivitäten nahe legen, ergeben sich inkonsistente Effekte auf das psychosoziale Wohlbefinden und die psychosoziale Funktionsfähigkeit. Zur Erklärung der hypothesendivergierenden Befunde werden unterschiedliche Argumente angeführt (etwa Selektions-, Decken-, Methoden- und Programmeffekte, Monokausalitäts- und Unspezifitätshypothese). Abschließend werden vor dem Hintergrund einer Analyse der Bedingungen der Sturzentstehung Ansätze für eine bewegungszentrierte Sturzprävention bei Älteren aufgezeigt.

Basler, Heinz-Dieter; Bloem, Rewert; Kaluza, Gert; Keller, Stefan; Kreutz, Agnes Constanze

Universität Marburg; Fachbereich Humanmedizin; Zentrum für Methodenwissenschaften und Gesundheitsforschung; Institut für Medizinische Psychologie

Motivation zur sportlichen Aktivität und Befinden

Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 2001, 9 (1), 32-37

Es wird untersucht, wie weit der bekannte Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Wohlbefinden durch die Variablen Motivationsstufen für körperliche Aktivität und Geschlecht

moderiert wird. Es wurde ein Algorithmus eingesetzt, mit dessen Hilfe Prochaska und Velicer 1997 fünf Motivationsstufen im Rahmen des Transtheoretischen Modells unterschieden haben: Absichtslosigkeit, Absichtsbildung, Vorbereitung, Handlung und Aufrechterhaltung. Habituelles Wohlbefinden wurde durch einen 7-Item-Fragebogen mit guten psychometrischen Qualitäten erfasst. An der Querschnittsbefragung nahmen 261 Studierende der Medizin teil (119 Männer, 142 Frauen). Unabhängig vom Geschlecht bestätigte sich, dass körperlich Aktive bei einer mittleren Effektstärke ein besseres Wohlbefinden aufwiesen als körperlich Inaktive. Hohe Effektstärken zeigten sich hingegen, wenn Personen in der Stufe der Absichtsbildung mit solchen in der Stufe der Aufrechterhaltung verglichen wurden. Männer in der Stufe der Handlung gaben ein höheres Wohlbefinden an als solche in der Stufe der Absichtsbildung, während das bei Frauen nicht der Fall war. Bei ihnen zeigten sich bedeutsame Unterschiede des Wohlbefindens zur Stufe der Absichtsbildung nur in der Stufe der Aufrechterhaltung. Es wird die Vermutung geäußert, dass Frauen vielleicht länger körperlich aktiv sein müssen als Männer, ehe sich bei ihnen eine Beeinflussung des Wohlbefindens bemerkbar macht. Personen in der Stufe der Absichtsbildung haben möglicherweise deshalb ein niedriges Wohlbefinden, weil sie in einem Konflikt stehen über die Vor- und Nachteile einer Verhaltensänderung. Männer in der Stufe der Aufrechterhaltung unterschieden sich hinsichtlich des Wohlbefindens nicht von solchen in der Stufe der Absichtslosigkeit.

Basler, Heinz-Dieter; Quint, Sabine; Wolf, Udo
Universität Marburg; Institut für Medizinische Psychologie

Entscheidungsbalance und körperliche Aktivität bei Rückenschmerz im Alter - eine Studie im Rahmen des Transtheoretischen Modells

Zeitschrift für Medizinische Psychologie, 2004, 13 (4), 147-154

Nach dem Transtheoretischen Modell wird die Motivation zur körperlichen Aktivität durch die Entscheidungsbalance und die Selbstwirksamkeitserwartung als kognitive Parameter bestimmt. Vor diesem Hintergrund wurde eine Skala zur Entscheidungsbalance für ältere Patienten mit Rückenschmerz, die auch "Fear Avoidance Beliefs" berücksichtigt, entwickelt, und die Dimensionalität und die Gütekriterien dieser Skala wurden überprüft. Einbezogen wurden 170 ältere Patienten (Durchschnittsalter von 70 Jahren) mit Schmerzen im Rücken, die fast in der Hälfte der Fälle auf eine Spondylose zurückgeführt wurden. Im Interview machten die Patienten Angaben zu ihrer Motivationsstufe, zu ihrer Entscheidungsbalance, zu ihrer Selbstwirksamkeit und zu ihrer subjektiv wahrgenommenen Funktion. Des Weiteren wurde die Anteflexion objektiv durch Ultraschalltopometrie bestimmt. Eine Hauptkomponentenanalyse der Items der Entscheidungsbalance legte eine Drei-Faktoren-Lösung nahe. Faktor I repräsentierte die wahrgenommenen Vorteile, Faktor II Items, die zu einer Skala "Fear Avoidance Beliefs", und Faktor III Items, die zu einer Skala "Organisatorische Hemmnisse" zusammengefasst wurden. Hinweise zur Konstruktvalidität der Skala zu den Fear Avoidance Beliefs ergaben sich aus der Tatsache, dass sie Personen, die noch nicht zur körperlichen Aktivität bereit sind, von solchen zu trennen vermag, die bereits die Aktivität vorbereiten oder sie ausführen. Des Weiteren korrelierte sie erwartungsgemäß mit der Selbstwirksamkeitserwartung sowie mit subjektiven und objektiven Funktionsmaßen.

Beckmann, Jürgen; Fröhlich, Stephanie M.; Elbe, Anne-Marie
Technische Universität München; Fakultät für Sportwissenschaft

Motivation und Volition

In: Schlicht, Wolfgang; Strauß, Bernd (Ed.), Grundlagen der Sportpsychologie (S. 511-562). Göttingen: Hogrefe, 2009

Ausgehend von der Darstellung eines theoretischen Grundmodells der Motivationspsychologie werden für den Sport relevante Modelle der Motivations- und Volitionsforschung dargestellt. Befunde aus sportpsychologischen Untersuchungen zu folgenden Bereichen werden berichtet: (1) Aktivierung, (2) die umgekehrte U-Funktion zum Zusammenhang von Aktivierung und Leistung (Gesetz von Yerkes und Dodson), (3) Anreize für sportliche Aktivität, (4) intrinsische und extrinsische Motivation, (5) leistungsmotiviertes Handeln im Sport, (6) Attribution, (7) Aggression, (8) Anschlussmotiv, (9) Machtmotiv, (10) Gesundheitsmotiv. Hinweise zur allgemeinen und sportspezifischen Motivdiagnostik werden gegeben. Für den Sport relevante volitionale Prozesse werden anhand des Selbstregulationsmodells der Theorie der Handlungskontrolle von J. Kuhl diskutiert. Es wird deutlich gemacht, dass das Handlungskontrollkonstrukt für leistungsoptimierende Maßnahmen im Sport verwendet werden kann, indem Athleten und Trainer verschiedene Kontrollzustände unterscheiden können (Diagnose), aus der Theorie Ansatzpunkte für konkrete Einsatzmöglichkeiten abgeleitet werden können (Intervention) und eine Passung von Kontrolldisposition (Handlungs- versus Lageorientierung) und sportlichen Anforderungen herbeigeführt wird. Abschließend wird gezeigt, wie das Rubikonmodell der Handlungsphasen von H. Heckhausen, das das gesamte motivationale und volitionale Geschehen zusammenfasst, als Ausgangspunkt für Anwendungen im Sportbereich genutzt werden kann.

Brand, Ralf (Interviewpartner)

Universität Potsdam; Institut für Sportwissenschaft; Arbeitsbereich Sportpsychologie

Den Spaß am Sport erfahrbar machen. "report psychologie" im Gespräch mit Ralf Brand über Gesundheitssport und Sportpsychologie

Report Psychologie, 2009, 34 (10), 418-420

In einem Interview mit Ralf Brand, Leiter des Arbeitsbereiches Sportpsychologie an der Universität Potsdam, werden psychologische Aspekte des Gesundheitssports besprochen. Im Zentrum steht dabei die Frage, wie Menschen zum Sporttreiben motiviert werden können. Ausgehend vom Begriff des Gesundheitssports sowie der Rolle der Sportpsychologie im Gesundheitssport wird dabei im Einzelnen auf folgende Punkte eingegangen: mit dem Sporttreiben verbundene Motive und positive Konsequenzen, Barrieren gegen sportliche Betätigung, Strategien der Motivierung zum Sporttreiben und Förderung einer Verhaltensänderung, das Problem der langfristigen Aufrechterhaltung sportlicher Betätigung, Gesundheitssport im höheren Lebensalter und das Sporttreiben in verschiedenen Altersgruppen.

Denk, H.; Pache, D.; Rieder, H.

Universität Bonn; Institut für Sportwissenschaft und Sport

Zur Bedeutung von Bewegungs- und Sportaktivitäten im Alter

Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 1997, 30 (4), 311-320

Ergebnisse einer Untersuchung der Zusammenhänge zwischen Bewegungs- bzw. Sportaktivitäten und der subjektiven Einschätzung von Gesundheit und körperlicher Leistungsfähigkeit bei 695

Probanden der Geburtsjahrgänge 1930 bis 1932 werden dargestellt. Es zeigte sich, dass sportliche Aktivität einen signifikant positiven Einfluss sowohl auf die subjektiven Einschätzungen als auch auf die allgemeine Einstellung zum Alter und zur Lebenszufriedenheit hatte. Die Untersuchung ergab zudem Aufschluss über die Erwartungen, die Ältere mit Bewegungs- und Sportaktivitäten verbinden, warum sie gegebenenfalls solche Aktivitäten ablehnen und unter welchen Voraussetzungen sie mit ihnen beginnen würden. Ein wichtiges Ergebnis ist die zentrale Stellung der Gesundheit bei den Entscheidungen für oder gegen Bewegungs- und Sportaktivitäten. Aussagen über die von den sportlich Aktiven betriebenen Sportarten geben Hinweise auf die geschlechtliche Differenzierung der Interessen und der gewünschten Angebote.

Denk, Heinz; Pache, Dieter

Universität Bonn; Institut für Sportwissenschaft und Sport

Die Einstellung Älterer zu Bewegungs- und Sportaktivitäten. Ergebnisse der Bonner-Alterssport-Studie (BAS) 1992-1995

In: Denk, Heinz (Ed.), Alterssport. Aktuelle Forschungsergebnisse (S. 41-62). Schorndorf: Hofmann, 1996

Ausgewählte Ergebnisse aus der Bonner-Alterssport-Studie (BAS) zu den Einstellungen Älterer zum Sporttreiben und zum Alter werden vorgestellt. In dieser Studie wurden im Zeitraum von 1992 bis 1995 Interviewdaten an einer Stichprobe von 870 regelmäßig sportlich aktiven versus sportlich inaktiven älteren Menschen erhoben. Es zeigte sich, dass die positive Einstellung zum Sporttreiben im Alter wesentlich vom Umfang der sportlichen Aktivitäten beeinflusst war. Sowohl für aktive als auch für nichtaktive Ältere war dabei das Gesundheitsmotiv zentral. Die sportlich aktiven Älteren hatten ein positiveres Selbstkonzept im Hinblick auf Fitness und Gesundheit und eine aktivere Einstellung zum Alter als die nichtaktiven. Es ergaben sich Hinweise auf Barrieren bei sportabstinenten Älteren, insbesondere auf negative Besetzungen des Sportbegriffs.

Denk, Heinz

Universität Bonn; Institut für Sportwissenschaft und Sport

Health - the main motivation for physical activities of the elderly?

In: Huber, Gerhard (Ed.), Healthy aging, activity and sports. Proceedings. International Congress "Physical Activity, Aging and Sports" (PAAS IV), Heidelberg, Germany, August 27-31, 1996 (S. 394-399).

Gamburg: Verlag für Gesundheitsförderung, 1997

Presents an overview of empirical studies on the motivations and barriers to physical exercise in the aged analyzed by the Institute of Sports Sciences at the University of Bonn. The main motives for participating in sport are the desire for health and fitness but also fun. Health-related expectations dominate in both active and inactive groups followed by fun. The main reasons given for no participation are wellness without sports and being occupied with other hobbies. Another main reason was poor health. However, the majority of inactive subjects would engage in physical activities if instructed by their physicians. It is concluded that there is a great need for cooperation from physicians, and that promotions of physical activities should initially emphasize the health component but also reflect other components such as fun, communicating with others, and enhancing self-esteem.

Denk, Heinz; Pache, Dieter

Universität Bonn; Institut für Sportwissenschaft und Sport

Die Bonner Alterssport-Studie. Eine Untersuchung der Motivation und Einstellung Älterer zu Sport- und Bewegungsaktivitäten

Sportwissenschaft, 1999, 29 (3), 324-342

Mit der Bonner Alterssport-Studie wurde versucht, auf der Basis einer umfassenden Einstellungsuntersuchung von 870 älteren Personen die Gründe für die Akzeptanz oder Ablehnung des Alterssports zu ermitteln. Dabei fanden sowohl die individuellen Erwartungen, Wünsche und Motive als auch die subjektiven Hinderungsgründe und Voraussetzungen für eine Sportaktivität Berücksichtigung. Wichtige Ergebnisse der Erhebung waren unter anderem die zentrale Bedeutung des Gesundheitsmotivs für die Entscheidung der Älteren und der enge Zusammenhang zwischen Sportaktivität und der Einstellung zum Alter sowie der Selbsteinschätzung körperlicher Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Die Studie bietet Grundlagen für erfolgversprechende Strategien zur Motivierung und Aktivierung der bisher sportpassiven Mehrheit der Älteren.

Diketmüller, Rosa

Universität Wien; Institut für Sportwissenschaft

Sports and physical activities in old age: A systemic look at health motivation and participation conditions for elderly in sport

In: Huber, Gerhard (Ed.), Healthy aging, activity and sports. Proceedings. International Congress "Physical Activity, Aging and Sports" (PAAS IV), Heidelberg, Germany, August 27-31, 1996 (S. 409-420).

Gamburg: Verlag für Gesundheitsförderung, 1997

Studies health motivation and participation conditions for sports in the aged from the perspective of systems theory. The influence of the complex 3 elements of aging, health, and physical activity on the social system is analyzed. It is shown how cultural self-presentations of the aged are used to shift the value of aging in an aging society. While increasing individualization provides the opportunity for the aged to arrange their lives according to their own needs and increasing differentiation within the sport system provides access to sport, the norms in the individualized society contradict the aging process. This perspective is used to examine the discrepancy between verbal approval of sports and actual participation, how the aged assess their health, the difficulty in confirming health advantages of exercise, and health in the context of modern societal self-organization. Effects on intervention process and consequences for sport practice are discussed.

Duetz, Margreet; Abel, Thomas; Egger, Kurt

Universität Bern; Institut für Sozial- und Präventivmedizin; Abteilung für Gesundheitsforschung

Bewegung und Sport in der kardiologischen Reha: die Änderung des Lebensstils als Herausforderung

In: Deck, Ruth; Mittag, Oskar (Ed.), Möglichkeiten der Lebensstiländerung. Sekundärprävention und Rehabilitation des Koronarpatienten (S. 57-75). Lage: Jacobs, 2004

Ausgewählte Ergebnisse aus zwei Berner Befragungen (Berner Lebensstilpanel und eine Befragung von Teilnehmerinnen des Berner Frauenlaufs) werden vorgestellt, die den Stellenwert von Bewegung und Sport im Rahmen der kardiologischen Rehabilitation verdeutlichen. Die Berner Lebensstilstudie erbrachte Hinweise darauf, dass die Häufigkeit der sportlichen Bewegung in der

Allgemeinbevölkerung und die Gewohnheiten zur Fortbewegung im Alltag (Fahren versus Gehen) sehr heterogen sind. In der Frauenlaufbefragung, in der die Motivation bzw. die Hinderungsgründe zur sportlichen Betätigung explizit thematisiert wurden, zeigte sich, dass hier sowohl individuelle Faktoren wie auch strukturelle und gesellschaftliche Bedingungen eine Rolle spielen. Deutlich wurde auch, dass eine regelmäßige sportliche Betätigung einen sekundär präventiven Effekt bei kardiovaskulären Patientinnen und Patienten hat. Aus den Befunden werden abschließend Empfehlungen für eine nachhaltige Bewegungsförderung in der kardiologischen Rehabilitation abgeleitet.

