# Exposee zur Bachelorarbeit mit dem Titel:

# Was uns am Laufen hält: Vorhersagen von Bewegungsadhärenz durch negativen Affekt und Attributionsstile

Enno Winkler

Lehrgebiet Gesundheitspsychologie

Fernuniversität Hagen

Externer Betreuer: Dr. Sascha Leisterer (Humboldt-Universität zu Berlin)

# Das Forschungsprojekt “PriMoCa”

Das Projekt “PriMoCa” der Uni Leipzig unter der Führung von Dr. Sascha Leisterer (doctor philosophiae im Fachbereich Sportpsychologie, betreuende Person) untersucht den Zusammenhang zwischen Stolz (**Pri**de), **Mo**tiven und Kausalattributionen (**Ca**usal attributions). Ziel ist es, das Zusammenspiel dieser Variablen und deren Einfluss auf Bewegungsförderung und Wohlbefinden erwachsener Sporttreibender zu untersuchen. Im Projekt habe ich als Praktikant mitgewirkt. Ich habe eine Pilotstudie zusammen mit der betreuenden Person geplant und mit Studierenden als Versuchspersonen durchgeführt. Dabei habe ich die Fragebögen und Tagebücher erstellt, und die Daten eigens erhoben. In der Hauptstudie habe ich ebenso die Fragebögen und Tagebücher erstellt und war auch an der Erhebung und Auswertung beteiligt. Ich habe u.a. das Kodieren impliziter Motive anhand des Manuals von Winter ([1994](#ref-winter1994manual)) gelernt und die Antworten der Versuchspersonen als zweiter Rater ausgewertet. Inzwischen habe ich kein Beschäftigungsverhältnis mit der Universität Leipzig mehr und beteilige mich nun freiwillig am Forschungsprojekt.

(((((((Das Projekt ist unter XXXX präregistriert.)))))))

# Teilprojekt der Bachelorarbeit

Das Forschungsprojekt fokussierte bisher den Einfluss von Stolz, Motiven und Kausalattributionen auf die wahrgenommene Bewegungsintensität. In der Bachelorarbeit möchte ich nichtangetretene Trainingseinheiten und die Diskrepanz zwischen Zielkilometern und tatsächlich gelaufenen Kilometern als Zielvariable konzipieren und den Einfluss von Affekt und Kausalattribution herausarbeiten. Außerdem möchte ich die Hypothese prüfen, ob der Attributionsstil durch den Einsatz der Tagebücher verändert werden konnte.

## Herleitung und Fragestellung

Ziel der Vereinten Nationen ist, die Sterblichkeit durch nicht übertragbare Krankheiten, die unter anderem durch einen inaktiven Lebensstil begünstigt werden, bis zum Jahr 2030 um 30 Prozent zu senken. ([United Nations General Assembly, 2017](#ref-assembly2017resolution)). Nur etwa 26% der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland erreicht das empfohlene Aktivitätsniveau der WHO in Bezug auf Muskel- und Ausdauertraining ([Robert Koch-Institut, 2022](#ref-RKI_2022)). Zur Bewegungsförderung gehört auch, dass bereits Aktive dieses Verhalten aufrechterhalten und ausbauen. Das Rückfallmodell von Marlatt and George ([1984](#ref-Marlatt1984)) beleuchtet die Mechanismen der Aufrechterhaltung von Gesundheitsverhalten und ist auch im Kontext von Sport und Bewegung erklärungsmächtig ([Marcus et al., 1997](#ref-Marcus1997)). Das Modell wurde in Bezug auf Populationen mit bewegungsarmer Lebensweise ([Marcus & Stanton, 1993](#ref-Marcus1993); [Martin et al., 1984](#ref-Martin1984)); und bereits aktive Populationen ([Stetson et al., 2005](#ref-Stetson2005)) angewendet. Innerhalb dieses Modells ist die wichtige Rolle der Selbstwirksamkeit bereits gut untersucht, in Bezug auf andere Variablen ist die Studienlage allerdings noch dünn ([Amireault et al., 2013](#ref-Amireault2013)). Marlatt and George ([1984](#ref-Marlatt1984)) erklären in ihrem Modell, dass Rückfälle vor allem durch den Umgang mit Hochrisikosituationen erklärt werden können. Dabei sei negatives Gefühlserleben der häufigste Auslöser einer Hochrisikosituation. Ob es nun zu einem Aussetzer oder zu einen kompletten Rückfall kommt, hängt zudem laut des Modells von Marlatt and George ([1984](#ref-Marlatt1984)) wesentlich von der Ursachenzuschreibung auf das vergangene Verhalten ab, und zwar sollte sich eine internal-variable Kontrollüberzeugung positiv auswirken. Wenn negatives Gefühlserleben und eine undienliche Attribution nach einem Ausrutscher häufiger zu Rückfällen fühlen, dann sollten ein tendenziell negatives Affekterleben und ein external - stabiler Attributionsstil schlechtere Trainingsadhärenz und mehr Rückfälle vorhersagen.

