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

Enno Winkler

LG Gesundheitspsychologie, Fernuniversität Hagen

# Author Note

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

# 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 bereits in Bezug auf Populationen mit bewegungsarmer Lebensweise ([Marcus & Stanton, 1993](#ref-Marcus1993); [Martin et al., 1984](#ref-Martin1984)); und bereits körperlich 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, und andersherum.

In dieser Bachelorarbeit soll also untersucht werden, inwiefern der Attributionsstil und das dispositionelle Affekterleben die Trainingsadhärenz vorhersagen. Dazu 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 Freizeitsportler:innen (Alter ± Standardabweichung: 35.85 ± 12.89 Jahre; 6 weiblich; 12 männlich; 3 divers) liegen bereits aus einem Forschungsprojekt der Uni Leipzig vor, wobei ich sowohl bei der Erstellung der Fragebögen als auch bei der Erhebung beteiligt war.

# 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 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 entsprecheneden 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.

# 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.

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>

# Appendix

# Title for Appendix