

**Sport macht glücklich:
Über den Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und Wohlbefinden**

– Bachelorarbeit von Alissa Kirchner –

betreut durch Dipl.-Psych. Stephanie Laux

Im Laufe des letzten Jahrhunderts wandelte sich die Definition des Begriffes Wohlbefinden erheblich (Ryan & Deci, 2001). Ein Großteil der frühen Studien beschreibt Wohlbefinden als Abwesenheit psychischer Störungen. Ab den 1960er Jahren folgte eine gründlichere Betrachtung des Konstruktes und neue Ziele, wie die Förderung von Gesundheit und das persönliche Wachstum, rückten in den Vordergrund der Forschung (Ryan & Deci, 2001; Diener, 2009). Heute wird das Wohlbefinden häufig in das (1) subjektive Wohlbefinden (SWB; Diener et al., 1999) und das (2) psychologische Wohlbefinden (PWB; Ryff, 1989) gegliedert. Subjektives Wohlbefinden besteht aus drei Komponenten (Diener et al., 1999): dem positiven Affekt, dem negativen Affekt und der Lebenszufriedenheit. Die ersten beiden Faktoren enthalten positive und negative Empfindungen - während die Lebenszufriedenheit eine kognitive Bewertung des Lebens umfasst. Das höchste Ziel des psychologischen Wohlbefindens hingegen ist das Erreichen des individuellen Potentials (Ryff, 1989). Es besteht aus den 6 Dimensionen: Autonomie, Kontrollierbarkeit der Umwelt, Selbstakzeptanz, Lebensziele, positive Beziehungen zu anderen Personen und persönliches Wachstum.

Trotz des enormen Forschungsinteresses bleibt der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und menschlichem Wohlbefinden umstritten (Lundqvist, 2011). Das liegt vor allem an der mangelnden Konzeptualisierung im Bereich des Wohlbefindens (Lundqvist, 2011).

Das Ziel dieser Bachelorarbeit ist, Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und subjektivem beziehungsweise psychologischem Wohlbefinden genauer zu untersuchen. Dafür wurden die Daten von N = 218 Personen mit Hilfe eines Online-Fragebogens erhoben. Die Studie dient zur Exploration des Forschungsgebietes.

Literatur

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being : Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.

Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *Social Indicators of Research Series. The science of well-being* (Vol. 37, pp. 11-57). New York: Springer Science + Business Media B.V.

Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 109–127.

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

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.