In dieser Bachelorarbeit soll also untersucht werden, inwiefern der Attributionsstil und das dispositionelle Affekterleben die Trainingsadhärenz vorhersagen. Zusätzlich soll untersucht werden, ob sich der Attributionsstil durch Nahelegung einer dienlichen Attribution in diesem Kontext beeinflussen lässt. Die Hypothesen lauten:

H1: Ein internal - variabler Attributionsstil sagt weniger Trainingsausfälle (H1.1), sowie eine geringere Diskrepanz zwischen Kilometerziel und tatsächlich gelaufenen Kilometern vorher (H1.2)

H2: Ein tendenziell negativeres Affekterleben sagt mehr Trainingsausfälle (H2.1) und eine höhere Diskrepanz zwischen Kilometerziel und tatsächlich gelaufenen Kilometern vorher (H2.2).

H3: Der Attributionsstil zeigt im Post-Test stärkere Ausprägungen auf den Dimensionen “internal” und “variabel” im Vergleich zum Prä-Test.

## Stichprobe:

Daten von 21 aktiven, erwachsenen Freizeitsportler:innen (Alter ± Standardabweich ung: 35.85 ± 12.89 Jahre; 6 weiblich; 12 männlich; 3 divers) liegen bereits aus der Studie “PriMoCa II” vor.

## Durchführung:

Die Freizeitsportler:innen berichteten vor der Studie ihr generelles Affekterleben innerhalb der letzten zehn Tage mit der Positive and Negative Affect-Scale von Watson et al. ([1988](#ref-Watson1988)). Der Prä-Test enthielt außerdem die Skala von Peterson et al. ([1982](#ref-Peterson1982)) zum Attributionsstil und die Items zu demografischen Daten.

Darauf folgte die Trainingsphase, in der die Trainierenden ((((\*über einen Zeitraum von XXXX)))) sechs Trainingseinheiten dokumentieren sollten. In den Tagebüchern wurde nach einer Trainingseinheit die wahrgenommene Trainingsintensität mithilfe des Session-RPE-Fragebogens von Foster et al. ([2021](#ref-Foster2021)) erfasst. Nach jeder Trainingseinheit wurde den Trainierenden eine internal-variable Attribution nahegelegt, indem sie aus vier entsprechenden Aussagen auswählten. Jede Aussage bezog sich auf eine internal-variable Kontrollüberzeugung wie z.B. Anstrengung. Außerdem wurde das Kilometerziel sowie die Dauer des Laufs und die tatsächlich erreichten Kilometer erfasst.

Bezüglich des Vorgehens beim Verfassen der Arbeit ist ein Zeitplan im Anhang.