Egloff, Boris; Gruhn, A. Jan

Universität Mainz; Psychologisches Institut

Gründe für und Veränderungen durch die Teilnahme an Ausdauersport: Zur Rolle von Persönlichkeitsvariablen

Psychologie und Sport, 1998, 5 (2), 46-55

In einer Untersuchung gaben 86 Ausdauersportler (Triathleten und Langstreckenläufer) Auskunft über Gründe, die sie zum Beginnen dieser Sportart motivierten, sowie über Veränderungen, die durch das Ausüben des Sports ausgelöst wurden. Zudem wurden Persönlichkeitsmerkmale (Extraversion, Neurotizismus, Offenheit), demographische Daten und Trainingsintensitäten erhoben. Faktorenanalytisch ließen sich je vier Dimensionen der Gründe zur Sportteilnahme (Umgang mit negativen Affekten, Erholung, Leistung, Einfluss anderer und Aussehen) sowie der wahrgenommenen Veränderungen (Entspannung, Zielerreichung/Erfolg, Physische Gesundheit, Geselligkeit und Selbstkonzept) identifizieren. Multiple Regressionsanalysen mit Geschlecht, Alter, Trainingsintensität und den Persönlichkeitsvariablen als Prädiktoren sowie den Gründen und Veränderungen als Zielgrößen dokumentierten spezifische Assoziationen zwischen beiden Variablengruppen: Extraversion war positiv mit Erholung und Zielerreichung assoziiert, während Neurotizismus mit Umgang mit negativen Affekten, Erholung und Entspannung zusammenhing. Diese Ergebnisse weisen auf spezifische Konfigurationen von differentiellen und motivationalen Variablen beim Beginnen und Aufrechterhalten sportlicher Aktivität hin.

Fuchs, Reinhard

Einsamkeit und Sportteilnahme

In: Nitsch, Jürgen R.; Allmer, Henning (Ed.), Emotionen im Sport. Zwischen Körperkult und Gewalt. Bericht über die Tagung der asp vom 8. bis 10. September 1994 in Köln anlässlich ihres 25jährigen Bestehens (S. 281-289). Köln: bps-Verlag, 1995

Auf der Grundlage von vorliegenden Längsschnittdaten aus der "Berliner Hochhausstudie" wird untersucht, ob und inwieweit Einsamkeit zur Teilnahme an sportlichen Aktivitäten motivieren kann. Die hier vorgestellten Daten beziehen sich auf eine Stichprobe von 656 Personen im Alter von 21 bis 70 Jahren. Einsamkeit wurde mit der "UCLA-Loneliness Scale - Deutsche Fassung" gemessen. Sportteilnahme wurde über fünf Items erfasst. Insgesamt ergaben sich Hinweise darauf, dass Einsamkeit im Prozess der erstmaligen Aufnahme sportlicher Aktivitäten (Aneignungsphase) die Rolle einer wichtigen motivationalen Hintergrundvariable spielt. Einsamkeit übte keine direkten Effekte auf die Sportintention oder das Sportverhalten aus. Sie beeinflusste jedoch die wahrgenommenen Barrieren der Sportteilnahme und die sportbezogene Selbstwirksamkeit: Je höher das Einsamkeitserleben war, desto stärker waren die Barriereerkennung und desto geringer

war das Gefühl von Selbstwirksamkeit. In der Phase der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivitäten spielte Einsamkeit keine Rolle mehr.

Fuchs, Reinhard; Kleine, Dietmar

Freie Universität Berlin; Institut für Psychologie

Vulnerabilität als Bedingungsfaktor des Sporttreibens: Schlussfolgerungen für Sport- und Gesundheitsförderung

In: Schlicht, Wolfgang; Schwenkmezger, Peter (Ed.), Gesundheitsverhalten und Bewegung. Grundlagen, Konzepte und empirische Befunde (S. 79-94). Schorndorf: Hofmann, 1995

Der Zusammenhang zwischen gesundheitlicher Risikowahrnehmung und regelmäßiger sportlicher Aktivität wird auf der Grundlage vorliegender und eigener empirischer Befunde im Überblick erörtert. Einleitend wird das Konzept der Vulnerabilität eingeführt, und die theoretische Einordnung dieses Konzepts im Rahmen der Erklärung der Sportpartizipation wird erläutert. Es wird gezeigt, dass die vorliegenden Korrelationsstudien der Tendenz nach eine negative Beziehung zwischen Vulnerabilität und Sportpartizipation belegen, wohingegen sich in Experimentalstudien ein positiver Effekt der Vulnerabilität auf die Motivation zum Sporttreiben nachweisen ließ. In einer eigenen Längsschnittstudie ergaben sich unter anderem Hinweise darauf, (1) dass sich die Wahrnehmung eigener Gesundheitsrisiken (als eher hoch und als eher niedrig) bei sportlich Inaktiven auf deren Einstieg in das Sporttreiben auswirkte und (2) dass ein hohes Ausmaß an Vulnerabilität positiv mit einem baldigen Aufgeben der angefangenen sportlichen Aktivitäten korrelierte.

Fuchs, Reinhard

Freie Universität Berlin; Institut für Psychologie

Causal models of physical exercise participation: Testing the predictive power of the construct "pressure to change"

Journal of Applied Social Psychology, 1996, 26 (21), 1931-1960

Examined two different causal models to longitudinally predict exercise intention and behavior. The first model includes five latent variables that were hypothesized to have an impact on exercise intention and behavior: behavior-specific social support, exercise self-efficacy, perceived health benefits, perceived barriers, and subjective vulnerability to cardiovascular disease. The second model was based on all variables of the first model, but additionally included pressure to change. Data from 299 subjects (aged 40-70 years) taken from a longitudinal study on health cognitions and health behaviors conducted in Berlin in 1993 are presented. The proposed causal models were tested separately at the stages of exercise adoption and maintenance. Results confirmed that pressure to change may be an important factor in the motivational process that leads to the adoption of regular physical exercise. Data further indicate that regular physical exercise, even if performed on a regular basis of years, always remains a behavior that requires a high level of cognitive guidance.

Fuchs, Reinhard

Motivation, Volition und alltägliches Sporttreiben

In: Alfermann, Dorothee; Stoll, Oliver; Pomsel, Sandra/MI (Ed.), Motivation und Volition im Sport. Vom Planen zum Handeln. Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 21. bis 23. Mai 1998 in Leipzig (S. 41-54). Köln: bps-Verlag, 1999

Psychologische Modelle und Theorien bezüglich motivationaler und volitionaler Prozesse der Aneignung, Aufrechterhaltung und des Abbruchs von alltäglichen Sportaktivitäten werden analysiert. Der Forschungsstand zu Determinanten der Sportaktivität der Public Health-Forschung sowie allgemeine psychologische Erklärungsmodelle und sportpsychologische Erklärungsmodelle der Sportteilnahme werden im Überblick dargestellt. Als Kritik werden die mangelnde Sportspezifität der Erklärungsmodelle, die Nichtberücksichtigung volitionaler Prozesse und die fehlende Entwicklungsperspektive angeführt. Das Berliner Sportstadien-Modell (BSM) als Weiterentwicklung und Integration des Rubikon-Modells von Heckhausen und des Transtheoretischen Modells von Prochaska und DiClemente wird ausführlich erläutert. Abschließend werden die Prinzipien der Kognitionsorientierung, der Stadienspezifität und der Niedrigschwelligkeit als Voraussetzung einer wirkungsvollen Sportförderung vorgestellt.

Fuchs, Reinhard; Lippke, Sonia; Knäuper, Bärbel
Hochschule für Technik, Wirtschaft und Kultur, Leipzig

Motivierungsstrategien bei Übungsleitern im Freizeit- und Gesundheitssport: Eine clusteranalytische Typologisierung

Psychologie und Sport, 2000, 7 (2), 67-81

In Zusammenarbeit mit dem Landessportbund Berlin wurden insgesamt 343 Übungsleiter aus den Bereichen des Gesundheits- und Freizeitsports im Rahmen einer Fragebogenuntersuchung darum gebeten, die Wirksamkeit verschiedener Strategien zur Motivation von Kursteilnehmern einzuschätzen. Faktorenanalytische Untersuchungen führten zur Identifizierung zweier Motivierungsstile, die in Anlehnung an E. L. Deci und R. M. Ryan's Selbst-Determinationstheorie als externaler Motivierungsstil (etwa "Führen von Anwesenheitslisten") bzw. internaler Motivierungsstil (etwa "Freude an Bewegung vermitteln") bezeichnet wurden. Überprüft wurde ferner, wie sich diese beiden Motivierungsstile den untersuchten Übungsleitern zuordnen lassen. Eine entsprechende Clusteranalyse ergab zwei Typen: (1) den Typus des internal fokussierenden Übungsleiters, der es für notwendig hält, vornehmlich an den in der Person selbst liegenden Bedingungen der Teilnahmemotivation anzusetzen; und (2) den Typus des dual fokussierenden Übungsleiters, der sowohl die internalen als auch die externalen Motivierungsstrategien als wirkungsvoll einschätzt. In einer abschließenden Analyse wurde festgestellt, dass Übungsleiter vom Typ "internal fokussierend" eher einen Teilnehmerzuwachs in ihren Kursen zu verzeichnen hatten als solche vom Typ "dual fokussierend". Insgesamt werfen die Ergebnisse die Frage auf, ob das Phänomen des Dropouts im Freizeit- und Gesundheitssport vielmehr als bislang angenommen auch als Ergebnis fehlerhafter Motivierungsversuche angesehen werden muss.

Fuchs, Reinhard

Entwicklungsstadien des Sporttreibens

Sportwissenschaft, 2001, 31 (3), 255-281

Es werden ein neues Modell für die Entwicklungsstadien des alltäglichen Sporttreibens und erste Möglichkeiten seiner Operationalisierung vorgestellt. Ausgangspunkt sind zwei in der sport- und gesundheitspsychologischen Literatur gegenwärtig viel diskutierte Ansätze, nämlich das Transtheoretische Modell von J. O. Prochaska und C. C. DiClemente und N. D. Weinsteins Prozessmodell präventiven Handelns. Beide Modelle postulieren, dass sich im Entwicklungsverlauf gesundheitsbezogener Verhaltensweisen (etwa des regelmäßigen Sporttreibens) vom ersten Darüber-Nachdenken bis zu ihrer gewohnheitsmäßigen Ausführung bestimmte, klar abgrenzbare Stadien unterscheiden lassen. Ein Problem dieser beiden Stadienmodelle besteht in ihrer unzureichenden motivations- und kognitionspsychologischen Fundierung. Mit dem handlungstheoretischen Ansatz von H. Heckhausen und P. M. Gollwitzer (Rubikonmodell) ist eine Möglichkeit gegeben, die noch unbefriedigende konzeptionelle Untermauerung der einzelnen Stadien zu verstärken. Die Zusammenführung der drei Forschungsstränge (Transtheoretisches Modell, Prozessmodell präventiven Handelns und Rubikonmodell) mündet in der Präsentation eines eigenen Ansatzes, in dem acht Stadien des Sporttreibens differenziert werden (Berliner Sportstadien-Modell - BSM). Es wird ein Befragungs-Algorithmus vorgeschlagen, der es ermöglicht, jede Person einem dieser acht Stadien eindeutig zuzuordnen. Zur empirischen Umsetzung dieses Algorithmus dient der im Anhang abgedruckte "Fragebogen zur Diagnostik des Sportstadiums" (FDS). Erste empirische Überprüfungen und Überlegungen zur Verwendbarkeit des BSM im Rahmen einer stadienspezifischen Sportförderung werden dargestellt.

Fuchs, Reinhard; Seelig, Harald; Kilian, Dirk

Universität Freiburg; Institut für Sport und Sportwissenschaft

Selbstkonkordanz und Sportteilnahme. Eine clusteranalytische Unterscheidung verschiedener Formen des Dabeibleibens und Abbrechens

Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 2005, 13 (3), 126-138

Untersucht werden zwei Fragestellungen: Wie lässt sich die kontinuierliche Aufrechterhaltung einer Sportaktivität konzipieren? Welche Rolle spielt dabei die Ziel-Selbstkonkordanz? In einer 13-Wochen-Längsschnittstudie mit 255 Teilnehmern des Hochschulsports wurden die Skalen "Selbstbestimmung" und "Introjektionsneigung" des "Selbststeuerungsinventars" eingesetzt. Sie messen die Neigung zur Auswahl selbstkonkordanter Ziele. Das Kursteilnahmeverhalten wurde wöchentlich protokolliert (13 Messzeitpunkte). Clusteranalysen erbrachten vier Teilnehmergruppen: Dabeibleiber, Fluktuierer, Früh-Abbrecher und Spät-Abbrecher. Diese Gruppen unterschieden sich hinsichtlich der Selbststeuerungsinventar-Skalen systematisch: Dabeibleiber wiesen eine höhere Selbstbestimmung und niedrigere Introjektionsneigung auf als Spät-Abbrecher. Bei Früh-Abbrechern war die psychologische Situation anders: Sie hatten eine hohe Selbstbestimmung und niedrige Introjektionsneigung. Dropout war hier weniger Ausdruck der Unfähigkeit, das, was man begonnen hat, zu Ende zu führen, als vielmehr der Fähigkeit, das, was man als falsch für sich erkannt hat, ohne Verzug zu beenden. Aus den Ergebnissen wird der Schluss gezogen, dass Non-Compliance nicht nur Folge fehlender Motivation oder Willenskraft ist, sondern oft Resultat einer an der Erfüllung selbstkonkordanter Ziele orientierten Selbstbestimmung.

Fuchs, Reinhard

Universität Freiburg i. Br.; Institut für Sport und Sportwissenschaft

Das MoVo-Modell als theoretische Grundlage für Programme der Gesundheitsverhaltensänderung

In: Fuchs, Reinhard; Göhner, Wiebke; Seelig, Harald (Ed.), Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Theorie, Empirie und Praxis (S. 317-325). Göttingen: Hogrefe, 2007

Das MoVo-(Motivations-Volitions-)Konzept wird vorgestellt und als theoretische Grundlage für Interventionsprogramme im Bereich der Veränderung des Gesundheitsverhaltens ausgewiesen. Dieses Modell geht davon aus, dass der Aufbau und die Aufrechterhaltung eines gesundheitsschützenden Verhaltens - etwa eines kontinuierlichen Sportverhaltens - im Wesentlichen vom Vorliegen einer starken Zielintention, von einer möglichst hohen Selbstkonkordanz dieser Zielintention, von realistischen Implementierungsstrategien, von wirksamen Strategien der Handlungskontrolle und der Intentionsabschirmung sowie von der Existenz positiver Konsequenzenerfahrungen mit dem neuen Verhalten abhängt. Die theoretischen Annahmen des MoVo-Prozessmodells werden am Beispiel des Sport- und Bewegungsverhaltens detailliert erläutert. Daran anschließend werden aus dem MoVo-Prozessmodell Schlussfolgerungen für die interventive Praxis zum Aufbau eines gesundheitsschützenden Verhaltens abgeleitet. Dabei wird zwischen motivationalen und volitionalen Interventionen unterschieden: Während motivationale Interventionen auf die Herausbildung einer starken und selbstkonkordanten Zielintention fokussieren, zielen volitionale Interventionen auf eine Stärkung der Kompetenz zur Umsetzungsplanung und Intentionsabschirmung. Typische Beispiele für diese beiden Interventionstypen im Bereich des Sport- und Bewegungsverhaltens werden benannt.

Gabler, Hartmut

Universität Tübingen; Institut für Sportwissenschaft

Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien

Schorndorf: Hofmann, 2002

Unter Bezugnahme auf einige empirische Studien (insbesondere eine Längsschnittstudie zur Leistungsmotivation von jugendlichen und erwachsenen Hochleistungsschwimmern sowie eine Studie mit Jugendlichen zur Überprüfung eines Fragebogens zur Fairness im Sport) werden psychologische Erkenntnisse zu Motiven im Sport beschrieben. - Inhalt: (1) Vielfalt der Motive im Sport. (2) Theoretische Ansätze zur Erklärung motivierten Verhaltens. (3) Das Leistungsmotiv. (4) Leistungsmotivation im Hochleistungssport. (5) Das Leistungsmotiv im Kontext mit anderen Motiven (ein Gespräch mit Dieter Baumann). (6) Aggressionen im Sport. (7) Fairness im Sport. (8) Sport zwischen Unfairness und Fairness. (9) Intrinsische und extrinsische Motivationen. (10) Motivationen und Emotionen. (11) Motive extremen Sporttreibens. (12) Motivationen zum Zuschauen im Sport. (13) Zur Sinnfrage aus der Sicht verschiedener Disziplinen.

Geißler, Daniel

Leistungsmotivation im Sport, motivationsfördernde Einflüsse und Affekte

Psychosozial, 2006, 29 (4), 109-121

Faktoren, die die Motivation zum Sporttreiben positiv und negativ beeinflussen, werden dargestellt, und es wird der Frage nachgegangen, wie man eine dauerhafte Motivation zu Sport und Training entwickeln kann. Zunächst werden kurze Begriffsdefinitionen angeführt, gefolgt von

einer Auseinandersetzung mit der Entstehung von Sportmotiven bzw. mit der Motivation zum Sporttreiben. Danach werden einige Einflussgrößen der Motivation zu Bewegung, Training und Sport aufgelistet und erörtert. Im Anschluss daran werden Möglichkeiten zur Entwicklung einer dauerhaften Sportmotivation behandelt. Abschließend werden vier Thesen aufgestellt: (1) Das Vorbild der Eltern bzw. die kindliche Bewegungserziehung beeinflussen die spätere sportliche Betätigung ganz wesentlich. (2) Die Qualität des Sportunterrichts kann die spätere Motivation zur Sportausübung in positiver und in negativer Weise beeinflussen. (3) Sowohl ein gewisses Maß an Abwechslung als auch das gemeinsame Trainieren oder Sporttreiben ist für eine dauerhafte Motivation unterstützend und förderlich. (4) Motivationsförderung hat dem Umstand Rechnung zu tragen, dass es unterschiedliche Persönlichkeitstypen gibt, die möglicherweise unterschiedliche Zugänge verlangen.

Gerber, Markus; Fuchs, Reinhard; Pühse, Uwe
Universität Basel; Institut für Sport und Sportwissenschaften

Einfluss eines Kurz-Interventionsprogramms auf das Bewegungsverhalten und seine psychologischen Voraussetzungen bei Übergewichtigen und Adipösen. Die Basler MoVo-LISA-Studie

Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 2010, 18 (4), 159-169

Um herauszufinden, ob durch die Stärkung volitionaler Kompetenzen die Alltags- und Sportaktivität sowie die Determinanten körperlich-sportlicher Aktivität beeinflusst werden können, wurde in einer Studie mit 50 übergewichtigen und adipösen Personen das Kurz-Bewegungsberatungsprogramm MoVo-LISA durchgeführt. Dazu wurden über einen Zeitraum von vier Monaten 21 Teilnehmer der Experimental- und 29 einer Wartegruppe dreimal befragt. Es zeigten sich signifikante Verbesserungen hinsichtlich der Sportaktivität, der Konsequenzerwartungen, der Zielintention, der Implementierungsintentionen und der volitionalen Selbstregulations-Fertigkeiten. Insgesamt liefern die Befunde überzeugende Belege für die kurz- und mittelfristige Wirksamkeit und die praktische Durchführbarkeit des MoVo-LISA Bewegungsberatungsprogramms in einem nichtmedizinischen Setting.

Göhner, Wiebke; Mahler, Caroline; Fuchs, Reinhard
Universität Freiburg i. Br.; Institut für Sport und Sportwissenschaft

MoVo-LISA: Ein Kleingruppenprogramm zum Aufbau des Bewegungsverhaltens

In: Fuchs, Reinhard; Göhner, Wiebke; Seelig, Harald (Ed.), Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Theorie, Empirie und Praxis (S. 340-353). Göttingen: Hogrefe, 2007

Es wird informiert über MoVo-LISA, ein auf dem MoVo-(Motivations-Volitions-)Konzept beruhendes Interventionsprogramm zum Aufbau von "Lebensstilintegrierter Sportlicher Aktivität" (LISA). Das Interventionsprogramm, das ursprünglich für das Setting einer Rehabilitationsklinik entwickelt wurde, das grundsätzlich aber auch zum Einsatz in anderen Settings geeignet erscheint, besteht aus drei Seminareinheiten, einer Phase der Selbstbeobachtung, einem postalischen Erinnerungsschreiben und einem Telefoninterview sechs Monate nach der dritten Seminareinheit. Zunächst wird die Rolle von MoVo-LISA im Rehabilitationssetting erläutert. Dann wird das Programm MoVo-LISA in inhaltlicher und organisatorischer Hinsicht vorgestellt. Es folgt die Präsentation und Diskussion erster Ergebnisse einer derzeit noch nicht abgeschlossenen Evaluationsstudie, die sich auf die Wirkungen des Interventionsprogramms auf Sportaktivität, Selbstwirksamkeitserwartungen, negative Konsequenzerwartungen, Intention zur regelmäßigen

Sportteilnahme und Planungstiefe beziehen. Die zum gegenwärtigen Zeitpunkt vorliegenden Ergebnisse belegen, dass MoVo-LISA den Teilnehmern tatsächlich substanziell beim Aufbau eines regelmäßigen Sport- und Bewegungsverhaltens helfen kann.

Haack, Franziska

Sportangst und Sportmotivation bei Übergewicht und Adipositas

Berlin: Logos-Verlag, 2009

Der multifaktoriell bedingte Anstieg von Übergewicht und Adipositas hat ein besorgniserregendes Ausmaß angenommen. Die hohe Prävalenz von körperlicher Inaktivität und Bewegungsmangel als pathogene Faktoren stellt einen großen Risikofaktor für die Inzidenz und Manifestierung von mit Übergewicht und Adipositas assoziierten Komorbiditäten dar. Die Betroffenen erfahren nicht nur im physischen Bereich erhebliche Einschränkungen, sondern leiden zudem unter der bestehenden Diskrepanz zum omnipräsenten, schlanken Schönheitsideal. Ziel dieser empirischen Arbeit war es, mit Hilfe der Befragung von 850 Erwachsenen die Gründe für die Sportabstinenz bei übergewichtigen und adipösen im Vergleich zu normalgewichtigen Personen zu identifizieren. Dabei wurde insbesondere der Frage nachgegangen, welche motivationalen Defizite und psychischen Barrieren wie Ängste und Schamgefühle insbesondere bei übergewichtigen und adipösen Personen die Aufnahme und regelmäßige Ausübung einer sportlichen Aktivität verhindern. Es konnte gezeigt werden, dass schon die antizipierte Angst vor einer möglichen negativen Evaluation durch Andere in einer sportlichen und sozialen Situation eine entscheidende Barriere zur Aufnahme einer sportlichen Aktivität darstellt. Mit zunehmendem Body Mass Index steigt diese körperbezogene öffentliche Selbstaufmerksamkeit signifikant an. Zudem weisen Übergewichtige und Adipöse einen höheren Änderungsdruck und eine geringere Selbstwirksamkeit auf, was eine ungünstige motivationale Ausgangslage bedeutet. Um zukünftig mehr übergewichtige und adipöse inaktive Personen langfristig zu einer sportlichen Aktivität zu motivieren, sollten diese bestehenden motivationalen Barrieren berücksichtigt werden. - Inhalt: (1) Körperbild, Schlankheitswahn, physische Attraktivität. (2) Relevanz von sportlicher Aktivität bei Übergewicht und Adipositas. (3) Motive für die Sportteilnahme, Determinanten. (4) Sportangst als soziale Angst und deren Einflussfaktoren auf sportliche Aktivität. (5) Empirische Untersuchung. (6) Ergebnisse. (7) Möglichkeiten zur Verbesserung der sportlichen und motivationalen Bedingungen für Übergewichtige und Adipöse.

Hagenah, Jörg; Schliermann, Rainer

Universität Köln; Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Fakultät; Medienwissenschaftliches Lehr- und Forschungszentrum

Zusammenhänge zwischen Sensation Seeking, sportlichen Teilnahmemotiven und sportlicher Aktivität

Psychologie und Sport, 2003, 10 (1), 16-27

Ein Inventar an Sportteilnahme- und Freizeitaktivitäten und die deutsche Kurzfassung des "Fragebogens zum Sensation-Seeking-Motiv nach Zuckerman" von G. Gniech, O. Oetting und M. Brohl wurden von 269 Oberstufenschülern und 314 Studenten ausgefüllt. Die Gymnasiasten bewerteten die Subskala "Thrill and Adventure Seeking ohne vitales Risiko" (TAS-ovR) höher als die Studenten. Als Ergebnis von Regressionsanalysen kann die Subskala TAS-ovR als ein Prädiktor für unterschiedliche Sportaktivitäten beschrieben werden. Die Ausübung einer High-Risk-Sportart

scheint nur eine Möglichkeit zu sein, entsprechende Sensation Seeking Bedürfnisse zu befriedigen und kann ergänzt oder ersetzt werden durch andere Freizeit- oder Sportaktivitäten.

Hahn, Christina; Uhlig, Thomas; Kallus, Konrad-Wolfgang

Präventionssport vs. Rehabilitationssport - Unterschiede und Gemeinsamkeiten hinsichtlich kognitiver, emotionaler und motivationaler Prozesse im Verlauf sportlicher Betätigung

In: Teipel, Dieter; Kemper, Reinhild; Heinemann, Dirk (Ed.), Sportpsychologische Diagnostik, Prognostik, Intervention. Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 8. bis 10. Mai 1997 in Jena (S. 355-359). Köln: bps-Verlag, 1998

Die Motivation von Teilnehmern an Kursen zum Präventivsport wurde mit der von Teilnehmern an Rehabilitationssportkursen empirisch verglichen. Bei 44 Teilnehmern von Präventivsportkursen (Konditions- und Fitnessstraining) und 20 Teilnehmern von Rehabilitationssportkursen wurden Daten mit dem "Motiv-Fragebogen" von Hüppe und Uhling, dem "Stressverarbeitungsfragebogen" und der "Befindlichkeitskalibrierung" von Janke und Hüppe erhoben. Die Untersuchungsbefunde beziehen sich auf die Unterschiede zwischen diesen beiden Teilnehmergruppen und auf Geschlechtsunterschiede in (1) den Motiven für den Sportkursbesuch (körperbezogene Gesundheit und Stressbelastung als Motive), (2) dem Einsatz von Entspannung als Stressverarbeitungsstrategie sowie (3) der Gereiztheit, Ängstlichkeit und Traurigkeit als Teilkonstrukte der Befindlichkeit. Deutlich werden sowohl Unterschiede zwischen den Teilnehmern an Präventiv- und Rehabilitationssportgruppen als auch solche zwischen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern.

Höner, Oliver; Willimczik, Klaus

Universität Bielefeld; Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft; Arbeits- und Organisationspsychologie

Mit dem Rubikon-Modell über das Handlungsloch. Zum Erklärungswert motivationaler und volitionaler Modellvorstellungen für sportliche Handlungen

Psychologie und Sport, 1998, 5 (2), 56-68

H. Heckhausen hat die Nicht-Ausführung einer Handlung trotz hoher Motivation als Handlungsloch bezeichnet und seine Entstehung auf fehlende Willensstärke zurückgeführt. Zur Überwindung des Handlungslochs hat er das Rubikon-Modell vorgeschlagen, das eine Handlung nach den in ihrem Verlauf zu erfüllenden Funktionen strukturiert. Das Modell weist Motivations- und Volitionsphasen auf, die durch unterschiedliche Bewusstseinslagen charakterisiert sind. Es wird der Frage nachgegangen, für welche Klasse von sportlichen Handlungen das Rubikon-Modell einen Erklärungswert aufweist, der über den vergleichbarer (sportpsychologischer) Handlungstheorien hinausgeht.

Höner, Oliver; Sudeck, Gorden; Willimczik, Klaus

Universität Bielefeld; Abteilung Sportwissenschaft

Instrumentelle Bewegungsaktivitäten von Herzinfarktpatienten. Ein integratives Modell zur Motivation und Volition

Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 2004, 12 (1), 1-10

Die Initiierung regelmäßiger Sportaktivitäten von Herzinfarktpatienten nach ihrer Anschlussheilbehandlung (AHB) bildet eine wesentliche Voraussetzung zur Sicherung eines langfristigen Rehabilitationserfolges. Im Sinne einer theoretischen Rekonstruktion solcher

instrumentellen Bewegungsaktivitäten wird ein integratives Modell vorgestellt. Darin werden mit der Rubikontheorie der Handlungsphasen eine handlungspsychologische Perspektive und mit sozial-kognitiven Determinanten aus Modellen zum Gesundheitsverhalten eine gesundheitspezifische Perspektive miteinander verknüpft. Zur empirischen Anwendung des Modells wurden in einer Feldstudie 135 Herzinfarktpatienten während ihrer stationären AHB schriftlich und drei Monate poststationär telefonisch hinsichtlich der Initiierung regelmäßiger Sportaktivitäten im Alltag befragt. Ein zentrales Ergebnis der Studie deutete auf die besondere Rolle volitionaler Merkmale (z. B. Realisierungsintentionen, Selbstwirksamkeitserwartungen) bei der Initiierung regelmäßiger Sportaktivitäten hin. Abschließend werden neben untersuchungsmethodischen Aspekten die Ergebnisse im Hinblick auf die theoretische Weiterentwicklung des integrativen Modells sowie die Gestaltung von Interventionen zur Förderung regelmäßiger Sportaktivitäten diskutiert.

Kopczynski, Sascha

Psychosoziale Aspekte sportlicher Aktivität und Übergewicht im Jugendalter

Hamburg: Kovac, 2008

Körperliche Attraktivität und Sportlichkeit besitzen im Jugendalter einen hohen sozialen Stellenwert: "Angesagt" ist, wer eine athletische Figur hat und über gute sportliche Fähigkeiten verfügt. Somit bietet der Sport auf der einen Seite die Möglichkeit zur Erlangung von Anerkennung in der Gleichaltrigengruppe, auf der anderen Seite werden Abweichungen vom Körperideal und sportmotorische Defizite in kaum einem anderen Lebensbereich derart offensichtlich. Die besonderen körperlichen Voraussetzungen bei Übergewicht beinhalten daher in psychosozialer und motivationaler Hinsicht ein hohes Konfliktpotenzial bezüglich der Teilnahme an sportlichen Aktivitäten, woraus sich negative Konsequenzen für die Bewegungsentwicklung der Betroffenen ergeben können. In diesem Buch werden Übergewicht und Adipositas im Jugendalter aus allgemeiner und sportpsychologischer Perspektive erörtert und im Kontext aktueller Erkenntnisse aus Aktivitäts-, Motivations- und Selbstkonzeptforschung analysiert. Vor dem Hintergrund der umfassenden theoretischen Aufarbeitung des Forschungsstands erfolgt die Dokumentation einer Befragungsstudie mit 629 teilnehmenden Jugendlichen. Es wird der übergeordneten Frage nachgegangen, inwiefern Übergewicht bei Jugendlichen mit besonderen Merkmalen des Körperkonzepts und der Motivation zur Sportteilnahme einhergeht und ob diese Auswirkungen auf das Sportengagement und den Körpergewichtsstatus haben. Als Fazit lässt sich formulieren, dass die Studienergebnisse die Forderung nach einer stärkeren Ausrichtung von Bewegungs- und Sportangeboten auf die Ressourcen und die besonderen Bedürfnisse übergewichtiger Heranwachsender stützen. Auf Basis der ermittelten Befunde werden Konsequenzen und Empfehlungen für den Umgang mit dieser Zielgruppe in sportpraktischen Anwendungsfeldern am Beispiel der Adipositas therapie und des Sportunterrichts abgeleitet und es werden Perspektiven für eine ressourcenorientierte Sportförderung bei Übergewicht und Adipositas im Jugendalter aufgezeigt.

Krämer, Lena; Fuchs, Reinhard

Universität Freiburg i. Br.; Institut für Psychologie; Abteilung für Rehabilitationspsychologie und Psychotherapie

Barrieren und Barrierenmanagement im Prozess der Sportteilnahme. Zwei neue Messinstrumente

Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 2010, 18 (4), 170-182

Es werden zwei Arten von Barrieren konzeptionell voneinander abgegrenzt, die in der Literatur zur Gesundheitsverhaltensänderung häufig nicht klar unterschieden werden: zum einen negative

Konsequenzerwartungen (Erwartungen über die Folgen einer Verhaltensausführung), zum anderen situative Barrieren (Risikosituationen, die eine Verhaltensausführung erschweren). Das Überwinden der Barrieren erfordert volitionale Gegenstrategien, die im Konzept des Barrierenmanagements zusammengefasst werden. Zu den situativen Barrieren sowie zum Barrierenmanagement wurden neue Skalen entwickelt, die vorgestellt und diskutiert werden ("Sportbezogene situative Barrieren"). An 692 orthopädischen Patienten wurden sechs Wochen nach einem stationären Rehabilitationsaufenthalt Selbstbeurteilungsfragebögen verschickt. Die Fragebögen enthielten unter anderem Items zu situativen Barrieren (13 Items) und Barrierenmanagement (15 Items) sowie zu negativen Konsequenzerwartungen, Selbstwirksamkeit, Absichtsstärke und Sportverhalten. Die faktorenanalytische Auswertung der situativen Barrieren führte zur Bildung der beiden Subskalen "Körperliche Barrieren" (Cronbachs alpha = .74) und "Psychosoziale Barrieren" (.83). Die entsprechenden Analysen zum Barrierenmanagement mündeten in die Konstruktion der Subskalen "Präventives Barrierenmanagement" (.71) und "Akutes Barrierenmanagement" (.68). Korrelations- und Regressionsanalysen mit den oben genannten Außenkriterien bestätigten die Validität der Skalen. Die vorgelegten Messinstrumente erlauben eine systematische Analyse der motivationalen und volitionalen Prozesse der regelmäßigen Sportteilnahme. Neben ihrer theoretischen Bedeutsamkeit stellen die beiden Skalen auch für die sport- und gesundheitspsychologische Praxis vielversprechende Messinstrumente dar.

Kuhn, Gregor

Motivationale Bedingungsfaktoren regelmäßiger Sportaktivität im Kindes- und Jugendalter. Grundlagen, Analysen und Interventionsperspektiven

Giessen: Universität, Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaften, 2009

Die Arbeit beschäftigt sich mit der Frage, welche inneren und äußeren Bedingungsfaktoren der Motivation die Aufrechterhaltung regelmäßigen Aktivitätsverhaltens in der Kindheit und Jugend unterstützen. Dazu wurden in einem quasiexperimentellen Vorgehen (Längsschnitt; dreimonatiges Intervall) insgesamt 1545 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 10 und 20 Jahren sowie 989 Eltern zu ihrem Aktivitätsverhalten und möglichen sozialen, kognitiven und affektiven Bedingungsfaktoren ihres Sportengagements befragt. Das durchschnittliche Bewegungsverhalten und die potentiellen Einflussfaktoren wurden während der Schulzeit erfasst. Der dabei ermittelte Aktivitätskennwert wurde mit dem Bewegungsverhalten während der großen Schulsommerferien verglichen. Von einer Aufrechterhaltung der Aktivität wurde gesprochen, wenn Schülerinnen und Schüler sowohl in der Schulzeit als auch während der Sommerferien mindestens zweimal pro Woche und länger als eine halbe Stunde sportlich aktiv gewesen sind. Von einem Abbruch der Bewegungsaktivität wurde gesprochen, wenn zur Schulzeit noch aktive Kinder und Jugendliche ihr Bewegungsverhalten in den Schulferien unter die Marke von zwei Episoden pro Woche reduziert haben. Als mögliche Bedingungsfaktoren wurden die Sportinteressen der Eltern, die sportbezogenen Erwartungen der Eltern, das sportliche Modellverhalten und die Verfügbarkeit sozialer Unterstützung im sozialen Umfeld, die sportbezogenen Selbstwirksamkeitserwartungen, Selbstkonzept und Konsequenzerwartungen sowie Flowerleben, Sportfreude und Sportinteresse untersucht. Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, dass die Anzahl der Kinder und Jugendlichen, die in ihrer Freizeit regelmäßig sportlich aktiv sind, mit dem Alter kontinuierlich abnimmt. Die durchschnittliche Anzahl der wöchentlichen Aktivitätsepisoden reduzierte sich in beiden Geschlechtern um fast eine ganze Bewegungseinheit. Während die Kinder im Alter zwischen 10 und 13 Jahren im Durchschnitt noch mehr als drei mal pro Woche aktiv waren, trieben die 17- bis 20-Jährigen nur noch zwischen zwei und drei mal pro Woche Sport. Der Anteil der wenig aktiven Kinder und Jugendlichen verdoppelte sich in diesem Zeitraum beinahe. Fast alle

motivationalen Bedingungsfaktoren zeigten in den univariaten Analysen signifikante Effekte auf die Aufrechterhaltung der Sportaktivität. Die empirische Bedeutung der Motivationsfaktoren, die mit der motivationalen Selbststeuerung in Verbindung gebracht werden können (Selbstkonzept, Selbstwirksamkeit, Konsequenzerwartungen), nahm mit dem Alter der Kinder und Jugendlichen eher ab. Mittels Strukturgleichungsanalysen wurden zusätzlich die Wechselwirkungen zwischen den Variablen untersucht. Es wurde ein heuristisches Modell überprüft, das in Anlehnung an das Erwartung-Wert-Modell, die Theorie des geplanten Verhaltens und die Interessentheorie formuliert worden war. Es wurde erwartet, dass die Bedingungsfaktoren des sozialen Umfelds (Elternerwartungen, Verfügbarkeit von Modellen und Unterstützung) die Entwicklung der kognitiven und affektiven Variablen unterstützen und über diese Faktoren letztendlich die Intention zum Sporttreiben beeinflussen. Die Daten zeigten in allen drei Altersstufen eine gute Passung an das Strukturmodell.

Lehr, Ursula; Jüchtern, Jan

Universität Heidelberg; Institut für Gerontologie

Psychophysical activity in the elderly: Motivations and barriers

In: Huber, Gerhard (Ed.), Healthy aging, activity and sports. Proceedings. International Congress "Physical Activity, Aging and Sports" (PAAS IV), Heidelberg, Germany, August 27-31, 1996 (S. 25-35). Gamburg: Verlag für Gesundheitsförderung, 1997

Studied motivations and barriers to psychophysical exercise among the aged as part of the Interdisciplinary Longitudinal Study of Aging (ILSE). Men and women born between 1930-1932 living in eastern and western Germany completed a set of questionnaires. Results showed that less than half of the men or women engaged in sports for more than 2 hours per week. Physically active aged had significantly higher objective and subjective health status, higher intelligence and concentration scores, more years of schooling, lower neuroticism, and higher openness to new experiences. The most important positive motivations were: psychological well-being, fun and pleasure, and physical fitness. The main perceived barriers to physical activity were feeling well without sport and having enough other hobbies. It is concluded that programs to promote sports motivation in the elderly should emphasize the fun aspect more than the health aspect.

Lehr, Ursula

Bewegt Altern - Eine Herausforderung für das Individuum und die Gesellschaft

In: Baumann, Hartmut; Rütten, Alfred (Ed.), Perspektiven bewegten Alterns. Lebenswelt, Bewegungskompetenzen, Bildungschancen (S. 27-42). Köln: Sport und Buch Strauß, 2002

Die Frage der Mobilität im höheren Alter wird erörtert. Nach einleitenden Hinweisen auf den mit der zunehmenden Langlebigkeit einhergehenden demografischen Wandel wird zunächst die Notwendigkeit eines "bewegten Alterns" aufgezeigt. Dann werden die Herausforderungen, die sich für jeden Einzelnen aus dieser Notwendigkeit ergeben, deutlich gemacht, und die in diesem Zusammenhang bedeutsamen Motivationen und Barrieren werden besprochen. Eingegangen wird dabei besonders auf die Motivation zu Bewegung, körperlicher Aktivität und Sport sowie auf Barrieren gegenüber sportlicher Betätigung und Bewegung. Abschließend werden Herausforderungen an die Gesellschaft, vor allem an die Kommunen, hervorgehoben, Städte altersgerecht und bewegungsfreundlich zu gestalten.

Lippke, S.; Knäuper, B.; Fuchs, R.

Freie Universität Berlin; Wissenschaftsbereich Psychologie; Arbeitsbereich Gesundheitspsychologie

Subjective theories of exercise course instructors: causal attributions for dropout in health and leisure exercise programmes

Psychology of Sport and Exercise, 2003, 4, 155-173

Studied the causal attributions of exercise course instructors to explain the occurrence of dropout in health and exercise programs. A 66-item mail survey was completed and returned by 343 exercise instructors (219 female, 82 male, mean age 41 years). The questionnaire inquired about objective course size and dropout rates, and explored the following subjective domains: (1) subjective theories for participant dropout, (2) subjective theories about participant motivational strategies and motivational mistakes, (3) instructors' expectations regarding their own self-efficacy, and (4) personal evaluation of the importance of instructor competence. A cluster analysis of the collected data yielded 3 different attribution types: "self-protecting" instructors attribute participant dropout to external reasons, "disregarding" instructors fail to acknowledge any dropout causes, and "adaptive" instructors take into account both external and internal reasons. Objective data on course size and course dropout indicated that instructors with adaptive subjective theories were most successful at participant retention and recruitment.

Lippke, Sonia; Ziegelmann, Jochen P.; Schwarzer, Ralf

Freie Universität Berlin; Arbeitsbereich Gesundheitspsychologie

Initiation and maintenance of physical exercise: Stage-specific effects of a planning intervention

Research in Sports Medicine, 2004, 12, 221-240

Investigated the effects of a psychological intervention on action planning in patients intending, but not performing recommended physical activities. 560 orthopedic-rehabilitation patients (aged 15-80) were assigned to a treatment or no-treatment group. Treatment consisted of a standard program of medical and sport-psychological intervention designed to increase the motivation to perform physical activity at specific stages of behavioral change. Intentions and action plans were assessed in interviews conducted before orthopedic rehabilitation, after the psychological intervention (at discharge, about two weeks later), as well as two and four weeks after discharge. Physical exercise was assessed at baseline and the two follow-up interviews. The experimental group showed more action plans and exercise behaviors than untreated patients. Overall, patients forming intentions and action plans were more likely to adhere to the recommended level of exercise. Inactive patients with the intention to exercise benefited more from the planning intervention than inactive patients without such an intention and previously active patients. It is inferred that matching treatments to patients' particular stages of change is beneficial for inducing behavioral change.

Lippke, Sonia; Plotnikoff, Ronald C.

Freie Universität Berlin; Wissenschaftsbereich Psychologie

Stages of change in physical exercise: A test of stage discrimination and nonlinearity

American Journal of Health Behavior, 2006, 30 (3), 290-301

Studied the utility of the protection motivation theory (PMT), the social cognitive theory, and the transtheoretical models' (TTM) process of change (POC) concept for discriminating stages in health

behavior change specifically related to physical activity. Telephone interviews were conducted with 1,602 adult respondents (aged 18-65 years). Measures included stage of behavior change, knowledge of chronic disease severity, subjective disease vulnerability, response efficacy, self efficacy, perceived pros and cons of exercise, social and environmental support, cognitive and behavioral processes of change, and sociodemographic characteristics. Overall the findings demonstrated the utility of the PMT and the TTM's POC for both the discrimination of current stage as well as the identification of stage discontinuity patterns. The results suggest that the initiation of health behavior change should target the improvement of self-efficacy first, and then later focus on stage-specific social and behavioral processes of change.

Lippke, Sonia; Wiedemann, Amelie U.

Freie Universität Berlin; Gesundheitspsychologie

Sozial-kognitive Theorien und Modelle zur Beschreibung und Veränderung von Sport und körperlicher Bewegung - ein Überblick

Zeitschrift für Sportpsychologie, 2007, 14 (4), 139-148

Sozial-kognitive Theorien und Modelle lassen sich auf die Sport- und Bewegungsförderung anwenden und sie können helfen, diese Förderung theorie- und evidenzbasiert zu optimieren. Dazu werden zunächst zwei motivationale Modelle dargestellt: (1) die Theorie des geplanten Verhaltens (TPB) und (2) die Sozial-kognitive Theorie (SCT). Anschließend werden (3) die Planung als Beispiel für eine volitionale Variable sowie (4) das Sozial-kognitive Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens (Health Action Process Approach, HAPA), ein Hybridmodell aus motivationalen, volitionalen und Stadienannahmen beschrieben. Stärken und Schwächen der vier Ansätze werden durch ausgewählte, aktuelle Forschungsergebnisse aufgezeigt. Vor diesem theoretischen und empirischen Hintergrund werden konkrete Hinweise zur Gestaltung besonders ressourcen-effizienter Maßnahmen zur Sport- und Bewegungsförderung geliefert. Es wird festgestellt, dass damit nicht nur eine Optimierung von Maßnahmen erzielt sondern auch die Überprüfung und Weiterentwicklung von Theorien und Modellen vorangetrieben werden kann.

Maier, Angelika; Basler, Heinz-Dieter

Universität Marburg; Zentrum für Methodenwissenschaften und Gesundheitsforschung; Institut für Medizinische Psychologie

Gibt es eine Stufenspezifität der Änderungsstrategien bei sportlicher Aktivität? Eine Studie zum Transtheoretischen Modell

Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 2003, 11 (4), 125-131

Im Kontext des transtheoretischen Motivationsmodells (TTM) wird angenommen, dass das Voranschreiten von einer Motivationsstufe zur nächsten in spezifischer Weise durch den Einsatz von Motivierungsstrategien unterstützt werden kann. Aufgrund der Erfahrungen mit der Raucherentwöhnung wird auch für die sportliche Aktivität postuliert, dass in frühen Stufen der Verhaltensänderung primär kognitiv-affektive und in späteren Stufen behaviorale Strategien für die Förderung der Motivation von Bedeutung sind. In einer Querschnittsstudie wird dieses Postulat anhand einer Stichprobe von 251 Behördenangestellten untersucht. In Bezug auf kognitiv-affektive Strategien ließen sich die formulierten Erwartungen weitgehend bestätigen. In Übereinstimmung mit dem Ergebnis einer vorherigen Metaanalyse waren aber behaviorale Strategien in nachfolgenden Stufen jeweils stärker ausgeprägt als in vorhergehenden. Weitere Analysen machten deutlich, dass in den Handlungsstufen behaviorale Strategien häufiger

eingesetzt wurden als kognitive Strategien; in den Vor-Handlungsstufen hingegen wurden beide Strategietypen vergleichbar häufig eingesetzt. Somit wurden die aus dem TTM abgeleiteten Erwartungen nur zum Teil bestätigt.

Pahmeier, Iris

Hochschule Vechta; Institut für Soziale Dienste, Psychologie und Sportwissenschaft

Partizipation, Bindung und Dropout im Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport

In: Beckmann, Jürgen; Kellmann, Michael (Ed.), Anwendungen der Sportpsychologie (S. 425-497). Göttingen: Hogrefe, 2008

In einem Überblick über den Kenntnis- und Forschungsstand zu Partizipation, Bindung sowie Fluktuation und Dropout im Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport wird auf folgende Aspekte eingegangen: (1) statistische Daten zur Sportpartizipation Erwachsener, (2) definitorische Abgrenzungen und Zugänge unterschiedlicher Forschungsrichtungen auf das Phänomen Dropout und Bindung, (3) dynamische Modelle zur Erklärung der Sportpartizipation, die entweder dem Prozess- und Zeitaspekt der Sportpartizipation Rechnung tragen oder Phasenmodelle des Verhaltens auf den Sportkontext übertragen (Natural History of Exercise-Modell von J. F. Sallis und M. F. Hovell, Kreismodell der Sportpartizipation nach L. R. Brawley und W. M. Rogers, Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung von J. O. Prochaska und C. C. DiClemente, das Berliner Sportstadien Modell von R. Fuchs), (4) theoretische Konzepte, die Sporttreiben auf der Grundlage der Übertragung und Anpassung sozialkognitiver Theorien erklären (Motivation zur Aneignung und Aufrechterhaltung von regelmäßiger Sportaktivität-(MAARS-)Modell, lerntheoretische Modelle), (5) empirische Befunde zu spezifischen Determinanten des Sporttreibens (physische und psychische personale Merkmale; Lebensstil, Lebenskontext; Merkmale der Vorbereitung: Einstellungen und Intention, Verhaltenskontrolle und Selbstwirksamkeit, Sinnorientierungen, sportspezifische Konsequenzerwartungen und Ziele, wahrgenommene Barrieren, Kontrollüberzeugung, Risikowahrnehmung und Vulnerabilität; Merkmale des Programms: sozialer Rückhalt und soziale Unterstützung durch die Übungsleiter und die Gruppe im Sportkontext, Programminhalte und Programmsetting).

Pahmeier, Iris

Hochschule Vechta; Institut für Soziale Arbeit, Angewandte Psychologie und Sportwissenschaft

Partizipation Erwachsener an sportlicher Aktivität. Daten, Fakten und Erklärungsansätze zu einem komplexen Phänomen

In: Schweer, Martin K. W. (Ed.), Sport in Deutschland. Bestandsaufnahmen und Perspektiven (S. 107-127). Frankfurt a. M.: Lang, 2008

Ausgehend von einem Hinweis auf die individuelle und kollektive Bedeutung sportlichen Handelns, unter anderem für Gesundheit und Lebensqualität, wird das Phänomen der Sportpartizipation Erwachsener erörtert. Zunächst werden Daten, Fakten, Begriffe und methodologische Aspekte der Untersuchung dieses Phänomens besprochen. Dann werden theoretische Erklärungsansätze vorgestellt. Dabei stehen zwei Aspekte im Vordergrund, der Zeitaspekt und der Determinantenaspekt. Sportpartizipation wird als komplexer Handlungsprozess ausgewiesen. Ein integratives Erklärungsmodell wird skizziert, und zukünftige Forschungsperspektiven werden umrissen.

Pfeffer, Ines; Alfermann, Dorothee
Universität Leipzig; Sportwissenschaftliche Fakultät

Diagnostik im Gesundheits- und Freizeitsport

Zeitschrift für Sportpsychologie, 2006, 13 (2), 60-67

Thematisiert werden Theorien und Diagnostik im Bereich Gesundheitssport und Freizeitsport. Dabei wird auf Selbstkonzept, Selbstwirksamkeit, aktuelles Befinden, und Motivation eingegangen. Ein besonderes Anliegen in den letzten zehn Jahren war es, den Einfluss der Sportteilnahme auf das Selbst und umgekehrt zu untersuchen. Ergebnisse und Messinstrumente zum Selbstkonzept und zur Selbstwirksamkeit werden präsentiert. Weiterhin werden Theorien und Messinstrumente zum aktuellen Befinden vorgestellt, die auch heute noch kontrovers diskutiert werden. Determinanten und Theorien der Sportteilnahme sowie entsprechende Messinstrumente, der Forschungszweig mit der längsten Tradition, werden abschließend vorgestellt. Ein Ausblick auf zukünftige Forschungsfelder wird aus einer interkulturellen Perspektive gegeben.

Pfeffer, Ines
Universität Leipzig; Institut für Sportpsychologie und Sportpädagogik

Motivation zur Verhaltensänderung im gesundheitsorientierten Sport. Effekte einer psychologischen Intervention in 12-wöchigen Ausdauersportkursen

Berlin: Lehmanns Media, 2010

Die vorliegende Arbeit geht der Frage nach, inwieweit die Teilnahme an zeitlich begrenzten gesundheitsorientierten Sportkursen bei sportlich inaktiven Erwachsenen des mittleren Lebensalters zu einer nachhaltigen Verhaltensänderung hin zu einem sportlich aktiven Lebensstil führen. Betrachtet werden dabei psychologische Variablen, die im Zusammenhang mit einem erfolgreichen oder weniger erfolgreichen Änderungsversuch stehen. Kann die Bindung an eine regelmäßige Sportaktivität durch eine zusätzlich angebotene psychologische Intervention erhöht werden? Im ersten Teil werden psychologische Erklärungsansätze und Einflussgrößen der Sportteilnahme vorgestellt. Theoretischer Hintergrund des empirischen Teils der Arbeit ist das Transtheoretische Modell (TTM), welches Verhaltensänderung als Prozess beschreibt. In einer quasiexperimentellen Studie im Versuchs- und Kontrollgruppendesign (insgesamt 113 Teilnehmer) über drei Messzeitpunkte werden TTM-basierte psychologische Interventionsformen innerhalb zwölfwöchiger Ausdauersportkurse auf ihre Effekte bezüglich einer Veränderung in psychologischen Variablen überprüft. Dabei wurden vor dem Sportkurs (pretest), zum Ende des Kurses (posttest) und zwölf Wochen nach Ende des Kurses (follow-up) standardisierte Fragebögen eingesetzt, welche neben den TTM-Konstrukten weitere relevante psychologische Variablen der Sportteilnahme erfassen. Die Ergebnisse zeigen, dass die psychologischen Interventionsformen entgegen den Erwartungen keinen Einfluss auf die psychologischen Variablen haben. Trotzdem lassen sich im Untersuchungsverlauf Veränderungen in diesen Variablen beobachten, die im Zusammenhang mit der Verhaltensänderung stehen. Auf der Grundlage des konzipierten Untersuchungsmodells kann die Änderung des Sportverhaltens vom Kursende bis zur followup Erhebung signifikant vorhergesagt werden. Somit bietet das Modell die Möglichkeit zum Ende von zeitlich begrenzten Sportkursen zukünftige Dropouts zu identifizieren und entsprechende Interventionsmaßnahmen zu konzipieren.

Plotnikoff, Ronald C.; Lippke, Sonia; Trinh, Linda; Courneya, Kerry S.; Birkett, Nick; Sigal, Ronald J.
University of Newcastle, Callaghan; School of Education

Protection motivation theory and the prediction of physical activity among adults with type 1 or type 2 diabetes in a large population sample

British Journal of Health Psychology, 2010, (15), 643-661

Investigated the utility of the protection motivation theory (PMT) for explaining physical activity (PA) in an adult population with type 1 diabetes (T1D) and type 2 diabetes (T2D). 2,311 individuals with T1D (N = 697) and T2D (N = 1,614) completed self-report PMT constructs of vulnerability, severity, response efficacy, self-efficacy, and intention, and PA behavior at baseline and 6-month follow-up. Multigroup structural equation modeling was conducted to: (1) test the fit of the PMT structure; (2) determine the similarities and differences in the PMT structure between the 2 types of diabetes; and (3) examine the explained variance and compare the strength of association of the PMT constructs in predicting PA intention and behaviour. Results. The findings provide evidence for the utility of the PMT in both diabetes samples ($\chi^2/df = 1.27-4.08$, RMSEA = .02-.05). Self-efficacy was a stronger predictor of intention ($\beta = 0.64-0.68$) than response efficacy ($\beta = 0.14-0.16$) in individuals with T1D or T2D. Severity was significantly related to intention ($b = 0.06$) in T2D individuals only, whereas vulnerability was not significantly related to intention or PA behavior. Self-efficacy ($\beta = 0.20-0.28$) and intention ($\beta = 0.12-0.30$) were significantly associated with PA behavior. The authors conclude that promotion of PA behavior should primarily target self-efficacy to form intentions and to change behavior. In addition, for individuals with T2D, severity information should be incorporated into PA intervention materials in this population.

Pochstein, Florian

Effekte einer psychologischen Intervention auf die körperliche Aktivität. Vorsatzbildung und volitionale Unterstützung bei Gefäßpatienten

Hamburg: Kovac, 2008

Die Teilhabe von Menschen mit einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) am Alltag ist aufgrund der krankheitsbedingten Beschwerden stark eingeschränkt. Insbesondere die Einschränkung der Gehstrecke auf zum Teil nur wenige Meter wird von vielen Patienten als sehr belastend empfunden. In speziellen Gefäßsportgruppen wird durch ein moderates lokales Ausdauertraining die Durchblutungssituation in den Extremitäten verbessert. Dieser Effekt kann allerdings nur erfolgen, wenn das Gefäßsporttraining regelmäßig und dauerhaft durchgeführt wird. Gerade diese beiden Voraussetzungen werden aber von einem Großteil der Patienten nicht erfüllt. Im Fokus der Studie steht die Absicht, die mangelnde Ausnutzung eines Therapieangebots zu verbessern. Trotz der hohen Motivation zur Verhaltensänderung scheitert eine Vielzahl von Patienten in der Umsetzung dieser Intention in ein tatsächlich durchgeführtes Verhalten. Um diese Intentionen-Verhaltens-Lücke zu überwinden, wurde eine volitional ausgerichtete Intervention in einem experimentellen Design hinsichtlich ihrer Wirksamkeit überprüft. In einer Studie mit drei Messzeitpunkten werden 90 Personen über insgesamt sechs Monate hinsichtlich ihrer Intentionen und Einstellungen zur körperlichen Aktivität, zum aktuellen Aktivitätslevel und dem Ausmaß der volitionalen Konstrukte Ausführungs- und Bewältigungsplanung sowie Handlungskontrolle befragt. Während die Kontrollgruppe das Standardbehandlungsprogramm für pAVK-Patienten durchlief, wurden die Teilnehmer der Experimentalgruppe in der Bildung von Ausführungs- und Bewältigungsplänen durch eine kurze psychologische Intervention unterstützt. Die Erhöhung der Handlungskontrolle wurde durch wöchentliche Erinnerungen an die aufgestellten Pläne über

sechs Wochen angestrebt. Varianzanalytische Überprüfungen bestätigen die Hypothese, dass motivierte pAVK-Patienten von dieser Intervention profitieren. Sowohl die volitionale Kompetenz als auch die tatsächlich durchgeführte körperliche Aktivität unterscheiden sich signifikant von den Werten der Kontrollgruppe. Eine pfadanalytische Betrachtung gibt den besonderen Einfluss der Bewältigungsplanung wieder. Dieses volitionale Konstrukt mediiert den Einfluss der Intention auf das Verhalten komplett und stellt sich auch in anderen Analysen als der einflussreichste Faktor in Bezug auf das Verhalten bzw. die Verhaltensänderung dar. Als Implikationen für die Praxis ergeben sich konkrete Hinweise für die Krankenhäuser und Ärzte, die Wichtigkeit sporttherapeutischer Maßnahmen noch stärker als bisher zu vermitteln. Auf der anderen Seite sind Vereine angehalten, ihr Angebot verstärkt öffentlich zu machen und den Mitgliedern aktiv bei der Bewältigung von antizipierten und tatsächlichen Problemen und Barrieren zu helfen. Eine genaue Planung von zukünftigem Verhalten unter der Berücksichtigung dieser Barrieren hat sich als hilfreich und relativ leicht durchführbar erwiesen.

Pochstein, Florian; Wegner, Manfred

Universität Kiel; Institut für Sport und Sportwissenschaften; Abteilung Sportpsychologie und Bewegungswissenschaft

Vorsatzbildung und volitionale Unterstützung bei Gefäßpatienten. Effekte einer psychologischen Intervention auf das Ausmaß der körperlichen Aktivität

Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 2010, 18 (2), 79-87

Die Teilhabe von Menschen mit einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) am Alltag ist aufgrund der krankheitsbedingten Beschwerden stark eingeschränkt. Sport- und Bewegungstherapie können helfen, wenn das Gefäßsporttraining regelmäßig und dauerhaft durchgeführt wird. Diese beiden Voraussetzungen werden aber von einem Großteil der Patienten trotz hoher Intention nicht erfüllt. Um diese Intentions-Verhaltens-Lücke zu überwinden, wurde eine volitional ausgerichtete Intervention bei 90 Patienten hinsichtlich ihrer Wirksamkeit überprüft. In einer randomisierten experimentellen Studie mit drei Messzeitpunkten wurden die Patienten der Experimentalgruppe in der Bildung von Ausführungs- und Bewältigungsplänen durch eine kurze psychologische Intervention unterstützt. Eine Erhöhung der Handlungskontrolle wurde durch wöchentliche Erinnerungen an die aufgestellten Pläne über sechs Wochen angestrebt. Varianzanalytische Überprüfungen bestätigten die Hypothese, dass motivierte pAVK-Patienten von dieser Intervention profitierten. Sowohl die volitionale Kompetenz als auch die tatsächlich durchgeführte körperliche Aktivität unterschieden sich signifikant von den Werten der Kontrollgruppe.

Rau, Jörn; Teichmann, Johannes; Petermann, Franz

Universität Bremen; Zentrum für Klinische Psychologie und Rehabilitation

Motivation zu sportlicher Aktivität bei onkologischen Patienten nach der Rehabilitationsmaßnahme - eine Verlaufsstudie zum Transtheoretischen Modell

Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie, 2008, 58 (2), 58-62

Hintergrund: Sportlicher Aktivität kommt auch in der Krebsnachsorge eine wichtige Bedeutung zu. Reha-Sportprogramme bieten onkologischen Patienten die Möglichkeit, dem individuellen Leistungsvermögen angepasst, sportliche Aktivitäten durchzuführen. Die Motivation zur Beibehaltung dieser Aktivitäten über die Reha-Maßnahme hinaus kann mithilfe der fünf Stadien Absichtslosigkeit, Absichtsbildung, Vorbereitung, Handlung und Aufrechterhaltung des

Transtheoretischen Modells (TTM) der Verhaltensänderung beschrieben werden. Die Annahmen dieses Modells wurden im Verlauf von drei Monaten untersucht. Methodik: Von 121 am Reha-Sportprogramm teilnehmenden Patienten wurde direkt im Anschluss an die Rehabilitationsmaßnahme und drei Monate später das transtheoretische Motivationsstadium erfasst und zu kognitiv-affektiven und verhaltensorientierten Veränderungsprozessen, zu den Selbstwirksamkeitserwartungen und der Entscheidungsbalance bezüglich sportlicher Aktivitäten in Beziehung gesetzt. Die Patienten wurden im Hinblick auf die motivationalen Veränderungen zwischen den zwei Zeitpunkten (Fort- oder Rückschritt des TTM-Stadiums) in drei Gruppen eingeteilt (Regression, unverändert, Progression). Mithilfe univariater zweifaktorieller Varianzanalysen wurde überprüft, ob sich signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen in Bezug auf die abhängigen Variablen zeigen. Ergebnisse und Schlussfolgerungen: Die signifikanten Unterschiede zwischen den drei Gruppen in Bezug auf die Selbstwirksamkeitserwartungen und die verhaltensorientierten Prozesse belegten die Annahmen des transtheoretischen Modells. Die Entscheidungsbalance und die kognitiv-affektiven Prozesse wiesen tendenzielle, jedoch keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen auf.

Rau, Jörn; Teichmann, Johannes; Petermann, Franz

Universität Bremen; Zentrum für Klinische Psychologie und Rehabilitation

Motivation zu sportlicher Aktivität bei onkologischen Patienten nach der Rehabilitationsmaßnahme - Ergebnisse einer randomisiert-kontrollierten Wirksamkeitsstudie

Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie, 2009, 59 (8), 300-306

Hintergrund: Onkologische Erkrankungen erfordern die Bereitschaft der Patienten zu Veränderungen des Lebensstils beispielsweise im Hinblick auf sportliche Aktivitäten. Diese Veränderungsbereitschaft kann mithilfe des Transtheoretischen Modells (TTM) beschrieben und durch motivierende Gesprächsführung gefördert werden. Untersucht wurde, ob durch eine telefonische Motivationsintervention im Anschluss an eine Rehabilitationsmaßnahme deren Effekte auf das Ausmaß sportlicher Aktivitäten und die sportbezogenen Selbstwirksamkeitserwartungen stabilisiert oder gefördert werden können. Methodik: Im Rahmen eines randomisiert-kontrollierten Designs wurden zum ersten Untersuchungszeitpunkt 175 Patienten mit onkologischen Erkrankungen, die am Reha-Sportprogramm einer Klinik teilgenommen hatten, zum Ende der Rehabilitationsmaßnahme in die Studie eingeschlossen. Die effektive Stichprobengröße betrug 118 Patienten (Dropout-Rate: 32,56 %), deren Daten mithilfe eines statistischen Modells zur Analyse nonparametrisch-longitudinaler Daten ausgewertet wurden. Die 60 Teilnehmer der Interventionsgruppe erhielten dreimal eine telefonische Intervention auf der Basis der motivierenden Gesprächsführung, bei der Kontrollgruppe (58 Patienten) wurde das Motivationsstadium telefonisch erhoben. Zu beiden Untersuchungszeitpunkten wurden die sportliche Aktivität, die sportbezogene Selbstwirksamkeit und weitere Dimensionen des TTM erhoben (Entscheidungsbalance, kognitiv-affektive und verhaltensorientierte Prozesse). Ergebnisse und Schlussfolgerungen: Unabhängig davon, ob die Intervention mithilfe des Konzepts der motivierenden Gesprächsführung durchgeführt wurde oder nicht, ergab sich für beide Gruppen neun Monate nach der Rehabilitationsmaßnahme ein signifikanter Anstieg der sportlichen Aktivitäten. Im Hinblick auf die übrigen Zielkriterien ergaben sich keine Hinweise, dass die Patienten von der Motivationsintervention in besonderem Maße profitieren konnten (keine signifikanten Interaktionseffekte). Aufgrund der Ergebnisse für die Entscheidungsbalance, die entgegen den Modellannahmen des TTM ausfielen, werden weitere Studien zur Überprüfung der Validität des TTM bei onkologischen Patienten empfohlen.

Reusch, Andrea; Ströbl, Veronika

Universität Würzburg; Institut für Psychotherapie und Medizinische Psychologie

Veränderungsmotivation in der medizinischen Rehabilitation am Beispiel körperlicher Aktivität

In: Nübling, Rüdiger; Muthny, Fritz A.; Bengel, Jürgen (Ed.), Reha-Motivation und Behandlungserwartung (S. 58-75). Bern: Huber, 2006

Die Bedeutung des Verhaltensbereichs körperliche Aktivität im Rahmen der medizinischen Rehabilitation wird erörtert. Dabei wird zunächst die gesundheitsförderliche Wirkung der körperlichen Aktivität besprochen, und das in diesem Zusammenhang wichtige transtheoretische Modell der Verhaltensänderung von J. O. Prochaska und C. C. DiClemente wird erläutert. Unterschiedliche Operationalisierungen einzelner Konstrukte des Modells (Stufenzugehörigkeit, Selbstwirksamkeitserwartung, Entscheidungsbalance, Veränderungsstrategien) werden angesprochen. Im Anschluss daran werden ausgewählte empirische Befunde zu Erhebungsinstrumenten sowie zu quer- und längsschnittlichen Überprüfungen dieses Modells vorgestellt. Abschließend wird auf die Frage der Anwendbarkeit dieses Modells in der medizinischen Rehabilitation eingegangen. Es werden erste Ergebnisse einer eigenen Studie zur Motivation von Rehabilitationspatienten dargestellt, aus denen hervorgeht, dass die Anwendung des Stufenmodells im Rahmen der medizinischen Rehabilitation ermöglicht, die Motivationslagen der Patienten besser zu verstehen und diese gezielter zu fördern.

Roether, Dorothea; Vogt, Marga

Universität Rostock; Institut für Medizinische Psychologie

Freizeitsport - ein aktiver Beitrag für Wohlbefinden und Gesundheit im Alter

In: Eisfeld, Kirsten; Wiesmann, Ulrich; Hannich, Hans-Joachim; Hirtz, Peter (Ed.), Gesund und bewegt ins Alter. Interdisziplinäre Ansätze für eine Community Medicine (S. 185-192). Butzbach-Griedel: AFRA-Verlag, 2003

Anhand von Daten der 486 Teilnehmer der "Interdisziplinären Längsschnittstudie des Erwachsenenalters" (ILSE) wird den Fragen nach Verbreitung von und Motivation zum Freizeitsport bei Senioren in Ost- und Westdeutschland sowie nach dem Einfluss der sportlichen Aktivität auf Kondition und Gesundheit nachgegangen. Die Daten belegen, dass die Mehrzahl der Senioren regelmäßig Freizeitsport treibt (Westdeutschland 77 Prozent, Ostdeutschland 62 Prozent). Motive der sportlichen Aktivität waren unter anderem die positive Beeinflussung des Wohlbefindens, der Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Bei empirischer Überprüfung des erwarteten Zusammenhanges von sportlicher Betätigung und Gesundheit zeigte sich, dass sportlich aktive Senioren eine bessere Kondition hatten (gemessen am Fahrradergometer), sich gesünder fühlten (subjektiver Gesundheitszustand) und vom Arzt (objektiver Gesundheitszustand) als gesünder eingeschätzt wurden. Im Längsschnitt war jedoch auch bei sportlich aktiven Senioren eine Verschlechterung des objektiven Gesundheitszustandes nachweisbar. Es wird geschlussfolgert, dass Freizeitsport zu einem besseren gesundheitlichen Befinden beitragen und gesundheitliche Beeinträchtigungen im Alter verzögern, aber nicht komplett verhindern kann.

Schelling, Simone; Munsch, Simone; Meyer, Andrea H.; Newark, Patricia; Biedert, Esther; Margraf, Juergen

University of Basel, Department of Clinical Psychology and Psychotherapy

Increasing the motivation for physical activity in obese patients

International Journal of Eating Disorders, 2009, 42 (2), 130-138

Compared the effectiveness and dropout rates of a motivation intervention and relaxation intervention to increase physical activity in obese patients. 38 obese patients (aged 18-70 years) participated in either a 1-session motivation intervention or a 1-session relaxation intervention followed by an 8-week aerobic exercise program. Assessment of program adherence, physical activity, motivation, and body mass index (BMI) were conducted during the intervention and at 3-month and 6-month intervals following completion of the 8-week exercise program. Results indicated positive findings in the form of fewer dropouts and an increase in physical activity over time for participants who were involved in motivation intervention. Relaxation intervention participants exhibited steady decreases in physical activity. No change was noticed in either motivation or BMI in either group. Results indicated that motivation intervention should be incorporated into physical activity programs for obese patients.

Schick, Georg

Motivation Älterer zu Bewegungs- und Sportaktivitäten. Eine kritische Analyse empirischer Studien

Sportwissenschaft, 1998, 28 (2), 195-212

Es wird der Versuch unternommen, durch eine kritische Analyse empirischer Studien zur Motivation, Barrieren und Ausstiegsbegründungen zu klären, warum ältere Menschen ab 50 Jahre trotz allgemeiner Zustimmung zu Bewegungs- und Sportaktivitäten diesen so selten aktiv nachgehen. Zentraler Befund ist, dass die Gesundheits-/Fitnessmotivation bei der Zuwendung zu Bewegungs- und Sportaktivitäten eindeutig dominiert, eine dauerhafte Ausübung aber entscheidend von der Entwicklung eines komplexeren Motivationsmusters abhängt, das vor allem bewegungs- und sportimmanente sowie intrinsische Komponenten beinhaltet. Auf der Basis quantitativer und qualitativer Forschungsdefizite werden prospektiv Forschungsempfehlungen entwickelt.

Schmid, Sabine; Keller, Stefan; Nigg, Claudio; Basler, Heinz-Dieter

Universität Marburg; Fachbereich Humanmedizin; Institut für Medizinische Psychologie

Das Transtheoretische Modell und die Förderung körperlicher Aktivität

In: Keller, Stefan (Ed.), Motivation zur Verhaltensänderung. Das Transtheoretische Modell in Forschung und Praxis (S. 145-158). Freiburg i. Br.: Lambertus, 1999

Ausgewählte empirische Befunde zur Relevanz des Transtheoretischen Modells (TTM) für den Bereich körperliche Bewegung bzw. Sport werden vorgestellt. Dabei wird deutlich, dass die positiven Auswirkungen körperlicher und sportlicher Aktivität auf seelische und körperliche Gesundheit gut dokumentiert sind. Es wird bemängelt, dass in der bisherigen Praxis von Motivationskampagnen häufig nur solche Personen angesprochen wurden, bei denen die Änderungsmotivation bereits vorhanden war. Andererseits befinden sich nach vorliegenden Befunden die Hälfte der "Nichtaktiven" in der TTM-Stufe der "Absichtslosigkeit". Es wird dafür plädiert, zukünftige Forschungsbemühungen gerade auf diese Gruppe zu konzentrieren.

Schneider, Lena K.; Wilhelm, Andreas; Büsch, Dirk; Bund, Andreas; Lippke, S.; Albrecht, V.; Porzig, N.; Staude, C.; Ziegelmann, J. P.; Merten, F.; Elbe, Anne-Marie; Beckmann, Jürgen; Szymanski, Birgit; Marlovits, Andreas M.; Vagedes, Theo

Motivation. (Mit 5 Einzelbeiträgen)

In: Strauß, Bernd; Tietjens, Maike; Hagemann, Norbert; Stachelhaus, Andrea (Ed.), Expertise im Sport. Lehren, lernen, leisten. (S. 155-165). Köln: bps-Verlag, 2002

Ausgewählte Kongressbeiträge (Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie 2002 in Münster) zu motivationalen Komponenten des Sporttreibens werden dokumentiert. - Inhalt: (1) L. K. Schneider, A. Wilhelm und D. Büsch: Selbstwirksamkeitserwartungen zum Bewegungslernen - Konzeption und Überprüfung des Mosi-Fragebogens. (2) A. Bund: Selbstvertrauen, Vorstellungsinhalt und Vorstellungskompetenz von SportlerInnen. (3) S. Lippke, V. Albrecht, N. Porzig, C. Staude, J. P. Ziegelmann und F. Merten: Motivation zu körperlicher Aktivität: Untersuchung des Berliner Sportstadien Modells in der ambulanten Reha. (4) A.-M. Elbe, J. Beckmann und B. Szymanski: Zum Zusammenhang zwischen allgemeiner und sportspezifischer Leistungsmotivation bei SportinternatsschülerInnen. (5) A. M. Marlovits und T. Vagedes: Wirkungsanalyse des Snowboardings. Kulturpsychologische Anmerkungen zu einem Bewegungstrend der Jugendkultur.

Scholz, Urte

Adoption and maintenance of a physically active lifestyle: A longitudinal intervention study with coronary heart patients

Berlin: Freie Universität, Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie, 2005

Das als Intentions-Verhaltens-Lücke bekannte Phänomen besagt, dass Vorsätze allein für eine Verhaltensänderung oft nicht ausreichen. Untersucht werden daher postintentionale Prozesse, welche nach der Intentionbildung den Verhaltensänderungsprozess maßgeblich begünstigen können. Grundlage ist das Prozessmodell gesundheitlichen Handelns HAPA (Health Action Process Approach) von R. Schwarzer mit der Unterscheidung zwischen einer motivationalen Phase (Bildung einer Intention) und einer volitionalen Phase (Umsetzung der Intention in Verhalten). Es handelt sich um eine kumulative Dissertation, die aus vier als Kapitel in die Arbeit aufgenommenen Teilpublikationen (im Druck bzw. zur Veröffentlichung eingereicht) sowie einem umfassenden Einleitungskapitel und einem resümierenden Schlusskapitel besteht. Teilnehmer der längsschnittlich angelegten Studie waren kardiologische Rehabilitationspatienten mit der Intention, regelmäßig körperlich aktiv zu werden. Es gab vier Messzeitpunkte (während der Rehabilitation, zwei bzw. vier bzw. zwölf Monate nach der Entlassung). Es erfolgte eine Aufteilung auf drei Experimentalgruppen mit Varianten einer Planungsintervention (Ausführungsplanung, Bewältigungsplanung, Wochenheft) und eine Kontrollgruppe. Die Ergebnisse lassen sich wie folgt zusammenfassen: (1) Die Bedeutung postintentionaler Prozesse für eine gesundheitsbezogene Verhaltensänderung wurde bestätigt. (2) Die Phase, in der sich eine Person während der Verhaltensänderung befindet, sollte bei Interventionen besonders beachtet werden, um den jeweiligen Bedürfnissen der Person gerecht zu werden. (3) Bei der Bewältigungsplanung sollte auch das Lebensalter berücksichtigt werden. (4) Die Aufnahme einer Verhaltensänderung kann durch eine kombinierte Ausführungs- und Bewältigungsplanungsintervention begünstigt werden. (5) Für die längerfristige Aufrechterhaltung erwies sich eine über die Planung hinausgehende Wochenheftintervention als vielversprechend. (6) Es konnte neben der körperlichen Aktivität bis zu einem Jahr nach der Entlassung auch die Depressivität der Teilnehmer günstig beeinflusst werden.

Scholz, Urte; Sniehotta, Falko F.

Universität Zürich; Psychologisches Institut; Sozial- und Gesundheitspsychologie

Langzeiteffekte einer Planungs- und Handlungskontrollintervention auf die körperliche Aktivität von Herzpatienten nach der Rehabilitation

Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 2006, 14 (2), 73-81

Personen, die Intentionen haben, körperlich aktiver zu werden, scheitern oft an der Umsetzung dieser Intentionen in Verhalten. Zur Überwindung dieser "Intentions-Verhaltens-Lücke" bieten sich die volitionalen Konstrukte Ausführungsplanung, Bewältigungsplanung und Handlungskontrolle an. Untersucht wurden die Effekte einer Intervention zur Verbesserung der Ausführungsplanung, der Bewältigungsplanung und der Handlungskontrolle auf die körperliche Aktivität ein Jahr später im Vergleich zu einer Kontrollgruppe. Zudem wurde anhand von Mediatoranalysen ermittelt, welche der drei volitionalen Konstrukte die Wirksamkeit der Intervention maßgeblich beeinflussten. Teilnehmer der Studie waren 199 Herzpatienten, die nach Entlassung aus der Rehabilitation einen körperlich aktiven Lebensstil aufnehmen und aufrechterhalten sollten und die auch über eine entsprechende Intention berichteten (103 in der Interventions-, 93 in der Kontrollgruppe; randomisierte Zuteilung). Die Ergebnisse zeigten, dass die Intervention die körperliche Aktivität der Teilnehmer, verglichen mit der Kontrollgruppe, ein Jahr später positiv beeinflusst hatte. Die Handlungskontrolle zwei Monate nach Rehabilitationsende medierte den Interventionseffekt auf die körperliche Aktivität. Implikationen für die Übertragung der Ergebnisse in die Praxis sowie für die weitere Forschung werden diskutiert.

Scholz, Urte; Schüz, Benjamin; Ziegelmann, Jochen

Universität Zürich; Psychologisches Institut

Motivation zu körperlicher Aktivität

In: Fuchs, Reinhard; Göhner, Wiebke; Seelig, Harald (Ed.), Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Theorie, Empirie und Praxis (S. 131-149). Göttingen: Hogrefe, 2007

Es wird ein Überblick über die Forschung zur Motivation zur körperlichen Aktivität gegeben. Dabei werden zunächst die Ansätze im Bereich körperlichen Aktivität in der Motivationspsychologie besprochen. Hier werden besonders die Rolle der intrinsischen und der extrinsischen Motivation sowie der Zielorientierung thematisiert. Anschließend wird auf die relevanten theoretischen Ansätze aus dem Bereich der Gesundheitspsychologie eingegangen. Hier stehen die sozial-kognitive Theorie, die Theorie des geplanten Verhaltens und die Theorie der Schutzmotivation im Mittelpunkt. Es wird darauf hingewiesen, dass die vorgestellten gesundheitspsychologischen Theorien die Motivation zu körperlicher Aktivität insgesamt recht gut vorhersagen können, da der Intention in allen drei Theorien eine prominente Stelle bei der Vorhersage des Verhaltens eingeräumt wird. In diesem Zusammenhang wird auf das Problem der Intentions-Verhaltens-Lücke hingewiesen: Gute Intentionen alleine reichen für eine zufrieden stellende Vorhersage des Verhaltens nicht aus.

Seelig, Harald; Fuchs, Reinhard

Universität Freiburg

Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz

Zeitschrift für Sportpsychologie, 2006, 13 (4), 121-139

Die Konstruktion und testtheoretische Überprüfung eines deutschsprachigen Instruments zur Erfassung der "Sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz" (SSK-Skala) wird vorgestellt.

Theoretische Grundlage dieser Skala ist die Selbstdeterminationstheorie von E. L. Deci und R. M. Ryan sowie das darauf aufbauende Selbstkonkordanz-Modell von K. M. Sheldon und A. J. Elliot. Selbstkonkordanz wird definiert als ein Merkmal der Zielintention, in dem zum Ausdruck kommt, wie stark diese Zielintention mit den sonstigen persönlichen Interessen und Werten der Person übereinstimmt ("Ich-Nähe"). Ausgehend von diesem Begriffsverständnis dient die neu konstruierte Skala zur Messung der Ich-Nähe einer sport- und bewegungsbezogenen Zielintention. Die psychometrische Überprüfung des neuen Messinstruments erfolgte in zwei unabhängigen Studien. Im Mittelpunkt von Studie 1 (284 Studierende) stand die faktorenanalytische Konstruktion der Endfassung der SSK-Skala mit insgesamt zwölf Items, die sich vier Subskalen zu je drei Items zuordnen lassen. Diese vier Subskalen messen den so genannten intrinsischen, identifizierten, introjizierten und extrinsischen Motivationsmodus. In Studie 2 (337 Teilnehmer aus der Normalbevölkerung) konnte die faktorielle Struktur der SSK-Skala bestätigt werden. Reliabilitäts- und Validitätsüberprüfungen mit den Daten beider Studien lassen den Schluss zu, dass mit der SSK-Skala ein konzeptionell und methodisch brauchbares Instrument zur Erfassung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz vorliegt.

Seggewiss, Robert

Sportmotivation und Sportwünsche von Jugendlichen im Sportverein. Eine vereinspezifische Untersuchung

Brennpunkte der Sportwissenschaft, 1996, 10 (1-2), 79-99

Sportbezogene Motiv- und Bedürfnisstrukturen von Jugendlichen wurden in einem Modellverein untersucht. Die Studie dokumentiert, dass die sportbezogenen Motive und Wünsche der 84 befragten Jugendlichen vom Verein nur unzureichend berücksichtigt wurden. Die große Unzufriedenheit der Jugendlichen gegenüber dem sportlichen und außersportlichen Angebot, deren unregelmäßige Trainingsbesuche und die hohe Bereitschaft, den Sportverein zu verlassen, deuten auf ein "ungesundes" Klima im Untersuchungsverein hin. Viele jugendliche Vereinsmitglieder suchten als Konsequenz alternative Tätigkeitsfelder außerhalb des Sportvereins, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Der Sportverein ist aufgefordert, sich von seinem klassischen Sportkonzept und starren Organisationsstrukturen zu lösen und vermehrt aktuelle Sozial- und Bewegungsbedürfnisse der Jugendlichen zu berücksichtigen, um sich als "gesunde" und zukunftsorientierte Institution präsentieren zu können.

Sniehotta, Falko; Winter, Jeanette; Dombrowski, Stephan; Johnston, Marie

University of Aberdeen; School of Psychology

Volitionale Verhaltenskontrolle

In: Fuchs, Reinhard; Göhner, Wiebke; Seelig, Harald (Ed.), Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Theorie, Empirie und Praxis (S. 150-169). Göttingen: Hogrefe, 2007

Ausgehend von der Feststellung, dass es trotz guter Vorsätze oft nicht gelingt, sich gesundheitsförderlich zu verhalten bzw. ungesunde Verhaltensweisen (körperliche Inaktivität, Rauchen, Fehlernährung) aufzugeben, wird die Bedeutung der volitionalen Verhaltenskontrolle in diesem Kontext erörtert. Dabei werden zunächst die folgenden Aspekte thematisiert: (1) Ziele und Volition, (2) kognitive Aufgaben in der Volition, (3) Volition als endliche Ressource, (4) volitionale und nicht volitionale Verhaltenskontrolle. Dann wird ein integratives Metamodell volitionaler Handlungskontrolle vorgestellt, und die Anwendung dieses Modells bei der Planung von gesundheitsförderlichen Interventionen wird an einem Beispiel (Intervention zur Erhöhung der

körperlichen Aktivität von Herzpatienten nach der Entlassung aus der Anschlussheilbehandlung) erläutert. Als zentrales Ergebnis wird herausgestellt, dass Motivation allein nicht genügt, um das Verhalten zu verändern, und dass der größte praktische Nutzen in der Sport- und Gesundheitsförderung erreicht werden kann, wenn man Personen dabei unterstützt, ihre Intentionen erfolgreich in die Tat umzusetzen.

Sniehotta, Falko F.; Schwarzer, Ralf; Scholz, Urte; Schüz, Benjamin
University of Aberdeen; School of Psychology

Action planning and coping planning for long-term lifestyle change: Theory and assessment

European Journal of Social Psychology, 2005, 35 (4), 565-576

Examined two strategies of planning in behavior change processes: action planning and coping planning. The cognitions of 352 cardiac patients (aged 31 to 86 years) planning a physical exercise routine were measured during inpatient rehabilitation as well as two and four months after discharge. A newly developed questionnaire assessed behavioral intentions, action planning, and coping planning (dealing with anticipated barriers to the goal) on a four-point scale. The level of physical exercise was assessed with the Kaiser Physical Activity Survey (KPAS). Factor analysis revealed action and coping planning as two distinct planning strategies. These two strategies influenced the behavioral change process differently: Action plans increased exercise levels early in the process, whereas coping plans increased them later on. Early coping plans predicted higher exercise levels at the end of the study period. It is concluded that interventions for health behavior change should try to implement the planning strategies at different stages of the change process.

Sniehotta, Falko F.

Bridging the gap between intention and behaviour: Action planning, coping planning and action control in the adoption and maintenance of physical exercise in post-rehabilitation CHD patients

Berlin: Freie Universität, Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie, 2004

Vorsätze zur Änderung des Verhaltens scheitern oft, was als Intentions-Verhaltens-Lücke bezeichnet wird. Vor dem Hintergrund des Prozessmodells gesundheitlichen Handelns HAPA (Health Action Process Approach) von R. Schwarzer wird untersucht, ob Planungsprozesse (aufgeteilt in die Konstrukte Ausführungsplanung und Bewältigungsplanung) und Handlungskontrolle (konzipiert als negative Feedbackkontrolle) erklären können, wie Intentionen in tatsächliches Handeln umgesetzt werden. Es handelt sich um eine kumulative Dissertation, die aus fünf als Kapitel in die Arbeit aufgenommenen Teilpublikationen (alle zur Veröffentlichung eingereicht) sowie einem umfassenden Einleitungskapitel und einem resümierenden Schlusskapitel besteht. Teilnehmer der längsschnittlich angelegten Studie waren kardiologische Rehabilitationspatienten mit der Intention, regelmäßig körperlich aktiv zu werden. Ziel war, den Einfluss von Ausführungsplanung, Bewältigungsplanung und Handlungskontrolle auf die langfristige Veränderung der körperlichen Aktivität zu ermitteln. In den ersten beiden der fünf durchgeführten Teilstudien ging es um die Unterscheidung zwischen Ausführungs- und Bewältigungsplanung, in den beiden folgenden Teilstudien um die Rolle von Handlungskontrolle bei der sportlichen Aktivität, in der letzten Teilstudie wurden Planung und Handlungskontrolle gemeinsam in einem experimentellen Design untersucht. In den Ergebnissen zeigte sich: (1) Als Hauptbefund konnte die bedeutsame Rolle von Planung und Handlungskontrolle für Langzeitveränderungen bei den körperlichen Aktivitäten nach der stationären Rehabilitation

bekräftigt werden. (2) Annahmen über Zusammenhänge zwischen Planungskognitionen und Handlungskontrolle ließen sich bestätigen. (3) Interventionen bei der Handlungsplanung, der Bewältigungsplanung und der Handlungskontrolle resultierten in förderlichen Effekten für die gesundheitlichen Aktivitäten für die Zeitspanne von zwei und von vier Monaten nach der Entlassung aus der Rehabilitation. (4) Das Einbeziehen volitionaler Konstrukte in die Vorhersagemodelle erhöhte deren Erklärungskraft beträchtlich.

Sniehotta, Falko F.; Scholz, Urte; Schwarzer, Ralf

Freie Universität Berlin; Wissenschaftsbereich Psychologie; Arbeitsbereich Gesundheitspsychologie

Bridging the intention-behaviour gap: Planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise

Psychology and Health, 2005, 20 (2), 143-160

Although some people may develop an intention to change their health behavior, they might not take any action. This discrepancy has been labelled the intention-behavior gap. Detailed action planning, perceived self-efficacy, and self-regulatory strategies (action control) may mediate between intentions and behavior. This was examined in a longitudinal sample of 307 cardiac rehabilitation patients who were encouraged to adopt or maintain regular exercise. At the first time point, the predictors of intention and intention itself were assessed. Two months and four months later, the mediators and outcomes were measured. Results confirmed that all the three factors (planning, maintenance self-efficacy, and action control) served to mediate between earlier exercise intentions and later physical activity, each of them making a unique contribution. The results have implications for research on the intention-behavior gap and indicate that planning, maintenance self-efficacy, and action control may be important volitional variables.

Steffgen, Georges; Fröhling, Ronald; Schwenkmezger, Peter

Institut ReFoC, Biwer

Motive sportlicher Aktivität. Psychometrische Untersuchungen einer Kurzform der ATPA-D-Skalen

Sportwissenschaft, 2000, 30 (4), 408-421

Einen Überblick über die psychometrischen Befunde zu den deutschen Adaptationen der "Attitude Toward Physical Activity"-(ATPA-)Skalen von G. S. Kenyon wird gegeben. Mittels einer Studie bei jugendlichen Sportvereinsmitgliedern (2133 Schüler in Luxemburg, 344 Schüler in Deutschland) wurden zudem Eignung und Güte einer Kurzform überprüft. Die durchgeführten item-metrischen Analysen, Faktorenanalysen sowie Interkorrelations-Analysen haben insgesamt zufriedenstellende Ergebnisse für diese Kurzform der ATPA-D-Skalen erbracht. Die Befunde belegen die ökonomische Verwendbarkeit der Skalen in sportwissenschaftlichen und motivationsorientierten Forschungsstudien.

Stoll, Oliver; Pfeffer, Ines; Alfermann, Dorothee

Universität Halle; Department Sportwissenschaft; Institut für Medien, Kommunikation und Sport

Lehrbuch Sportpsychologie

Bern: Huber, 2010

In einem Lehrbuch für Studierende, Lehrende, wissenschaftlich Tätige und Praktiker wird über wesentliche Themen der Sportpsychologie in den beiden Anwendungsgebieten Leistungssport und

Gesundheitssport informiert. Im ersten Teil wird der gegenwärtige Erkenntnisstand zu psychologischen Leistungsvoraussetzungen und ihrer Trainierbarkeit dargestellt. Dabei wird auch auf neuere Ansätze der neurokognitiven Forschung eingegangen. Neben allgemeinen Verfahren zum Training von Kognitionen, Emotionskontrolle und Motivation im Sport werden auch spezifische Verfahren für einzelne Sportarten (Individualsport und Team sport) vorgestellt. Im zweiten Teil wird die aktuelle Befundlage zur Motivation bzw. Motivierung zum Gesundheitssport, zur gesundheitsförderlichen Dosis von Sport und zu den positiven wie negativen psychischen Wirkungen behandelt. Dazu zählen Erkenntnisse zur Prävention/Rehabilitation von Depression, zu Angststörungen und Stressreaktivität sowie zur Förderung eines positiven Selbstkonzepts. Darüber hinaus wird auf die Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen, den Zusammenhang von Sport und Essstörungen und die Sportsucht eingegangen. - Inhalt: (A) Teilbereich Leistungssport. (1) Biopsychologische Grundlagen von Kognition, Emotion und Motivation im Sport. (2) Trainingsverfahren zur Leistungsoptimierung auf der Basis von Kognitionen. (3) Trainingsverfahren zur Leistungsoptimierung auf der Basis von Emotion und Motivation. (4) Psychologische Verfahren zur Leistungsoptimierung im Wettkampf. (5) Psychologische Wettkampftaktik. (6) Team-Intervention. (7) Trainer- und Trainerinnenverhalten. (8) Karriereentwicklung, Karriereübergänge und Karrierebeendigung im Leistungssport. (9) Interventionsverfahren zur Planung und Bewältigung des Karriereendes im Leistungssport. - (B) Teilbereich Gesundheitssport. (10) Einführung in die Terminologie von Gesundheit und Gesundheitsverhalten. (11) Einstiegs- und Bleibemotivation im Gesundheitssport: Modelle und Befunde. (12) Bindung und Dropout im Gesundheitssport: Förderliche und hemmende Bedingungen/Determinanten. (13) Psychologische Interventionsverfahren zur Motivationsförderung und Verhaltensänderung im Gesundheitssport. (14) Kurz- und langfristige Effekte von Bewegung und Sport auf die psychische Gesundheit. (15) Nebenwirkungen von Sport.

Sudeck, Gorden; Höner, Oliver; Willimczik, Klaus
Universität Bielefeld; Abteilung Sportwissenschaft

Sportliche Aktivitäten in der kardiologischen Rehabilitation: Motivationale und volitionale Faktoren

In: Petermann, Franz; Ehlebracht-König, Inge (Ed.), Motivierung, Compliance und Krankheitsbewältigung (S. 47-61). Regensburg: Roderer, 2004

Vor dem Hintergrund, dass in der kardiologischen Rehabilitation die Initiierung regelmäßiger Sportaktivitäten nach Entlassung aus der Rehabilitationsklinik anzustreben ist, werden motivationspsychologische Probleme bei sport- und bewegungstherapeutischen Maßnahmen untersucht. Hierzu wird ein integratives Modell vorgestellt, das eine handlungspsychologische und eine gesundheitspezifische Modellebene miteinander verbindet. Dieses Modell wurde in einer korrelativen Feldstudie mit 135 Rehabilitanden nach akutem Herzinfarkt geprüft. Die Modellparameter wurden zum Entlasszeitpunkt erfasst, drei Monate später erfolgte die Befragung hinsichtlich der Realisierung von Sportaktivitäten im Alltag. Pfadanalytische Auswertungen ergaben signifikante Pfadkoeffizienten zwischen Motivations- und Absichtsstärke, zwischen Absichts- und Volitionsstärke und zwischen Volitionsstärke und der Initiierung regelmäßiger Sportaktivitäten. Die Motivationsstärke hatte keinen direkten Einfluss auf die Initiierung von Sportaktivitäten. In Regressionsanalysen erwiesen sich sportspezifische Selbstwirksamkeitserwartungen als wichtigste motivationale und volitionale Einflussgröße. Die Initiierung regelmäßiger Sportaktivitäten wurde direkt von sozialen Unterstützungsleistungen beeinflusst. Abschließend werden Konsequenzen für den praktischen Rehabilitationsprozess aufgezeigt.

Sudeck, Gorden; Höner, Oliver; Willimczik, Klaus
Universität Bielefeld; Abteilung Sportwissenschaft

Volitionspsychologische Aspekte in der Rehamotivation: Transfer sportlicher Aktivitäten in den Alltag

In: Nübling, Rüdiger; Muthny, Fritz A.; Bengel, Jürgen (Ed.), Reha-Motivation und Behandlungserwartung (S. 195-213). Bern: Huber, 2006

Ein integratives Modell zur Motivation und Volition für die Initiierung regelmäßiger Sportaktivitäten, das handlungspsychologische und gesundheitspezifische Aspekte umfasst, wird entwickelt und in einer korrelativen Feldstudie an einer Stichprobe von 135 Patienten nach akutem Myokardinfarkt im Rahmen der Anschlussheilbehandlung (AHB) überprüft. Daten wurden während der stationären Rehabilitation sowie drei Monate nach Abschluss der AHB erhoben. Die Ergebnisse lieferten eine empirische Fundierung des integrativen Modells zur Motivation und Volition. In einer weiteren Studie, einem Feldexperiment an einer Stichprobe von 110 Rückenschmerzpatienten in der orthopädischen Rehabilitation, wurde untersucht, ob das volitionale Interventionskonzept die Initiierung regelmäßiger Sportaktivitäten wirksam beeinflussen kann und ob mit den Interventionsformen positive Veränderungen der theoretisch abgeleiteten Verhaltensdeterminanten (Entschlossenheit, Planungsaktivitäten) erreicht werden können. Daten wurden zu drei Zeitpunkten (zu Beginn und am Ende der Rückenschule, drei Monate nach Entlassung aus der Rehabilitationsklinik) erhoben. Die Ergebnisse belegten die Wirksamkeit des auf der Grundlage des integrativen Modells entwickelten Interventionskonzepts, das einen wesentlichen Beitrag für den Transfer sportlicher Aktivitäten in den Alltag leistet.

Sudeck, Gorden

Motivation und Volition in der Sport- und Bewegungstherapie. Konzeptualisierung und Evaluierung eines Interventionskonzepts zur Förderung von Sportaktivitäten im Alltag

Hamburg: Czwalina im Feldhaus Verlag, 2006

Ein körperlich-aktiver Lebensstil zählt zu den wichtigsten Rehabilitationszielen bei kardiologischen Patienten. Mit ihm können die zahlreichen evidenzbasierten Gesundheitswirkungen körperlich-sportlicher Aktivitäten genutzt werden. Nicht selten aber scheitern Patienten daran, regelmäßige Sportaktivitäten in ihren Alltag zu integrieren. So lassen sich für die Rehabilitationspraxis Phänomene beschreiben, die als "Handlungsloch im Alltag" oder als "Intentions-Verhaltens-Lücke" bezeichnet werden und durch das Misslingen der Umsetzung von gesundheitsförderlichen Absichten zu kennzeichnen sind. Zur Unterstützung der sportlichen Aktivitäten im Anschluss an eine Rehabilitationsmaßnahme wurde das Interventionsprogramm VIN-CET (Volitional Interventions within Cardiac Exercise Therapy) für die Sport- und Bewegungstherapie auf der Grundlage handlungspsychologischer Erkenntnisse entwickelt. Dabei werden die in der kardiologischen Rehabilitation üblichen motivierenden Maßnahmen durch volitionale Interventionsformen ergänzt, die die häufig schwierige Umsetzung von "guten" Absichten zur Veränderung der inaktiven Lebensgewohnheiten fokussieren. Nach der Darstellung seiner theoriegeleiteten Entwicklung wird das Interventionsprogramm VIN-CET in einer Evaluationsstudie einer kardiologischen Standardrehabilitation gegenübergestellt. Daten wurden an einer Stichprobe von 111 Rehabilitationspatienten erhoben. Zentrales Ergebnis der Studie war, dass die Patienten durch VIN-CET bei einem (Wieder-)Einstieg in einen sportlich-aktiven Lebensstil unterstützt werden. Zudem konnten theoriegeleitete Annahmen über Wirkmechanismen des Interventionsprogramms empirisch fundiert werden, und positive Auswirkungen auf die Gesundheitswahrnehmung der Patienten konnten festgestellt werden.

Sudeck, Gorden; Lehnert, Katrin; Conzelmann, Achim
Universität Bern; Institut für Sportwissenschaft

Motivbasierte Sporttypen. Auf dem Weg zur Personorientierung im zielgruppenspezifischen Freizeit- und Gesundheitssport

Zeitschrift für Sportpsychologie, 2011, 18 (1), 1-17

Maßnahmen auf die jeweilige Zielgruppe anzupassen, ist eine Herausforderung für die Sport- und Bewegungsförderung. Während zielgruppenspezifische Angebote im Freizeit- und Gesundheitssport bislang verstärkt auf den objektiven Bedarf (Krankheitslast, Risikofaktoren) ausgerichtet waren, standen individuelle Beweggründe kaum im Vordergrund, worin eine Ursache für das Drop-Out-Phänomen im Freizeit- und Gesundheitssport gesehen werden kann. Der Beitrag stellt einen differenziell-psychologischen Ansatz zur Segmentierung der Zielgruppe von Menschen im mittleren Erwachsenenalter vor, in dem explizite Motive und Ziele in den Mittelpunkt gestellt werden. Die Untersuchungsgruppe besteht aus 139 Frauen und 89 Männern (M = 48 Jahre, SD = 8 Jahre), die an einem Screening körperlich-motorischer, gesundheitlicher und psychischer Merkmale sowie von Merkmalen des Sport- und Bewegungsverhaltens teilgenommen haben. Die Daten werden für eine clusteranalytische Bestimmung typischer Motivprofile eingesetzt, um darauf aufbauend die neun ermittelten "motivbasierten Sporttypen" anhand körperlich-motorischer, gesundheitlicher sowie aktivitätsbezogener Handlungsvoraussetzungen zu charakterisieren. Diese motivbasierten Sporttypen können die Grundlage für eine zielgruppenspezifische Konzeption von Sportprogrammen bilden, die im Sinne eines personorientierten Ansatzes auf ein möglichst breites Bündel individueller Handlungsvoraussetzungen abgestimmt werden soll.

Thiex, Dagmar

Persönliche Ziele als Motivatoren und Regulatoren im Sport

Mainz: Universität, Fachbereich Sozialwissenschaften, Medien und Sport, 2006

Vor dem Hintergrund ziel- und handlungstheoretischer Annahmen wird ein Untersuchungskonzept zur Erklärung und Vorhersage interindividueller Unterschiede im Sportverhalten entwickelt. Es wurde überprüft, ob Ziele in Abhängigkeit von ihrem Inhalt und individuumsspezifischen kognitiven, affektiven und behavioralen Merkmalen der Zielrepräsentation die Handlungsausführung und -aufrechterhaltung beeinflussen. Zusätzlich wurden Persönlichkeitsmerkmale als mögliche das Verhalten indirekt beeinflussende Variablen einbezogen. Es wurden zwei empirische Studien durchgeführt. In Studie 1 wurden die notwendigen Messverfahren zur Erfassung der modellrelevanten Variablen an einer Stichprobe von 470 Sportlern, Nichtsportlern und unregelmäßig Aktiven konstruiert und teststatistisch überprüft. Darüber hinaus ergaben sich durch einen Vergleich der Personengruppen unterschiedlichen Aktivitätsniveaus erste Hinweise auf die Relevanz der Einflussfaktoren in den unterschiedlichen Handlungsphasen. Die Stichprobe von Studie 2 setzte sich aus 141 Teilnehmern angeleiteter Sportprogramme zusammen, die speziell für Anfänger bzw. Wiedereinsteiger im Sport ausgeschrieben waren. Alle Teilnehmer wurden sowohl während der Dauer der mehrwöchigen Sportprogramme wie auch nach einem drei- und sechsmonatigem Zeitraum nach Beendigung der Sportkurse befragt. Durch die Erfassung der Teilnahmehäufigkeit an den Kursen konnte die Regelmäßigkeit sportlicher Aktivität objektiv erfasst werden. Gleichzeitig wurde durch die Ausweitung auf einen sechsmonatigen Beobachtungszeitraum nach Ablauf der Sportprogramme die Analyse von Determinanten der langfristigen Verhaltensaufrechterhaltung möglich. Insgesamt bestätigen die Ergebnisse eine ziel- und handlungstheoretische Sichtweise. In beiden

Untersuchungen zeigte sich, dass die Relevanz potentieller Verhaltensdeterminanten im Sport nur in Abhängigkeit der prädeziionalen, präaktionalen, aktionalen und postaktionalen Handlungsphase beurteilt werden kann und dass gleichzeitig Feedbackprozesse und Veränderungen in der Ausprägung einzelner Determinanten berücksichtigt werden müssen. Die Befunde werden abschließend in ein modifiziertes Modell zur Vorhersage des Sportverhaltens integriert und insbesondere im Hinblick auf die Gestaltung von Interventionsmaßnahmen zur Gesundheitsförderung diskutiert.

Tsorbatzoudis, Haralambos; Moshopoulou, E.; Zahariadis, P.; Barkoukis, V.; Alexandris, K.; Hagenah, Jörg; Bocksnick, Jochen; Brown, Lesley; Klecka, Katrin; Schmole, Matthias; Schweinheim, Frank; Teipel, Dieter; Heinemann, Dirk; Kemper, Reinhild; Birrer, Daniel; Hackfort, Dieter; Lörcks, Christoph; Brand, Ralf; Kleinert, Jens; Liesenfeld, Monika; Augste, Claudia

Motivation und Befindlichkeit. (Mit 12 Einzelbeiträgen)

In: Nitsch, Jürgen R.; Allmer, Henning (Ed.), Denken, Sprechen, Bewegen. Bericht über die 32. Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 1. bis 3. Juni 2000 in Köln (S. 231-295). Köln: bps-Verlag, 2001

Ausgewählte Kongressbeiträge (Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie 2000 in Köln) zum Themenfeld "Motivation und Befindlichkeit (im Sport)" werden dokumentiert. - Inhalt: (1) H. Tsorbatzoudis und Mitarbeiter: Studie zur Prüfung von psychometrischen Eigenschaften der Sport Motivation Scale (SMS). (2) J. Hagenah: Spezifische Motivdimensionen von Ausdauer- und Mannschaftssportlern im Vergleich zu Nichtsportlern. (3) H. Tsorbatzoudis und Mitarbeiter: "Planned Behavior Theory" und Freizeitverhalten von Jugendlichen. (4) J. Bocksnick und L. Brown: Motivation und Volition - Die Teilnahme an einem strukturierten Trainingsprogramm für ältere Erwachsene (in englischer Sprache). (5) K. Klecka und M. Schmole: Expertenerwartungen auf dem Prüfstand: Integrativer Familiensport - Motive der Eltern behinderter Kinder im Spiegel ihrer Bewältigung. (6) F. Schweinheim: (Feld-)experimentelle Untersuchung zur Zustandsangst von Sportkletteranfängern bei verschiedenen Methoden des Vorstiegstrainings. (7) D. Teipel, D. Heinemann und R. Kemper: Emotionserleben und Freudeausdruck bei männlichen und weiblichen Judoka. (8) D. Birrer: Auswirkungen des Durchfliegens von mehreren Zeitzonen auf die Befindlichkeit von Sportlerinnen und Sportlern. (9) D. Hackfort und C. Lörcks: Psychophysische Beanspruchung im Verlauf eines leistungssportlichen Trainingslagers - Eine empirische Untersuchung im Radsport. (10) R. Brand: Empirische Studien zum Anforderungsaspekt Stressbewältigung bei Schiedsrichtern im Basketball. (11) J. Kleinert und M. Liesenfeld: Dimensionen der erlebten körperlichen Verfassung (EKV). (12) C. Augste: Die Auswirkung fahrradergometrischer Belastungen auf die Koordination beim Springen.

Vlachopoulos, Symeon P.; Letsiou, Markela; Palaiologou, Anastasia; Leptokaridou, Elisavet T.; Gigoudi, Maria A.

University of Thessaloniki, Serres; Department of Physical Education and Sport Science; Laboratory of Social Research on Physical Activity

Assessing multidimensional exercise amotivation among adults and older individuals. The Amotivation Toward Exercise Scale - 2

European Journal of Psychological Assessment, 2010, 26 (4), 248-255

Reported on the inclusion of a task-characteristics assessment to the Amotivation Toward Exercise Scale (ATES; Vlachopoulos & Gigoudi, 2008) and the evaluation of the revised self-report

instrument (ATES-2) among physically active Greek-speaking adults and older individuals. The ATES-2 was completed by 2 samples of 201 and 150 physically active older individuals aged from 50 to 81 years and 781 adult exercise participants aged from 18 to 68 years. For both populations the results revealed a sound factor structure, strong internal consistency, and evidence supporting 5 correlated factors against 5 uncorrelated factors, a single factor, and a hierarchical structure. Factor discriminant validity analyses revealed 5 distinct factors for the older individuals whereas the outcome and value amotivation factors were perceived as indistinguishable for the adult exercise participants. Further, regression analyses provided initial support for the predictive validity of the scale scores. Overall, initial psychometric evidence emerged in support of the ATES-2 scores pointing to a promising instrument for the study of amotivation beliefs in regard to exercise behavior for both physically active adults and older individuals.

Wagner, Petra

Aussteigen oder dabeibleiben? Determinanten der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität in gesundheitsorientierten Sportprogrammen

Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 2000

Determinanten der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivitäten in gesundheitsorientierten Sportprogrammen wurden in zwei Feldstudien empirisch untersucht. Für Studie I wurden im Rahmen des Hochschulsports vier gesundheitsorientierte Sportgruppen für die Dauer eines Jahres eingerichtet, deren Teilnehmer im Abstand von 12 beziehungsweise 24 Übungseinheiten vier Mal befragt wurden. In Studie II wurden die Teilnehmer an gesundheitsorientierten Sportprogrammen aus acht Sportvereinen vor und nach zehn Übungseinheiten befragt. Bei den insgesamt 288 Erwachsenen beider Studien wurden unter Bezug auf Modelle zum Gesundheitsverhalten personale Faktoren (Konsequenz- und Selbstwirksamkeitserwartungen, Selbsteinschätzungen der Gesundheit, Zufriedenheit mit der Gesundheit, Stresswahrnehmung und Intention), soziale Faktoren (sportbezogene Unterstützung durch persönliche Bezugspersonen und die Sportgruppe, Gruppenkohäsion sowie Übungsleiterverhalten) und programmspezifische Faktoren (inhaltlich-organisatorische und räumlich-materielle Bedingungen) als Determinanten des Verbleibs in der Sportgruppe erhoben. Strukturanalytisch gewonnene Ergebnisse weisen darauf, dass neben den Selbstwirksamkeits- und Konsequenzerwartungen sowie der sportbezogenen sozialen Unterstützung den sozialen und den programmspezifischen Faktoren eine hohe Bedeutung für den Erhalt der sportlichen Aktivität zukommt.

Wagner, Petra

Determinanten der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität von Erwachsenen in gesundheitsorientierten Sportprogrammen

In: Janssen, Jan-Peters (Ed.), Leistung und Gesundheit: Themen der Zukunft. Bericht über die 31. Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) anlässlich ihres 30jährigen Bestehens. Kiel, 12.-14. Mai 1999 (S. 17-27). Köln: bps-Verlag, 2000

Ausgewählte Ergebnisse einer Studie werden mitgeteilt, in der die Determinanten der Aufrechterhaltung der sportlichen Aktivität von Erwachsenen in gesundheitsorientierten Sportprogrammen untersucht wurden. Daten wurden im Rahmen einer Feldstudie an einer Stichprobe von 95 Teilnehmerinnen und Teilnehmern einjähriger gesundheitsorientierter Sportprogramme, von denen 34 Personen ihre Aktivität abbrachen, erhoben. Die Selbstwirksamkeitserwartung, die Zufriedenheit mit der Gesundheit, die soziale Unterstützung

seitens der Familie, das wahrgenommene Übungsleiterverhalten, das Zugehörigkeitsgefühl zur Gruppe und die Zufriedenheit mit den Inhalten waren Faktoren, die zu allen Zeitpunkten relevant für die Aufrechterhaltung waren. Als weitere relevante Determinanten erwiesen sich das Übungsleiterverhalten und die alltägliche Stresswahrnehmung.

Wagner, Petra

Technische Universität Kaiserslautern; Fachgebiet Sportwissenschaft

Beginnen, Dabeibleiben und Aufhören

In: Fuchs, Reinhard; Göhner, Wiebke; Seelig, Harald (Ed.), Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Theorie, Empirie und Praxis (S. 71-88). Göttingen: Hogrefe, 2007

Der aktuelle Forschungsstand zur Kontinuität bzw. zum Abbruch von sportlicher und körperlicher Aktivität im Rahmen von Gesundheitsverhalten und Gesundheitsförderung wird im Überblick dargestellt. Dabei wird der Prozess der Verhaltensänderung - also "Beginnen, Dabeibleiben, Aufhören" - detailliert besprochen. Die vorgestellten Studien zeigen übereinstimmend, dass von denjenigen, die überhaupt mit einer sportlichen Aktivität beginnen, ein großer Teil relativ früh die Aktivität wieder abbricht bzw. keinen Einstieg in eine regelmäßige Betätigung findet, und dass auch von denjenigen, die den Einstieg geschafft haben, bereits nach wenigen Wochen ein beträchtlicher Anteil des Engagements beendet wird. Allerdings ist dabei zu berücksichtigen, dass die in der Literatur genannten Abbrecherquoten von 30 bis 70 Prozent auf der Basis unterschiedlich definierter Kriterien zustande gekommen sind. Insofern wird es für notwendig gehalten, bei der Bildung der Unterscheidungskriterien theoriegeleiteter und differenzierter vorzugehen. Im gegenwärtig zu beobachtenden Trend hin zu einer differenzierteren Erfassung der Aufnahme und Aufrechterhaltung der Sportpartizipation wird der Schlüssel für die Ableitung effektiver Strategien zur Gesundheitsförderung gesehen.

Wenhold, Franziska; Elbe, Anne-Marie; Beckmann, Jürgen

Universität Potsdam; Humanwissenschaftliche Fakultät; Exzellenzbereich Kognitionswissenschaften

Testgütekriterien des Fragebogens VKS zur Erfassung volitionaler Komponenten im Sport

Zeitschrift für Sportpsychologie, 2009, 16 (3), 91-103

Der Fragebogen zur Erfassung Volitionaler Komponenten im Sport (VKS) wurde hinsichtlich seiner Testgütekriterien auf der Basis von drei Stichproben mit insgesamt 623 Sportstudenten und Sporteliteschülern überprüft. Nach einer Itemanalyse erfolgte eine Faktorenanalyse, entlang welcher sich die vier Faktoren Selbstoptimierung, Aktivierungsmangel, Fokusverlust und Selbstblockierung extrahieren ließen. Der Fragebogen besitzt zudem zufriedenstellende Skalenhomogenität (Cronbachs Alpha) und Retestreliaibilität. Die externe Konstruktvalidität zeigt sich durch theoriekonforme (Kuhl, 2001) Zusammenhänge mit dem allgemeinen Verfahren VCQ II (Kuhl & Fuhrmann, 1998) sowie der Handlungsorientierung im Sport gemessen mit dem HOSP (Beckmann, 2003). Weiterhin kann die Kriteriumsvalidität anhand eines Expertenurteils (Trainereinschätzung) nachgewiesen werden. Überdies sind Unterschiede zwischen leistungsstärkeren und leistungsschwächeren Athleten über den Fragebogen VKS erkennbar.

Wilhelm, Andreas

Universität Kiel; Institut für Sport und Sportwissenschaft

Engagement in Freizeitsportgruppen. Eine Anwendung der Sozialen Austauschtheorie

Psychologie und Sport, 1999, 6 (1), 3-11

Es wird der Frage nachgegangen, was die Gruppenmitglieder in Freizeitsportgruppen motiviert, sich für die Gruppenaktivitäten zu engagieren. Als Grundlage der Prognose engagierten Verhaltens dienen die Theorien des sozialen Austausches und Ansätze zur Hilfsbereitschaft. Das gruppenspezifische Verhalten der Mitglieder soll aus Merkmalen der psychologischen Kosten-Nutzen-Bilanz und des Altruismus vorhersagt werden. Die Untersuchung an Volleyball-"Hobbymannschaften" erfasste elf Gruppen mit insgesamt 104 Personen. Die Analyse erfolgte mit Hilfe der Fragebogenmethode. Zum ersten Erhebungszeitpunkt wurden die Kosten-, die Nutzen- sowie die Altruismuseinschätzung der Personen erhoben. Eine Woche später beurteilten die Personen ihr persönliches Gruppenverhalten. Die Regressionsanalyse zeigte, dass die Gruppenmitglieder, die eine hohe (bzw. niedrige) Altruismustendenz aufwiesen, ein hohes (bzw. niedriges) persönliches Engagement für die Gruppenaktivitäten berichteten. Ferner hatten Personen, die ihren Einsatz für die Gruppe stärker (bzw. weniger) bilanzierten, sich auch stärker (bzw. weniger) engagiert. Die Annahme, dass die Kosten bzw. der Nutzen für sich genommen verhaltensrelevant sind, lässt sich nicht bestätigen.

Wilhelm, Andreas

Universität Kiel; Institut für Sport und Sportwissenschaften

Einstellung und Motivation zur Sportteilnahme

Sportwissenschaft, 1999, 29 (4), 427-439

Es wird untersucht, inwieweit die Theorie des geplanten Verhaltens von Ajzen und Madden die Ursache der Sportteilnahme aufdecken kann. Die Befunde einer Befragung von 809 Hochschulmitarbeitern zeigten regressionsanalytisch einen Einfluss von Einstellung, subjektiver Norm und wahrgenommener Verhaltenskontrolle auf die Sportintention ($R = .55$, $R^2 = .30$). Die Effektstärken der Prädiktoren schwankten ($.15 \leq \beta \leq .41$). Dabei erwies sich die sportspezifische Einstellung als besonders intentionsrelevant. Die Befunde unterschieden sich von angloamerikanischen Untersuchungen, denn der Anteil der Verhaltenskontrolle an der erklärten Intentionsvarianz war vergleichsweise gering. Ferner unterschieden sich die Regressionsmodelle von Frauen und Männern.

Ziegelmann, Jochen P.; Lippke, Sonia; Schwarzer, Ralf

Freie Universität Berlin; Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie; Arbeitsbereich Gesundheitspsychologie

Adoption and maintenance of physical activity: Planning interventions in young, middle-aged, and older adults

Psychology and Health, 2006, 21 (2), 145-163

Young, middle-aged, and older adults in orthopedic outpatient rehabilitation ($N=373$) were randomly assigned to either an interviewer-assisted or a standard-care self-administered planning intervention. Physical activity planning consisted of specifying action plans to facilitate action initiation, and coping plans to overcome barriers. The interviewer-assisted condition led to more complete action plans and a longer duration of physical activities up to six months after discharge.

Regarding coping planning, older and middle-aged adults benefited more from interviewer-assisted planning while younger adults benefited more from self-administered planning. Planning as such was found to be an effective tool for enactment irrespective of chronological age. The delayed effect of coping planning on enactment suggests that coping planning is important for long-term maintenance.