## Auswertung:

Ich benutze Rstudio zur Analyse und ermittle zunächst die üblichen deskriptiven Statistiken. Zur Auswertung der Langzeitdaten werde ich ein lineares gemischtes Modell heranziehen. Außerdem vergleiche ich Prä- und Posttest mit t-Tests, um herauszufinden, ob sich das Affekterleben und der Attributionsstil während der Trainingsphase verändert haben. Dazu werden Effektmaße mit Konfidenzintervall berichtet.

# Literaturverzeichnis

Amireault, S., Godin, G., & Vézina-Im, L.-A. (2013). Determinants of physical activity maintenance: A systematic review and meta-analyses. *Health Psychology Review*, *7*(1), 55–91. <https://doi.org/10.1080/17437199.2012.701060>

Foster, C., Boullosa, D., McGuigan, M., Fusco, A., Cortis, C., Arney, B. E., Orton, B., Dodge, C., Jaime, S., Radtke, K., Erp, T. van, Koning, J. J. de, Bok, D., Rodriguez-Marroyo, J. A., & Porcari, J. P. (2021). 25 years of session rating of perceived exertion: Historical perspective and development. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *16*(5), 612–621. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2020-0599>

Marcus, B. H., Bock, B. C., & Pinto, B. M. (1997). Initiation and maintenance of exercise behavior. In *Handbook of health behavior research II* (pp. 335–352). Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1760-7_18>

Marcus, B. H., & Stanton, A. L. (1993). Evaluation of relapse prevention and reinforcement interventions to promote exercise adherence in sedentary females. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *64*(4), 447–452. <https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10607598>

Marlatt, G. A., & George, W. H. (1984). Relapse prevention: Introduction and overview of the model. *British Journal of Addiction*, *79*(4), 261–273. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1984.tb03867.x>

Martin, J. e., Dubbert, P. M., Katell, A. D., Thompson, J. K., Raczynski, J. R., Lake, M., Smith, P. O., Webster, J. S., Sikora, T., & Cohen, R. E. (1984). Behavioral control of exercise in sedentary adults: Studies 1 through 6. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *52*(5), 795–811. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.52.5.795>

Peterson, C., Semmel, A., Baeyer, C. von, Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The attributional style questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, *6*(3), 287–299. <https://doi.org/10.1007/bf01173577>

Robert Koch-Institut. (2022). *Dashboard zu Gesundheit in Deutschland aktuell - GEDA 2019/2020*. Robert Koch-Institut. <https://doi.org/10.25646/9362>

Stetson, B. A., Beacham, A. O., Frommelt, S. J., Boutelle, K. N., Cole, J. D., Ziegler, C. H., & Looney, S. W. (2005). Exercise slips in high-risk situations and activity patterns in long-term exercisers: An application of the relapse prevention model. *Annals of Behavioral Medicine*, *30*(1), 25–35. <https://doi.org/10.1207/s15324796abm3001_4>

United Nations General Assembly. (2017). Resolution adopted by the general assembly on 6 july 2017. In *Technical report a/RES/71/313*.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Winter, D. G. (1994). *Manual for scoring motive imagery in running text* (4th ed.). University of Michigan.

**Anhang**

**Tabelle 1**

*Zeitplan in Bezug auf das Verfassen der Bachelorarbeit*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kalenderwoche | **Zeitplan** | | | | | | | | | | | |
| Oktober | | | | November | | | | Dezember | | | |
| 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| **Recherche und Vorbereitung** | Vorbereitung | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Intensive Literatursuche- und analyse |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Entwurf der Einleitung und des Theorieteils |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Methodenteil (Erhebungsverfahren) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Statistische Prozeduren festlegen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Daten bereinigen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Datenanalyse & Datenauswertung |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Schreiben** |  |  |  | Schreiben | | | | |  |  |  |  |
| Einleitung vervollständigen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ergebnis- und Methodenteil (Analyse) verfassen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Diskussion verfassen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fazit verfassen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Finalisierung** |  |  |  |  |  |  |  |  | Abschluss | | | |
| Korrekturlesen (lassen) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Reaktion auf Korrekturen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Layout prüfen und anpassen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Plagiatsprüfung durchführen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |