



Triadische Synergie - Ehrgeiz, Wohlbefinden und Sport

Eine Untersuchung der Einflussfaktoren auf die
zusammenhängenden Konstrukte und deren Interaktion

Wissenschaftliche Arbeit zur Erlangung der Zulassung zum Ersten Staatsexamen
an der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften
der Technischen Universität München

Betreuer/-in

...

Angewandte Sportwissenschaft

Eingereicht von

Jan Windmüller

jan.windmueller@tum.de

Matrikelnummer

...

Eingereicht

München, den 29.09.2021

Inhaltsverzeichnis

Abstract	1
1. Einleitung	1
1.1. Zufriedenheit und Glücklichein.....	1
als zentrales Thema des menschlichen Lebens	1
1.1.1. Geschichtliche Bedeutsamkeit	1
1.1.2. Was bedeutet Happiness?.....	3
1.1.1. Welche Bedeutung nimmt Happiness heute ein?.....	3
1.2. Wie wirkt Sport auf die Zufriedenheit?	5
1.3. Wie wirkt die Persönlichkeit auf die Zufriedenheit?.....	5
1.4. Zirkelschluss: Wie hängen Sport und Ehrgeiz zusammen?.....	6
2. Theoretischer Hintergrund	7
2.1. Vorstellung der einzelnen Themenschwerpunkte	7
2.1.1. Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit.....	7
2.1.2. Sport	22
2.1.3. Ehrgeiz	25
2.2. Zusammenhänge der Themenschwerpunkte	30
2.2.1. Wohlbefinden und Sport.....	30
2.2.2. Ehrgeiz und Wohlbefinden.....	36
2.2.3. Ehrgeiz und Sport	43
3. Methodik und Untersuchungsaufbau.....	46
3.1. Fragestellungen und Hypothesen.....	46
3.2. Stichprobenbeschreibung und Durchführung	46
3.3. Methodik.....	47
3.3.1. Messinstrumente.....	47
3.3.2. Statistische Auswertungsverfahren	48
4. Ergebnisse	49
5. Diskussion.....	55
6. Literaturverzeichnis.....	58
7. Abbildungsverzeichnis	73
8. Eidesstattliche Erklärung	74

Abstract

In dieser Ausarbeitung geht es im ersten Teil darum, einen ausführlichen Überblick über die drei Konstrukte Wohlbefinden, Sport und Grit zu geben, sowie deren Zusammenhänge darzustellen. Dafür werden unterschiedliche Einflussfaktoren analysiert und theoretische Modelle einbezogen. Insgesamt ergibt sich bereits im theoretischen Teil ein Dreieckszusammenhang aus genannten Konstrukten. Dieser wird dann im zweiten Teil anhand von Studiendaten untersucht. Dafür wurden per Onlinefragebogen Daten von Studierenden in Bayern erhoben (N=118). Neben demografischen Daten wurden Fragen zum Sporttreiben gestellt, beispielsweise wie oft die befragte Person pro Woche Sport treibt. Hinzu kam die Anwendung des „Satisfaction With Life Scales“, um die langfristige kognitive Komponente des Wohlbefindens zu erfassen, sowie der „Grit-S-Scale“ für das wissenschaftliche Konstrukt des Ehrgeizgedankens. Für die Zufriedenheitswerte konnten keine geschlechterspezifischen Unterschiede festgestellt werden. Jedoch sinkt die Zufriedenheit mit steigendem Alter. Aufgrund der jungen Stichprobe stellt dies den linken Arm des U-förmigen Verlaufs der Zufriedenheit über das Alter hinweg dar. Bei der Untersuchung der Sportaspekte ergibt sich ein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern, wobei Männer deutlich mehr Sport treiben. Zwischen dem Alter und Sporttreiben besteht jedoch kein signifikanter Zusammenhang. Für das Konstrukt Grit konnten ebenfalls Geschlechterdifferenzen aufgezeigt werden – Frauen haben höhere Grit-Werte. Entgegen den Erwartungen ist der Zusammenhang von Grit und dem Alter nicht signifikant ausgefallen. Die Quintessenz der Studie besteht darin, dass ein bedeutender Dreieckszusammenhang vorhanden ist, denn die Zufriedenheit korreliert positiv mit Sport und auch Grit. Zudem hängen Grit und Sport positiv miteinander zusammen. Dadurch entstehen synergetische Interaktionseffekte, die für zukünftige Forschungsarbeiten von Bedeutung sein können.

1. Einleitung

1.1. Zufriedenheit und Glücklichkeit als zentrales Thema des menschlichen Lebens

1.1.1. Geschichtliche Bedeutsamkeit

Aristoteles zum Thema Glücklichkeit

Schon die alten Griechen befassten sich damit, was es bedeutet glücklich zu sein.

Im Laufe der Jahre wurden vor dem geschichtlichen und kulturellen Hintergrund verschiedene Sinnhaftigkeiten und Lebensformen darunter verstanden. Doch zunächst zu den Gedanken im alten Griechenland.

In dem Werk „Nikomachische Ethik“ von Aristoteles heißt es: „What is the highest of all goods achievable by action?...both the general run of man and people of superior refinement say that it is happiness...but with regard to what happiness is they differ.“ (o. D., Buch 1, Kapitel 4).

Aristoteles kann somit als einer der ersten Philosophen verstanden werden, der das Streben nach dem Glück als wertvolles Ziel und wegweisenden Sinn des Lebens begriffen hat. Nach Aristoteles könnten verschiedene Ebenen des Glücks angestrebt werden. Die unterste Ebene beschreibt, dass „gewöhnliche Menschen“ über Lust und Freude Glück erreichen wollen. Dagegen verfolgen Menschen mit „edlerem Charakter“ („superior refinement“ (Eysenck, 1990, S. 3)) das Ziel, erfolgreich zu sein und langfristige Ziele zu erreichen. Hierüber wird dann das Glücksgefühl angestrebt. Die höchste der drei Ebenen beschreibt eine Lebensform, die in Richtung der klassischen Mönchskultur geht und sich durch eine ruhige und nachdenkliche Lebensweise kennzeichnet. Die Reflexion des eigenen Lebens soll zu Zufriedenheit und Glück führen (Eysenck, 1990). Die Gedanken Aristoteles' finden sich auch heute noch in Ansätzen zur Erklärung und Steigerung des Wohlbefindens wieder. Beispielsweise ist die Grundlage des Pleasant-activity-training auf die Inhalte der untersten Ebene bezogen, die achievement motivation theory dagegen beschäftigt sich mit dem Streben nach Erfolg, was Aristoteles in seiner Rubrik beschrieben hat.

Doch zwischen heute und den alten Griechen liegt einiges an Zeit, in der sich auch das Verständnis von Glück verändert hat.

Der Wandel des Glücks

Wo Aristoteles noch dafür eintrat, selbstreflektierend das eigene Glück zu finden (dritte Stufe), veränderte sich dies im Laufe der Zeit. Infolge von moralischen und religiösen Vorgaben sollten Menschen nach der Erfüllung der Regeln streben, um glücklich zu werden. Erst in der Epoche der Aufklärung wurde die Striktheit des sittenhaften Lebens durch religiöse Gebote aufgebrochen. John Locke und Jeremy Bentham trugen im 18. Jahrhundert dazu bei, dass das Verständnis vom Glück in Richtung aktueller und zugleich altgriechischer Denkweisen gelenkt wurde. Durch eine erhöhte Anzahl an freudvollen Erfahrungen sollte ein höheres Level an Glücksgefühlen und Zufriedenheit erreicht werden (Eysenck, 1990).

Die American Declaration of Independence

Das Streben nach dem Glück wurde als derart zentral erachtet, dass es auch 1776 in die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten von Amerika aufgenommen wurde. Darin ist zu lesen: “We hold these Truths to be self-evident, that all Men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty, and the pursuit of happiness” (Jefferson, 1776). Obwohl die religiöse Verankerung in der Unabhängigkeitserklärung enthalten ist, wird deutlich, dass das Streben nach Glück ein Recht des Menschen ist und die Erlangung dessen nicht zwangsläufig an die Religion gebunden ist.

1.1.2. Was bedeutet Happiness?

Bevor die Bedeutung von Glück aus heutiger Perspektive erläutert wird, muss zunächst geklärt werden, was überhaupt unter Glück, bzw. dem Glücklichsein (Happiness) verstanden werden kann. „one of the major goals of life is to be happy“ (Eysenck, 1990, S. 1) – dies scheint aus der geschichtlichen Herleitung klar geworden zu sein, dennoch: Wie kann dieses Ziel überhaupt erreicht werden? Dafür muss ersteinmal verstanden werden, was es überhaupt bedeutet glücklich zu sein. Eines scheint dabei klar zu sein: Freude ist eine oder die zentrale angenehme Emotion (Eysenck, 1990). Beschäftigt man sich genauer mit verschiedenen Ansätzen, die versuchen Happiness zu definieren, dann fällt schnell auf, dass Menschen verschiedenes darunter verstehen und der Begriff oftmals nur vage formuliert wird (Eysenck, 1990). Eine Fülle von Begriffen kann in der Vielzahl der Definitionen beobachtet werden. Im englischsprachigen Raum werden folgende Wörter entweder synonym oder beschreibend verwendet: „contentment, satisfaction, peace of mind, feeling fulfilled, or in terms of enjoyment, pleasure and having fun“ (Argyle, 1987, S. 2). Die Übersetzungen ins Deutsche bereiten zusätzliche Schwierigkeiten neben dem ohnehin schwierigen Verständnis des Phänomens Happiness. Aufgrund der großen Bandbreite des Begriffs hat sich auch die Forschung der Bereiche Wirtschaft, Politik, Philosophie und Psychologie intensiv mit wissenschaftlichen Definitionen versucht (Jayawickreme et al., 2012).

Einen Konsens fand man zunächst darin, dass Happiness zwei Facetten aufweist. Zum einen besteht Happiness aus der emotionalen Seite, also darin, sich emotional gut zu fühlen und andererseits aus der kognitiven Seite, also die eigenen Lebensumstände positiv zu bewerten und damit zufrieden zu sein (Argyle, 1987).

Happiness und Satisfaction stehen hierbei in engem Zusammenhang und werden je nach Autor synonym oder abweichend definiert (Jayawickreme et al., 2012; Veenhoven, 2012). Inwiefern ein Begriff eine Komponente des anderen Konstrukts ist, bleibt in vielen Forschungsarbeiten unklar. In späteren Ausformulierungen wird erneut auf die verschiedenen Begriffe eingegangen und versucht anhand einer klaren Abgrenzung Eindeutigkeit herzustellen.

1.1.1. Welche Bedeutung nimmt Happiness heute ein?

Von „Alles Schlechte entfernen“

Obgleich sich die meiste Forschung lange Zeit damit beschäftigte, welche negativen Zustände und Faktoren davon abhalten, glücklich sein zu können (Angst und Depression; Argyle, 1987) und Interventionen darauf abzielten, diese zu beseitigen, begann zu Beginn des neuen Jahrtausends ein neues Paradigma in der Forschung (Waring et al., 2019). Weg vom Fokus auf negative Aspekte, wurden fortan positive, angenehme Emotionen zunehmend untersucht, die zuvor zu wenig Aufmerksamkeit erfahren hatten (Eysenck, 1990).

Zu „Auf das Gute achten“

Im Gegensatz zur Defizitorientierung wird im Bereich der positiven Psychologie seither zunehmend geforscht, mit starkem Augenmerk auf das Wohlbefinden (Agbag & Ümmet, 2017).

Kahneman und Krueger (2006) konnten zeigen, dass Forschungsarbeiten zum Thema Happiness von 4 im alten Jahrtausend auf über 100 innerhalb der ersten fünf Jahre des neuen Jahrtausends angestiegen sind. Fortan ist das Interesse weiter gestiegen. Von großer Bedeutung ist die Suche nach Determinanten, die sich auf die Happiness auswirken (Li et al., 2018; Frey & Gullo, 2021). Hierfür wurden zumeist selbstberichtende Fragebögen benutzt.

Neben dem gesteigerten wissenschaftlichen Interesse spielt das Streben nach Glück auch im gesellschaftlichen Bereich eine große Rolle. Zunehmend wird die Suche nach dem Glück als Lebenssinn wahrgenommen (Li et al., 2018; Waring et al., 2019). Passend zur Declaration of Independence geht das gestiegene Interesse der Gesellschaft mit dem Gefühl einher, dass jede Person ein Recht darauf hat, glücklich sein zu können (Eysenck, 1990). Hierfür haben sich auch Berufe entwickelt, die sich damit beschäftigen (life coaches und Psychologen).

Wieso streben Menschen Happiness an? Und warum ist das gut so?

Obwohl sich diese Frage auf den ersten Blick erst einmal trivial anhört, ist es dennoch spannend hinter die Effekte eines glücklichen Lebens zu schauen und verstehen zu können, warum es wichtig ist, glücklich zu sein.

Studien konnten zeigen, dass Happiness das Leben gesunder Menschen verlängert. Dies hängt mit der Reduzierung mentaler Probleme und steigender mentaler Gesundheit zusammen (Ghasempour et al., 2013). Lightsey et al. (2011) konnten sogar zeigen, dass eine geringe Lebenszufriedenheit mit höherer Sterblichkeit und Suizid zusammenhängt. In Kombination mit sinkenden Anteilen von Menschen mit religiösen Glaubensgrundsätzen (Hurrelmann et al., 2019), nimmt die Verlängerung des Lebens eine bedeutsame Rolle in der modernen Gesellschaft ein. Somit ist die glückliche Lebensführung für Individuum und Gesellschaft von großem Interesse. Hinzu kommt, dass die Gesellschaft harmonischer ist, wenn die Menschen darin glücklich sind (Li et al., 2018).

Ausblick

Um genauere Einblicke in das Thema des Glücks und der Zufriedenheit zu bekommen, werden im weiteren Verlauf des theoretischen Hintergrunds folgende Fragen beantwortet (Veenhoven, 2001):

1. Was genau ist Glück? (Begriffsabgrenzungen)
2. Kann Glück gemessen werden?
3. Wie glücklich sind die Leute momentan?
4. Was macht uns glücklich und unglücklich?
5. Kann Glück (ausdauernd) gesteigert werden?

1.2. Wie wirkt Sport auf die Zufriedenheit?

Einer der möglichen Determinanten, die auf die Zufriedenheit wirken, ist das Sporttreiben. Dieser kausale Zusammenhang wurde mit großem Interesse untersucht und liefert Hinweise darauf, dass ein positiver Effekt besteht (Gerber, 2007).

Neben direkten Wirkweisen des Sports auf die Zufriedenheit bestehen verschiedene Ansätze, die Mediatoren als vermittelnde Instanz vorschlagen. Beispielsweise wird die Gesundheit als bedeutender Faktor anerkannt. Hierfür wird im theoretischen Teil zunächst definiert, was unter Gesundheit zu verstehen ist und wie dieser Mediator mit Sport und Zufriedenheit zusammenhängt. In diesem Kontext wird ein Exkurs zum Thema Stress ausgeführt, sowie dessen Auswirkung auf Gesundheit, Sporttreiben und die Zufriedenheit. Dazu wird auch diskutiert, ob Sport zu einer Reduzierung des Stressempfindens beitragen kann. Nach der Besprechung der indirekten Konstellationen von Sport und Zufriedenheit wird auf die direkten Zusammenhänge eingegangen und sowohl biologische als auch psychologische Erklärungsversuche angestrebt. Hiernach werden verschiedene Faktoren der Sportgestaltung genauer ausgeführt, die unterschiedlichen Einfluss auf die Wirkweise des Sports haben. Gegen Ende dieser Thematik wird auch die Rückwirkung von Zufriedenheit auf die Ausübung von Sport untersucht: Kann die These „Glückliche Menschen machen mehr Sport“ aufrechterhalten werden?

1.3. Wie wirkt die Persönlichkeit auf die Zufriedenheit?

Wer ist glücklich und warum sind manche Menschen glücklicher als andere? Für die Beantwortung der Fragen müssen neben den klassischen Ansätzen zu Vermögen, der Familie, der Gesundheit, etc. auch Persönlichkeitsfaktoren miteinbezogen werden. Neben direkten Wirkmechanismen wie beispielsweise die Reaktion auf emotionale Aspekte von Lebensereignissen, beeinflusst die Persönlichkeit auch den Lifestyle, den eine Person lebt und hierdurch wiederum die Zufriedenheit (Eysenck, 1990). Im Rahmen der Beschreibung von Persönlichkeit wird im theoretischen Teil auf das Big Five Modell zurückbegriffen, welches die 5 Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus, Extraversion, Offenheit, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit vereint (Laborde et al., 2019). Ehrgeiz wird hierzu als Trait definiert und in den Big Five verortet. Im Anschluss daran wird untersucht, inwiefern Ehrgeiz Einfluss auf die Zufriedenheit haben kann und welche Rolle Erfolg dabei spielt. Hinzu kommen weitere Mediatoren, die den Zusammenhang zwischen Ehrgeiz und Zufriedenheit zu erklären versuchen. Gegen Ende dieses Abschnitts wird auch hier wiederum untersucht, ob die Zufriedenheit Rückkopplungseffekte auf den Ehrgeiz bewirkt. Es geht also um die Frage: Sind glückliche Menschen auch ehrgeiziger?

1.4. Zirkelschluss: Wie hängen Sport und Ehrgeiz zusammen?

Um die Dreieckigkeit des Zusammenhangs aus Zufriedenheit mit Sport, sowie Ehrgeiz abzuschließen, wird im letzten Abschnitt des theoretischen Teils darauf eingegangen, wie Ehrgeiz mit Sport zusammenhängt.

Um verstehen zu können, ob Ehrgeiz zu Erfolgen im Sportsetting führt, muss zunächst betrachtet werden, inwiefern Ehrgeiz und Erfolg zusammenhängen.

Neben den Übungseffekten, die nach Ericsson und Lehmann (1996) die wichtigste Rolle einnehmen, sind auch genetische Dispositionen wichtig

Motivation gilt als eine weitere Größe, die Einfluss auf den Erfolg hat. Vor allem im Prozess der Leistungsrealisierung wird der Motivation eine wichtige Bedeutung zugestanden (Hagemann et al., 2007). Dabei wirkt sich Hoffnung auf Erfolg positiv auf die Leistungsfähigkeit aus (Hagemann et al., 2007). Da Motivation auf den zugrundeliegenden Motiven basiert (Hogan et al., 1997), sind auch diese von entscheidender Bedeutung. Laut Steiner (1976) korreliert das allgemeine Leistungsmotiv positiv mit dem sportpezifischen Motiv. Nach Elbe et al. (2003) hängt die Leistung jedoch nur mit dem sportpezifischen Motiv zusammen.

Am besten beschreibt das Verhältnis aus Motivation und Erfolg der Begriff der „achievement motivation“ (McClelland, 1985). Darunter wird die Bereitschaft gefasst, Erfahrungen zu machen, um sich an einem hohen Standard messen zu können (McClelland, 1985). Für genauere Inhalte kann genannte Literatur herangezogen werden. Ergänzend zu motivationalen Prozessen sind auch volitionale Fähigkeiten relevant, um das Streben nach Zielen im motivierten Zustand aufrechterhalten zu können (Kuhl, 1981).

Neben den beschriebenen Faktoren spielt Ehrgeiz auch eine direkte Rolle im Bezug auf Erfolg (im Sport). Bernecker & Kramer (2020) konnten zeigen, dass Willenskraft wichtig ist, um Sport auszuüben und hängt damit eng mit Selbstkontrolle zusammen. Durch vermehrten Sport und damit erzielte Übungseffekte, entstehen schlussendlich bessere Leistungen und damit bessere Chancen auf Erfolg. Den beschriebenen Zusammenhang aus Ehrgeiz mit Sportausübung und Erfolg bestätigten auch weitere Studien (Duckworth et al., 2011; Tedesqui & Young, 2018; Ericsson, 2016). Eine genauere Auseinandersetzung mit dieser Thematik wird im weiteren Verlauf der Theorie fortgeführt. Dabei wird auch auf die übergeordnete Verbindung zwischen Sport und Persönlichkeit eingegangen und die möglichen Mediatoren zwischen Sport und Ehrgeiz angesprochen. Inwiefern Ehrgeiz das Sporttreiben beeinflusst und wiederum das Sporttreiben den Ehrgeiz fördert, bleibt hier offen, wird aber noch zu späterer Zeit besprochen.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1. Vorstellung der einzelnen Themenschwerpunkte

2.1.1. Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit

Im Zusammenhang mit Glück und Zufriedenheit können die meisten Forschungen unter eine der folgenden Fragen von Veenhoven (2001) eingeordnet werden:

1. Was genau ist Glück / Zufriedenheit / Wohlbefinden?
2. Kann Glück / Zufriedenheit / Wohlbefinden gemessen werden?
3. Wie glücklich / zufrieden sind die Menschen momentan?
4. Was macht den Menschen glücklich / zufrieden oder unglücklich / unzufrieden?
5. Kann Glück / Zufriedenheit langfristig gesteigert werden?

(Die zweite Frage wird erst im Methodikteil konkret anhand dieser Studie beantwortet)

Begriffsbestimmung

Was ist Glück? Was bedeutet Zufriedenheit? Was meint Wohlbefinden?

Ein großes Problem in der Glücksforschung ist die mannigfaltige Auslegung verschiedener Begriffe. Die drei häufigsten Formulierungen sind Happiness (Glücklichsein), Satisfaction (Zufriedenheit) und Well-being (Wohlbefinden). Teilweise werden diese Begriffe als Synonyme verwendet, dagegen andere Forschungsarbeiten versuchen die Begriffe entweder voneinander abzugrenzen oder ineinander einzubeziehen (Schrottmayer, 2020; Veenhoven, 2012). Um darüber etwas Klarheit zu schaffen, wird im Folgenden versucht die Begriffe zu differenzieren, sodass in künftiger Forschung ein exakteres Vorgehen möglich ist.

Nachdem eine Vielzahl von Studien betrachtet wurde, bieten nur wenige eine differenzierte Unterscheidung an. Demnach nehmen van Praag et al. (2003) und Kahneman et al. (2010) verständliche Zusammenführungen vor. Milovanska-Farrington und Farrington (2021) fassen dies gewinnbringend zusammen: „In addition, there are two measures of well-being in the terminology of Kahneman et al. (2010): current ‘emotional well-being’ or happiness, and overall ‘evaluation of life’ satisfaction” (S. 23). Wohlbefinden besteht somit aus einem emotionalen Zustand (Happiness) und der kognitiven Komponente der Lebensbetrachtung (Satisfaction / Zufriedenheit). Ähnlich beschreiben dies auch Diener et al. (1999), Sheldon und Lyubomirsky (2006), sowie Swami et al. (2015), wobei Diener bereits 1984 diese Inhalte vermittelte.

Auf die Happiness wirken dabei täglich erfahrene Emotionen wie Freude und Traurigkeit (Kahneman & Deaton, 2010), die häufig zum einen in angenehm (pleasant) oder unangenehm (unpleasant) unterteilt werden können (Valenz) und zum anderen sich in der Intensität unterscheiden (Arousal) (Russell, 1980). Ältere Ansätze gehen davon aus, dass die Summe aus positiven und negativen Emotionen gleichbedeutend damit ist, wie glücklich eine Person ist (Argyle, 1987; Eysenck, 1990). In der Entstehung der Emotionen spielt die Interpretation der Situation eine wichtige Rolle: Glückliche Menschen interpretieren einerseits Situationen in vorwiegend positiver Art und Weise (top-down-theory) oder aber positive Ereignisse bewirken eine Steigerung der Happiness (bottom-up-theory) (Argyle, 1987).

Betrachtet man die zweite Komponente des Wohlbefindens, die (Lebens-)Zufriedenheit, genauer, dann besteht diese wiederum aus verschiedenen Bereichen (domain satisfaction) (van Praag et al., 2003; McGillivray et al., 2009), die beispielsweise nur die Zufriedenheit im und mit dem Beruf betrachten. Laut Lee und Park (2010) scheint die allgemeine Zufriedenheit zeitlich stabil zu sein.

Da die Einschätzungen der emotionalen Zustände, sowie die kognitiven Bewertungen aus einer subjektiven Perspektive heraus getroffen werden, wird in der Literatur häufig von subjektivem Wohlbefinden gesprochen (SWB) (Diener et al., 1999). Zusätzlich dazu können auch objektive Maße erhoben werden, die beispielsweise das Einkommen einschließen (Wheatley & Brickerton, 2016). Im Sinne der vorgenommenen Verortung der einzelnen Begrifflichkeiten, wird in dieser Ausarbeitung Wohlbefinden als Teil der hedonischen Theorie angesehen. Es geht also darum, wie gut sich jemand fühlt („feeling good“).

Im Gegensatz dazu gibt es aber auch eudaimonische Ansätze, in denen es darum geht, inwiefern eine Person das Leben erfolgreich gestaltet („doing well“). Dafür ist beispielsweise die Komponente Bedeutsamkeit und Sinnhaftigkeit („meaning & purpose“) wichtig (Jayawickreme et al., 2012). Den Handlungen wird dieser Komponente zufolge also eine subjektive Bedeutsamkeit nachgesagt. Ansätze dieser Theorie werden häufig unter dem Konstrukt des Psychologischen Wohlbefindens (PWB) zusammengefasst (siehe Ryff, 1995)

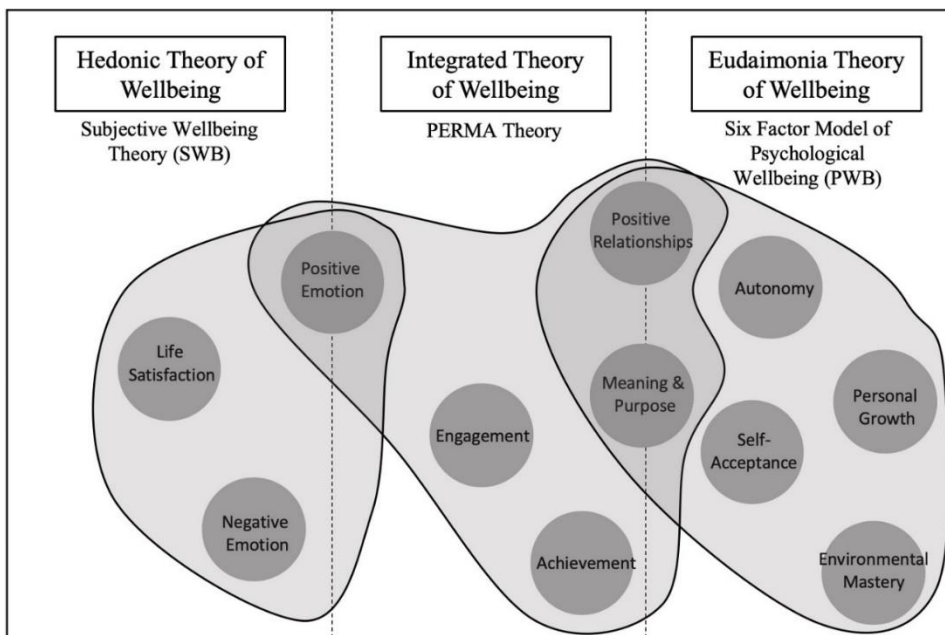
Frank (2017) vereint die beiden theoretischen Ansätze und fasst diese unter den Begriff des Flourishing, ergänzt mit dem sozialen Wohlbefinden als dritte Komponente.

Seligman (2011) entwickelt aus Komponenten beider Ansätze das PERMA-Modell.

Ein Versuch, die verschiedenen Ansätze zueinander ins Verhältnis zu setzen zeigt folgende Grafik:

Abbildung 1

Schematische Darstellung der verschiedenen Theorien zum Wohlbefinden (Tulip et al., 2020, S. 3)



Im Verlauf der theoretischen Ausarbeitung werden alle Komponenten der Grafik angesprochen werden.

Konträr zur inhaltlichen Abgrenzung, die bis lang vorgenommen wurde, grenzen Jansen (2020) und Schrottmayer (2020) die beiden Ansätze auf zeitlicher Ebene voneinander ab. Dabei wird das hedonische Glück als momentaner Zustand („State-Glück“; Pressman & Cohen, 2005) umschrieben. Daneben gilt das eudaimonische Glück als langfristiges Phänomen („Trait-Glück“; Pressman & Cohen, 2005). Laut diesem Verständnis kann Happiness der kurzzeitigen Komponenten und Satisfaction der langfristigen Komponente zugeordnet werden.

Zusammenspiel von Wohlbefinden, Zufriedenheit und Happiness

In diesem Feld der Forschung gibt es einige Belege, die auf einen bedeutsamen Zusammenhang der drei Faktoren hindeuten (Bartels, 2015). Zwischen den Faktoren bestehen Korrelationen zwischen .5 und .6 (Bartels & Boomsma, 2009; Diener et al., 2009).

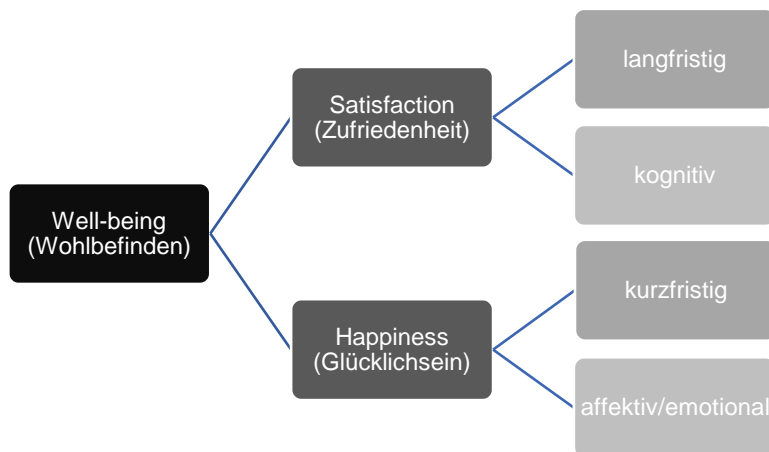
In einer Regressionsanalyse konnte gezeigt werden, dass Happiness 28% der Varianz des psychologischen Wohlbefindens erklären und vorhersagen kann (Ghasempour, 2013).

Diese Belege können genutzt werden, um die Verortung von Happiness und Zufriedenheit als Teile des subjektiven Wohlbefindens zu stärken.

Insofern fasst die folgende Grafik die Konzeptualisierung des Wohlbefindens zusammen:

Abbildung 2

Anordnung von Zufriedenheit und Happiness als Komponenten des Wohlbefindens (eigene Darstellung)



Das große Ganze

Aufbauend auf Hagerty et al. (2001) entwickelten Jayawickreme et al. (2012) die „engine theory of well-being“. Darin wird zwischen Prädiktoren und den Konsequenzen des Wohlbefindens unterschieden.

Zu Beginn steht der Input, worunter zum einen exogene Ressourcen wie Einkommen, Bildung, politische Freiheit, Ernährung und Gesundheitsversorgung fallen und andererseits endogene Faktoren, wie Persönlichkeit, Wertesystem, Genetik und Bedürfnisse (Jayawickreme et al., 2012).

Betrachtet man erneut Abbildung 1, dann können die drei psychologischen Grundbedürfnisse, soziale Eingebundenheit („positive Beziehungen“ im Modell), Autonomie und Kompetenz („Personal Growth“ im Modell), der Phase des Inputs zugeordnet werden.

Im zweiten Abschnitt, dem Prozess, geht es um die internalen Zustände der Person, die wiederum zu Entscheidungen führen. Von Bedeutung sind in dieser Phase die positiven und negativen Affekte, kognitive Interpretationen und Selbstkontrolle, sowie andere regulierende Fähigkeiten (Jayawickreme et al., 2012). Nach obiger Definition von Happiness und Zufriedenheit als emotionale und kognitive Aspekte, können nun die beiden Komponenten des subjektiven Wohlbefindens in diese Phase eingeordnet werden.

Im dritten und letzten Abschnitt des Modells geht es um den Outcome. Die internalen Zustände beeinflussen schlussendlich das Verhalten, welches sich daraus ergibt. Daraus resultieren folglich Engagement (in Arbeit, Freizeit, etc.), zielstrebiges Verhalten und die Gestaltung sozialer Beziehungen (Jayawickreme et al., 2012).

Da jedoch nicht nur in genannter Reihenfolge (Input → Process → Outcome) kausale Zusammenhänge vorliegen, müssen auch Feedbackeffekte berücksichtigt werden (Jayawickreme et al., 2012).

Die unten angeführte Abbildung zeigt die eben formulierten Inhalte des Modells nochmals auf:

Abbildung 3

Komponenten des Engine-Ansatzes, sowie dessen Bereiche (Jayawickreme et al., 2012, S. 336)

The Engine Framework

Type	Role	Domains
Input	Exogenous resources and endogenous traits that influence well-being	Income Adequate nutrition Political freedom Education Healthcare Personality/strengths Values Talents/virtues Needs Capabilities ^a
Process	Internal states that influence individual choices	Positive affect Cognitive evaluations Self-control Capabilities ^b
Outcome	Voluntary behaviors characteristic of well-being	Engagement/meaning Accomplishment/contribution to the human heritage Relationships Goal-driven functionings

Wie zufrieden ist die Menschheit?

Da Happiness als momentaner emotionaler Zustand durch die aktuelle Stimmung beeinflusst wird (Milovanska-Farrington & Farrington, 2021), empfiehlt es sich vor allem die langfristige Zufriedenheit zu betrachten.

Dennoch können auch aufgrund der häufigen Unschärfe der Begrifflichkeiten Befunde zur Happiness begutachtet werden.

World Happiness Report 2021

Auch beim Happiness Report wird Happiness falsch verwendet, da es als „life evaluation“ formuliert wird, was eher in Richtung Zufriedenheit gehen würde. Der Bericht liefert also eher Aussagen zur Zufriedenheit der Befragten.

In Abhängigkeit vom Land in dem die Befragten leben, wurden große Unterschiede in der Happiness ersichtlich. Auf einer Skala von 0 bis 10 rangieren die Ergebnisse, wobei Afghanistan mit 2.52 Punkten den letzten Platz ausmacht und Finnland mit 7.84 Punkten die Rangliste anführt (Abbildung 4). Mit 7.16 Punkten befindet sich Deutschland auf dem 13. Rang von insgesamt 149 teilnehmenden Ländern. Menschen, die in Deutschland leben, sind also vergleichsweise glücklich. Generell muss hierbei berücksichtigt werden, dass sich der Wert aus dem Durchschnitt der letzten 3 Jahre ergibt (also 2018-2020). Weitere Daten können der angefügten Grafik entnommen werden.

Abbildung 4

Länder-Ranking im World Happiness Report 2021 (Helliwell et al., 2021, S. 13)

Official 2021 World Happiness Report Ranking

Figure 2.1 Ranking of Happiness based on a three-year-average 2018-2020.



Betrachtet man das Jahr 2020 genauer, dann rangiert Deutschland auf dem 7. Rang mit einem erzielten Score von 7.31. Damit ist klar: Die Zufriedenheit im Jahr 2020 in Deutschland ist angestiegen und dies sogar signifikant ($0.236, p < 0.01$). Dies ist insofern spannend, als dass sich der positive und negative Affekt in Deutschland nicht signifikant verändert hat. Das widerspricht der oben angeführten These, dass Happiness die Summe aus positivem und negativem Affekt sei.

Weltweit ist die Zufriedenheit 2020 zwar angestiegen (+0.036), jedoch nicht signifikant ($p=.354$). Im Gegensatz zur Entwicklung in Deutschland ist der negative Affekt signifikant angestiegen (+0.023, $p<.001$), der positive Affekt ist gleichgeblieben (-0.000, $p=.991$).

Auch diese Befunde sprechen gegen genannte These. Eine mögliche Erklärung dieser auf den ersten Blick verwunderlichen Befunde könnte die adaption theorie liefern, auf die in späteren Abschnitten eingegangen wird.

Laut den Ausführungen des Berichts haben sich 2020 die Angaben bei den Emotionen stärker verändert als die Zufriedenheit, mit stärkerer Verschlechterung während Lockdowns, jedoch auch mit schnellerer Erholung im Anschluss daran.

Insofern kann aus dem World Happiness Report zunächst gefolgert werden, dass die Covid-19-Pandemie bislang keine bedeutsame Auswirkung auf die Zufriedenheit hat. Aus den Erkenntnissen zur Verschlechterung des emotionalen Zustands während Lockdowns kann geschlussfolgert werden, dass das Happinessniveau im Gegensatz zur Zufriedenheit durchaus in Mitleidenschaft gezogen wird.

Im Gegensatz zum World Happiness Report kommen Milovanska-Farrington und Farrington (2021) zu dem Urteil, dass die Lebenszufriedenheit durch die Covid-19-Pandemie gesunken ist und mit gestiegenem Stress, gesundheitlichen Problemen und einer steigenden Anzahl derer, die depressive Symptome erleben, einhergeht.

Befunde aus dem Deutschen Sozioökonomischen Panel (GSOEP)

In Übereinstimmung mit dem Happiness Report können in den Daten des GSOEP bis zur neuesten Befragungswelle von 2018 hohe Zufriedenheitswerte für in Deutschland lebende Personen ermittelt werden (7.05) (Frey & Gullo, 2021). Die meisten Befragten wählten auf einer Skala von 0 bis 10 den Wert 8 aus (33.4%), danach folgend 7 (18.9%) und 9 (17.5%) (Milovanska-Farrington, 2021).

Was macht den Menschen glücklich / zufrieden?

Im Folgenden wird versucht einen Überblick über verschiedene Faktoren zu geben, die Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Dafür werden im Grunde die Facetten der Inputphase aus dem oben beschriebenen Modell von Jayawickreme et al. (2012) thematisiert.

Inwiefern Faktoren Einfluss auf die einzelne Person haben, kann je nach Individuum sehr unterschiedlich sein (Argyle, 1987). Somit sind durch die Faktoren keine pauschalisierenden und prädiktiven Aussagen möglich.

1. Geschlecht

Für den Faktor des Geschlechts können keine eindeutigen Aussagen gemacht werden, inwiefern Frauen (Frey & Gullo, 2021; Helliwell et al., 2021) oder Männer (Waring et al., 2019; Wheatley & Brickerton, 2016) glücklicher bzw. zufriedener sind. In der Literatur finden sich zu beiden Thesen Belege, in gleicher Anzahl jedoch auch Belege, dass kein signifikanter Unterschied vorliegt (Lee & Park, 2010; Tejero-Gonzalez, 2020).

In Abhängigkeit des Landes können unterschiedliche Feststellungen getroffen werden (Veenhoven, 2001).

2. Alter

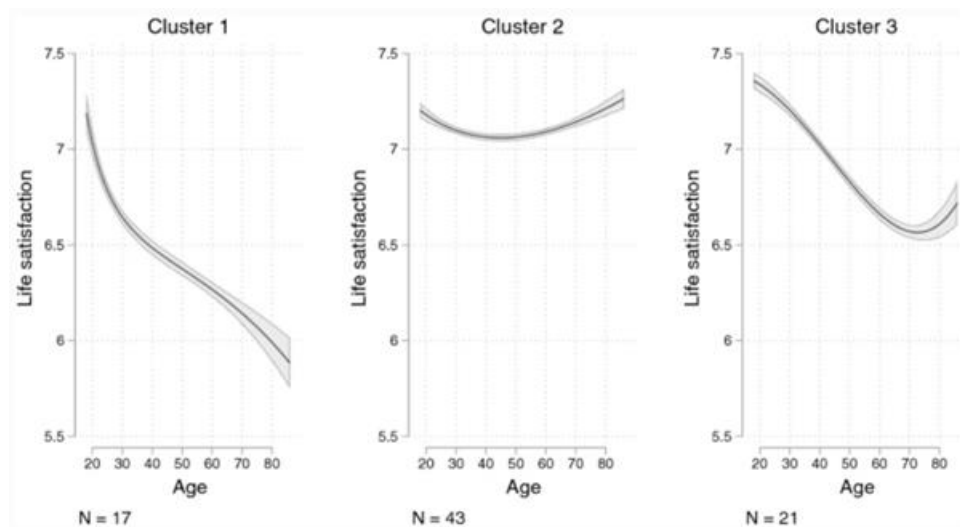
Im Gegensatz zum Geschlecht gibt es für das Alter relativ eindeutige Belege, dass es eine Rolle spielt und die Zufriedenheit beeinflusst. Die meisten Studien belegen einen U-förmigen Verlauf mit einem Tiefpunkt in den 30er-40er Jahren (Frey & Gullo, 2021; Tejero-Gonzalez, 2020; Frey & Stutzer, 2000).

Auf den ersten Blick wirken die Befunde von Waring et al. (2019) widersprüchlich, da die Korrelation aus Alter und Zufriedenheit keinen Zusammenhang ergab ($r = -.04$, $p > .05$). Jedoch kann der parabolische Verlauf der Zufriedenheit im Altersverlauf nicht durch lineare Zusammenhänge beschrieben werden. Somit ist die Korrelation in diesem Fall das falsche Mittel. Tejero-González (2020) hat dagegen etwas überraschende Befunde geliefert. In Spanien fiel demnach die Happiness mit jeder weiteren Altersstufe. Obwohl Brittmann (2021) zeigen konnte, dass der Verlauf der Zufriedenheit in vielen Entwicklungs- und Schwellenländer kein U-Verlauf war, sondern dauerhaft fallend, passt dies nicht zum Entwicklungsstand des Landes Spanien. Brittmann fand überdies heraus, dass Länder wie USA und China auch sinkende Verläufe aufzeigen, ab ca. 70 Jahren die Zufriedenheit aber wieder etwas ansteigt. Für viele europäische Länder, sowie teilweise asiatische und südamerikanische Länder konnte er den U-Verlauf nachweisen. Jedoch fiel dieser auch flacher aus, als häufig angenommen wird.

Grafisch veranschaulicht dies nochmals folgende Abbildung:

Abbildung 5

Zufriedenheit über den Altersverlauf in verschiedenen Formen (Brittmann, 2021, S. 2354)



Insgesamt lässt sich folglich festhalten, dass das Alter einen Einfluss auf die Zufriedenheit hat – wie dieser Einfluss jedoch aussieht variiert je nach Land deutlich. Das Absinken der Zufriedenheit bis zu einem bestimmten Punkt haben jedoch alle Verläufe gemeinsam. Welche Einflüsse für einen Wiederanstieg verantwortlich sein könnten, muss noch untersucht werden. Sozioökonomische Faktoren inklusive des Übertrittes in die Rente könnten dabei eine wichtige Rolle spielen.

Kritisch anzumerken, bleibt jedoch, ob nicht auch Generationenunterschiede für mögliche Fehldeutungen verantwortlich sein könnten. Insofern sollten in Zukunft auch Längsschnittstudien durchgeführt werden (Argyle, 1987).

3. Migrationshintergrund

Für diesen Aspekt liegen nach Wissen des Autors nahezu keine Daten vor. Lediglich Frey und Gullo (2021) konnten zeigen, dass ausländische Bürger weniger glücklich waren als die inländischen.

4. Ethnizität

Auch dieser Faktor wird bislang nicht berücksichtigt. Jedoch fanden Waring et al. (2019) auch keine Belege dafür, warum dies in Zukunft gewinnbringende Erkenntnisse liefern sollte. Denn Unterschiede zwischen den Gruppen konnten nicht aufgefunden gemacht werden.

5. Land und Regionen

Bereits der World Happiness Report 2021 konnte zuvor aufzeigen, wie deutlich die Unterschiede der Zufriedenheit je nach Land ausfallen können. Dies unterstützen auch weitere Studien (Veenhoven, 1993, 2001). Veenhoven (2001) konnte zeigen, dass 63% der Varianz der Unterschiede durch gesellschaftliche Qualitäten erklärt werden können. Faktoren wie Freiheit für individuelle Entfaltung, Sicherheit und auch Bildungsmöglichkeiten sollten dabei Erwähnung finden (Veenhoven, 2001).

Befunde von Frey und Gullo (2021) lassen die bisherige Vorgehensweise zu Ländervergleichen in Frage stellen, da diese auch Unterschiede in der Zufriedenheit zwischen Bürgern von Ost- und Westdeutschland gefunden haben (Bürger aus Westdeutschland waren glücklicher). Regionale Unterschiede können also bereits durchaus ins Gewicht fallen. Die Differenzierung zwischen Stadt und Land konnte ebenfalls Erkenntnisse hervorbringen.

Insgesamt spielen demografische Faktoren eine untergeordnete Rolle in Bezug auf den Einfluss auf das Wohlbefinden (z.B. Campbell et al., 1976). Aus diesem Grund liefert der aktuelle Forschungsstand auch verhältnismäßig wenige Befunde (Waring et al., 2019).

6. Soziale Beziehungen (Beziehungsstatus, Liebe, Kinder und Bindung)

Familie, Freunde und speziell Heirat, sind wichtige Faktoren, die Einfluss auf Happiness und Zufriedenheit haben. Dieser Sachverhalt ist gut belegt (Frey & Gullo, 2021; Zhang & Leung, 2002; Gilman & Huebner, 2003;).

Dabei kann der Verlust sozialer Beziehungen zu einer Verschlechterung führen (Argyle, 1987), sodass allgemein gesagt werden kann: Einsamkeit hängt stark mit Unhappiness zusammen (Eysenck, 1990). Seltsamerweise konnten die Untersuchungen von Schrottmayer (2020) nicht die Bedeutsamkeit von sozialer Eingebundenheit bestätigen.

Betrachtet man die verschiedenen Beziehungsstatus und deren Einfluss auf die Happiness, dann zeigt sich, dass verheiratete Personen glücklicher sind als Singles und diese wiederum glücklicher sind als Geschiedene oder Getrennte (Eysenck, 1990; Frey & Gullo, 2021). Der

Erfolg der Heirat scheint also von entscheidender Bedeutung zu sein. Möglich wäre, dass eine Scheidung zur Attribution eines Misserfolgs führt, was wiederum die Happiness und Zufriedenheit negativ beeinflusst.

Überraschenderweise konnten Lee und Park (2010) keine Effekte für den Status „verheiratet“ nachweisen. Zwei Erklärungen fallen dazu ein: 1. Aufgrund der Datenerhebung im asiatischen Raum (Südkorea) spielen kulturelle und gesellschaftliche Normen eine andere Rolle. 2. Der Effekt des Beziehungsstatus lässt sich allein auf regelmäßige soziale Beziehungen zurückführen, deren Bedeutung zuvor erläutert wurden.

Zum Thema „Liebe“ und dessen Einfluss auf die Happiness und Zufriedenheit liegen nach Wissen des Autors keine Daten vor, obwohl darin eine große Bedeutsamkeit liegen könnte.

Laut Frey und Gullo (2021) gehen Familien mit mehr Kindern mit größerer Zufriedenheit einher. Es wird vermutet, dass Kinder aufzuziehen mit stärkerem negativen, aber zugleich auch positiven Affekt verknüpft ist (Eysenck, 1990).

Als ein Spezialfall von sozialen Beziehungen wird nun die Bindung betrachtet.

Aufgrund der grundlegenden Erfahrungen in den ersten Lebensphasen scheint die Bindung zentral für weitere soziale Beziehungen zu sein (Ainsworth, 1969; Waring et al., 2019). Es konnte gezeigt werden, dass elterliche Unterstützung und elterliches Vertrauen mit höherer Zufriedenheit einher geht (Gilman & Huebner, 2003; Waring et al., 2019). Demzufolge korreliert Bindungsvermeidung und -angst, sowie unsicheres Bindungsverhalten mit geringerer Lebenszufriedenheit (Waring et al., 2019; Wright & Perrone, 2010).

Kombiniert mit den Faktoren Alter und Geschlecht konnte gezeigt werden, dass Männer vermehrt Bindungsvermeidung zeigen und das Alter negativ mit unsicherer Bindung zusammenhängt ($r = -.15, p < .01$) (Waring et al., 2019).

Wright und Perrone (2010) belegten, dass Selbstwirksamkeit (self-efficacy) als Mediator zwischen Bindungsverhalten und Zufriedenheit fungieren kann.

Insgesamt wird deutlich, dass Bindung einen grundlegenden Baustein für fortfolgende Beziehungserfahrungen und damit ein wichtiger Faktor für Zufriedenheit darstellt.

7. Freizeit

Einige Studien konnten bereits nachweisen, dass Freizeit einen Anteil an der Zufriedenheit und am Wohlbefinden hat (Wang & Wong, 2014; Veenhoven, 2001). Freizeit wirkt dabei stressmindernd und verbessert damit auch die Gesundheit (Argyle, 1987). Inwiefern sich Gesundheit auf das Wohlbefinden auswirkt, wird später genauer untersucht.

Csikszentmihalyi (1991) konnte zum Faktor Freizeit beitragen, dass zum einen die Happiness in der Freizeit größer ist als bei der Arbeit und zugleich strukturierte Freizeitgestaltung wie Sporttreiben mehr positive Emotionen generiert als unstrukturierte wie etwa Fernsehen. Wang und Wong (2014) ergänzen dazu, dass weniger die Quantität an Freizeit entscheidend ist, sondern die Qualität im Vordergrund steht, also inwiefern Freizeit genutzt wird.

Marsh et al. (2010) zeigten zudem, dass mit gesteigerter Häufigkeit der Teilnahme an kulturellen Aktivitäten stärkere Effekte vorliegen.

Der Faktor Freizeit überschneidet sich oftmals mit dem Aspekt sozialer Beziehungen, weshalb Vermischungseffekte möglich sind (Hamermesh, 2002).

Eine Smartphonestudie aus Großbritannien untersuchte die verschiedenen Aktivitäten auf ihren Happinessfaktor (Bryson & Mackerron, 2013). Die Effekte können hierunter betrachtet werden (Abbildung 6).

Abbildung 6

Happinesstentstehung bei verschiedenen Aktivitäten (Bryson & Mackerron, 2013, S. 9)

Happiness and relaxation in different activities (fixed effects regression models)					
Happy (0 – 100)			Relaxed (0 – 100)		
Activities (in rank order)	coeff	t	Activities (in rank order)	coeff	t
Intimacy, making love	14.20	(44.4)	Intimacy, making love	12.30	(37.8)
Theatre, dance, concert	9.29	(29.6)	Birdwatching, nature watching	7.12	(12.7)
Exhibition, museum, library	8.77	(25.0)	Exhibition, museum, library	6.88	(17.3)
Sports, running, exercise	8.12	(45.5)	Hunting, fishing	6.63	(4.39)
Gardening, allotment	7.83	(22.8)	Sleeping, resting, relaxing	6.52	(55.8)
Singing, performing	6.95	(17.5)	Meditating, religious activities	6.35	(14.2)
Talking, chatting, socialising	6.38	(75.2)	Gardening, allotment	6.26	(16.4)
Birdwatching, nature watching	6.28	(11.4)	Drinking alcohol	6.14	(51.9)
Walking, hiking	6.18	(37.0)	Theatre, dance, concert	5.62	(15.2)
Hunting, fishing	5.82	(3.98)	Hobbies, arts, crafts	5.42	(21.0)
Drinking alcohol	5.73	(54.0)	Talking, chatting, socialising	5.18	(63.5)
Hobbies, arts, crafts	5.53	(22.5)	Watching TV, film	5.17	(64.5)
Meditating, religious activities	4.95	(11.2)	Walking, hiking	4.96	(26.5)
Match, sporting event	4.39	(15.2)	Computer games, iPhone games	4.19	(28.7)
Childcare, playing with children	4.10	(19.4)	Listening to music	3.82	(28.2)
Pet care, playing with pets	3.63	(17.1)	Reading	3.73	(29.5)
Listening to music	3.56	(27.6)	Other games, puzzles	3.33	(10.3)
Other games, puzzles	3.07	(11.1)	Pet care, playing with pets	3.25	(14.7)
Shopping, errands	2.74	(25.1)	Singing, performing	2.89	(5.93)
Gambling, betting	2.62	(2.82)	Listening to speech/podcast	2.49	(14.0)
Watching TV, film	2.55	(36.3)	Sports, running, exercise	2.33	(9.66)
Computer games, iPhone games	2.39	(18.4)	Browsing the Internet	1.85	(17.1)
Eating, snacking	2.38	(37.1)	Drinking tea/coffee	1.82	(17.4)
Cooking, preparing food	2.14	(22.0)	Eating, snacking	1.78	(26.3)
Drinking tea/coffee	1.83	(18.4)	Childcare, playing with children	1.52	(7.26)
Reading	1.47	(13.3)	Match, sporting event	1.38	(4.31)
Listening to speech/podcast	1.41	(9.62)	Cooking, preparing food	1.10	(9.93)
Washing, dressing, grooming	1.18	(11.5)	Gambling, betting	0.79	(0.84)
Sleeping, resting, relaxing	1.08	(11.4)	Texting, email, social media	0.65	(6.26)
Smoking	0.69	(3.16)	Smoking	0.20	(0.80)
Browsing the Internet	0.59	(6.13)	Shopping, errands	0.14	(1.13)
Texting, email, social media	0.56	(5.64)	Washing, dressing, grooming	0.14	(1.18)
Housework, chores, DIY	-0.65	(-6.59)	Housework, chores, DIY	-2.76	(-24.3)
Travelling, commuting	-1.47	(-16.2)	Admin, finances, organising	-4.03	(-21.4)
In a meeting, seminar, class	-1.50	(-9.01)	Travelling, commuting	-4.52	(-44.3)
Admin, finances, organising	-2.45	(-14.2)	In a meeting, seminar, class	-4.54	(-23.9)
Waiting, queuing	-3.51	(-22.7)	Waiting, queuing	-5.43	(-30.1)
Care or help for adults	-4.30	(-7.75)	Care or help for adults	-5.96	(-9.65)
Working, studying	-5.43	(-44.0)	Working, studying	-9.29	(-68.8)
Sick in bed	-20.4	(-67.9)	Sick in bed	-14.5	(-43.2)
Something else (version < 1.0.2)	-1.00	(-5.43)	Something else (version < 1.0.2)	-2.37	(-12.3)
Something else (version >= 1.0.2)	-2.31	(-13.6)	Something else (version >= 1.0.2)	-3.40	(-19.7)
Person fixed effects	Yes		Person fixed effects	Yes	
Constant	65.6	(978)	Constant	64.1	(931)
Observations	1,321,279		Observations	1,321,279	
Number of groups	20,946		Number of groups	20,946	

Auf die Aktivität des Sports und dessen Einfluss auf das Wohlbefinden wird zu späterer Zeit eingegangen, genauso wie der Einfluss Faktor Gesundheit.

8. Arbeit (Arbeitsverhältnis und Einkommen)

In einigen Studien wurde deutlich, dass Beschäftigte glücklicher sind als Nicht-Beschäftigte (Alpaslan et al., 2020; Frey & Gullo, 2021). Dabei waren einer Einordnung zufolge Vollzeitbeschäftigte glücklicher als Teilzeitbeschäftigte, Nicht-Beschäftigte und Selbstständige. Jedoch waren die Vollzeitbeschäftigten auch unglücklicher als Frauen in

Mutterschutz, Menschen in Ausbildung und Personen, die sich in Rente befinden (Frey & Gullo, 2021). Vermittelnde Variablen könnten hierbei zum einen das Alter sein, das übereinstimmend mit dem Alter der Ausbildung und jenes der Rente mit höherer Zufriedenheit zusammenhängt. Und zum anderen kann der Selbstwert unter einer Nicht-Beschäftigung leiden (Argyle, 1987), welcher sich wiederum auf das Wohlbefinden auswirkt. Auch negative Einflüsse, die sich aus Beschäftigungsverhältnissen ergeben, wie etwa erhöhter Stress (Argyle, 1987) oder verringerte Freizeitkapazitäten müssen berücksichtigt werden.

Neben dem Beschäftigungsverhältnis können auch Einkommen und Wohlstand als objektiver Einflussfaktor begutachtet werden. Dabei ist der aktuelle Forschungsstand umstritten (Jayawickreme, 2012). Einige Studien konnten einen positiven Zusammenhang zwischen Einkommen und Zufriedenheit herstellen (Li et al. 2018; Frey & Gullo, 2021). Andere Forscher sprechen dagegen von einer indirekten Bedeutung aufgrund von gesteigerten Möglichkeiten der Freizeitgestaltung und weniger finanziellen Sorgen (Argyle, 1987). Hinzu kommen Störgrößen wie der Bildungsstand, das Alter (Argyle, 1987) und das Geschlecht (Waring et al., 2019).

Insgesamt sind die gefundenen Effekte des Einkommens und des Wohlstands relativ klein (Veenhoven, 2001). Im Zusammenhang mit dem Land, in dem eine Person lebt, gibt Veenhoven (2001) zu bedenken, dass je ärmer ein Land ist, umso bedeutender sind die Zusammenhänge zwischen Einkommen und Zufriedenheit. Aufgrund finanziell bedrohlicher Lagen können sich Ängste und Sorgen anhäufen, die negativen Einfluss auf das Wohlbefinden haben können. Individuelle Einkommenssteigerungen könnten im Bereich der Zufriedenheit zunehmen, jedoch auf die Happiness keine Auswirkungen zeigen (Diener et al., 2010).

Neben dem Faktor des Einkommens können auch indirekte Vorteile aus Beschäftigungen hervorgehen, wie etwa Kompetenzerleben, Erfolgserleben, Zielverfolgung und Bedeutsamkeit, Erfahrungen, vorgegebene Tagesstruktur, Beitrag zur Identität und erhöhte Aktivität (Argyle, 1987)

9. Bildungsstand

Je höher der Bildungsstand, und damit auch indirekt je länger die Ausbildungszeit, desto größer ist die Zufriedenheit. Bei diesem Zusammenhang ist sich die Forschung einig (Oreopoulos, 2003; Lee & Park, 2010). Auch bei diesem Faktor könnte es einen Zusammenhang zum Wohlstand des Landes geben: in ärmeren Ländern könnte die Bedeutsamkeit von Bildung wichtiger sein (Veenhoven, 2001), da diese zu höherem Einkommen führen kann, was wiederum die Zufriedenheit beeinflussen kann.

10. Veränderungen: Lebensereignisse

Clark et al. (2008) fand heraus, dass (kritische) Lebensereignisse wie die Heirat oder aber ein Trauerfall deutliche Effekte auf die Happiness haben können, jedoch nicht von Dauer sind, also die allgemeine Zufriedenheit weniger betreffen. Zum gleichen Ergebnis kam Schrottmayer (2020). Dies kann durch die adaption theory erklärt werden. Demzufolge beschreibt sie eine Anpassung an die Umstände (z.B. ein Lottogewinn), sodass der neue

Zustand wieder zur Normalität wird (Eysenck, 1990). Unfallopfer, die unter Paralysebeschäden litten, wichen in ihrer Happiness nicht von Lottogewinnern ab (Brickman et al., 1978). Auf der Grundlage des vorherrschenden adaption levels werden laut dieser Theorie alle Stimuli und Ereignisse interpretiert. Das adaption level hängt dabei eng mit den Erwartungen der Person zusammen. Im Kontext der Theorie wäre ein dauerhafter Glückszustand nicht möglich, da die Ereignisse die angepassten erhöhten Erwartungen dauerhaft übertreffen müssten. Aus dieser Problematik ergibt sich das hedonische Hamsterrad (hedonic treadmill), die besagt, dass momentanes Glück die Chancen auf zukünftiges Glück reduzieren können. Die adaption theory lässt sich, wie zuvor kurz ausgeführt, jedoch auch auf negative Events übertragen, sodass auch diese langfristig keine negativen Effekte mehr haben dürften. Trotz der inhaltlichen Logik der Theorie, können nicht auf alle Ereignisse Anpassungen stattfinden. Emotionale Reaktionen beispielsweise werden kaum durch das adaption level bestimmt, sondern vorwiegend über individuelle Dispositionen (für mehr siehe Eysenck, 1990).

11. Religion

Religiöse Menschen sind glücklicher und zufriedener. Diese These unterstützten einige Studien (Veenhoven, 2001; Frey & Gullo, 2021). Inwiefern dies auch mit religiösen Aktivitäten wie dem Gang in die Kirche zusammenhängt ist umstritten. Zum einen kann der Faktor der Bedeutsamkeit des Lebens (Veenhoven, 2001) durch Beantwortung der existenziellen Fragen zu mehr Zufriedenheit beitragen und andererseits bestehen religiöse Aktivitäten aus sozialen Interaktionen und sozialen Zusammenhalt, was wie bereits bekannt zu mehr Zufriedenheit beiträgt.

12. Menschen mit Beeinträchtigungen

Inwiefern körperliche, sowie geistige Beeinträchtigungen zu einer Minderung der Zufriedenheit beitragen ist ausreichend untersucht. Lee und Park (2010) beispielsweise fanden Belege dafür, dass sowohl die Beeinträchtigungen keinen Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden hätten und zugleich eine Verschlechterung der Beeinträchtigung keinen Einfluss auf die Zufriedenheit habe. Dies kann möglicherweise mittels der adaption theory begründet werden, da eine Gewöhnung an gewisse Beeinträchtigungen stattfindet und dadurch keine negativen Effekte mehr vorliegen.

13. Persönlichkeit (Selbstwertgefühl (self-esteem), grit)

Die Persönlichkeit spielt eine nicht zu unterschätzende Rolle im Einfluss auf die Zufriedenheit (Argyle, 1987). Wie angenehm oder unangenehm sich eine Person in bestimmten Situationen fühlt, hängt maßgeblich von den Dispositionen und Interpretationen ab (Veenhoven, 2001). Dabei wird häufig diskutiert, welchen Beitrag die Gene leisten (Anlage) und welcher Effekt auf die Umwelt zurückzuführen ist. Es geht also auch darum, ist Glück bzw. Zufriedenheit auch genetisch bedingt? Gibt es ein Happinessgen bzw. Happinesshormon? (Eysenck, 1990; Jansen & Hoja, 2018).

Je nach Analyse ergaben sich unterschiedliche Gewichtungen für die Bedeutsamkeit der Gene. Bartels (2015) beziffert diesen Faktor auf 35%, Lopez und Snyder (2003) argumentieren für 50% und Lykken et al. (1996) fanden eine Erklärbarkeit des

Wohlbefindens durch die Gene von 44-54%. Insofern wird deutlich, dass Gene eine bedeutsame Rolle spielen, inwieweit eine Person glücklich und zufrieden ist. Jedoch sind auch Umweltfaktoren und Lernprozesse von Bedeutung.

Insgesamt beeinflusst die Persönlichkeit die emotionale Reaktion von Situationen und zugleich auch den Lebensstil (Eysenck, 1990), der sich wiederum auf die Zufriedenheit auswirkt.

Obwohl Persönlichkeitsfaktoren je nach Individuum unterschiedlich stark schwanken können, konnte über Längsschnittstudien bereits gezeigt werden, dass das Konstrukt der Persönlichkeit langfristig stabil und konsistent ist (Eysenck, 1990; Borkenau & Ostendorf, 1989).

Beschäftigt man sich mit den Persönlichkeitsfaktoren genauer, dann kommt man nicht am Big Five Modell vorbei. Goldberg (1990) und McCrae und Costa (1992) konzipierten aufeinander aufbauend fünf Persönlichkeitsfaktoren, die großem Maße voneinander unabhängig sind und die meisten Persönlichkeitseigenschaften in sich vereinen. Diese 5 Faktoren lauten: Neurotizismus, Extraversion, Offenheit, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit.

Neuere Untersuchungen von Jin und Kim (2017) bestätigen teilweise ältere Befunde von Argyle (1987). Dabei konnte bestätigt werden, dass Extraversion mit Zufriedenheit positiv korreliert. Offenheit korreliert mit positivem Affekt, trägt jedoch zu einer geringeren Zufriedenheit bei, im Gegensatz zu den Befunden von Argyle. Gewissenhaftigkeit und Zufriedenheit hängen positiv zusammen (Duckworth et al., 2012).

Neben den klassischen Persönlichkeitsfaktoren konnten Li et al. (2018) Zusammenhänge zwischen Zufriedenheit und Selbstwert (self-esteem; $r=.65$, $p<.01$), Selbstwirksamkeit (self-efficacy; $r=.55$, $p<.01$), Selbstkontrolle (self-control; $r=.51$, $p<.01$) und Selbstbewusstsein (self-consciousness; $r=-.56$, $p<.01$) aufzeigen. Eine mögliche Erklärung für den negativen Zusammenhang von Selbstbewusstsein und Zufriedenheit, könnte darin liegen, dass durch die Bewusstheit der eigenen Person auch die Bewusstheit der eigenen Schwächen bekannt ist, welche sich negativ auf den Selbstwert und die Selbstwirksamkeit auswirken und diese laut Li et al. eng mit Zufriedenheit zusammenhängen. Allerdings müsste dann auch die Bewusstheit der eigenen Stärken zu konträren Effekten führen. Eine genaue Erklärung des Zusammenhangs muss noch untersucht werden.

Speziell der Zusammenhang von Zufriedenheit und Selbstwert ist von großer Bedeutung und gut belegt (Campbell, 1981; Li et al., 2018).

Ein neuerdings aufkommender Bereich befasst sich mit dem Thema Ehrgeiz, verstanden als Trait. Im englischen wird dies mit „grit“ übersetzt und aus Gründen der Eindeutigkeit wird deswegen im weiteren Verlauf statt Ehrgeiz der wissenschaftliche Begriff grit verwendet. Grit kann im Modell der Big Five unter Gewissenhaftigkeit verortet werden. Inwiefern Grit Auswirkungen auf die Zufriedenheit hat und Zufriedenheit andersherum die Ausprägung von Grit beeinflusst wird im weiteren theoretischen Verlauf ausgearbeitet, genauso die Vertiefung zur Verortung von Grit.

14. Weitere Einflussfaktoren

Ohne weitere Faktoren genauer anzusprechen, werde diese nur der Vollständigkeit halber erwähnt: Intelligenz (siehe Campbell et al., 1976), Physische Attraktivität, Musik, Ernährung, Drogenkonsum, Wetter (Schwarz & Clore, 1983), Natur(-erfahrungen) und Urlaub und Reisen (Argyle, 1987).

15. Zusammenhang bereichsbezogene Zufriedenheit (Domain Satisfaction) und allgemeine Zufriedenheit (Satisfaction (With Life))

Bislang ging es darum, inwiefern bestimmte Bereiche und Faktoren die Zufriedenheit beeinflussen können (bottom-up). Nun soll kurz darauf geschaut werden, inwiefern die Zufriedenheit sich auf die Faktoren auswirkt (top-down), die beeinflusst werden können (nicht beispielsweise das Alter, sondern Einfluss der allgemeinen Zufriedenheit auf die Zufriedenheit in der Arbeit)

Allgemein konnte zunächst eine neue Studie von Milovanska-Farrington und Farrington (2021) zeigen, wie die bedeutenden Zusammenhänge aus domänenspezifischer und allgemeiner Zufriedenheit aussehen. Die Erkenntnisse können der angehängten Grafik entnommen werden:

Abbildung 7

Korrelationen zwischen domänenspezifischer und übergreifender Zufriedenheit (Milovanska-Farrington & Farrington, 2021, S. 8f)

	Overall life satisfaction
Overall life satisfaction	1.000
Satisfaction with health	0.4125
Satisfaction with work	0.3786
Satisfaction with hhld income	0.4183
Satisfaction with personal income	0.3825
Satisfaction with leisure time	0.3492
Satisfaction with family life	0.4670

Belege für einen top-down-Effekt konnte Schrottmayer (2020) vorlegen:

„Glückliche Menschen haben ein stärkeres Immunsystem, stabilere Ehen, ein höheres Einkommen und kreativere Ideen als weniger glückliche Menschen“ (S. 10)

Forgas et al. (1984) konnten ergänzend zeigen, dass glückliche Menschen anders denken, insofern, dass sie vermehrt positive Aspekte wahrnehmen und weniger negative (kongruent zur Stimmungslage).

Inwiefern die eher kurzzeitige Happiness und die langfristige Zufriedenheit zusammenhängt, bleibt eine wichtige Fragestellung der künftigen Forschung.

Ein indirekter Wirkungsmechanismus von allgemeinem Wohlbefinden auf die Bereiche ist, dass glückliche Menschen eher an Kultur- und Sportangeboten partizipieren (Wheatley & Brickerton, 2016), was aufgrund der Schaffung von potenziell angenehmen Situationen Einfluss auf die erlebte Happiness haben kann.

Es ist davon auszugehen, dass beide Richtungen (top-down & bottom-up) ihre Berechtigung haben (Argyle, 1987). Die genauen Effektgrößen und die vorwiegende Wirkungsweise müssen aber noch untersucht werden.

16. Spillovereffekte

Der Spillovereffekt beschreibt die Möglichkeit, dass sich Zufriedenheit in einem Bereich auch auf andere Bereiche auswirken kann, also eine Art bottom-bottom-Verbindung. Obwohl Hecht und Boies (2009) argumentieren, dass beispielsweise das Sporttreiben auf andere Bereiche wie die Zufriedenheit bei der Arbeit haben müsste, konnten Wheatley und Bickerton (2016) für die meisten Freizeitaktivitäten keine Spillovereffekte für die Bereiche Freizeit und Arbeit vorfinden. Jedoch bestand beispielsweise ein Spillovereffekt zwischen mild-intensiven Sportarten und der Arbeitszufriedenheit aufgrund eines positiven Zusammenhangs.

Kann Glück / Zufriedenheit langfristig gesteigert werden?

Eine 10-jährige Untersuchung von Costa et al. (1981) ergab, dass sich Happinesslevel (eigentlich korrekt: Zufriedenheitslevel) über den Erhebungszeitraum kaum verändert haben. Die Individuen sind also unabhängig von Situation und Zeit relativ konsistent (Argyle, 1987), genauso deren Zufriedenheitslevel.

Kann Zufriedenheit also überhaupt gesteigert werden?

Für das Erleben von Happiness sind bekanntermaßen regelmäßige positive Emotionen wichtig und notwendig (Moljord et al., 2011). Diese können durch angenehme Aktivitäten und Events erreicht werden (Argyle, 1987). Dabei sind individuelle Präferenzen zu beachten und eine intrinsische Motivation statt externem Druck notwendig (Argyle, 1987). Daraus entwickelte sich das „Pleasant-activity-training“, welches als erfolgreich nachgewiesen wurde, vor allem in Kombination mit Zielsetzungen, Selbst-Monitoring oder der kognitiven Therapie (Miller & Berman, 1983). Letztere kann vor allem zur positiveren Interpretation von Situationen beitragen. Bei der Zielsetzung ist es wichtig, realistische Ziele zu setzen und bei Erreichen dieser Selbstbelohnungen einzusetzen (Eysenck, 1990). Ergänzend dazu, ist es wichtig, die Erwartungen zu senken (Diener, 1984), sodass im Sinne der adaption theory positiverer Outcome möglich ist. Aufbauend auf diesem Training wurde das Pro-Activity-Training entwickelt: Zentral sind dabei zielorientierte positive Affekte. Dessen Wirksamkeit wurde in Form von Stressreduzierung und Steigerung des Wohlbefindens nachgewiesen (Stebbins, 1982; Alpaslan et al., 2020).

Studien zur physischen Aktivität zeigen, dass bis zu einem Jahr lang positive Reaktionen entstehen und zugleich weniger negative Affekte verspürt werden (Hogan et al., 2015; Liao et al., 2015).

Weitere bekannte Programme sind das „Fourteen Fundamentals Program“ (Fordyce, 1977) mit kurzfristigen und langfristigen Effekten und die neue Well-Being-Therapie (Haischer et al., 2021)

Ergänzend können aus Depressionsprogrammen auch soziale Kompetenztrainings, Ressourcenaktivierung, Psychoedukation und eine Psychopharmakotherapie helfen, das Wohlbefinden zu steigern (Schweiger et al., 2007).

Da der Fokus der Gesundheitsforschung lange Zeit auf Krankheiten lag, liegen für diesen Bereich einige Konzeptionen vor, die in den Kontext der Wohlbefindensförderung übertragen werden können. Zusätzliche Hinweise inwiefern Sport und Grit dazu beitragen können, werden noch hierunter ausgeführt.

2.1.2. Sport

Was ist Sport und was ist kein Sport?

2021 fanden die Olympischen Sommerspiele statt, dabei waren 33 Sportarten im Programm (Internationales Olympisches Komitee, 2021). Um somit Sport definieren zu können, müssen die Eigenschaften dieser klassischen Sportarten vereint werden, sowie am besten auch neue Trendsportarten eingeschlossen werden. Deswegen gibt es eine Bandbreite an Definitionen, die sich an unterschiedlichen Kriterien orientieren (Jansen & Hoja, 2018). Sport zu definieren, scheint also schwierig zu sein (Jansen & Hoja, 2018). Die meisten Forschungsarbeiten verwenden die Begriffe „physical activity“ (körperliche Aktivität), Sport oder „exercise“ (Übung / Betätigung). Insofern werden diese nun voneinander abgegrenzt. Körperliche Aktivität beinhaltet alle körperlichen Bewegungen, bei denen größere Muskelgruppen aktiv werden und dadurch mehr Energie verbraucht wird (USDHHS, 1996). Beispiele für körperliche Aktivität sind zum Beispiel mit dem Hund spazieren gehen oder im Garten arbeiten (Zourikian et al., o. D.).

Sportliche Aktivität bzw. Sport sind alle körperlichen Aktivitäten, die man aufgrund der Tätigkeit selbst macht (aufgrund von Freude und Spaß), aus persönlichen Gründen (z.B. Leistungsstreben), aus sozialen Gründen (z.B. soziales Miteinander) und / oder aus gesundheitlichen Gründen (Schrottmayer, 2020). Suits (2007) und die Australian Sports Commission (2012) fügen ausdrücklich den Wettbewerbscharakter hinzu. Demnach würden jedoch gestalterische Sportarten (wie Tanzen oder auch Yoga), die nicht bei Wettkämpfen aufgeführt werden nicht als Sport gelten, obwohl die Zustimmung der Gesellschaft vermutlich vorliegen würde.

Exercise meint ein strukturiertes, geplantes und wiederholendes Vorgehen mit dem Zweck der Steigerung oder Aufrechterhaltung von physischer Fitness (Caspersen et al., 1985). Mögliche Beispiele dafür sind Joggen oder Krafttraining (an Geräten).

Wozu überhaupt Sport treiben?

Da die folgenden Inhalte wenig zusammenhängend sind, werden diese aufgezählt.

Aufgrund der Vielzahl von Vorteilen sportlicher Betätigung wird nur eine Auswahl dessen aufgezeigt.

- Durch Sport Selbsterfahrungen machen (Volgger, 2007)
- Durch Sport mentale Stärke entwickeln und fördern (Volgger, 2007)
- Durch Sport Freude an Bewegung entwickeln, Wohlbefinden stärken, Ausgleich zum Alltag, sowie Fitness und Gesundheit verbessern oder erhalten (Jansen & Hoja, 2018)
- Durch Sport Verstärkung positiver Persönlichkeitsfaktoren ermöglichen, gesellschaftlich unerwünschte Verhaltensweisen reduzieren und Happiness steigern (Ghasempour et al., 2013)
- Durch Sport besser mit stressigen Lebensereignissen und täglicher Routine umgehen lernen (Ghasempour et al., 2013)

Welche Bedeutung nimmt Sport in der heutigen Gesellschaft ein?

Aufgrund von vorwiegend sitzenden Arbeitsverhältnissen (Schrottmayer, 2020) und steigendem Gesundheitsbewusstsein (Hinz, 2010) nimmt Sport eine bedeutende Rolle ein. Das öffentliche Interesse an Sportveranstaltungen zeigt Sport als Freizeitgestaltung in aktiver (selbst Sport treiben) oder passiver Weise (als Zuschauer) auf. Auch die wirtschaftlichen Dimensionen dieser Veranstaltungen bestärken die Bedeutsamkeit von Sport in modernen Gesellschaften. Zwischen 2000 und 2010 investierten die Vereinigten Staaten von Amerika beispielsweise über 11 Milliarden für die Konstruktion von Stadien für professionelle Sportligen (Howard & Crompton, 2014).

Wer treibt wie oft und wie viel Sport?

Wie viel Sport wird denn überhaupt empfohlen?

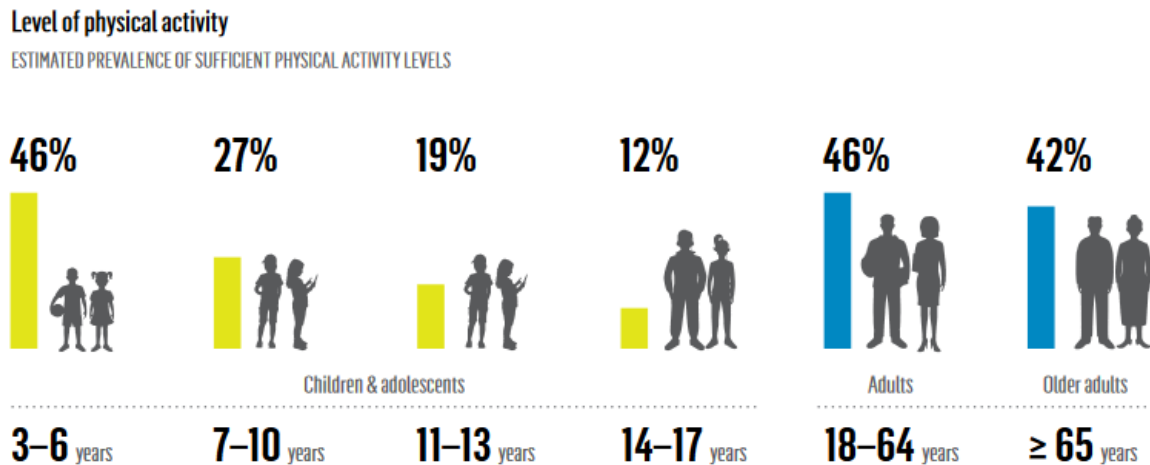
Die World Health Organization (WHO, 2010) empfiehlt für 5-17-Jährige eine tägliche sportliche Betätigung im Rahmen von mindestens 60 Minuten, sowie eine Intensität zwischen mittlerer und starker Auslastung („moderate-to vigorous-intensity“). Für Personen ab 18 Jahren werden entweder mindestens 150 Minuten pro Woche moderater sportlicher Aktivität vorgeschlagen oder mindestens 75 Minuten starker Intensität. Dabei soll darauf geachtet werden, dass die Belastung mindestens 10 Minuten am Stück stattfindet.

Inwiefern wird die Empfehlung der WHO umgesetzt?

Laut WHO (2018; Abbildung 8) betätigen sich etwas mehr als die Hälfte der Erwachsenen sportlich nicht ausreichend. Bei Kindern und Jugendlichen sind die Anteile noch deutlich erschreckender, wobei unter den 14- bis 17-Jährigen nur 12% ausreichend Sport treiben. Die genauen Daten der verschiedenen Altersgruppen können der folgenden Abbildung entnommen werden.

Abbildung 8

Prozentuale Erfüllung der Bewegungsempfehlungen je nach Altersgruppe
(World Health Organization, 2018)



Ähnliche Zahlen für Erwachsene konnten auch in Skandinavien gezeigt werden (MR-FJLS & MR-S, 2006).

Eine Studie von Tejero-González (2020) konnte aufzeigen, dass der Anteil derer, die Sport treiben mit dem Alter sinkt (allerdings wurden nur Erwachsene befragt). Laut Eime et al. (2013) liegt der Höhepunkt der sportlichen Aktivität zwischen 11 und 13 Jahren. Wie passen diese Erkenntnisse zu den Befunden der WHO? Da die Empfehlungen für Kinder und Jugendliche deutlich über denen der Erwachsenen liegen, ist es möglich dass Kinder und Jugendliche durchaus mehr Sport treiben, jedoch nicht genug um die vergleichsweise hohen Empfehlungen zu erfüllen.

Daten von Frey und Gullo (2021) deuten sogar darauf hin, dass der Anteil derer, die ausreichend Sport treiben noch deutlich geringer sein könnten. 62% würden demnach selten Sport machen (weniger als einmal pro Woche), nur 31.5 % sind regelmäßig sportlich aktiv (mindestens einmal pro Woche). Jedoch erfüllt der Anteil der regelmäßigen Sporttreibenden nur die Bedingung der einmaligen Sportaktivität pro Woche. Demzufolge kann es sein, dass aus dieser Gruppe manche Befragten die empfohlenen Zeiten der WHO nicht erfüllen und der Anteil dadurch unter 30% liegen könnte.

Für Spanien konnte gezeigt werden, dass deutlich mehr Männer Sport machen als Frauen (48% gegenüber 32%; Tejero-González, 2020). Dies könnte auch für den deutschen Raum bestätigt werden (Kohlrausch & Zucco, 2020; Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung, 2020).

2.1.3. Ehrgeiz

Kann Ehrgeiz als Trait verstanden werden? Dieser Frage wird im folgenden Abschnitt unter anderem nachgegangen.

Was ist überhaupt ein Trait?

In der Persönlichkeitspsychologie wird zwischen Trait und State unterschieden (Laborde et al., 2019).

Ein State beschreibt Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen in einem Moment (Laborde et al., 2019). Dagegen sind Traits relativ beständige Persönlichkeitseigenschaften, die Emotionen und Verhalten langfristig beeinflussen (Laborde et al., 2019). Die Ausprägung eines Traits kann verschiedenen stark ausgeprägt sein (McCrae & Costa, 1990).

Ehrgeiz als Trait? Wie kann Ehrgeiz verortet werden?

Innerhalb der Big Five bietet es sich an, die Komponente Gewissenhaftigkeit („Conscientiousness“) genauer zu betrachten. Darunter werden vertrauens- und verantwortungsvolle Persönlichkeitseigenschaften gefasst, die zusätzlich ausdauernde Verhaltensweisen aufzeigen und durch harte Arbeit gekennzeichnet sind. (Hogan et al., 1997).

Personen mit höherer Gewissenhaftigkeit setzen sich Ziele und beharren auf der Verfolgung dieser (Hogan et al., 1997). Dadurch werden häufig gute Leistungen („Performance“) gezeigt. Gewissenhaftigkeit korreliert deswegen auch hoch mit Erfolgsmotivation („achievement motivation“) (Komarraju & Karau, 2005). Personen mit stärkerer Gewissenhaftigkeit haben höhere Level an Autonomie und Kompetenz, was auch für ehrgeizige Personen vermutlich zutrifft (Jin & Kim, 2017). In der aktuellen Forschung wird Ehrgeiz vorwiegend mit dem englischsprachigen und wissenschaftlicheren Begriff „Grit“ umschrieben. Infolgedessen wird im weiteren Verlauf nur noch diese Begrifflichkeit verwendet.

Grit wird nach aktuellem Stand als relativ stabiler Trait angesehen (Ain et al., 2021; Duckworth & Quinn, 2009). Dabei wird deutlich, dass Grit entwickelt werden kann (Duckworth, 2016; Bashant, 2014).

Was bedeutet Grit und was kann darunter verstanden werden?

„We define grit as perseverance and passion for long-term goals“ (Duckworth & Peterson, 2007). Beharrlichkeit und Leidenschaft auf lange Sicht, das sind die beiden wissenschaftlichen Kriterien für Grit, die dispositional unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Um langfristig Ziele zu verfolgen, können „gritty people“ mit Rückschlägen, Schwierigkeiten, Niederlagen und Langeweile umgehen und setzen ihr Streben nach dem Ziel fort (Duckworth & Peterson, 2007). Dafür kann auf lange Sicht Aufwand betrieben werden und das Interesse aufrechterhalten werden (Ain et al., 2021). Nach Peterson und Seligman (2004) hängt Grit eng mit den motivationalen Prozessen zusammen, die für den täglichen Aufwand notwendig ist.

Grit kann in zwei oder drei Komponenten unterteilt werden. Zunächst wird das 2-dimensionale Modell (Duckworth & Peterson, 2007) besprochen.

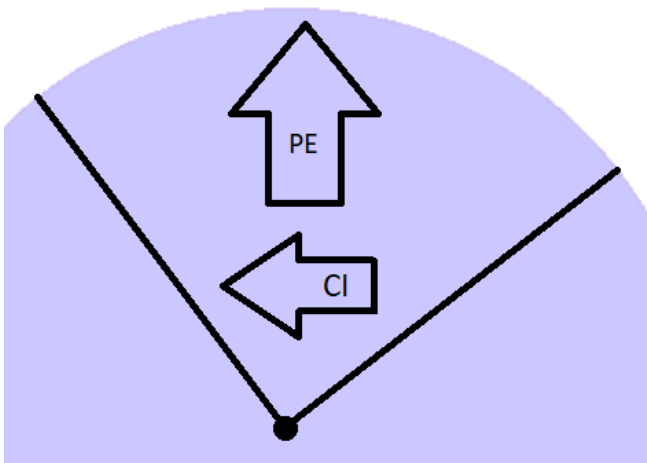
Die Erste Komponente wird „Perseverance of Effort“ (PE; Beharrlichkeit) genannt und beinhaltet die Beibehaltung des eigenständig gesetzten Kurses, ohne die Absicht den Fokus auf etwas anderes

lenken zu wollen, Hindernisse überwinden zu wollen und Freude daran finden, Aufgaben erfolgreich zu beenden (Park et al., 2004). Diese Beschreibung gilt vor dem Hintergrund eines langfristigen Hintergrunds (Tedesqui & Young, 2017). Die zweite Komponente lautet „Consistency of interests“ (CI; Interessenskontinuität). Diese hängt mit dem Verlangen nach einer Aktivität zusammen, die eine Person definiert, die einer Person Freude bereitet, die für die Person von Bedeutung ist und in die regelmäßig Zeit und Energie investiert wird (Vallerand, 2012). Es geht also vor allem auch um den Fokus auf ein bestimmtes Ziel, das mit dieser Aktivität verbunden wird, statt auf kurzfristiger Ebene verschiedene Interessen und Ziele zu verfolgen (Tedesqui & Young, 2017).

Insgesamt bilden die beiden Komponenten also vor allem die Ausdauer (PE) und Zielstrebigkeit ab. Bildlich gesprochen schränkt CI das Blickfeld einer Person ein, in welche Richtung (auf welche Ziele) geschaut wird und PE bestimmt die Strecke, die dann in Richtung des Fokus (des Ziels) gegangen wird (Abbildung 9).

Abbildung 9

Bildliche Veranschaulichung der Komponenten PE und CI (eigene Darstellung)



Für die beiden Subskalen PE und CI konnten oftmals verschiedene Zusammenhänge zu unterschiedlichen Faktoren ermittelt werden, sodass Kritik daran geäußert wird, ob beide Faktoren ein übergeordnetes Konstrukt (Grit) erfassen (Datu et al., 2017; Muenks et al., 2018; Wolters & Hussain, 2015). Ein weiterer Kritikpunkt ist, dass Grit in kollektivistischen Gesellschaften angepasst werden müsste. Dafür wurde das 3-dimensionale Modell („Triarchic Modell of Grit“ (TMG)) entworfen.

Im 3-dimensionalen Modell werden PE und CI um eine dritte Komponente ergänzt, die „adaptability to situations“ (AS; Anpassungsfähigkeit / Flexibilität), die dafür sorgt, dass sich eine Person veränderten Bedingungen anpassen und damit umgehen kann (Datu et al., 2016, 2017) konnten Belege für das TMG auf den Philippinen aufzeigen (als Teil kollektivistischer Gesellschaften).

Die dritte Komponente kann in das oben angeführte bildliche Verständnis eingegliedert werden, indem Hindernisse auf dem Weg Richtung Ziel auftauchen, die mithilfe von AS umgangen werden können. Anders beschrieben ist CI das Blickfeld (Fokus), PE die Kraft in den Beinen (Ausdauer) und AS die Reaktionsfähigkeit, um auf Hindernisse reagieren zu können (Flexibilität).

Abgrenzung zu Gewissenhaftigkeit: Grit als bedeutsames eigenständiges Konstrukt

Obwohl Grit innerhalb der Big Five unter Gewissenhaftigkeit verortet werden kann und Grit mit vielen Facetten der Gewissenhaftigkeit korreliert (Ain et al., 2021), kann Grit nicht als irrelevantes Konstrukt betrachtet werden, dessen Inhalte Gewissenhaftigkeit bereits genug abbilden würde. Ein anschauliches Beispiel bietet folgende Logik: Eine ehrgeizige Person ist nicht zwangsläufig gewissenhaft (Hogan et al., 1997). Nach Meinung mancher Forscher unterscheidet sich Grit aufgrund der *langfristigen* Zielstrebigkeit von Gewissenhaftigkeit (Duckworth et al., 2007; Muenks et al., 2017). Deswegen wird angenommen, dass Gewissenhaftigkeit als übergeordneter Persönlichkeitsfaktor angesehen wird, welcher unter anderem das bedeutsame Konstrukt Grit enthält (Ivcevic & Brackett, 2014; Roberts, et al., 2014). Eine Studie von Tuncel (2018) belegt die Distinktheit beider Konstrukte, da nach Konstanthaltung der Gewissenhaftigkeit, der Selbstkontrolle und der Intelligenz, Grit dennoch die verschiedenen Erfolgsfaktoren erklären kann (Albert et al., 2019).

Alternative und ähnliche Begrifflichkeiten

Da teilweise wichtige Inhalte in Studien erscheinen, die nicht direkt unter Grit gefunden werden, sollen hiermit kurz ähnliche oder alternative Begriffe benannt werden (Abbildung 10). Die häufigste und aktuelle Forschung bezieht sich jedoch auf den Begriff Grit.

Abbildung 10

Übersicht über ähnliche oder alternative Begrifflichkeiten

Begriff	Definition
Personal striving	Wiederholtes, charakteristisches Streben nach Zielen von Individuen (Hogan et al., 1997)
Ambition	Eine Emotion, die zum Streben und Übertreffen motiviert (Tuncel, 2018)
Willpower (s. Implicit theories of willpower)	Eine Kapazität, um Selbstkontrolle auszuüben (Job et al., 2010)
Achievement motivation (s. Achievement motivation theory)	Der Antrieb, bei aufgabenorientierten Leistungen ein exzellentes Niveau erreichen zu können (Wigfield et al., 2006)
Mental toughness	Psychologische Ressourcen, die konsistente Leistungen trotz Stressoren und Herausforderungen ermöglichen (Bedard-Thom & Guay, 2018)
Commitment	Die Kraft, welche die Richtung des Verhaltens beibehält, wenn die Erwartungen nicht erfüllt werden (Scholl, 1981)

Was beeinflusst Grit? (Einflussfaktoren)

1. Geschlecht

In der Befundlage, inwiefern Frauen oder Männer höhere Grit-Scores erreichen, gibt es kaum eindeutige Aussagen. Zum einen fanden Studien Belege dafür, dass Frauen stärkere Ausprägungen von Grit vorweisen (Aswini & Amrita, 2017; Jaeger et al., 2010). Andererseits stehen dem gegenüber einige Studien, die keine Unterschiede feststellen konnten (Ain et al., 2021; Duckworth & Quinn, 2009). Aufgrund der Mehrzahl an Studien, die gegen geschlechtliche Unterschiede spricht, ist deren Position momentan zu favorisieren.

Auch in kollektivistischen Gesellschaften konnten keine Unterschiede nachgewiesen werden (Ain et al., 2021).

2. Alter

Auch beim Alter gibt es widersprüchliche Erkenntnisse.

Duckworth et al. (2007) fanden Belege für steigende Grit-Werte mit steigendem Alter, dagegen ergaben sich bei Waring et al. (2019) keine Unterschiede. Dieser Bereich muss noch intensiver untersucht werden, um Aussagen darüber tätigen zu können.

3. Ethnizität

Zu diesem Faktor gibt es ebenfalls kaum Literatur. Eine Studie von Waring et al. (2019) konnte keine Belege für Unterschiede im Grit unter Berücksichtigung verschiedener Ethnizitäten finden.

4. Bildungsstand

Da Grit erlernt und gesteigert werden kann, steht dies im Einklang mit den Ergebnissen von Duckworth et al. (2007), die zeigen konnten, dass Grit mit höherem Bildungsstand zunimmt.

5. Bedeutsamkeit

Mit erhöhter Bedeutsamkeit ("meaning") von (langfristigen) Zielen nimmt das Level an Grit zu (Culin et al., 2014; Duckworth & Eskreis-Winkler, 2013).

6. Anlage vs. Umwelt

Waring et al. (2019) fanden durch eine Zwillingsstudie heraus, dass die genetischen Faktoren einer Person 37% der Grit-Komponente PE und 20% der Grit-Komponente CI erklären können. Obwohl Rimfeld et al. (2016) davon ausgehen, dass Grit schwer zu verändern sei, sprechen die genannten Befunde für den Ansatz von Duckworth (2016), dass Grit zumindest weitgehend erlernt werden kann.

7. Sonstiges

Grit korreliert mit einem Mindset, das nach persönlichem Wachstum und Verbesserung strebt („growth mindset“; Legg et al., 2017; Sigmundsson et al., 2020).

Offensichtlicher Weise hängt Grit auch mit höheren Motivationsleveln zusammen (Duckworth, 2017). Zu diesem Zusammenhang hat auch die achievement motivation theorie bereits wichtige Belege geliefert (siehe Duckworth et al., 2007).

Weniger offensichtlich scheinen die Ergebnisse zur Selbstfürsorge („self-compassion“) zu sein. Grit und Selbstfürsorge korrelieren positiv (Neff et al., 2018). Dies kann erklärt werden durch positive Interaktionseffekte, die im Zusammenhang mit Wohlbefinden stehen. Neben zielstrebigem Verhalten braucht es auch Pflege für die Person selbst, sodass ein Zusammenspiel aus Anstrengung und Erholung als „zipper-effect“ (Wilson et al., 2019) zum Wohlbefinden beiträgt. Inwiefern Grit mit Wohlbefinden zusammenhängt, wird noch in den kommenden Abschnitten genauer erläutert, ebenfalls die Verbindung von Grit und Sport.

Wozu eigentlich Grit? (Zweck bzw. Nutzen)

Zur besseren Übersichtlichkeit werden die Effekte und Zusammenhänge von und mit Grit in einer Aufzählung dargestellt. Personen mit höheren Grit-Werten...

- Haben eine größere Wahrscheinlichkeit einen Schulabschluss zu machen (Hoffer & Giddings, 2015), akademischen Erfolg zu erlangen (allgemein Bildungserfolg; Credé et al., 2017) und mehr zu verdienen (Hoffer & Giddings, 2015; Datu et al., 2018)
- Leisten bessere Arbeit (Jin & Kim, 2017) und haben folglich mehr Erfolg im Beruf (Weisskirch, 2016; Duckworth et al., 2007)
- Lernen effektiver („deliberate practice“) (Fawver et al., 2020; Larkin et al., 2015) und erlangen dadurch eher Expertise
- Verfolgen langfristige Ziele enthusiastischer (Von Culin et al., 2014) und können mit Versagen bei Etappenzielen besser umgehen (Duckworth & Gross, 2014)
- Geben ihre Pflichten nicht auf (Duckworth et al., 2009; Eskreis-Winkler et al., 2014)
- Sind gewissenhafter und erreichen höhere autonome und kontrollierte Motivationslevel (Orris et al., 2019; Duckworth, 2017)
- Werden weniger wahrscheinlich kriminell und seltener übergewichtig (Hoffer & Giddings, 2015)
- Sind resilienter (Vainio & Daukantaite, 2016; Atkinson & Martin, 2020)
- Können flexibler handeln und besser mit Stress umgehen (Bailly et al., 2012), wobei Stress und die daraus folgenden Symptome auch weniger erlebt werden (Datu et al., 2018)
- Erkranken seltener an Burnout (DeCouto et al., 2019), erleben weniger negative Emotionen, mehr positive Emotionen (Doorley, 2020; Singh & Jha, 2008), weniger somatische Angstzustände („somatic anxiety“; Auerbach, 2018) und haben allgemein eine bessere psychologische Gesundheit (Datu et al., 2018)
- Verspüren mehr Stolz (Gilchrist et al., 2018), haben positivere Einstellungen und Erwartungen (auf sich selbst bezogen, auf das Leben und die Welt) (Jin & Kim, 2017) und verspüren stärkeren Optimismus (Olefir, 2018)
- Befriedigen die psychologischen Grundbedürfnisse besser (Jin & Kim, 2017)
- Sind energiereicher („vigorous“) (Jin & Kim, 2017), produktiver (Jin & Kim, 2017) und allgemein erfolgreicher (Duckworth et al., 2007; Cortez et al., 2019)

Genauere Aspekte zum Zusammenhang mit Wohlbefinden und Sport werden noch ausgeführt.

2.2. Zusammenhänge der Themenschwerpunkte

2.2.1. Wohlbefinden und Sport

Zufriedenheit und Happiness hängen mit Sport sowohl direkt zusammen als auch über den Mediator Gesundheit (Frey & Gullo, 2021; Rasciute & Downward, 2010; siehe Abbildung 11). Dabei wurde in der Wissenschaft vorwiegend die Wirkungsrichtung Sport auf Gesundheit und Wohlbefinden untersucht.

Abbildung 11

Schematische Darstellung der möglichen Verbindungen zwischen Wohlbefinden (Happiness), Sport und Gesundheit (Frey & Gullo, 2021, S. 434, angepasst)



Im Folgenden werden zunächst die indirekten Zusammenhänge erläutert und danach die direkten.

Mediator Gesundheit

Sporttreiben und Gesundheit korrelieren positiv (Blacklock et al., 2007; Brown et al., 2007). Dieser Zusammenhang ist vermutlich der häufigste untersuchte Zusammenhang der hier möglichen Verbindungen. Und Gesundheit hängt wiederum positiv mit dem Wohlbefinden zusammen (Frey & Gullo, 2021). Aufgrund dieser Verbindung hängt Sport auch indirekt mit dem Wohlbefinden zusammen (in positiver Weise; Lee & Park, 2010). Die Verbindung von Sport und Wohlbefinden ist dabei stärker, wenn sich Personen in schlechter Gesundheit befinden (Frey & Gullo, 2021).

Im Folgenden werden die einzelnen Verbindungen (Sport - Gesundheit und Gesundheit – Wohlbefinden) separat besprochen. Zuvor wird jedoch Gesundheit kurz definiert:

Laut WHO (2006) ist Gesundheit ein Zustand vollständigen physischen, mentalen und sozialen Wohlbefindens und bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.

Diese Definition hat allerdings den Nachteil, dass nur zwischen ungesund und gesund unterschieden wird und dadurch ein Großteil der Bevölkerung vermutlich als krank eingeordnet werden müsste. Aufbauend auf dem salutogenetischen Ansatz wird nicht zwischen zwei Kategorien entschieden, sondern es liegt ein Gesundheits-Krankheits-Kontinuum mit genauerer Unterteilung zwischen Gesundheit und Krankheit vor (Franzkowiak & Hurrelmann, 2018).

„Gesundheit – oder Krankheit – ist damit keine statische Konstante, sondern das Resultat einer Interaktion von biologischen, psychischen, sozialen und physikalischen Risiko- und Schutzfaktoren, deren jeweilige Konfiguration auch von der gegenwärtigen Lebenslage und -phase einer Person abhängt.“ (info drog, 2018) und damit immer relativ ist.

Sport und Gesundheit

Sport und Gesundheit, diese Verbindung besitzt Wirkungsmechanismen in beiden Richtungen. Zum einen liefert das Sporttreiben positive Effekte für die Gesundheit (Gerber, 2007; Eime et al., 2013), in Form von Verbesserung der psychischen und physischen Gesundheit (Lee et al., 2016; Taylor et al., 2015; Kim et al., 2021). Vor allem Teamsport scheint eine gesteigerte Gesundheit bewirken zu können, im Gegensatz zu Individualsport (Eime et al., 2013). Dies kann durch den zusätzlichen Wirkungsfaktor von sozialen Beziehungen erklärt werden, welche zuvor bereits als wirksam auf das Wohlbefinden beschrieben wurden. In einer Studie von Eime et al. (2013) konnte gezeigt werden, dass Sporttreiben mit insgesamt 40 verschiedenen psychologischen und sozialen Gesundheitsfaktoren positiv korreliert.

Sporttreiben reduziert die Wahrscheinlichkeit an Herzkrankheiten, sowie anderen chronischen Krankheiten zu leiden, unter anderem an Depression (Kampert et al., 1996; Jansen & Hoja, 2018). Fehlende sportliche Aktivität geht somit mit steigenden Zahlen mentaler Störungen einher (Ghasempour et al., 2013).

Andererseits führt eine bessere Gesundheit dazu, dass wahrscheinlicher Sport initiiert und aufrechterhalten wird (Eime et al., 2013). Diese Richtung wurde nach Kenntnis des Autors jedoch bislang kaum untersucht.

Insgesamt besteht zwischen Gesundheit und Sporttreiben also ein deutlicher positiver Zusammenhang (Blacklock et al., 2007; Brown et al., 2007; Stone, 2004).

Exkurs Stress

Die WHO prognostizierte bereits Anfang des neuen Jahrtausends, dass Stress, bzw. korrekt benannt Disstress, ein erheblicher Risikofaktor sein würde für die Entstehung von Krankheiten (Sothmann, 2006). Obwohl in den meisten Studien zwischen Disstress und Gesundheit ein signifikanter Zusammenhang besteht, sind die Korrelationen nur schwach bis moderat (Gerber, 2007). Dennoch ist eines klar: Disstress begünstigt das Auftreten körperlicher (Brown & Lawton, 1986) und geistiger (Argyle, 1987) Erkrankungen.

Deswegen befasst sich die Gesundheitsforschung schon seit längerer Zeit mit dem Ansatz, ob Gesundheitsschäden durch salutogenetische Ressourcen (kognitive Bewältigungsstrategien) abgepuffert werden können (Gerber, 2007). Soziale Skills beispielsweise puffern Disstress und reduzieren Angst- und Wutzustände (Argyle, 1987). Auch Sport kann als salutogenetische Ressource angesehen werden (Kobasa et al., 1982). Inwiefern Disstress also durch Sport reduziert werden kann (Stresspuffereffekt), steht jetzt zur Debatte:

Um die Jahrtausendwende ergaben einige Untersuchungen, dass Sport zu keinem Stresspuffer beitragen würde (Yin et al., 2005). Dennoch ist der heutige Konsens ein anderer: Sport kann die negativen Folgen von Stress abfedern (Fuchs & Klaperski, 2012; Fuchs & Gerber, 2020)

Sportlicher Aktivität konnte dabei eine multidimensionale Wirkungsweise nachgewiesen werden. Sport erhöht die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegenüber Disstress und körperlichen stressbedingten Folgen (Mock, 2017) und wirkt deswegen auch stresspräventiv. Sport wirkt zudem kompensatorisch, indem die Gesundheit direkt gefördert wird. Außerdem agiert Sport stresspuffernd, indem Ressourcen der Person gestärkt werden und biologische und psychologische Stressreaktionen reduziert werden (Gerber & Fuchs, 2020).

Speziell für Yoga und Schwimmen konnten auch sportartspezifische stressreduzierende Effekte nachgewiesen werden (Jansen & Hoja, 2018).

Gesundheit und Wohlbefinden

Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Wohlbefinden ist gut untersucht und kann eine positive Korrelation vorweisen (Shedler et al., 1993). Ähnlich wie bei Sport und Gesundheit sind beide Wirkrichtungen von Bedeutung.

Zum einen bewirkt bessere Gesundheit höhere Zufriedenheits- und Happinesswerte (Frey & Gullo, 2021; Veenhoven, 2001). Diese Richtung gilt vor allem für ältere Personen (Argyle, 1987). Unter anderem hängt eine verschlechternde Gesundheit mit sinkender Zufriedenheit zusammen (Frey & Gullo, 2021). Vor allem ein sehr schlechter Gesundheitszustand geht oftmals mit Unhappiness einher (Argyle, 1987). Umgekehrt bedeutet jedoch auch eine Verbesserung der Gesundheit mehr Lebenszufriedenheit (Gerber, 2007).

Zum anderen konnte Lyubomirsky (2001) zeigen, dass hohe Happinesswerte der beste Prädiktor für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Dies gilt auch analog für hohe Zufriedenheitswerte (Li et al., 2018). Glückliche Menschen besitzen ein stärkeres Immunsystem (Schrottmayer, 2020) und ein geringeres Risiko an Herz- und stressbezogenen Krankheiten zu leiden (Blanchflower et al., 2008).

Weitere Mediatoren zwischen Sport und Wohlbefinden

Neben der Gesundheit gibt es noch weitere vermittelnde Variablen, wie etwa die sozialen Interaktionseffekte, die im und durch den Sport entstehen und zu besserem Wohlbefinden beitragen (Huang & Humphreys, 2012)). Auch die Steigerung von Selbstwert („self-esteem“) durch Sport ist zu beachten, welcher sich wiederum positiv auf das Wohlbefinden auswirkt (Lyubomirsky, 2008; Ghasempour et al., 2013).

Direkter Zusammenhang zwischen Sporttreiben und dem Wohlbefinden

Sporttreiben und das Wohlbefinden hängen stark positiv zusammen, dies zeigen zahlreiche Studien (Balish et al., 2016; Downward & Rasciute, 2011; Huang & Humphreys, 2012). Vor allem die Richtung Sport auf das Wohlbefinden ist hinreichend gut untersucht und belegt (Ekkekakis & Acevedo, 2006; Huang & Humphreys, 2012). Dabei erhöht Sport sowohl Happiness (Frey & Gullo, 2021; Wheatley & Brickerton, 2016; Jansen & Hoja, 2018), als auch die Zufriedenheit (Frey & Gullo, 2021; Lee & Park, 2010).

Dennoch gibt es nur wenige Längsschnittstudien (Frey & Gullo, 2021). Becchetti et al. (2008) konnten beispielsweise mit Daten aus dem German Social Economic Panel (GSOEP) zeigen, dass Sport kausal auf die Zufriedenheit wirkt. Die Unterschiede zwischen sportlich aktiv und sportlich inaktiv zeigen sich stabil über die Jahre hinweg (Abbildung 12).

Abbildung 12

Vergleich von sportlich aktiven und sportlichen inaktiven Personen über verschiedene Erhebungen hinweg (Frey & Gullo, 2021, S. 442)

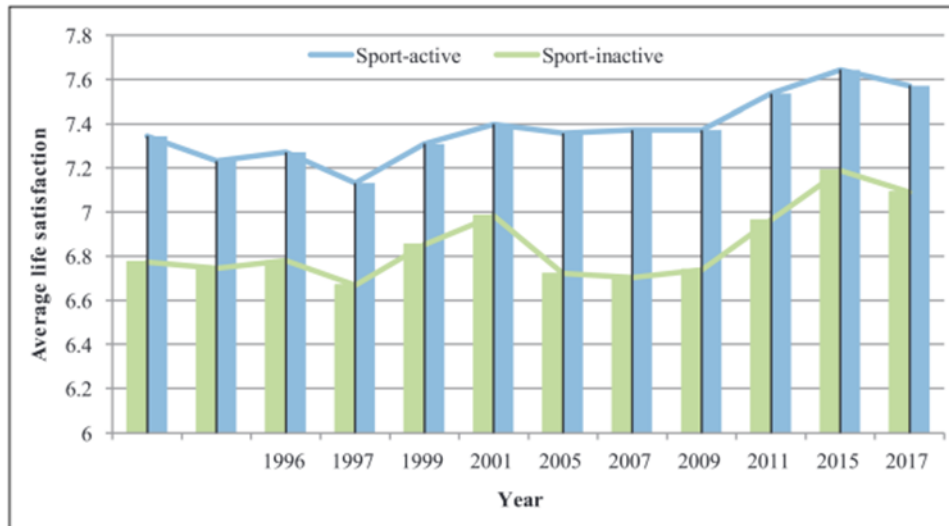


Figure 2. Temporal trend of sport activity and average life satisfaction. Source: GSOEP.

Ergänzend zur Ausarbeitung von Gesundheit als Mediator, konnte gezeigt werden, dass die positiven Auswirkungen von Sport auf das Wohlbefinden über die gesundheitlichen Effekte hinaus gehen (Frey & Gullo, 2021). Die Effektstärke von Sport kann dafür genauer betrachtet werden: Personen, die sportlich aktiv sind haben höhere Wohlbefindenswerte zwischen .40 und .57 (Frey & Gullo, 2021). Rein kausale Effekte des Sports werden auf .24 beziffert (Frey & Gullo, 2021). Bezogen auf andere Lebensbereiche wirkt Sport bedeutender auf das Wohlbefinden als religiöse Aktivitäten (Tejero-Gonzalez, 2020) und Heirat (Frey & Gullo, 2021).

Erklärungsansätze: Warum wirkt Sport auf das Wohlbefinden?

Auf biochemischer Basis kann die Steigerung der Happiness durch Neurotransmitter erklärt werden. Diese zeigen eine stimulierende, entspannende und schmerzlindernde Wirkung (Zehentbauer, 2003; Jansen & Hoja, 2018). Genauer betrachtet bewirkt die Endorphinausschüttung beim Sport Glücksgefühle und reduziert das Schmerzempfinden, zugleich wird das Cortisollevel reduziert, welches unter Stress bedeutend zunimmt (Ghasempour et al., 2013). Weitere wichtige „Glückshormone“ sind Dopamin (Steigerung der Freude und Motivation), Serotonin (Steigerung der Stimmung), Oxytocin (Reduzierung von Stress durch Senkung der Cortisolausschüttung), Noradrenalin (Steigerung der Motivation) und Phenetylamin (Steigerung von Motivation und Glücksempfinden) (Jansen & Hoja, 2018).

Evolutionsbiologisch gesehen lässt sich die positive Wirkung von Sport dadurch erklären, dass Bewegung und Sport Belohnungsgefühle bewirken, die dazu beitragen, Aktivitäten zu wiederholen („evolutionary adaptive behavior facilitation system“ (BFS)) (Schrottmayer, 2020). Die aktive Suche nach Beute und Ernährung sollte dadurch also gesichert und verstärkt werden, sowie die eigene Überlebensfähigkeit durch bessere körperliche Voraussetzungen verbessert werden.

Einflussfaktoren auf den Zusammenhang Sport und Wohlbefinden

Zunächst werden demografischen Variablen betrachtet, danach Aspekte der Sportauswahl, sowie Facetten der Sportumsetzung.

Untersucht man die Wirkungseffekte von Sport auf das Wohlbefinden je nach Geschlecht, dann ergibt sich in den meisten Studien, dass Männer stärker von Sport profitieren (Lechner, 2009; Huang & Humphreys, 2012). Dennoch sind die Geschlechtereffekte bislang unzureichend erforscht.

Für den Einflussfaktor des Alters konnten analog zum isolierten Einfluss von Alter auf die Zufriedenheit gezeigt werden, dass ein U-förmiger Verlauf wahrscheinlich ist (Frey & Gullo, 2021; Baker et al., 2005; Bowker, 2006). Im jungen und älteren Alter ist der Zusammenhang zwischen Sporttreiben und dem Wohlbefinden somit stärker ausgeprägt als im mittleren Altersverlauf.

Die Unterschiedlichkeit der verschiedenen Sportmöglichkeiten wurde bereits bei dem Versuch der Definition von Sport ersichtlich. Inwiefern unterschiedliche Sportarten und deren soziale Komponenten Einfluss auf den Zusammenhang zwischen Sport und Wohlbefinden haben, wird jetzt thematisiert. Dafür hilft es Sportarten zunächst unterteilt in Team- und Individualsport zu betrachten, wobei die sozialen Einflüsse dann nur beim Teamsport Wirkung entfalten können.

Mannschaftssport kann beispielsweise wie in der später beschriebenen Studie definiert werden:

„Mindestens zwei Personen verfolgen gleichzeitig und gemeinsam dasselbe Ziel durch die Ausübung motorischer Aktivitäten im Feld des Sports“. Die Belege für den zusätzlichen Effekt von Teamsportarten auf die beschriebene Verbindung sind relativ eindeutig. Sport mit mehr sozialen Interaktionen hängen verstärkt mit dem Wohlbefinden zusammen (Downward & Rasciute, 2011; Hamermesh, 2002). Aufgrund des bereits besprochenen positiven Einflusses von sozialen Interaktionen auf das Wohlbefinden, beinhalten Teamsportarten somit auch diese Komponente, sodass deren Effekt größer ist. Für Teamsport konnte deswegen auch nachgewiesen werden, dass Angstzustände reduziert werden (im Gegensatz zu Einzelsportarten; Dimech & Seiler, 2011).

Abgesehen von der Unterteilung in Individual- oder Teamsport können Sportarten je nach Intensität unterteilt werden, die die Anforderungen der Sportart vorgeben. Überraschenderweise sind die Effekte auf das Wohlbefinden bei milden (z.B. Darts oder Bowling) unabhängig von der Häufigkeit, in der sie betrieben werden, moderate (klassisches Sportverständnis) Sportarten müssen jedoch regelmäßig (mindestens einmal pro Woche) ausgeübt werden, sodass ein positiver Effekt besteht (Wheatley & Brickerton, 2016). Zu diesem Forschungsstand gibt es bislang allerdings kaum Daten. Anstatt Sport je nach Intensität zu unterteilen, kann auch betrachtet werden, ob Sport wettkampfmäßig ausgeübt wird („non-competitive“ vs. „competitive“). Jedoch scheinen die Unterschiede dabei minimal zu sein (Bowker, 2006). Auch hier liegen kaum Untersuchungen vor.

In einer Untersuchung von Downward und Rasciute (2011) wurde gezeigt, dass insgesamt 67 Sportarten das Wohlbefinden beeinflussen. Somit zeigt sich, dass die Unterteilung in Sportarten und deren Effekt auf das Wohlbefinden von Bedeutung sein kann. Speziell für die Sportart Schwimmen wurde anhand von Interventionsmaßnahmen dargelegt, dass diese das kurz- und langfristige

Glücksempfinden steigern (Jansen & Hoja, 2018). Das bekannte Runner's High zeigt wiederum Effekte von ausdauerndem Laufen auf (Jansen & Hoja, 2018). Auch die Kombination verschiedener Sportarten kann zusätzliche Effekte auf das Wohlbefinden haben (Schrottmayer, 2020). Die genauere Betrachtung von Sportarten bleibt ein weiterer zu erforschender Bereich (Jansen & Hoja, 2018).

Personen, die Mitglied in einem Verein sind, haben bessere Wohlbefindenswerte (Ferron et al., 1999), wobei zu untersuchen ist, ob dies vorwiegend mit häufigerem Sporttreiben zusammenhängt. Für den Schulsport konnten bislang keine bedeutsamen Effekte auf das Glücksempfinden nachgewiesen werden (Jansen & Hoja, 2018). Dies könnte am Mangel an Autonomie liegen, da Sportarten seltenst nach individuellen Vorlieben gewählt werden können, sodass auch die Motivation Sport zu treiben schwanken kann.

Der folgende Abschnitt bezieht sich auf die Variationen, wie Sport umgesetzt werden kann.

1. Häufigkeit: Wie oft treibt eine Person Sport und was bedeutet das für das Wohlbefinden?

In dieser Frage ist sich die aktuelle Forschung ziemlich einig: Mit häufigerer sportlicher Aktivität geht höheres Wohlbefinden einher (Frey & Gullo, 2021; Michael et al., 2006). Schrottmayer (2020) dagegen konnte keinen signifikanten Zusammenhang belegen. Ob Deckelungseffekte auftreten, muss jedoch noch untersucht werden: Bleibt die Zufriedenheit ab einer bestimmten Häufigkeit von Sport gleich oder sinkt sogar (eventuell aufgrund erhöhter Verpflichtungen)? Insgesamt ist der aktuelle Stand der Forschung, dass die Häufigkeit bedeutsamer ist für das Wohlbefinden als die Dauer des Sporttreibens (Schrottmayer, 2020; Lee & Park, 2010).

2. Dauer

Bei der Dauer von Sport und dessen Wirksamkeit auf das Wohlbefinden ist sich die aktuelle Forschung nicht einig.

Hogan et al. (2015) sowie Schöndube et al. (2016) sprechen sich für einen positiven Zusammenhang aus, dagegen Reed und Ones (2006) fanden sinkende Effekte ab 75 Minuten und der größte Effekt lag bei 30-35 Minuten vor. Für Klarheit müssen weitere Untersuchungen gemacht werden.

3. Intensität

Aerobe Belastungen bewirken positive Affekte (Ekkekakis et al., 2011). Inwiefern sich dies von anaeroben Belastungen und deren Wirkung auf das Wohlbefinden unterscheidet, muss, nach Kenntnis des Autors, noch untersucht werden.

4. Dosis

Dosis meint die Kombination aus Intensität und Dauer (Schrottmayer, 2020). Bei sehr hoher Dosis sinken die positiven Affekte (Reed & Ones, 2006). Eine Überlastung oder extreme Auslastung sollte bezogen auf das Wohlbefinden somit nicht angestrebt werden.

5. Niveau: Breiten- vs. Leistungssport

Maxcy et al. (2019) behaupten, dass Leistungssportler aufgrund extremer physischer und mentaler Auslastung weniger Happiness erleben. Ein weiterer Grund für weniger Happiness im Leistungssport könnte die größere Verpflichtung und weniger individuelle autonome motivationsbezogene Sportentscheidungen sein (Freiwilligkeit; (Lyubomirsky & Layous, 2013). Je nach Sportart unterscheiden sich Leistungssportler in der Höhe des Einkommens, der öffentlich wahrgenommenen Präsenz, etc. Dies sind weitere Faktoren, die Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden haben. Und somit bleibt noch offen, ob Leistungssport das Wohlbefinden negativ oder positiv beeinflusst (Frey & Gullo, 2021; Jansen & Hoja, 2018).

Rückkopplung: Treiben glückliche und zufriedene Menschen mehr und/oder häufiger Sport?

Diese umgekehrte Wirkungsweise ist bislang kaum erforscht worden (Frey & Gullo, 2021). Bryan et al. (2007) und Kiviniemi et al. (2007) folgern, dass Teilnehmer mit positivem Affekt vermehrt die Absicht haben, Sport zu treiben. Dies unterstützen Befunde von Ajzen und Driver (1992), wobei bei positiver Stimmung positivere Einstellungen bezüglich Sporttrainings vorliegen. Jedoch bewirkt eine Steigerung der Zufriedenheit um ein Level nur eine 0,46-prozentige Steigerung in der Wahrscheinlichkeit Sport zu treiben (Frey & Gullo, 2021). Bislang wurden jedoch keine Längsschnittstudien zu dieser Thematik durchgeführt (Frey & Gullo, 2021). Zu bedenken ist, dass Sport als kompensatorische Maßnahme bei negativem Affekt genutzt werden kann und dadurch die Wirkungsrichtung je nach Anlass variieren kann (Vergnügen und Aufrechterhaltung vs. Suche nach emotionalem Ausgleich). Hinzu kommt die Abhängigkeit von der nachgegangenen Sportart: Übt eine Person beispielsweise eine Teamsportart aus, liegt eine Abhängigkeit von Mitspielern vor, sodass weniger einfach eigenständig ein Sportsetting initiiert werden kann.

Insgesamt ergab eine Kausalanalyse, dass im Zusammenhang Sport und Wohlbefinden beide Richtungen eine Berechtigung besitzen: „Sport has a positive effect on happiness, and happiness has a positive impact on sport.“ (Frey & Gullo, 2021, S.451). Dennoch ist die Richtung Sport zu Wohlbefinden die dominantere und besitzt vierfache Effektstärke

2.2.2. Ehrgeiz und Wohlbefinden

Direkter Zusammenhang von Grit und Wohlbefinden

Einführung

Nach McGill (1967) ergibt sich Happiness (bzw. eher Zufriedenheit) aus dem Verhältnis von erfüllten Wünschen („desire“) und gesamten Wünschen. Ist dieses Verhältnis zahlenmäßig groß, dann gelte demnach, dass die Person relativ zufrieden sein müsste. Angenommen diese Annahme stimmt, wie kann ein gutes Verhältnis erzielt werden?

Ansatz 1: Durch Reduzierung der Anzahl der Wünsche und deren Schwierigkeit wird die Erreichung dieser realistischer. Dieser Annahme kann der griechische Philosoph Zenon von Kition und die Stoische Schule zugeordnet werden (Eysenck, 1990).

Ansatz 2: Durch harte Arbeit lassen sich möglichst viele Wünsche erreichen. Es wird versucht nach Fortschritt und Entwicklung zu streben und mehr zu erlangen als der momentane Zustand. Diesem Standpunkt kam Aristoteles ziemlich nahe (Eysenck, 1990).

Welcher der beiden Ansätze ist nun also der korrekte und was hat das überhaupt mit dem Thema zu tun?

Ansatz 1 lässt sich insofern auf Ehrgeiz übertragen, als dass das Streben nach Zielen maßgeblich mit Grit zusammenhängt und somit Ansatz 1 übertragenweise bedeutet: Weniger Grit bewirkt mehr Zufriedenheit (These 1) aufgrund eines weniger gestressten und gehetzten Lebens und einer in sich ruhenden Gelassenheit.

Ansatz 2 kann übersetzt werden in den gegensätzlichen Zusammenhang: Mehr Grit führt zu mehr Zufriedenheit (These 2) aufgrund von Erfolgserlebnissen.

Obwohl diese Thematik der „richtigen“ Lebensführung bereits vor über 2000 Jahren bekannt war, ist auch heute noch keine klare Aussage dazu möglich (Waring et al., 2019). Dennoch wird im nachfolgend versucht, anhand von Zusammenhangsuntersuchungen und einer Ansammlung von Belegen je These abzuwägen, welche Richtung zu favorisieren sein könnte. Dies kann jedoch keinesfalls als Lebensempfehlung für jede Person angesehen werden, sondern individuelle Unterschiede sind zu berücksichtigen. Trotzdem kann für die Allgemeinheit eine personenunabhängige Empfehlung gegeben werden.

Im Folgenden werden dafür zuerst die Belege für die erste These und dann die Belege für die zweite These angeführt.

Belege für die These: Wenig Grit – mehr Wohlbefinden

Waring et al. (2019) teilten die Befragten in zwei Gruppen ein, eine mit hohen Grit-Scores, die anderen mit geringen Grit-Scores. Danach wurden die Unterschiede der beiden Gruppen in den Zufriedenheitswerten betrachtet. Daraus ergab sich, dass die Gruppe derer mit niedrigeren Grit-Scores im Schnitt eine höhere Zufriedenheit aufweisen konnten.

Zu ähnlichen Ergebnissen kam eine Studie, die einen negativ korrelierten Zusammenhang zwischen Grit und Freude („pleasure“) aufzeigen konnte (Culin et al., 2014).

Dies sind nach Kenntnis des Autors bereits alle Befunde, die für These 1 sprechen.

Belege für die These: Mehr Grit – mehr Wohlbefinden

40% der Varianz von Happiness kann durch den Willen und das Lernverhalten erklärt werden (Lyubomirsky, 2008). Außerdem sind Lebensziele („life goals“) elementar für das Wohlbefinden (Headey, 2008). Kombiniert ergibt sich daraus eine große Bedeutsamkeit für Grit.

Spezifische Grit-Untersuchungen ergaben weitere unterstützende Belege.

Der positive Zusammenhang von Grit und Wohlbefinden (und dessen Komponenten) konnte in vielen Studien bestätigt werden (u.a. Cortez et al., 2019; Duckworth et al., 2007). Dabei lassen sich durchschnittlich mittlere Korrelationsgrößen ermitteln. Grit kann somit als bedeutender Prädiktor für das Wohlbefinden angesehen werden (Singh & Jha, 2008). Varianzanalyse ergaben dazu genaue Effekte: Laut Akbag und Ümmet (2017) kann Grit 21% der Varianz des Wohlbefindens erklären. Betrachtet man die Komponenten genauer, ergeben sich für die durch Grit erklärte Varianz von Happiness 11% und für die Varianz der Zufriedenheit 19% (Singh & Jha, 2008).

Insgesamt sind „grittier people“ also glücklicher und zufriedener, aber: Unter der Bedingung, dass Freude nicht an die Ziele geknüpft wird (Siah et al., 2020), sondern auch am Prozess Freude empfunden wird.

Unklare Befunde und Zwischenfazit

In einer Studie, die Grit in die Komponenten PE und CI zerlegte, kam heraus, dass nur PE mit Happiness korreliert und nicht CI (Siah et al., 2020). CI korrelierte dagegen sogar in einer weiteren Untersuchung negativ mit dem Wohlbefinden (Disabato et al., 2018; Datu et al., 2017). Jin und Kim (2017) fanden keinen Zusammenhang zwischen Grit und Zufriedenheit. Eine mögliche Erklärung dafür wird im methodischen Teil ausgeführt (3-dimensionales Grit-Modell).

Zwischenfazit: Trotz ein paar wenigen Ausnahmen spricht die große Mehrheit deutlich dafür, dass Grit und Wohlbefinden positiv korrelieren und Grit deutlichen Einfluss auf das Wohlbefinden ausüben kann.

Faktor Erfolg und dessen Wirkung auf die Zufriedenheit

Erfolgserfahrungen bewirken positive Stimmung (Eysenck, 1990; Jayawickreme et al., 2012), Glücksgefühle (Happiness; Cormier et al., 2020; Milovanska-Farrington & Farrington, 2021) und eine gesteigerte Zufriedenheit (Eysenck, 1990; Vainio & Daukantaite, 2016), sodass Erfolg also das Wohlbefinden positiv beeinflusst (Vainio & Daukantaite, 2016; Akbag & Ümmet, 2017), in jeglicher Komponente. Es scheint also wichtig zu sein, Ziele realistisch zu setzen und diese auch überprüfbar zu machen (Volgger, 2007).

Problematisch ist es allerdings, wenn Zufriedenheit und Happiness nur auf den Erfolg geknüpft wird und dadurch eine Abhängigkeit entsteht, die insgesamt als problematische Leistungsorientierung bezeichnet werden kann (Volgger, 2007). Männer scheinen dafür mehr gefährdet zu sein, da diese sich mehr auf das Gewinnen fokussieren als Frauen (Carr & Weigand, 2001).

Insgesamt spielt Grit eine wichtige Rolle, um erfolgreich zu sein (Jin & Kim, 2017; Duckworth et al., 2007).

Es konnte gezeigt werden, dass die Entkopplung von Happiness von der Erreichung der Ziele („non-attachment“) ein wichtiger Beitrag zum Wohlbefinden ist (Banth & Talwar, 2012). Grit und non-attachment korrelieren beide positiv mit Happiness (Siah et al., 2020). Das bedeutet also, dass zum einen das Verfolgen von Zielen einen Beitrag zum Wohlbefinden leistet (der Prozess des Strebens) und zugleich der Outcome geringer bewertet wird (Siah et al., 2020).

Insgesamt ist es also zuträglich für das Wohlbefinden, wenn nach Zielen gestrebt wird (Grit) und dieser Prozess bereits als gewinnbringend betrachtet wird, sodass die Bedeutung der Erreichung des Ziels eine untergeordnete Rolle einnimmt. Sollten Erfolge gelingen, kann dies einen zusätzlichen Beitrag zum Wohlbefinden leisten, das Wohlbefinden jedoch davon abhängig zu machen widerstrebt der Möglichkeit ein dauerhaft hohes Wohlbefinden zu besitzen.

Rückkopplung: Effekte von Zufriedenheit auf Grit

Die umgekehrte Richtung impliziert die Logik, dass Personen, die sich wohl fühlen, versuchen diesen Zustand aufrechtzuerhalten und weiter zu verbessern, indem sie nach Zielen streben und weitere Erfolgserfahrungen machen können.

Weisskirch (2016) prognostiziert deswegen, dass Individuen, die sich gut fühlen und effektive Strategien anwenden, mehr Leidenschaft entwickeln und langfristige Ziele ausdauernder verfolgen, was wiederum zu besseren Ergebnissen führt. Es kann also von einem in sich verstärkendem

Zusammenhang von Grit und Wohlbefinden ausgegangen werden. Die Richtung des Einflusses von Wohlbefinden auf Grit ist jedoch unzureichend erforscht.

Indirekter Zusammenhang von Grit und Wohlbefinden: Mediatoren

Obwohl der mediative Mechanismus zwischen Grit und Wohlbefinden bislang nicht genügend untersucht wurde (Jin & Kim, 2017), gibt es bereits einige Faktoren, die vermittelnd wirken.

Im Folgenden werden deswegen die Facetten Zielbereiche, psychologische Grundbedürfnisse, Bindung, Non-attachment, emotionale Intelligenz, sowie Selbstwert der Reihe nach abgehandelt.

1. Zielbereiche

Betrachtet man die Verortung der Ziele genauer, die sich eine Person setzt, dann kann dies in „non-zero sum goals“ und „zero sum goals“ unterteilt werden. „Non-zero sum goals“ beinhalten Familie, Freunde und soziales, sowie politisches Engagement, „zero sum goals“ betreffen berufliche Karriereziele und materielles Streben (Headey, 2008).

Es konnte gezeigt werden, dass Ziele aus dem Bereich der „non-zero sum goals“ positiv auf die Lebenszufriedenheit wirken, „zero sum goals“ jedoch negativen Einfluss darauf haben (Headey, 2008).

Insofern ist das Streben nach Zielen aus dem „non-zero sum“-Bereich erfolgsversprechender bezüglich eines zufriedenen Lebens.

2. Psychologische Grundbedürfnisse

Die psychologischen Grundbedürfnisse sind zentraler Bestandteil der Selbstbestimmungstheorie („self-determination theory“ (SDT)) von Deci und Ryan (Deci & Ryan, 2000). Einer der Grundgedanken der Theorie ist dieser, dass die Erfüllung der drei psychologischen Grundbedürfnisse zu einem motivierten Zustand führt. Die drei Grundbedürfnisse lauten Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit („relatedness“). Autonomie meint auf eigenem Willen basierendes Verhalten zeigen zu können, anstatt von externen Einflüssen abhängig zu sein. Kompetenz befasst sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit in bestimmten Bereichen. Und soziale Eingebundenheit meint das Gefühl, in einem sozialen Netzwerk einbezogen zu werden (Zugehörigkeitsgefühl) (Jin & Kim, 2017).

Der Großteil der Forschungsergebnisse befürwortet die These, dass keine geschlechterspezifischen Unterschiede in der Erfüllung der psychologischen Grundbedürfnisse vorliegen (Gündogdu & Yavuzer, 2012; Ekici et al., 2016; Karakaş & Kaya, 2016).

Es wird angenommen, dass psychologische Grundbedürfnisse sowohl das Wohlbefinden beeinflussen als auch das Level an Grit (Akbag & Ümmet, 2017; Jin & Kim, 2017). Die hauptsächliche Richtung des Einflusses ist folgender: „gritty people“ können ihre psychologischen Bedürfnisse besser befriedigen, sodass sich daraus ein besseres Wohlbefinden ergibt (Jiang et al., 2019). Genauere Befunde werden jetzt folgend besprochen.

Grit korreliert positiv mit der Befriedigung der psychologischen Grundbedürfnisse („need satisfaction“) mit Werten zwischen .36 und .64 (Lozano-Jimenez, 2021; Jiang et al., 2019,

Akbag & Ümmet, 2017). Genauer betrachtet korreliert Grit auch positiv mit Autonomie mit Werten zwischen .31 (Akbag & Ümmet, 2017) und .60 (Jin & Kim, 2017). Der Zusammenhang zur Kompetenz ist ebenfalls positiv mit Koeffizienten zwischen .38 (Akbag & Ümmet, 2017) und .60 (Jin & Kim, 2017). Der dritte Zusammenhang ist zwar etwas schwächer, dennoch positiv bei .24 (Akbag & Ümmet, 2017). Aufgrund des stärkeren Zusammenhangs zu Kompetenz und Autonomie wurde vorwiegend dieser Zusammenhang untersucht und soziale Eingebundenheit als weniger wichtigen Aspekt betrachtet. Neben der hauptsächlich beachteten Richtung Grit auf „need satisfaction“, sollte auch die inverse Richtung betrachtet werden (Jin & Kim, 2017). Um eine hohe Befriedigung der psychologischen Grundbedürfnisse aufrechterhalten und sogar verbessern zu können, könnte nach weiteren Zielen (also hohe Grit-Werte) gestrebt werden. Dagegen könnten niedrige Werte in der Bedürfniserfüllung in Form einer Aussichtslosigkeit wenig Optimismus bewirken, sodass kaum Ziele verfolgt werden (wenig Grit). Autonomie und Kompetenz tragen nämlich wesentlich zur intrinsischen Motivation bei (Deci & Ryan, 1985; Gagné & Deci, 2005 (aus 35)), die im Prozess der Zielverfolgung neben Grit von großer Bedeutung ist.

Die fortfolgende Verbindung aus psychologischer Bedürfnisbefriedigung und Wohlbefinden ist ebenfalls positiv verknüpft mit Werten zwischen .43 (Jiang et al., 2019) und .74 (Akbag & Ümmet, 2017) (weitere Befunde auch bei Reis et al., 2000). Dabei hängen höhere Werte der „need satisfaction“ mit mehr positivem Affekt und weniger negativem Affekt zusammen (Jiang et al., 2019).

Die Effektstärken der einzelnen Grundbedürfnisse auf das Wohlbefinden sind folgende: Soziale Eingebundenheit ($\beta=.33$), Kompetenz ($\beta=.26$) und Autonomie ($\beta=.23$) (Akbag & Ümmet, 2017). Daraus lässt sich ableiten, dass die Komponente der sozialen Eingebundenheit nicht vernachlässigt werden sollte, denn auch diese Facette hat maßgeblichen Einfluss auf das Wohlbefinden und zugleich wirkt auch Grit darauf, wenn auch etwas schwächer.

In einer Regressionsanalyse zeigte sich für die gesamte Verbindung, dass Grit 21% der Varianz des Wohlbefindens erklären kann, 35% kann durch die Befriedigung der Grundbedürfnisse erfüllt werden, sodass beide zusammen für 56% der Varianz des Wohlbefindens verantwortlich sind (Akbag & Ümmet, 2017).

Insgesamt hängt die Erfüllung der Grundbedürfnisse sowohl mit Grit, als auch mit dem Wohlbefinden zusammen (Borae & Kim, 2017). Grit kann zur Befriedigung der Grundbedürfnisse beitragen, sodass allgemeines Wohlbefinden gesteigert wird (Jin & Kim, 2017; Sheldon & Krieger, 2007).

Die Befriedigung der psychologischen Grundbedürfnisse kann die Verbindung von Grit und Wohlbefinden jedoch nicht vollständig erklären (Jiang et al., 2019).

Grafisch dargestellt zeigt ein Strukturmodell den direkten und indirekten Zusammenhang nochmals auf:

Abbildung 13

Strukturmodell mit grit, need satisfaction (NS) und life satisfaction (LS)
(Jiang et al., 2019, S. 547)

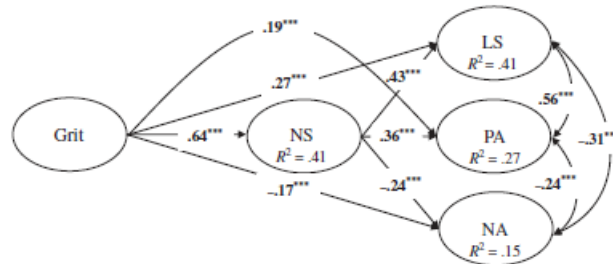


Figure 1. Standardized estimates of the relations among grit, needs satisfaction, life satisfaction, positive affect and negative affect. Note. Single-headed lines represent path coefficients, and double-headed lines represent covariance. Solid lines indicate significant coefficients. NS represents needs satisfaction, LS represents life satisfaction, PA represents positive affect and NA represents negative affect. In this model, we controlled for age and gender. The control variables and measurement models are not shown in this figure for clarity.

Zur Begründung des mediativen Einflusses:

Da Grit mit Erfolg korreliert (Cortez et al., 2019) und zugleich für beharrliches Streben nach Zielen verantwortlich ist, kann Grit durch Streben nach Zielen auch gleichzeitig die psychologischen Grundbedürfnisse erfüllen.

Für den Zusammenhang zwischen den Grundbedürfnissen und dem Wohlbefinden können unterschiedliche Wirkweisen je nach Grundbedürfnis beobachtet werden. Autonomie reduziert negative Affekte und Depression und erhöht das Energieempfinden einer Person, sowie deren Gesundheit (Nix et al., 1999). Kompetenz dagegen erhöht die Lebenszufriedenheit (Jin & Kim, 2017).

Abschließend kann dazu festgehalten werden:

3. Bindung

Dieser Faktor ist von Bedeutung, da frühe Beziehungen mit den Bezugspersonen vermutlich Leidenschaft und Beharrlichkeit (PE) für langfristige Ziele beeinflussen, was bekanntlich Einfluss auf das Wohlbefinden hat (Waring et al., 2019).

Personen mit starker Bindungsvermeidung („attachment avoidance“) und starker Bindungsangst („attachment anxiety“) haben niedrigere Zufriedenheitswerte. Der Effekt ist noch größer für Personen mit starkem Grit (Waring et al., 2019).

Negatives Bindungsverhalten wirkt sich also negativ auf das Wohlbefinden aus und zugleich bewirken Lernprozesse geringere Grit-Werte, die wiederum zu geringerem Wohlbefinden beitragen.

4. Non-attachment

„Non-attachment“ meint in diesem Zusammenhang, dass Zufriedenheit nicht auf das Erreichen des Ziels beschränkt ist (Outcome), sondern Zufriedenheit im Prozess des Strebens erlangt werden kann (Siah et al., 2020).

„Non-attachment“ korreliert positiv mit Happiness (bzw. eher Zufriedenheit; Siah et al., 2020), genauso hängen bekanntlich Grit und Zufriedenheit positiv zusammen.

In der Betrachtung möglicher Zusammenhänge mit Grit aufgeteilt in die beiden Komponenten hat sich ergeben, dass Non-attachment die Beharrlichkeit (PE) positiv beeinflusst und diese im Gegensatz zu Interessenskontinuität (CI) auf die Zufriedenheit wirkt (Siah et al., 2020). Folglich nimmt also Non-attachment eine eher ursächliche Wirkungsweise ein und Beharrlichkeit wirkt mediativ (Abbildung 14), wie es bereits Chaplin (2007) prognostiziert hatte.

Abbildung 14

Wirkungszusammenhänge zwischen Non-attachment, Grit und Happiness
(Siah et al., 2020, S. 36)

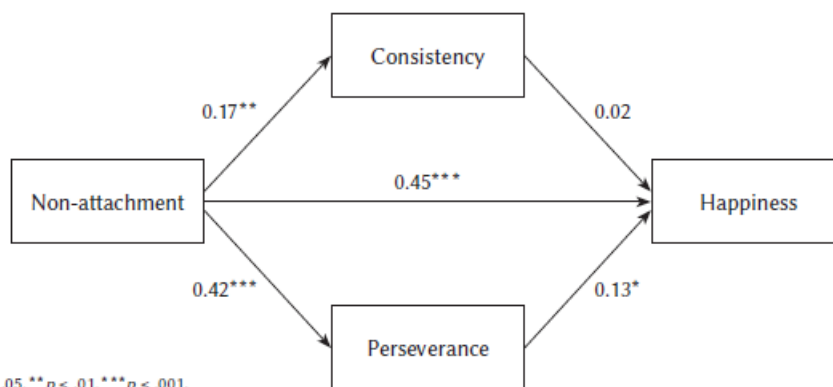


Figure 1. Mediating effects of grit on the relationship between non-attachment and happiness.

5. Emotionale Intelligenz

Unter dem Begriff der emotionalen Intelligenz versteht man inter- und intrapersonelle Kompetenzen, Stressmanagement, Anpassungsfähigkeit und die allgemeine Stimmungslage (Ain et al., 2021). Es wird davon ausgegangen, dass diese mit steigendem Alter zunimmt (Bar-On, 2006; Batool & Khalid, 2011) und Männer geringfügig höhere Werte aufweisen (Shahzad & Bagum, 2012; Wang & Kong, 2014; Ain et al., 2021).

Bei einer Studie in Pakistan ergibt der Zusammenhang zwischen emotionaler Intelligenz und Grit eine mittelstarke Größe, zusätzlich korreliert emotionale Intelligenz und die Zufriedenheit in geringem Maße (Ain et al., 2021), wobei andere Studien von einem stärkeren Zusammenhang ausgehen (Bar-On, 2005). Beharrlichkeit (PE) hängt mit emotionaler Intelligenz stärker zusammen als Interessenskontinuität (CI). Inwiefern emotionale Intelligenz abschließend als Mediator betrachtet werden kann, bleibt noch offen.

6. Selbstwert

In der Literatur lässt sich folgende These finden: Selbstwert wirkt vermittelnd zwischen Persönlichkeitstraits und der Lebenszufriedenheit (Lai et al., 2007; Joshanloo & Afshanri, 2011). Insofern kann die These auch auf Grit übertragen werden: Der Selbstwert wirkt vermittelnd zwischen Grit und Zufriedenheit.

Die Logik dahinter ist, dass Grit für Beharrlichkeit und Enthusiasmus bei langfristiger Zielverfolgung sorgt, was die Bewertung der eigenen Person beeinflusst und dies hat großen Einfluss auf die Zufriedenheit (Li et al., 2018).

Zur ersten Verbindung, besagt die Richtung Grit auf Selbstwert, dass Grit die Motivation beeinflusst und dadurch Personen ein Gefühl von Hoffnung erleben. Dadurch können Personen einen höheren Selbstwert erkennen (Kleiman et al., 2013). Grit korreliert folglich positiv mit dem Selbstwert mit mittlerer Größe (Li et al., 2018). Auch die Rückkopplung von Selbstwert auf Grit ist von Bedeutung, da ein höherer Selbstwert dazu führen kann, dass Anstrengungen länger durchgehalten werden (Baumeister et al., 2003).

Der zweite Zusammenhang zwischen Selbstwert und Zufriedenheit kann ebenfalls einen positiven mittleren Effekt aufweisen (Li et al., 2018). Ein höherer Selbstwert fördert das eigene Potenzial (Weisskirch, 2016) und verstärkt Engagement und Freude.

Beide Zusammenhänge sind signifikant, sodass in einer Studie von Li et al. (2018) abschließend gefolgert wurde, dass Selbstwert die Verbindung von Grit und Zufriedenheit vollständig vermitteln kann. Insgesamt gilt also, dass ein hoher Grit-Wert mit einem höheren Selbstwert zusammenhängt und dieser mit höherer Lebenszufriedenheit.

7. Weitere Untersuchungen zu mediativen Faktoren

Neben dem Selbstwert sind auch Selbsteffizienz, Selbstkontrolle und Selbstbewusstsein als mögliche Mediatoren betrachtet worden. Keine der genannten Faktoren war jedoch signifikant, lediglich der Einfluss von Grit auf die vorstehend Genannten war bedeutsam (Li et al., 2018). Hohe Grit-Werte und optimistische Attributionen korrelieren positiv (Duckworth et al., 2009), sodass auch Attributionen in kommenden Untersuchungen als vermittelnde Variable betrachtet werden können.

Li et al. (2018) wiesen Achtsamkeit („mindfulness“) als Mediator zwischen Grit und Wohlbefinden nach. Dagegen spielen finanzielle Faktoren keine Rolle in der Vermittlung zwischen Grit und Wohlbefinden (Martos & Kopp, 2012).

Zu guter Letzt kann Selbstdisziplin als vermittelnde Variable zwischen Grit und Zufriedenheit bestätigt werden (Simsir & Dilmac, 2021), wobei es weiterer Untersuchungen bedarf.

2.2.3. Ehrgeiz und Sport

Persönlichkeit und Sport

Persönlichkeitsfaktoren hängen mit Sporttreiben über die gesamte Lebensspanne zusammen (Rhodes & Smith, 2006; Wilson & Dishman, 2015). Dabei kann sowohl Persönlichkeit das Sporttreiben beeinflussen und zugleich hat Sport Effekte auf die Persönlichkeit.

Zu ersterem Punkt existieren Belege, dass die Persönlichkeitsfaktoren kurzzeitiges Sportverhalten (Allen et al., 2011; Kaiseler et al., 2017) und langfristigen sportlichen Erfolg (Piedmont et al., 1999) vorhersagen. Für sportliche Aktivität sind demnach vorwiegend drei Faktoren maßgeblich: Neurotizismus, Extraversion und Gewissenhaftigkeit (Artese et al., 2017; Wilson & Dishman, 2015). Personen mit größerer Variation in Extraversion und Gewissenhaftigkeit treiben mehr Sport (Allen et al., 2015).

Die andere Wirkrichtung wird durch die Aussage untermauert, dass Kinder, die außerunterrichtlich Sport treiben, dadurch ihre Persönlichkeit entwickeln (Allen et al., 2015). In Sportsettings können deswegen Traits auch zeit- und situationsübergreifend variieren (Laborde et al., 2019). Insofern können im Sport also wichtige Entwicklungserfahrungen gemacht werden, indem unterschiedliche Rollen ausprobiert werden und Bewegungs- und Körpererfahrungen gemacht werden.

Sportliche Aktivität trägt insgesamt zu mehr emotionaler Stabilität bei (gegensätzlich zu Neurotizismus; Stephan et al., 2014).

Indirekte Zusammenhänge von Grit und Sport über vermittelnde Variablen

Für indirekte Zusammenhänge zwischen Grit und Sport kommen bislang nur zwei Mediatoren in Frage: Selbstwert und Disstress.

Sport wirkt positiv auf den Selbstwert (Ekeland et al., 2005; Spence et al., 2005). Dieser beeinflusst die Beharrlichkeit, Kompetenz und Enthusiasmus im Verfolgen von langfristigen Zielen (Li et al., 2018), was zentrale Komponenten von Grit sind. Somit ist die Wirkungsrichtung von Sport über Selbstwert zu Grit logisch erklärbar und sollte in kommenden Studien untersucht werden. Da andersherum erhöhter Grit zu mehr Erfolg führt (Cortez et al., 2019), könnten dadurch Erfolgsgefühle zu gesteigertem Selbstwert führen. Ein hoher Selbstwert hängt mit hohem sportlichem Fähigkeitsselbstkonzept zusammen, wenn Sport große Bedeutung zugeschrieben wird (Dickhäuser & Schrahe, 2006). Und durch eine hohe Fähigkeitsannahme im Sport kann in diesem Bereich das psychologische Grundbedürfnis nach Kompetenz befriedigt werden, sodass vermehrt Sport getrieben wird. Zugegebenermaßen erscheint diese Richtung jedoch etwas verwinkelt und Bedarf mehr als nur den Mediator Selbstwert. Deswegen scheint die zuerst beschriebene Richtung gewinnbringender.

Der zweite mögliche Mediator ist Disstress und dessen gesundheitliche Auswirkungen. Aufgrund des Stresspuffereffekts hängen Sport und Disstress negativ zusammen, Sport reduziert also das wahrgenommene Stresslevel (siehe 2.2.1. Sport und Wohlbefinden). Da Disstress negative Konsequenzen für die Gesundheit und das Wohlbefinden hat, kann darüber eine Verbindung zu Grit hergestellt werden, da dies mit besserem Wohlbefinden positiv korreliert (siehe 2.2.2. Ehrgeiz und Wohlbefinden). Es kann sogar eine direkte Verbindung zwischen Disstress und Grit hergestellt werden, die ein negatives Vorzeichen aufweist (Datu et al., 2018). Somit kann dann eine direktere Verbindung zwischen Sport, Disstress und Grit aufgezeigt werden.

Der direkte Zusammenhang von Grit und Sport

Grit gilt als eines der Konstrukte, das in letzter Zeit in sportwissenschaftlicher Forschung an Popularität gewonnen hat (Cormier et al., 2020). Da Grit mit Wohlbefinden positiv korreliert und Wohlbefinden wiederum mit Sport positiv zusammenhängt, könnte auch die direkte Verbindung von Sport und Grit Erkenntnisse bringen.

In 13 von 20 Studien wurden in höheren Leistungs- und Wettbewerbsebenen (Leistungssport) auch höhere Grit-Werte festgestellt (From et al., 2020; Kitano et al., 2018), unter anderem in der Sportart Fußball (Sigmundsson et al., 2020). Speziell für die Komponente der Beharrlichkeit (PE) liegen Befunde vor, dass Jungen, die Sport treiben, signifikant höhere Werte in PE erzielen als diejenigen, die kein Sport machen (Yamakita et al., 2018). Genauso verdienen ehemalige Leistungssportler

mehr Geld (Dewenter & Giessing, 2015). Bedeutet das also, dass Sport zu mehr Grit führt oder „gritty people“ mehr Sport treiben?

Erkenntnisse, die für eine der beiden Wirkungsrichtungen zwischen Grit und Sport sprechen, werden fortfolgend besprochen.

Wirkungsrichtung Sport auf Grit

Es wird vermutet, dass Sport Persönlichkeitseigenschaften fördert, unter anderem Ausdauer und Leistungsbereitschaft, welche auch im Beruf von Vorteil sind (Dewenter & Giessing, 2015) und elementare Bestandteile von Grit darstellen.

Die durch (Leistungs-)Sport erworbenen Kompetenzen werden als übertragbare oder Lebenskompetenzen eingestuft („transferable skills“ und „life skills“; McKnight et al., 2009). Darunter fallen die Fähigkeiten, Ziele zu setzen und einen Plan zur Umsetzung zu entwickeln (Dewenter & Giessing, 2015), sowie höheres Selbstbewusstsein und bessere Konzentrationsfähigkeit (Dewenter & Giessing, 2015). Sporttreibende besitzen außerdem ein besseres Mindset, indem sie Schwierigkeiten als Herausforderungen ansehen (Krane & Williams, 2006). Auch deren Belastbarkeit, und Selbstbeherrschung ist ausgeprägter, sowie selbstmotiviertes Arbeiten und Handeln (Dewenter & Giessing, 2015). Nach Schmidt und Saller (2013) haben Leistungssportler überdurchschnittliche Ausprägungen in Engagement (v.a. Leistungsanspruch und Wettbewerbsorientierung), Disziplin (Planung und Sorgfalt) und Stabilität (Gelassenheit, Selbstbewusstsein, Stress- und Frustrationstoleranz).

In drei Untersuchungen konnten konkrete Effekte des Sports auf Grit und ähnliche Konstrukte gefunden werden. Mit steigender Dauer des Sporttreibens steigt die Interessenskontinuität (CI) an (Cormier et al., 2020). Bei einer zweijährigen Sportintervention unter Cricketspielern ergaben sich Steigerungen der Entwicklung mentaler Stärke („mental toughness“; Bell et al., 2013). Eine Untersuchung zur Willenskraft („willpower“) anhand eines unlösbaren Puzzles konnte aufzeigen, dass sich Sportler länger mit der Aufgabe beschäftigen, also länger verharren und weniger Willenskraft verlieren als Nicht-Sportler (Hoffer & Giddings, 2015).

Vor allem gezielte Interventionsstudien, die auf eine Steigerung von Grit abzielen fehlen bislang. Dieser Ansatz könnte eine weitreichende Bedeutung haben für die allgemeine Förderung von Grit und dessen Nutzen.

Wirkungsrichtung Grit auf Sport

Diese Richtung geht davon aus, dass „gritty people“ vermehrt Sport treiben, da sie auch in diesem Bereich Ziele verfolgen können. Untermittelbare Erfolgsmeldungen im und durch den Sport sind hierfür ideal.

Infolgedessen ist es denkbar, dass Personen mit erhöhtem Grit über bessere Selbstdisziplin verfügen, damit mehr Sport treiben, sowie im Sport erfolgreicher sind und dadurch wahrscheinlicher in den Leistungssport gelangen (Dewenter & Giessing, 2015).

Die momentane Datenlage gibt dazu folgendes Bild ab:

Grit korreliert positiv mit der Dauer, die in Wettkampf, Training und Spiel verbracht wird (Larkin et al., 2015; Martin et al., 2015), also auch mit der allgemeinen Sportbeteiligung. Passend dazu korreliert Sport auch positiv mit intensiven Übungsprozessen („deliberate practice“; Duckworth et al., 2011; Tedesqui & Young, 2017) und der Verpflichtung zum Sport (Tedesqui & Young, 2017).

Folglich hängt Grit auch invers mit Gedanken zusammen, mit Sport aufzuhören oder die Sportart zu wechseln (Tedesqui & Young, 2018).

Studenten, die niedrige Selbstkontrollewerte aufzeigten und Probleme hatten, die Anforderungen zu erfüllen, übten weniger Sport aus (Stock et al., 2017). Dazu passend sind Befunde aus der impliziten Theorie über Willenskraft („implicit theories about willpower“), die besagen, dass diejenigen, die an eine unbeschränkte Willenskraft glauben, mehr Sport treiben und sogar in Belastungssituationen Sportzeiten erhöhen (Bernecker & Kramer, 2020).

Insgesamt liegen auch für diesen Zusammenhang deutlich zu wenige Befunde vor, vor allem gibt es kaum Interventionsstudien, die diese Wirkungsrichtung bestärken.

Es kann vermutlich angenommen werden, dass zwischen Sport und Grit Synergieeffekte bestehen, sodass sich diese gegenseitig bestärken.

Grit beeinflusst die Sportbeteiligung („sport engagement“) und gezieltes Üben („deliberate practice“) und diese hängen wiederum mit der gezeigten Sportleistung zusammen (Larkin et al., 2015). Genauso gilt Grit als direkter Prädiktor für sportlichen Erfolg (Cormier et al., 2020). Und schlussendlich hängt Erfolg wiederum positiv mit Grit zusammen (siehe 2.2.2.).

3. Methodik und Untersuchungsaufbau

3.1. Fragestellungen und Hypothesen

Diese Studie befasst sich mit dem Dreieckszusammenhang zwischen Sport, Zufriedenheit (als langfristige Komponente des Wohlbefindens) und Grit, sowie mit Einflussfaktoren auf diese Konstrukte. Die Hypothesen ergeben sich aus dem theoretischen Teil und lauten wie folgt:

1. Frauen und Männer unterscheiden sich in den durchschnittlichen Zufriedenheitswerten
2. Zufriedenheit nimmt im Laufe der Jahre ab (bis Ende der 30er Jahre einer Person) und steigend danach wieder an
3. Männer und Frauen treiben unterschiedlich viel Sport
4. Sport und Alter korrelieren negativ miteinander
5. Frauen und Männer unterscheiden sich in der Ausprägung von Grit
6. Grit nimmt mit steigendem Alter zu
7. Zufriedenheit und Stunden Sport pro Woche korrelieren positiv
8. Zufriedenheit und Grit korrelieren positiv
9. Grit und Stunden Sport pro Woche korrelieren positiv

3.2. Stichprobenbeschreibung und Durchführung

Die Stichprobe setzt sich aus 117 Studierenden aus Bayern, Deutschland zusammen. Per Social Media (Facebook und Whatsapp) wurden Einladungen zur Studie in Gruppen verschickt. Dabei waren ausschließlich Lehramtsstudierende die Zielgruppe. Die Befragung wurde per Onlinefragebogen durchgeführt (limesurvey.org) und dauert circa 10 Minuten. Von 117 Befragten haben 104 die Befragung abgeschlossen. Alle nichtvollendeten Teilnahmen wurde aus der Datenreihe ausgeschlossen. Beim Fragebogen wurde unter anderem abgefragt, welcher

Studiengang momentan angestrebt wird. Dadurch wurde festgestellt, dass drei Personen kein Lehramt studieren und deswegen ebenfalls aus den Daten entfernt wurden. Zuletzt wurde noch eine Person ausgeschlossen, da sie mit 63 Jahren ein deutlich höheres Alter aufweist als die restliche Stichprobe. Somit sind schlussendlich 100 Personen in die Datenanalyse einbezogen worden. Die Stichprobe umfasst Personen im Alter von 19 bis 34 Jahren ($M=24.4$ Jahre; $SD=2.84$). 66% der Befragten sind Frauen, 31% Männer und 3% machten keine Angabe zum Geschlecht. Die Studierendengruppe setzt sich aus Lehramtsstudierenden mit dem Unterrichtsfach Sport (52%), Lehramtsstudierenden mit dem Didaktikfach Sport (6%) und Lehramtsstudierenden ohne das Fach Sport (42%) zusammen.

3.3. Methodik

3.3.1. Messinstrumente

Als Erhebungsinstrument kamen zwei standardisierte Fragebögen für die Konstrukte Zufriedenheit und Grit zur Anwendung. Für die Komponente Sport wurden folgende Inhalte abgedeckt: Anzahl Stunden Sport pro Woche, Häufigkeit des Sporttreibens pro Woche, Mannschafts- und/oder Individualsport, Vereinsmitgliedschaft und Abfrage von Veränderungen im Sportverhalten durch die Covid-19-Pandemie (mehr / weniger / gleich viel Sport als zuvor). Darüber hinaus wurden die demografischen Daten zu Geschlecht und Alter erfasst.

Zufriedenheit

Zufriedenheit als langfristiges Konstrukt dient in dieser Studie der Erfassung des Wohlbefindens. Dafür wird Zufriedenheit oftmals über Fragebögen erfasst (Wheatley & Brickerton, 2016), wie auch in dieser Studie. Alternative Möglichkeiten sind die „single-item-scale“ (Downward & Rasciute, 2011), domänenspezifische Zufriedenheitsabfragen (Waring et al., 2019) oder die Tagesrekonstruktionsmethode (Jansen & Hoja, 2018).

Konkret kommt das Erhebungsinstrument „Satisfaction With Life Scale“ (SWL; Diener et al., 1985) in der deutschen Fassung (Janke & Glöckner-Rist, 2014) zur Anwendung. Für die bessere Vergleichbarkeit mit der Grit-Skala wurden die Antwortoptionen von 7 Alternativen auf 5 eingeschränkt. Dafür wurden die beiden Extreme „trifft überhaupt nicht zu“ und „trifft vollständig zu“ entfernt. Insgesamt umfasst der SWL 5 Items.

Gütekriterien des Satisfaction With Life Scales

Der SWL besitzt eine hohe interne Konsistenz und eine mittlere zeitliche Stabilität durch Retestuntersuchungen. Hinzu kommt, dass die diskriminierende Validität erfüllt ist (Diener et al., 1985). Somit sind Validität und Reliabilität ausreichend gegeben.

Grit

Grit wird häufig entweder über den „Grit Scale“ oder die Kurzversion, den „short Grit Scale (Grit-S)“, gemessen (Cormier et al., 2020). Da für die Kurzversion ähnliche Eigenschaften gefunden wurden (Cormier et al., 2020, Duckworth & Quinn, 2009), kommt er auch in dieser Studie zum Einsatz. Die Items können den beiden Komponenten von Grit (PE und CI) zugeordnet werden, sodass auch eine

getrennte Betrachtung möglich ist. Die meisten Studien nutzen jedoch die Gesamtwerte für Grit (Cormier et al., 2020).

Für kollektivistische Länder wurde der Grit-Scale um die dritte Komponente „adaptability“ ergänzt (Datu et al., 2018). Da die Studie in Deutschland durchgeführt wurde, bedarf es dieser dritten Facette nicht. Die ursprüngliche Version stammt von Duckworth et al. (2007), für diese Studie wurde allerdings eine angepasste und ins Deutsche übersetzte Version verwendet (Breyer & Danner, 2015), die 9 Items umfasst. Der Wortlaut der Dimensionen wurde an den SWL angepasst, sodass beispielsweise „überhaupt nicht“ in „stimme nicht zu“ transformiert wurde, damit keine sprachlichen Unterschiede zwischen den beiden Fragebögen für Verwirrung sorgen.

Gütekriterien des Grit-S

Der Grit-S ist ein validiertes und standardisiertes Messinstrument. Untersuchungen der Reliabilität ergaben moderate Ergebnisse, auch genormt auf Deutschland. Außerdem konnte die Kriteriumsvalidität zufriedenstellend erfüllt werden (Breyer & Danner, 2015).

Kritik an den beiden Fragebögen

Ein Problem, das jedoch für nahezu alle Fragebogentypen vorliegt, ist dass die Angabe einer rein subjektiven Perspektive entspringen. Die Befragten nutzen Vergleich mit früheren Umständen und mit anderen Personen. Dennoch können die Angaben als wahrheitsgemäß eingeschätzt werden (Argyle, 1987).

Ein weiterer Kritikpunkt besteht in der Abhängigkeit zwischen Angaben und der aktuellen Stimmungslage (Frey et al., 2002). Dies ist eine mögliche Störgröße, die jedoch vernachlässigt werden kann, da die Langzeitreliabilität als relativ stabil eingestuft wird (Diener, 1984).

Die Befürchtung, dass die Angaben nicht mit dem tatsächlich gezeigten Verhalten und Erleben übereinstimmt, konnte entkräftet werden. Das Antwortverhalten korreliert positiv stark mit gezeigtem Verhalten, beispielsweise lächeln Personen mit hoher Zufriedenheit öfter (Deaton, 2008).

Für Fragebögen konnte schon oftmals beobachtet werden, dass soziale Erwünschtheit eine Rolle spielen kann, sodass Angaben etwas positiver ausfallen als der eigentliche Zustand erahnen lassen würde (Diener, 1984; Meyer et al., 2017). Folglich konnte auch für die Zufriedenheitsforschung eine Verschiebung in Richtung positiverer Einschätzungen beobachtet werden (Argyle, 1987). Es ist möglich, dass die Bewertung etwas überhöht dargestellt wird. Jedoch kann es auch sein, dass die allgemeine Zufriedenheit eher positiv ausfällt.

Da auch Grit als erstrebenswerte Charaktereigenschaft eingeschätzt wird, muss auch hier soziale Erwünschtheit als Verzerrungsfaktor berücksichtigt werden (Meyer et al., 2017).

Jedoch sind insgesamt bei Fragebögen gegenüber dem Interview soziale Erwünschtheitsfaktoren von geringerer Bedeutung (Eysenck, 1990).

3.3.2. Statistische Auswertungsverfahren

Ausgehend von den Daten, die von der Website als Exceldatei extrahiert werden konnten, wurden diese Daten zunächst in Excel kodiert und anschließend in R eingelesen.

In R kamen deskriptive Maße zur Anwendung, sowie Korrelations- und t-Tests für unabhängige Stichproben. Für die Auswertung des Grit-Fragebogens mussten vorab vier Items (2, 5, 8, 9) aufgrund der gegensätzlichen inhaltlichen Formulierung invertiert werden.

4. Ergebnisse

Aufgrund des theoretischen Aufbaus werden die Ergebnisse in derselben Reihenfolge besprochen. Das bedeutet, dass zunächst die Zufriedenheit isoliert betrachtet wird, danach der Sport, anschließend Grit und danach kommt es zu den Zusammenhängen zwischen Zufriedenheit und Sport, Zufriedenheit und Grit und Grit und Sport.

Zufriedenheit

Vorab ergab der Kolmogorov-Smirnov-Test, dass für die Zufriedenheit eine Normalverteilung angenommen werden kann ($p < .001$). Der durchschnittliche Zufriedenheitswert liegt oberhalb des Durchschnitts der Skala ($M=3.88$, $SD=0.72$). Die Werte reichen von 1.60 bis 5.00.

Frauen erzielen minimal höhere Werte als Männer ($M=3.90$, $SD=0.71$ gegenüber $M=3.85$, $SD=0.77$). Der Unterschied wurde mittels eines ungerichteten t-Tests unabhängiger Stichproben untersucht. Daraus ergab sich, dass kein signifikanter Unterschied vorliegt, $t(54)=0.34$, $p=.739$. Damit kann *Hypothese 1* abgelehnt werden. Durch Betrachtung des Streudiagramms mit den Achsen Zufriedenheit und Alter, kann erkannt werden, dass ein linearer Zusammenhang besteht. Folglich macht die Untersuchung mittel der Korrelation Sinn. Es ergibt sich daraus eine signifikante negative Korrelation, $r(98)=-.27$, $p=.007$ (Abbildung 15), sodass *Hypothese 2* teilweise angenommen werden kann. Dies ist möglich, da die untersuchte Stichprobe lediglich zwischen 19 und 34 Jahre alt ist. Für diesen Altersbereich wurde die These des negativen Zusammenhangs somit belegt. Für den Wideranstieg ab einem gewissen Alter kann aufgrund der Stichprobenszusammensetzung keine Aussage gemacht werden.

Abbildung 15

Grafische Darstellung des Zusammenhangs zwischen Zufriedenheit und dem Alter (eigene Darstellung)



Sport

Die Probanden aus der Stichprobe treiben durchschnittlich 6.55h Sport pro Woche ($SD=4.96$). Dabei schwanken die Angaben von „kein Sport“ bis 27 Stunden. Die Stunden an Sport verteilen sich dabei im Durchschnitt auf circa 4-mal pro Woche ($M=3.97$, $SD=1.83$). Auch diese Anzahl variiert zwischen kein Mal und 10-mal pro Woche Sport treiben. Aus diesen beiden Komponenten ergibt sich eine durchschnittliche Dauer von Sporteinheiten à circa 1.5h ($M=1.55$, $SD=0.94$). Die maximale durchschnittliche Sportdauer liegt bei 6.75 Stunden pro Einheit.

Bei genauerer Betrachtung der Umsetzung des Sports, ergeben sich in der Stichprobe spannende Befunde zur Beteiligung an Team- und Individualsport: 34% treiben sowohl Individual- als auch Teamsport, 11% machen nur Teamsport, 51% machen nur Individualsport und 4% machen keinen Sport. Somit folgt daraus, dass 45% der Befragten Teamsport betreiben und 85% Individualsport. 52% der Probanden üben Sport in einem Verein aus, wohingegen 48% kein Mitglied eines Sportvereins sind. Aufgrund der Covid-19-Pandemie wurde auch erfasst, inwiefern sich das Sportverhalten der Befragten verändert hat. Bei 46% kam es zu keiner Veränderung in diesem Bereich, 24% treiben weniger Sport als vor der Pandemie, 25% machen mehr Sport und 5% gaben keine Auskunft.

Ob Frauen und Männer unterschiedlich viel Sport treiben, wurde ebenfalls mit Hilfe eines ungerichteten t-Tests erfasst. Es konnte ein signifikanter Unterschied festgestellt werden, $t(48)=-2.05$, $p=.046$. Frauen aus der Stichprobe machen durchschnittlich 5.86 Stunden Sport pro Woche ($SD=4.48$), Männer dagegen deutlich mehr ($M=8.26$, $SD=5.74$). Mittels Cohens-Effektstärke (Cohen, 2013) kann die Stärke des Unterschieds auf einen schwachen bis mittleren Wert ($d=0.49$) beziffert werden. Insgesamt kann folglich *Hypothese 3* zugunsten der Männer angenommen werden.

Die Unterschiede in der Anzahl der Stunden ergeben sich aus der Dauer pro Einheit ($M=1.99$, $SD=1.28$ bei Männern und $M=1.36$, $SD=0.68$ bei Frauen), die Häufigkeit des Sporttreibens ist geschlechtsunabhängiger ($M=4.16$, $SD=1.53$ bei Männern und $M=3.89$, $SD=1.99$ bei Frauen).

Deutliche Unterschiede ergeben sich auch in der Art, wie Sport ausgeübt wird, in Teamsport- oder Individualsportarten. 27% der Frauen machen Team- und Individualsport, dagegen stehen 45% zu Buche. Der Anteil der reinen Teamsportler hält sich die Waage (11% der Frauen und 13% der Männer). 56% der Frauen betreiben nur Individualsport, wohingegen 42% der Männer sich in diese Gruppe einordnen. Daraus ergibt sich für die Frauen, dass 38% Teamsport und 83% Individualsport machen. Männer betreiben sowohl deutlich mehr Mannschaftssport (58%) und ähnlich viele üben Individualsportarten aus (87%). Männer üben insgesamt also häufiger beide Arten aus und vor allem auch mehr Teamsport. Für die Mitgliedschaft in Sportvereinen ergeben sich kaum Unterschiede (53% der Frauen und 48% der Männer sind Mitglied).

Der mögliche negative Zusammenhang aus Sport und Alter wurde einer Korrelationstestung unterzogen. Jedoch konnten keine signifikanten Ergebnisse ermittelt werden (Alter und Stunden Sport, $r(98)=-.16$, $p=.118$; Alter und Häufigkeit an Sport, $r(98)=-.06$, $p=.530$ und Alter und Dauer an Sport, $r(98)=-.17$, $p=.097$). Dennoch zeichnet sich ab, dass der Zusammenhang eher negativ ist, obgleich nicht signifikant. Somit muss *Hypothese 4* abgelehnt werden.

Zuletzt wurde noch der Studiengang betrachtet und dessen Auswirkung auf Sport. Erwartungsgemäß treiben Studierende des Unterrichtsfachs oder Didaktikfachs Sport mehr Sport (pro Woche) als Lehramtsstudierende ohne das Fach Sport ($M=8.48$, $SD=5.21$ gegenüber $M=3.88$, $SD=3.03$).

Grit

Auch für Grit wurde zu Beginn der Datenanalyse der Kolmogorov-Smirnov-Test durchgeführt, der wieder ergab, dass eine Normalverteilung angenommen werden kann ($p < .001$).

Die Grit-Werte der Stichprobe belaufen sich auf durchschnittlich 3.62 ($SD=0.58$). Verglichen mit den SWL-Werten erzielten die Probanden der Stichprobe also höhere Zufriedenheitswerte im Gegensatz zu den Grit-Werten. Dennoch sind beide Werte über dem Durchschnitt der Skala.

Die Grit-Werte schwanken von 2.22 bis 4.67.

Inwiefern sich Frauen und Männer in der Ausprägung von Grit unterscheiden, wurde erneut mit einem ungerichteten t-Test erfasst. Hieraus ergibt sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern, $t(48)=2.37$, $p=.022$. Frauen erreichen durchschnittlich einen Grit-Score von 3.71 ($SD=0.52$), Männer befinden sich dagegen durchschnittlich im Bereich von 3.39 ($SD=0.65$). Somit sind die Grit-Ausprägungen bei Frauen signifikant höher als bei Männern. Der Unterschied lässt sich mithilfe eines mittleren Effekts beschreiben ($d=0.56$). Insgesamt kann dadurch *Hypothese 5* angenommen werden.

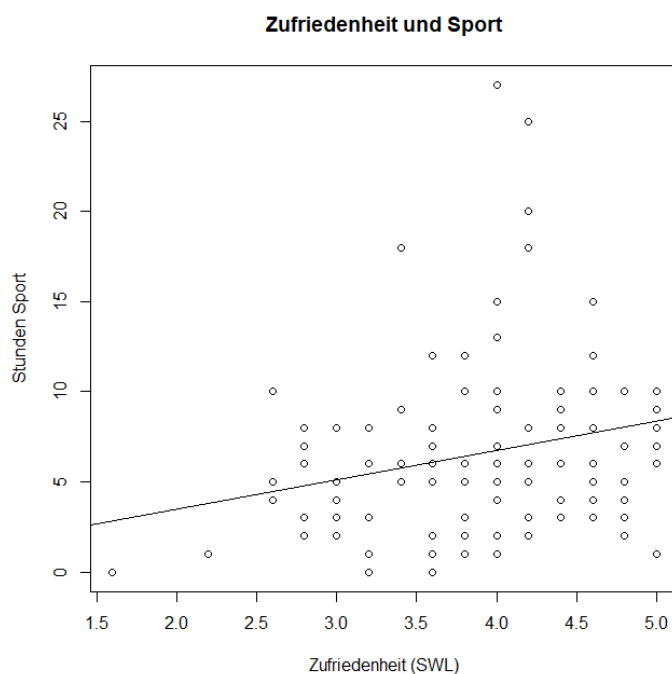
Für die Analyse des Einflusses des Alters auf die Entwicklung von Grit wurde erneut ein Korrelationstest durchgeführt. Es konnte jedoch kein signifikanter Zusammenhang herausgefunden werden, $r(98)=.00$, $p=.988$. *Hypothese 6* wird folglich abgelehnt.

Zufriedenheit und Sport

Für den Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und der Anzahl an Stunden Sport pro Woche konnte ein signifikanter Zusammenhang ermittelt werden, $r(98)=.24$, $p=.017$ (Abbildung 16). Dieser kann nach Cohen (2013) als schwach eingestuft werden. Ähnliche Befunde ergeben sich aus den Varianten der Sporthäufigkeit und der Dauer der durchschnittlichen Sporteinheit ($r(98)=.21$, $p=.032$ für die Häufigkeit und $r(98)=.25$, $p=.014$ für die Dauer der durchschnittlichen Sporteinheit). Deswegen kann *Hypothese 7* angenommen werden.

Abbildung 16

Grafische Darstellung zum Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und Sport (eigene Darstellung)



Für die Variante der Stunden an Sport pro Woche gekoppelt auf das Geschlecht ergeben sich unterschiedliche Befunde zum Zusammenhang von Zufriedenheit und Sport.

Für die Gruppe der Männer kann eine stärkere Verbindung beobachtet werden, $r(29)=.30$, $p=.106$, gegenüber $r(64)=.22$, $p=.081$ bei Frauen. Jedoch sind beide Befunde nicht signifikant.

Die Unterteilung in Individual- und Teamsport kann keinen Unterschied erkennen lassen in der Beeinflussung des Zusammenhangs von Sport und Zufriedenheit ($r(43)=.18$, $p=.241$ für Teamsportler und $r(83)=.19$, $p=.077$ für Individualsportler).

Probanden, die nicht im Sportverein Mitglied sind, erzielen einen stärkeren Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und Sport ($r(46)=.20$, $p=.179$ gegenüber $r(50)=.16$, $p=.260$). Jedoch sind beide Zusammenhänge nicht signifikant und genauere Aussagen zum Unterschied sind nicht möglich.

Da bereits ausgeführt wurde, dass Studierende mit dem Fach Sport mehr Sport pro Woche treiben als Lehramtsstudierende, interessiert auch, ob sich dadurch die beiden Gruppen in den Zufriedenheitswerten unterscheiden. Dafür wurde ein ungerichteter t-Test durchgeführt, bei dem jedoch kein signifikanter Unterschied ermittelt wurde, $t(80)=1.16$, $p=.251$.

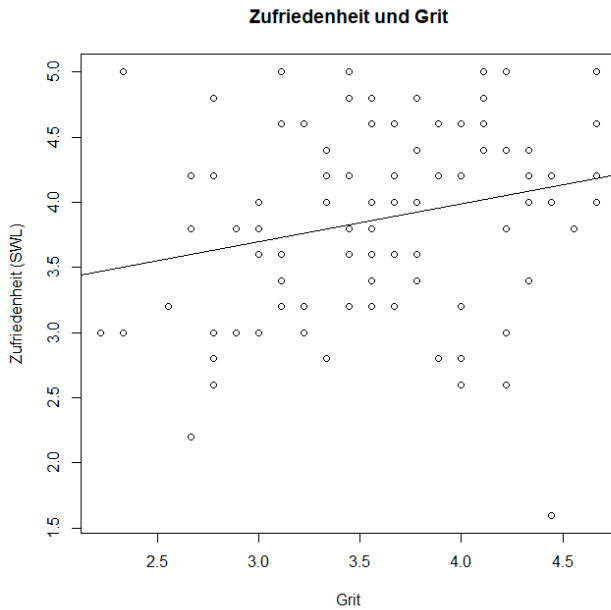
Zum Abschluss dieser Verbindung wird noch der Einflussfaktor der Veränderungen im Sportverhalten aufgrund der Covid-Pandemie betrachtet. Die Befragten, die keine Veränderung bemerken, erzielen die höchsten Zufriedenheitswerte ($M=3.98$, $SD=0.65$), danach folgend die Gruppe derer, die mehr Sport treiben als vor der Pandemie ($M=3.80$, $SD=0.83$) und zuletzt diejenigen, die weniger Sport treiben ($M=3.78$, $SD=0.77$). Die Befunde können jedoch weniger durch das veränderte Sportverhalten, als eher durch die Menge des Sporttreibens erklärt werden. Denn die Gruppe derer, bei denen sich keine Veränderung vollzogen hat, treibt am meisten Sport pro Woche ($M=7.41$, $SD=5.20$), danach folgend die Gruppe, die mehr Sport treibt ($M=7.00$, $SD=5.20$) und zuletzt die verringerte Gruppe ($M=4.96$, $SD=3.34$).

Zufriedenheit und Grit

Zufriedenheit und Grit stehen in einem signifikanten positiven Verhältnis zueinander. Das ergibt die dazugehörige Korrelationsanalyse, $r(98)=.24$, $p=.018$ (Abbildung 17). Dabei ist der Zusammenhang zwischen der Komponente PE von Grit und Zufriedenheit stärker ($r(98)=.25$, $p=.012$), als CI kombiniert mit Zufriedenheit ($r(98)=.19$, $p=.060$). Insgesamt wird *Hypothese 8* angenommen.

Abbildung 17

Grafische Darstellung zum Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und Grit (eigene Darstellung)



Ein weiterer Beitrag zum Zusammenhang von Grit und Zufriedenheit ist der, dass dieser für Frauen stärker ist ($r(64)=.29$, $p=.019$) als für Männer ($r(29)=.14$, $p=.458$). Nur für Frauen konnte der Zusammenhang als signifikant nachgewiesen werden.

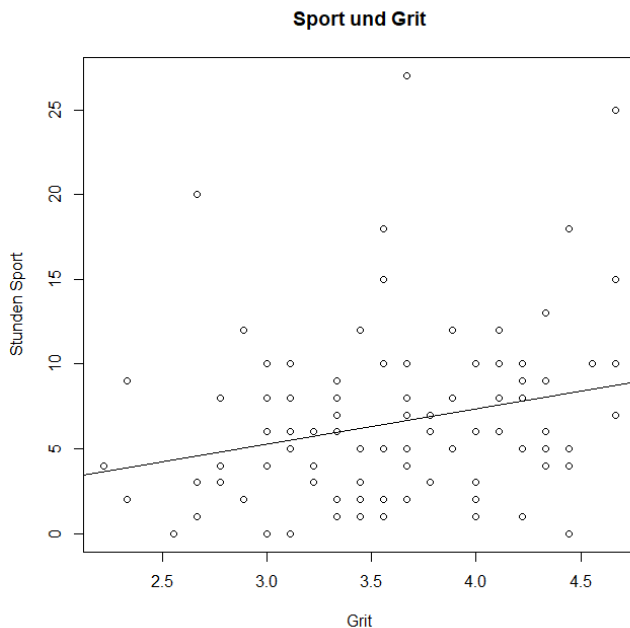
Grit und Sport

Im Gegensatz zum Zusammenhang von Zufriedenheit und Sport spielt die Variante der Sportkomponente eine Rolle für den Zusammenhang von Grit und Sport.

Grit korreliert demnach deutlich stärker mit den Stunden Sport pro Woche ($r(98)=.24$, $p=.015$; Abbildung 18) und der Häufigkeit an Sport ($r(98)=.27$, $p=.007$), jedoch kaum mit der Dauer pro Sporteinheit ($r(98)=.09$, $p=.384$). Der Zusammenhang von Grit mit der Stundenzahl und der Häufigkeit kann als schwach eingestuft werden. Insgesamt kann der positive Zusammenhang zwischen Sport und Grit und damit *Hypothese 9* angenommen werden, unter dem Ausschlusskriterium, dass die Dauer der Sporteinheit gemeint ist.

Abbildung 18

Grafische Darstellung zum Zusammenhang zwischen Sport und Grit (eigene Darstellung)



Betrachtet man die Facette der betriebenen Stunden an Sport im Zusammenhang mit Grit getrennt für beide Geschlechter ergibt sich für die Frauen ein deutlicher stärkerer und zugleich signifikanter Zusammenhang, $r(64)=.45$, $p<.001$. Für die Männer liegt kein signifikanter Zusammenhang zwischen Grit und Sport vor, $r(29)=.18$, $p=.332$.

Eine weitere Aufspaltung von Grit und Sport kann in Individual- und Teamsport vorgenommen werden. Es ergibt sich daraus eine stärkere Verbindung für Individualsportler, deren Zusammenhang auch signifikant ist, $r(83)=.26$, $p=.018$. Teamsportler weisen zwar auch einen positiven Zusammenhang auf, jedoch ist dieser nicht signifikant ($r(43)=.18$, $p=.246$).

Die Unterteilung in Sportvereinsmitglied und Nicht-Sportvereinsmitglied bringt keine neuen Erkenntnisse. Beide Zusammenhänge sind nicht signifikant ($r(50)=.22$, $p=.125$ für Vereinssportler und $r(46)=.21$, $p=.155$ für Nicht-Vereinssportler).

Auch die Abgrenzung zwischen Sportstudierenden und Nicht-Sport-Studierenden weist keinen Unterschied in den Grit-Werten auf. Der durchgeführte ungerichtete t-Test konnte keinen signifikanten Unterschied in den Grit-Werten zwischen den beiden Gruppen ermitteln, $t(92)=0.58$, $p=.563$.

Zu guter Letzt werden die Covid-19-bedingten Veränderungen in Zusammenhang gesetzt mit den Grit-Werten. Dabei ergibt sich folgende Rangfolge: Diejenigen, die keine Veränderung in ihrem Sportverhalten wahrgenommen haben, erzielen die höchsten Grit-Werte ($M=3.66$, $SD=0.59$), danach folgt die Gruppe derer, die mehr Sport macht als vor der Pandemie ($M=3.60$, $SD=0.63$) und zuletzt die Gruppe mit verringertem Sportverhalten ($M=3.52$, $SD=0.59$). Dabei sollte aber auch berücksichtigt werden, dass neben den wahrgenommenen Veränderungen auch die Stunden des Sporttreibens in gleicher Reihenfolge vorliegt (siehe oben).

Insgesamt konnte aufgezeigt werden, dass Zufriedenheit positiv und signifikant mit Sport, sowie Grit korreliert und der Zirkelschluss über Sport und Grit ebenfalls positiv und signifikant gelingt.

5. Diskussion

Diese Ausarbeitung vereint zwei wichtige Ziele in sich. Einerseits wurde ein Überblick gegeben über die drei verschiedenen Konstrukte Wohlbefinden, Sport und Grit, sowie die Einflussfaktoren auf diese. Wichtig war dabei auch die klare Begriffsabgrenzung, die bislang häufig unbeachtet geblieben ist und dennoch für exakte Untersuchungen der künftigen Forschung von Bedeutung ist. Andererseits wurden die drei Konstrukte erstmalig in einen Dreieckszusammenhang gebracht, sodass nicht nur die isolierten Verbindungen betrachtet wurden. Darauf aufbauend konnten Daten erhoben werden, die bereits bestehende Vermutungen in allen drei Konstrukten be- oder widerlegen. Diese Studie kann somit zu mehr Eindeutigkeit in teilweise neuen Domänen beitragen.

Im Hinblick auf die deskriptiven Maße zeigen sich in der Studie große Unterschiede in den Zufriedenheitswerten. Dies spricht dafür, dass der SWL eine breite Bandbreite der subjektiven Einschätzung ermöglicht. Für den Grit-Scale sind geringere Schwankungen gefunden worden. Dennoch konnten auch hierbei ausreichend differenzierte Daten generiert werden. Insgesamt scheinen die Befragten aus der Stichprobe verhältnismäßig zufrieden zu sein. Damit werden Befunde von Meyer et al. (2017) untermauert, dass Zufriedenheit in Richtung positiverer Einschätzungen verschoben ist. Die Einflüsse sozialer Erwünschtheit sind auch weiterhin zu bedenken. Unter Einbezug dieser würde die Verteilung der Zufriedenheitswerte zentraler verortet werden.

Aufgrund der spezifischen Altersgruppe der Studie konnte der U-förmige Verlauf der Zufriedenheit über das Alter hinweg nur begrenzt bestätigt werden. Die Abwärtsdynamik bis Ende der 30er Jahre einer Person wurde auch in dieser Stichprobe herausgefunden und stimmt mit dem aktuellen Forschungsstand überein (Frey & Gullo, 2021).

Aufgrund der spezifischen Stichprobenszusammensetzung war zu erwarten, dass die Studierenden durchschnittlich viel Sport treiben und dadurch die Empfehlungen der WHO (2010) erfüllen. Dennoch muss betont werden, dass auch die Gruppe der Studierenden ohne das Fach Sport ausreichend Sport treibt, um die Empfehlungen erfüllen zu können. Der Unterschied ist dennoch markant und kann unter anderem auf die verpflichtenden Sportkurse zurückgeführt werden. Inwiefern sich Sportstudierende im Freizeitverhalten in der Sportausübung von anderen Studierenden unterscheiden, bleibt offen. Gruppenübergreifend sind jedoch große individuelle Unterschiede zu erkennen gewesen. Sodass auch festgehalten werden muss, dass manche Studierende die empfohlene Bewegungszeit nicht erfüllen und dadurch aufgezeigte positive gesundheitliche Vorteile des Sports verstreichen lassen. Im Gegensatz dazu ist in diesen Fällen mit negativen gesundheitlichen Folgen zu rechnen (Biddle et al., 2015).

Eine weitere spannende Erkenntnis aus der Studie ist, dass die meisten der Sporttreibenden Individualsport treiben. Aus diesem Inhalt kann gefolgert werden, dass die soziale Komponente des Sports kein wesentlicher Grund für die Ausübung ist. Da Individualsport auch oftmals außerhalb von Vereinen stattfindet, können diese nur beschränkt einen Beitrag zur körperlichen Aktivität der Bevölkerung leisten. Von den Probanden aus der Studie ist nur etwa die Hälfte über einen Sportverein aktiv. Dennoch bleibt die Bedeutung von Vereinen für die Sportförderung natürlich von großer Bedeutung. Jedoch sollten auch Animationsanreize außerhalb von Vereinen installiert werden, die Personen zu körperlicher Aktivität anregen, wie beispielsweise die Errichtung von öffentlich zugänglichen Beachvolleyballplätzen oder Fitnesspfaden.

Entgegen den Erwartungen des Autors hat sich das Sportverhalten durch die Covid-19-Pandemie nicht maßgeblich verschlechtert. Aufgrund des größtenteils gleichen Anteils derer, die mehr Sport treiben und derer, die weniger Sport treiben als zuvor, kann davon ausgegangen werden, dass die sportlichen Daten der Studie mit Daten außerhalb epidemischer Lagen verglichen werden können. Insbesondere sollte aber erwähnt werden, dass die Gruppe derer, die inaktiver wurden, wieder animiert werden sollten, um ausreichend Bewegung erfahren zu können. Dafür sind unbegrenzte Zugänge von Bedeutung. Epidemische Maßnahmen wie die Schließung von Fitnessstudios hat vermutlich zu einer Reduzierung der sportlichen Aktivität mancher Personen geführt, die über die Wiedereröffnung der Studios hinaus gehen könnte. Gewöhnungseffekte an sportliche Inaktivität sind durchaus denkbar.

Geschlechterspezifische Effekte sind ebenfalls Ergebnisse dieser Studie. Frauen treiben weniger Sport pro Woche, was mit aktuellen Forschungsdaten übereinstimmt (Kohlrausch & Zucco, 2020). Jedoch könnten in der Häufigkeit kaum Unterschiede festgestellt werden, diese sind eher auf die Dauer der Sporteinheiten zurückzuführen. Die nahezu gleich häufige Sportbeteiligung widerspricht dem aktuellen Stand, kann jedoch durch die spezifische Stichprobenszusammensetzung relativiert werden. Frauen wie Männer innerhalb der Sportstudierenden sind zumindest aufgrund der Sportkurse gleich häufig aktiv. Außeruniversitäre Unterschiede könnten aufgrund bereits bestehender körperlicher Belastungen dadurch gering ausfallen. Obwohl Sport mit Grit positiv korreliert, was auch in dieser Studie bestätigt werden konnte, besitzen Frauen in dieser Studie höhere Grit-Werte. Diese Befunde gehen unter anderem mit Aswini und Amrita (2017) einher. Jedoch gibt es auch einige Befunde, die einen signifikanten Unterschied zwischen Mann und Frau anzweifeln lassen. Für eine eindeutige Befundlage müssen weitere Untersuchungen angestrebt werden.

Obwohl Sport und Zufriedenheit positiv korrelieren, was dem aktuellen Forschungsstand entspricht, zeigen die beiden Gruppen der Sportstudierenden und Lehramtsstudierenden ohne Sport als Fach trotz unterschiedlicher Sportbeteiligung keine signifikanten Unterschiede in der Ausprägung der Zufriedenheit. Dieser Befund muss zwar durch die verhältnismäßig geringe Stichprobengröße relativiert werden, kann jedoch auch dafürsprechen, dass Wirkungsmechanismen des Sports auf die Zufriedenheit von Deckelungseffekten betroffen sein könnten. Sportlich aktive Personen könnten also durch die Steigerung des Sporttreibens keine zusätzlichen Effekte auf die Zufriedenheit bewirken. Es ist denkbar, dass der stärkste Effekt in der Steigerung der Zufriedenheit durch Sport für diejenigen besteht, die relativ inaktiv sind. Dies unterstützen die Erkenntnisse, dass Sportsteigerungen bei Inaktiven am meisten gesundheitliche Effekte bewirken (Gerber, 2007). Insofern ginge es vor allem darum Sport zu treiben und nicht unbedingt um die explizite Dauer. Dennoch sind die Effekte vermehrten Sporttreibens für gesundheitliche Effekte von Bedeutung (WHO, 2010). Die Korrelation zwischen Anzahl an Stunden Sport und der Zufriedenheit spricht ebenfalls für die Effekte gesteigerten Sports für alle Gruppen und gegen einen Deckelungseffekt. Insgesamt konnte aufgezeigt werden, dass die drei Konstrukte Sport, Zufriedenheit und Grit positiv miteinander korrelieren und sich damit ein Synergiedreieck bildet, dessen Interaktionseffekte noch unberücksichtigt sind. Trotz der geringen Stichprobengröße und dem spezifischen Ausschnitt aus der Population konnten wertvolle Erkenntnisse gewonnen werden, die in weiteren Studien vertieft werden können.

Ausblick

Raum für weitere Forschungsarbeiten bieten unter anderem diese Bereiche:

- Entwicklung von Förderprogrammen zur Steigerung von Grit als Beitrag zu mehr Wohlbefinden und Erfolg (möglicherweise über das Feld des Sports)
- Krankhafter Grit in Zusammenhang mit Burnout
- Grit als bedeutsamen Prädiktor für Erfolg anerkennen und darauf aufbauend in der sportlichen Talentförderung berücksichtigen
- Interventionsstudien zur Wirkung des Sports auf Wohlbefinden und Sport zur Stärkung des bildungspolitischen Standpunkts von Sport, auch im Rahmen des Sports
- Kulturelle Effekte in allen drei Konstrukten untersuchen
- Zusammenhänge von allgemeinem Grit und bereichsspezifischem Grit herausfinden und auf Spillovereffkte untersuchen
- Generationeneffekte in allen drei Konstrukten berücksichtigen und gezielt untersuchen
- Zusammenspiel von Grit und Motivation aufdecken

„Life can be a sore trial some times, but still be satisfying on a balance.“

(Veenhoven, 2001, S.12). Sports and Grit could play an important role in balancing life.

6. Literaturverzeichnis

- Ain, N. U., Munir, M., Suneel, I. (2021). *Role of emotional intelligence and grit in life satisfaction*. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06829>
- Ajzen, I., & Driver, B. L. (1992). Application of the theory of planned behavior to leisure choice, *Journal of leisure research*, 24(3), 207-224.
- Akay, A., Karabulut, G., & Yilmaz, L. (2020). Life satisfaction, pro-activity, and employment. *GLO Discussion Paper*, 784.
- Akbag, M., & Ümmet D. (2017). *Predictive Role of Grit and Basic Psychological Needs Satisfaction on Subjective Well-Being for Young Adults*.
- Albert, E., Petrie, T. A., & Moore, E. W. G. (2019). *The relationship of motivational climates, mindsets, and goal orientations to grit in male adolescent soccer players*.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport, *Journal of sports sciences*.
- Allen, M. S., Vella, S. A., & Laborde, S. (2015). Health-related behaviour and personality trait development in adulthood. *Journal of Research in Personality*.
- Allen, M. S., Vella, S. A., Laborde, S. (2015). Sport participation, screen time, and personality trait development during childhood. *British Journal of Developmental Psychology*, 33(3), 375-390.
- Alpaslan, A., Gökhan, K., & Levent, Y. (2020). *Life satisfaction, pro-activity, and employment*. <https://doi.org/10.1142/S0217590821450028>
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*.
- Aristoteles (o. D.). *Nikomachische Ethik*.
- Artese, A., Ehley, D., Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2017). Personality and actigraphy-measured physical activity in older adults. *Psychology and aging*.
- Aswini, S., & Amrita, D. (2017). *Flourishing among postgraduate students: The role of resilience, meaningfulness, and grit*.
- Atkinson, F., & Martin, J. (2020). Gritty, hardy, resilient, and socially supported: A replication study. *Disability and Health Journal*.
- Auerbach, A. (2018). *Keep calm and play on: Effects of grit, mindfulness and goal orientation on sport anxiety and performance*. University of North Texas.
- Australian Sports Commission (2012). *What is defined as a sport*. https://ausport.gov.au/supporting/nso/asc_recognition
- Bailly, N., Joulain, M., Hervé, C., & Alaphilippe, D. (2012). Coping with negative life events in old age: The role of tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment. *Aging & mental health*.
- Baker, L. A., Cahalin, L. P., Gerst, K., & Burr, J. A. (2005). Productive activities and subjective wellbeing among older adults: The influence of number of activities and time commitment. *Social Indicators Research*.
- Balish, S. M., Conacher, D., & Dithurbide, L. (2016). Sport and recreation are associated with happiness across countries. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(4).
- Banth, S., & Talwar, C. (2012). Anasakti, the Hindu ideal, and its relationship to well-being and orientations to happiness. *Journal of Religion and Health*.

- Bar-On, R., (2005). The impact of emotional intelligence on subjective well-being: research article: general. *Perspect. Educ.*, 23(1), 41–62.
- Bar-On, R., (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence. (ESI) 1. *Psicothema* 18, 13–25 (Suplemento).
- Bartels, M. (2015). Genetics of Wellbeing and Its Components Satisfaction with Life, Happiness, and Quality of Life: A Review and Meta-analysis of Heritability Studies. *Behavior genetics*, 2015
- Bartels, M., & Boomsma, D. I. (2009). Born to be happy? The etiology of subjective well-being. *Behavior genetics*, 2009.
- Bashant, J. (2014). Developing grit in our students: Why grit is such a desirable trait, and practical strategies for teachers and schools. *Journal for Leadership and Instruction*, Fall, 14-17.
- Batool, S.S., Khalid, R. (2011). Development of indigenous scale of emotional intelligence and evaluation of its psychometric properties. *Pak. J. Soc. Clin. Psychol.* 9, 66.
- Baumeister, R. F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., & Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?
- Becchetti, L., Pelloni, A., Rossetti, F. (2008) Relational goods, sociability, and happiness. *Kyklos*, 2008 - Wiley Online Library
- Bedard-Thom, C., & Guay, F. (2018). Mental toughness among high school students: a test of its multidimensionality and nomological validity with academic achievement and preference for difficult tasks. *Social Psychology of Education*, 21, 827–848.
- Bell, J. J., Hardy, L., & Beattie, S. (2013). Enhancing mental toughness and performance under pressure in elite young cricketers: A 2-year longitudinal intervention. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(4), 281–297.
- Bernecker K., Kramer J. (2020). Implicit Theories about Willpower are associated with exercise levels during the academic examination period. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(2), 216–231.
- Bittmann, F. (2021). Beyond the U-Shape: Mapping the Functional Form Between Age and Life Satisfaction for 81 Countries Utilizing a Cluster Procedure *Journal of Happiness Studies*, Springer.
- Blacklock, R.E., Rhodes, R.E. (2007) Relationship between regular walking, physical activity, and health-related quality of life. *Journal of Physical Activity and Health*.
- Blanchflower, D.G., Oswald, A.J. (2008) Hypertension and happiness across nations. *Journal of health economics*.
- Borae, J., and Kim, J. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Individual Differences*, Vol 38(1), 29-35.
- Borkenau, P., Ostendorf, F. (1989). Descriptive consistency and social desirability in self- and peer reports. *European Journal of Personality*.
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue*
- Breyer, B. & Danner, D. (2015). Grit Scale for Perseverance and Passion for Long-Term Goals.

- Brickman, P., & Coates, D. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917–927.
- Brown, J. D., Lawton, M. (1986). Stress and well-being in adolescence: The moderating role of physical exercise. *Journal of Human Stress*, 1986.
- Brown, WJ., Burton, NW., Rowan, PJ. (2007). Updating the evidence on physical activity and health in women. *American Journal of Preventive Medicine*, 33(5), 404-411.
- Bryan, A., Hutchison, KE., Seals, DR., Allen, DL. (2007) A transdisciplinary model integrating genetic, physiological, and psychological correlates of voluntary exercise. - *Health psychology*.
- Bryson, A., & Mackerron, G. (2013). *Are you happy while you work?*. Centre for Economic Performance.
- Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (2020). Eltern während der Corona-Krise. Zur Improvisation gezwungen. Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung.
- Campbell, A., Converse, P. E., Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*.
- Carr, S., & Weigand, DA. (2001) Parental, peer, teacher and sporting hero influence on the goal orientations of children in physical education - *European physical education review*.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep* 1985, 100(2), 126–131.
- Caspersen, CJ., Powell, KE., Christenson, GM. (1985) Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 1985, 100(2), 126–131.
- Chaplin, W. F. (2007). Moderator and mediator models in personality research: a basic introduction. *R. W. Robins, R. C. Fraley, & R. F. Kreuger (Hrsg.), Handbook of research methods in personality psychology*, 602–362.
- Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y., Lucas, R. E. (2008). Lags and Leads in Life Satisfaction: A Test of the Baseline Hypothesis. *The Economic Journal*, 118(529), 222–243.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. p.25-26
- Cormier, DL., Ferguson, LJ., Gyurcsik, NC., Briere, JL., Dunn JGH., and Kowalskia KC. (2020). Grit in sport: a scoping review. *Taylor and francis Online*.
- Cortez, A., Winer, L., Kim, Y., Hanseman, D., Athota, K., and Quillin, R. (2019). Predictors of medical student success on the surgery clerkship. *The American Journal of Surgery*, 217(1), 169-174.
- Costa Jr, PT., McCrae, RR. (1990). Personality disorders and the five-factor model of personality. *Journal of personality disorders*, 4(4).
- Costa Jr, PT., McCrae, RR. (1992). Four ways five factors are basic - Personality and individual differences. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665.
- Costa Jr, PT., McCrae, RR., Norris, AH. (1981). Personal adjustment to aging: Longitudinal prediction from neuroticism and extraversion. *Journal of Gerontology*, 36(1), 78–85.
- Costa, PT., McCrae, R. R. (1992) *Neo personality inventory-revised (NEO PI-R)*

- Credé, M., Tynan, MC., Harms, PD. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 492–511.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The Psychology of Optimal Experience: Steps toward Enhancing the Quality of Life*. New York: Harper Collins Publishers.
- Culin, K. R. V., Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology Volume 9, 2014 - Issue 4*.
- Datu J.A.D., Yuen, M., and Chen, G. (2018). The Triarchic Model of Grit Is Linked to Academic Success and Well-Being Among Filipino High School Students. *School Psychology Quarterly*, 33(3), 428–438.
- Datu, J A.D., Yuen, M., & Chen, G. (2017). Development and validation of the Triarchic Model of Grit Scale (TMGS): evidence from Filipino undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 114, 198—205.
- Datu, J.A.D., Valdez, J.P.M., & King, R.B. (2016). Perseverance counts but consistency does not! Validating the short-grit scale in a collectivist setting. *Current Psychology*, 35, 121—130.
- Deci, E., Ryan ,RM. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*
- Deci, EL., Ryan, RM. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry Volume 11, 2000 - Issue 4, Pages 227-268*.
- DeCouto, B., Cowan, R. L., Fawver, B., Lohse, K. R., Podlog, L., & Williams, M. (2019). Psychological characteristics associated with performance and injury outcomes in adolescent alpine skiers.
- Dewenter, R., Giessing, L., (2015). *Die Langzeiteffekte der Sportförderung: Auswirkungen des Leistungssports auf den beruflichen Erfolg*.
- Dickhäuser, O., Schrahe, K. (2006) Sportliches Fähigkeitsselbstkonzept und allgemeiner Selbstwert. *Zeitschrift für Sportpsychologie, 2006*
- Diener ED., Emmons, RA., Larsen, RJ. (1985). The satisfaction with life scale
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542 - 575.
- Diener, E., Kahneman, D., Arora, R., Harter, J., & Tov, W. (2009). Income's Differential Influence on Judgments of Life Versus Affective Well-Being. In *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener (pp. 233–245)*. Netherlands: Springer Verlag.
- Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., & Helliwell, J. (2009). *Well-being for public policy*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 52–61.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.

- Dimech, A., Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: a potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology of Sport Exercise* Volume 12, Issue 4, July 2011, Pages 347-354.
- Disabato, D.J., Goodman, F.R., & Kashdan, T.B. (2018). Is grit relevant to well-being and strengths? Evidence across the globe for separating perseverance of effort and consistency of interests. *Journal of Personality* Volume 87, Issue 2, p. 194-211.
- Doorley, J.D. (2020). *Exploring Self-Compassion, positive and negative emotion regulation, sport performance, and daily resilience among college athletes*. George Mason University.
- Downward, P., & Rasciute, S. (2011). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International Review of Applied Economics*, Volume 25, 2011, Issue 3, p. 331-348.
- Duckworth, AL., Kirby TA., Tsukayama E., Berstein H., Anders K.E. (2011). Deliberate Practice Spells Success: Why Grittier Competitors Triumph at the National Spelling Bee. journals.sagepub.com
- Duckworth, A., Gross, JJ. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. journals.sagepub.com
- Duckworth, A L., & Eskreis-Winkler, L. (2013). True grit.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: Power of passion and perseverance*. New York: Simon & Schuster, Inc
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit—S). *Journal of Personality Assessment*, Volume 91(2), 166-174.
- Duckworth, A., (2017). Grit: Why passion and resilience are the secrets to success. *NIDA Journal of Language and Communication*.
- Duckworth, AL., Peterson, C., Matthews, M.D., & Kelly, D.R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087—1101.
- Duckworth, AL., Weir, DR., Tsukayama, E. (2012). Who does well in life? Conscientious adults excel in both objective and subjective success. *Frontiers Psychology*.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T. et al. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act* 10, 98
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, KB. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British journal of sports medicine*.
- Ekici, S., Öntürk, Y., & Karafil, A.Y. (2016). Spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi [Analysis on basic psychological needs of the students studying in higher education institutions offering sports education]. *Physical Education and Sport Sciences Vol. 13 No. 3* (2016).
- Ekkekakis P, Acevedo EO – 2006 Affective Responses to Acute Exercise: Toward a Psychobiological Dose-Response Model.

- Ekkekakis, P., Parfitt, G. & Petruzzello, S.J. (2011). The Pleasure and Displeasure People Feel When they Exercise at Different Intensities. *Sports Med* 41, p.641–671
- Elbe, A.-M., Beckmann, J., & Szymanski, B. (2003). Entwicklung der allgemeinen und sportspezifischen Leistungsmotivation von Sportschüler/-innen [Development of the general and sport specific achievement motivation of young elite athletes]. *Psychologie und Sport*, 10(4), 134–143.
- Ericsson, K.A., & Lehmann, A.C. (1996). Expert and exceptional performance: Evidence of maximal adaptation to task. *Annual Review of Psychology*, 47, 273-305.
- Ericsson, KA., Poo, I R. (2016). *Die neue Wissenschaft vom Lernen*.
- Eskreis-Winkler, L., Duckworth, AL., Shulman, EP. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*.
- Eysenck, M. W. (1990). *Happiness: facts and myths*. Erlbaum.
- Fawver, B., Cowan, R.L., DeCouto, B., Lohse, K.R., Podlog, L., & Williams, A.M. (2020). Psychological characteristics, sport engagement, and performance in alpine skiers. *Psychology of Sport and Exercise, Volume 47, March 2020, 101616*.
- Ferron, C., Narring, F., Cauderay, M., Michaud, P. (1999). Sport activity in adolescence: associations with health perceptions and experimental behaviors. *Health Education Research, Volume 14, Issue 2, April 1999, Pages 225–233*.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511–521.
- Forgas, JP., Bower, GH., Krantz, SE. (1984). The influence of mood on perceptions of social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology, Volume 20, Issue 6, November 1984, Pages 497-513*
- Frank, R. (2017). *Eudaimonisches Wohlbefinden: Erfüllung, vitale Lebendigkeit, Sinn und persönliche Entwicklung fördern*
- Franzkowiak, P., & Hurrelmann, K. (2018). *Gesundheit*.
<https://dx.doi.org/10.17623/BZGA:224-i023-1.0>
- Frey, B. S., & Gullo, A. (2021). Does Sports Make People Happier, or Do Happy People More Sports?. *Journal of Sports Economics*, 22(4), 432-458.
- From, L., Thomsen, D.K., & Olesen, M. H. (2020). Elite athletes are higher on grit than a comparison sample of non-athletes. *Scandinavian Journal of Short and Exercise Psychology*, 2, 2–7.
- Fuchs, R., & Gerber, M. (2020). *Stressregulation durch Sport und Bewegung*. Springer.
- Fuchs, R., Klaperski, S. (2012). *Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität*.
- Gerber, M. (2007). Schützt sportliche Aktivität im Jugendalter vor Stressbedingten Gesundheitsbeeinträchtigungen? *Empirische Befunde aus der Basler Sport und Stress Studie*.
- Ghasempour, A., Jodat, H., Soleimani, M., Zhalehshabanlo, K. (2013). Happiness as a Predictor of Psychological Well-Being of Male Athlete Students.
- Gilchrist, J.D., Fong, A.J., Herbison, J.D., & Sabiston, C M. (2018). Feelings of pride are associated with grit in student-athletes and recreational runners. *Psychology of Sport and Exercise, Volume 36, May 2018, p. 1-7*.

- Gilman, R., Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18, 192-205.
- Goldberg, L.R. (1990). An alternative" description of personality": the big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216–1229.
- Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi [Examining subjective well-being and psychological needs of students at the educational faculty according to demographic variables].
- Hagemann, N., Tietjens M., Strauß B. (2007). *Psychologie der sportlichen Höchstleistungen*.
- Hagerty, M.R., Cummins, R.A., Ferriss, A. L., Land, K., Michalos, A.C., Peterson, M., Vogel, J. (2001). Quality of life indexes for national policy: Review and agenda for research. *Social Indicators Research*, 55, 1–96.
- Haischer M.H., Cooke, D., Carzoli, M. J. P., Johnson T.K., Shipherd A.M., Zourdos M. C. (2021). The Short Grit Scale (GRIT-S) does not Relate to Acute Muscular Endurance Performance. *Journal of Human Kinetics*.
- Hamermesh, D. (2002). Timing, togetherness and time windfalls. *Journal of Population Economics*, 15(4), 601–623.
- Headey, B. (2008). Life Goals Matter to Happiness: A Revision of Set-Point Theory. *Soc Indic Res* 86, 213–231
- Hecht, T., & Boies, K. (2009). Structure and correlates of spillover from nonwork to work: An examination of nonwork activities, well-being, and work outcomes. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 414–426.
- Helliwell, J. F., Huang, H., Wang, S., & Norton, M. (2021). *World Happiness Report*. https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2021/WHR+21_Ch2.pdf
- Hinz, A., Hübscher,U., Brähler, E., Berth, H. (2010). *Ist Gesundheit das höchste Gut? – Ergebnisse einer bevölkerungsrepräsentativen Umfrage zur subjektiven Bedeutung von Gesundheit*. Georg Thieme verlag Stuttgart.
- Hoffer, A., & Giddings, L. (2015). Exercising willpower: Differences in willpower depletion among athletes and nonathletes. *Contemporary Economic Policy* Volume 34, Issue 3 463-474.
- Hogan, C. L., Catalino, L. I., Mata, J., & Fredrickson, B. L. (2015). Beyond emotional benefits: Physical activity and sedentary behaviour affect psychosocial resources through emotions. *Psychology & Health*, 30(3), p.354-369.
- Hogan, R., Johnson, J., Briggs, S. (1997). *Handbook of Personality Psychology*.
- Howard, D. R., & Crompton, J. L. (2014). *Financing sport*. FiT Publishing.
- Howard, D. R., & Crompton, J. L. (2014). *Financing sport*. FiT Publishing.
- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, Volume 33, Issue 4, August 776-793.
- Hurrelmann, K., Quenzel, G., Schneekloth, U., Leven, I., Albert, M., Utzmann, H., & Wolfert, S. (2019). *Jugend 2019 – 18. Shell Jugendstudie*. Beltz.

- Info drog (2018). Gesundheits-Krankheits-Kontinuum.
<https://www.infodrog.ch/de/wissen/praeventionslexikon/gesundheits-krankheits-kontinuum.html>
- Internationales Olympisches Komitee (2021). OFFICIAL PROGRAMME OF THE OLYMPIC GAMES TOKYO 2020.
https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/Games/Summer-Games/Games-Tokyo-2020-Olympic-Games/2020-01-31-Tokyo-2020-Programme-FINAL.pdf?_ga=2.59713453.1482057542.1632427180-221330927.1632427179
- Ivcevic, Z., Bracket, M. (2014). Predicting school success: Comparing conscientiousness, grit, and emotion regulation ability. *Journal of Research in Personality, Volume 52, 29-36.*
- Jaeger, B., Freeman, S., Whalen, R., & Payne, R. (2010). Successful students: Smart or tough? *Paper presented at 2010 Annual Conference & Exposition, Louisville, Kentucky.*
- Janke, S., & Glöckner-Rist, A. (2014). Deutsche Version der Satisfaction with Life Scale (SWLS).
- Jansen, P. und Hoja S. (2020). *Glücklich durch Sport.*
- Jansen, P., & Hoja, S. (2018). Macht Sport wirklich glücklich? Ein systematisches Review.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). The Engine of Well-Being. *Review of General Psychology, 16(4), 327–342.*
- Jefferson, T. (1776). Declaration of Independence.
<https://www.uscis.gov/sites/default/files/document/guides/M-654.pdf>
- Jiang, W., Jiang, J., Du, X., Gu, D., Sun, Y., & Zhang, Y. (2020). Striving and happiness: Between- and within-person-level associations among grit, needs satisfaction and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology, 15(4), 543-555.*
- Jin, B., & Kim, J. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Individual Differences, 38(1), 29–35.*
- Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). *Ego Depletion—Is It All in Your Head?: Implicit Theories About Willpower Affect Self-Regulation.*
<https://doi.org/10.1177/0956797610384745>
- Joshanloo, M., Afshari, S. (2011). Big Five Personality Traits and Self-Esteem as Predictors of Life Satisfaction in Iranian Muslim University Students. *J Happiness Stud 12, 105–113.*
- Kahneman D., Krueger A.B. (2006). Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives Vol. 20, No.1, p. 3-24.*
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being von. *Psychological and Cognitive Sciences, 107(38), 16489-16493.*
<https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High Income Improves Evaluation of Life but not Emotional Well-being. *Psychological and Cognitive Sciences, 107(38), 16489 - 16493.*
- Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology.*

- Kaiseler, M., Levy, A., Nicholls, A.R., Madigan, D.J. (2019). The independent and interactive effects of the Big-Five personality dimensions upon dispositional coping and coping effectiveness in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17:4, 410-426.
- Kampert, J.B., Blair, S.N., Barlow, C.E., Kohl, H.W. (1996). Physical activity, physical fitness, and all-cause and cancer mortality: A prospective study of men and women. *Annals of Epidemiology*, Volume 6, Issue 5, September 1996, p. 452-457.
- Karakaş, G., & Kaya, E. (2016). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılım durumları ile öznel zindelik ve temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi [The determination of university students' participation status of leisure time activities, subjective fitness and basic psychological needs].
- Kim, A.C.H., Ryu, J., Lee, C., Kim, K.M., und Heo, J. (2021) Sport Participation and Happiness Among Older Adults: A Mediating Role of Social Capital. *J Happiness Stud* 22, 1623–1641.
- Kitano, N., Jindo, T., Nakahara-Gondoh, Y., Sakamoto, S., Gushiken, T., Suzukawa, K., & Nagamatsu, T. (2018). Building grit in Japanese male high-school students: Examining the role of belonging to an organized sports activity. *Journal of Adolescent Health*, Vol. 62, Issue 2, p. 123-124.
- Kiviniemi, M. T., Voss-Humke, A. M., & Seifert, A. L. (2007). How do i feel about the behavior? The interplay of affective associations with behaviors and cognitive beliefs as influences on physical activity behavior. *Health Psychology*, 26(2), 152–158.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, Volume 47, Issue 5, 539-546.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R., Puccetti, M.C. (1982). Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship. *Behav Med* 5, 391–404.
- Kohlrausch, B., Zucco, A. (2020) Die Corona-Krise trifft Frauen doppelt. Weniger Erwerbseinkommen und mehr Sorgearbeit. WSI Policy Brief Nr. 40. www.boeckler.de/pdf/p_wsi_pb_40_2020.pdf (Stand: 25.05.2020)
- Komarraju, M., & Karau, S.J. (2005). The relationship between the big five personality traits and academic motivation. *Personality and Individual Differences*, Volume 39, Issue 3, August 2005, p. 557-567.
- Krane, V., & Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* 207–227. New York: McGraw-Hill.
- Kuhl, J. (1983). *Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle*. Heidelberg, New York & Tokyo: Springer
- Laborde, S., Allen, M.S., Katschak, K., Mattonet, K., & Lachner, N. (2019). Trait personality in sport and exercise psychology: A mapping review and research agenda. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* Volume 18, 2020 - Issue 6, p. 701-716.
- Lai, J. H.W., Bond, M. H., & Hui, N.H.H. (2007). The role of social axioms in predicting life satisfaction: A longitudinal study in Hong Kong. *J Happiness Stud* 8, 517–535.

- Larkin, P., O'Connor, D., & Williams, A. M. (2015). Does grit influence sport-specific engagement and perceptual-cognitive expertise in elite youth soccer? *Journal of Applied Sport Psychology, Volume 28, 2016 - Issue 2, p. 129-138.*
- Lechner, M. (2009). Long-run labour market and health effects of individual sports activities. *Journal of Health Economics, Volume 28, Issue 4, July 2009, p. 839-854*
- Lee, H. H., Emerson, J.A., & Williams, D.M. (2016). The exercise-affect-adherence pathway: An evolutionary perspective. *Frontiers in Psychology.*
- Lee, Y.H., & Park, I. (2010). Happiness and physical activity in special populations: evidence from Korean survey data. *Journal of Sports Economics, Volume: 11 issue: 2, 136-156.*
- Legg, E., Gano-Overway, L., & Newland, A. (2017). Examining the relation of growth mindset to grit in high school athletes.
- Li, J., Fang, M., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). The Influence of Grit on Life Satisfaction: Self-Esteem as a Mediator. *Psychologica Belgica.*
- Liao, Y., Shonkoff, E. T., & Dunton, G. F. (2015). The acute relationships between affect, physical feeling states, and physical activity in daily life: a review of current evidence. *Frontiers in Psychology.*
- Lightsey, O.R., Maxwell, D.A., Nash, T.M., Rarey, E.B., & McKinney V.A., (2011). Self-control and self-efficacy for affect regulation as moderators of the negative affect–life satisfaction relationship. *Journal of Cognitive Psychotherapy | Volume 25, Issue 2,*
- Lopez, S.J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures.* Lincoln, NE: American Psychological Association.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science, 7(3), 186 – 189.*
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist, 56(3), 239–249.*
- Lyubomirsky, S. (2008). The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science, 22(1), 57-62.*
- Marsh, K., MacKay, S., Morton, D., Parry, W., Bertranou, E., Lewsie, J., Sarmah, R., & Dolan, P. (2010). CASE: Understanding the drivers, impact and value of engagement in culture and sport.
- Martin, J.J., Byrd, B., Watts, M.L. (2015). Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of Clinical Sport Psychology, Volume 9: Issue 4, Page Range: 345–359.*
- Maxcy, J., Wicker, P., Prinz, J. (2019) Happiness as a reward for torture: Is participation in a long-distance triathlon a rational choice? *Journal of Sports Economics, Volume: 20 issue: 2, page(s): 177-197.*
- McClelland, D. C. (1985). How motives, skills, and values determine what people do. *American Psychologist, 40, 812-825.*
- McGill, V. J. (1967). *The Idea of Happiness.* Frederick A Praeger.

- McGillivray, J.A., Lau, A.L.D., Cummins, R.A. (2009). The utility of the personal wellbeing index intellectual disability scale in an Australian sample. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* Volume 22, Issue 3 p. 276-286.
- McKnight, P. E., Kashdan, TB. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, Volume: 13 issue: 3, page(s): 242-251.
- Michael, PA., Jeannin, A., Suris, JC. (2006). Correlates of extracurricular sport participation among Swiss adolescents. *Eur J Pediatr* 165, 546.
- Miller, RC., Berman, JS, (1983). The efficacy of cognitive behavior therapies: a quantitative review of the research evidence. *Psychological Bulletin*, 94(1), 39–53.
- Milovanska-Farrington, S., & Farrington, S. (2021). Happiness, domains of life satisfaction, perceptions, and valuation differences across genders. *SOEPpapers*, 1128.
- Mock, T. (2017). Fragestellungen und Hypothesen. *Gesundheitsmanagement für Unternehmensberatungen*, 79-106.
- Moljord, I. E., Moksnes, U. K., Eriksen, L., & Espnes, G. A. (2011). Stress and happiness among adolescents with varying frequency of physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, Volume: 113 issue: 2, page(s): 631-646.
- MR-FJLS & MR-S, (2006). Health, food and physical activity: Nordic Plan of Action on better health and quality of life through diet and physical activity.
- Muenks, K., Wigfield, A., Yang, J.S., O'Neal, C.R. (2017). How true is grit? Assessing its relations to high school and college students' personality characteristics, self-regulation, engagement, and achievement. *J. Educ. Psychol.* 109 (5), 599.
- Muenks, K., Yang, J. S., & Wigfield, A. (2018). Associations between grit, motivation, and achievement in high school students. *Motivation Science*, 4(2), 158—176.
- Neff, KD., Long, P., Knox, MC., Davidson, O., Kuchar, A. (2018) The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, Volume 17, 2018 - Issue 6: *New Frontiers in Self-Compassion Research*, p. 627-645
- Nix, GA., Ryan, R. M., Manly, JB., Deci, EL. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, Volume 35, Issue 3, May 1999, 266-284.
- Olefir, V. (2018). Personality resources as a mediator of the relationship between antecedents of stress and pre-competitive anxiety. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 18(4), Art 335, pp. 2230 – 2234.
- Oreopoulos, P. (2003). Do Dropouts Drop Out Too Soon? Evidence from Changes in School-Leaving Laws.
- Orris, K., Ritchie, A., Mayol, M. H., Dobersek, U., Everett, K. L., & Beekley, M. D. (2019). Predictors of grit levels in an NCAA division II college football team. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 48(5S Suppl 1):45.
- Park, N., Peterson, Ch. and Seligman, M.E.P. (2005). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology* Vol. 23, No. 5,

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association
- Piedmont, R.L., Hill, D.C., Blanco, S. (1999). Predicting athletic performance using the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences, Volume 27, Issue 4, October 1999, Pages 769-777*.
- Pressman, S., und Cohen, S. (2005). Does Positive Affect Influence Health? *Psychological Bulletin, Vol 131(6)*
- Rasciute, S., & Downward, P. (2010). Health or happiness? What is the impact of physical activity on the individual? *Kyklos Volume 63, Issue 2 p. 256-270*.
- Reed, J., & Ones, D. S. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*
- Reis, HAT., Sheldon, KM., Gable, S. L. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, Volume: 26 issue: 4, page(s): 419-435*.
- Rhodes, RE., Smith, NEI. (2006). Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *British journal of sports medicine, Volume 40, Issue 12*.
- Rimfeld, K., Kovas, Y., Dale, P. S., & Plomin, R. (2016). True grit and genetics: Predicting academic achievement from personality. *J Pers Soc Psychol. 2016 Nov; 111(5): 780–789*.
- Roberts, BW., Lejuez, C., Krueger, RF. (2014). What is conscientiousness and how can it be assessed? *Developmental Psychology, 50(5), 1315–1330*.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 9(6), 1161–1178*.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4, 99 – 104*.
- Schmidt, S. L., & Saller, T. (2013). „Kollege Spitzensportler“. Chancen für Wirtschaft und Athleten.
- Scholl, R. W. (1981). Differentiating Organizational Commitment From Expectancy as a Motivating Force. *Academy of Management Review, 6(4)*.
- Schöndube, A., Kanning, M., & Fuchs, R. (2016). The bidirectional effect between momentary affective states and exercise duration on a day level. *Frontiers in Psychology*.
- Schrottmayer, H. (2020). „Glückliche Sportler*innen? Sportliche Aktivität und Happiness“ Universität Wien.
- Schweiger, U., Sipos, V., Rudolf, S., Steinlechner, S., & Hohagen, F. (2007). Psychotherapie bei chronischer Depression. *Der Nervenarzt, 78, 565–574*.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: The Free Press
- Shahzad, S., Bagum, N., (2012). Gender differences in trait emotional intelligence: a comparative study. *Bus. Rev. 7 (2), 106–112*.
- Shedler, J., Mayman, M., Manis, M. (1993). The illusion of mental health. *American Psychologist, 48(11), 1117–1131*.

- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology, Volume 1, p.73-82.*
- Sheldon, K. M., Krieger, L. S. (2007). Understanding the negative effects of legal education on law students: A longitudinal test of self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin, Volume: 33 issue: 6, page(s): 883-897.*
- Siah, P. C., Tung, P. Y., Chan, M. P. (2020). Non-attachment and happiness: mediating versus moderating roles of grit personality. *Current Issues in Personality Psychology, 8(1), 31-40.*
- Sigmundsson, H., Clemente, F. M., & Loftesnes, J. M. (2020). Passion, grit and mindset in football players. *New Ideas in Psychology, Volume 59, December 2020, 100797.*
- Şimşir, Z., Dilmaç, B. (2021). The mediating roles of grit and life satisfaction in the relationship between self-discipline and peace: Development of the self-discipline scale. *Curr Psychol*
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology,*
- Sothmann, MS. (2006). The Cross-Stressor Adaptation Hypothesis and Exercise Training. *Psychobiology of physical activity (pp. 149–160).*
- Spence, JC., McGanno, KR., Poon, P. (2005). The effect of exercise on global self-esteem: A quantitative review. *Journal of Sport and Exercise Psychology, In Print: 27(3), 311–334.*
- Stebbins, RA. (1982). Serious leisure: A conceptual statement - Pacific sociological review. *Pacific Sociological Review, Volume: 25 issue: 2, page(s): 251-272.*
- Steiner, H. (1976). Leistungsmotivation und Wettkampfanalyse.
- Stephan, Y., Sutin, AR., Terracciano, A. (2014). Physical activity and personality development across adulthood and old age: Evidence from two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality, Volume 49, April 2014, Pages 1-7.*
- Stone, WJ. (2004). Physical activity and health: Becoming mainstream - Complementary health practice review. *Complementary health practice review, Volume: 9 issue: 2, page(s): 118-128.*
- Stork, MJ., Graham, JD., Bray, SR., Martin Ginis, KA. (2017) Using self-reported and objective measures of self-control to predict exercise and academic behaviors among first-year university students. *Journal of Health Psychology, Volume: 22 issue: 8, 1056-1066.*
- Suits, B. (2007). The elements of sport. *In W. J. Morgan (Ed.), Ethics in sport (pp. 9–19). Human Kinetics.*
- Swami, V., Tran, US., Stieger, S., Voracek, M. (2015). Associations between women's body image and happiness: Results of the YouBeauty. com Body Image Survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies.*
- Taylor, P., Davies, L., Wells, D., Gilbertson, J., & Tayleur, W. (2015). CASE: A review of the social impacts of culture and sport.

- Tedesqui, R. A. B., & Young, B. W. (2017). Investigating grit variables and their relations with practice and skill groups in developing sport experts. *High Ability Studies*, 28(2), 167–180.
- Tedesqui, R. A. B., & Young, B. W. (2018). Comparing the contribution of conscientiousness, self-control, and grit to key criteria of sport expertise development. *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 34, January 2018, Pages 110-118.
- Tedesqui, R. A. B., & Young, B. W. (2020a). How coaches see conscientiousness-related traits and their impact on athletes' training and expertise development. *International Sport Coaching Journal*, In Print: Volume 7: Issue 2, p.127–138.
- Tedesqui, R. A. B., & Young, B. W. (2020b). Relationships between athletes' self-reported grit levels and coach-reported practice engagement over one sport season. *Journal of Sport Behavior; Mobile Ed.* 42, Ausg. 4, (Dec 2019): 509-523.
- Tejero-González, C.M. (2020). Participating in sports and practicing a religion are related to levels of happiness.
- Tsukayama, E., Duckworth, A.L. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 306-312.
- Tuncel, Y. (2018). *Emotion in Sports*.
- USDHHS – U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health*. Centers for Disease Control.
- Vainio, M. M., & Daukantaitė, D. (2016). Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity. *J Happiness Stud* 17, 2119–2147.
- Vallerand, R. J. (2012). The role of passion in sustainable psychological well-being. *Psychology of Well-Being. Theory, Research and Practice*, 2, 1–21.
- Van Praag, B., Frijters, P., & Ferrer-i-Carbonell, A. (2003). The anatomy of subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 51(1), 29 - 49.
- Veenhoven, R. (2001). What we know about happiness.
- Veenhoven, R. (2012). *Happiness: Also known as "life satisfaction" and "subjective well-being."*
- Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also known as "life satisfaction" and "subjective well-being.". *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research* pp 63-77.
- Veenhoven, R., Ehrhardt, J., Ho, M. S. D., & de Vries, A. (1993). *Happiness in nations: Subjective appreciation of life in 56 nations 1946–1992*. Erasmus University Rotterdam
- Volgger, M. (2007). *Leben lernen durch Sport*.
- Von Culin, K.R., Tsukayama, E., Duckworth, A.L. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology*, Volume 9, 2014 - Issue 4, Pages 306-312.
- Wang, M., Wong, M.C.S. (2014). Happiness and leisure across countries: Evidence from international survey data. *Happiness Stud* 15, 85–118.
- Wang, Y., Kong, F., (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Soc. Indic. Res.* 116 (3), 843–852.

- Waring, A., Kernes, J. L., & Bui, N. H. (2019). The Role of Attachment Anxiety, Attachment Avoidance, and Grit on Life Satisfaction and Relationship Satisfaction. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022167819844692>
- Waring, Kernes & Bui (2019). The Role of Attachment Anxiety, Attachment Avoidance, and Grit on Life Satisfaction and Relationship Satisfaction. *Journal of Humanistic Psychology*.
- Weisskirch, R. S. (2016). Grit, self-esteem, learning strategies and attitudes and estimated and achieved course grades among college students. *Curr Psychol* 37, 21–27.
- Wheatley, D. (2012). Work-life balance, travel-to-work, and the dual career household. *Personnel Review*, 41(6), 813–831.
- Wheatley, D., & Bickerton, C. (2016). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport.
- Wigfield, A., Eccles, J. S., Schiefele, U., Roeser, R. W., & Davis-Kean, P. (2006). Development of Achievement Motivation. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Hrsg.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (933–1002). John Wiley & Sons, Inc..
- Wilson, D., Bennett, E.V., Mosewich, A.D. (2019) “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise, Volume 40, January 2019, Pages 61-70*.
- Wilson, K.E., Dishman, R.K. (2015) Personality and physical activity: A systematic review and meta-analysis - Personality and Individual Differences. *Personality and Individual Differences, Volume 72, January 2015, Pages 230-242*.
- Wolters, C. A., & Hussain, M. (2015). Investigating grit and its relations with college students’ self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition Learning*, 10, 293–311.
- World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- World Health Organization (2018). GERMANYPHYSICAL ACTIVITY FACTSHEET 2018. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/382511/germany-eng.pdf
- Wright, S.L., Perrone, K.M. (2010). An examination of the role of attachment and efficacy in life satisfaction. *The Counseling Psychologist*, Volume: 38 issue: 6, page(s): 796-823
- Yamakita et al. (2021). The association between participation in sports activities and grit in Japanese school-aged children.
- Yin, Z., Davis, C.L., Moore, J.B., Treiber, F.A. (2005). Physical activity buffers the effects of chronic stress on adiposity in youth. *FA. ann. behav. med.* 29, 29–36.
- Zehentbauer, J. (2003). *Körpereigene Drogen. Die ungenutzten Fähigkeiten unseres Gehirns*. Artemis & Winkler.
- Zhang, L., & Leung, J. P. (2002). Moderating effects of gender and age on the relationship between self-esteem and life satisfaction in mainland Chinese. *International Journal of Psychology*, 37(2), 83–91.
- Zourikian, N., Jarock, C., & Mulder, K. (o. J.). *Physical Activity, Exercise and Sports*. <https://www.hemophilia.ca/files/Chapter%2012.pdf>

7. Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1: Tulip, C., Fisher, Z., Bankhead, H., Wilkie, L., Pridmore, J., Gracey, F., Tree, J., & Kemp, A. H. (2020). Building Wellbeing in People With Chronic Conditions: A Qualitative Evaluation of an 8-Week Positive Psychotherapy Intervention for People Living With an Acquired Brain Injury. *Front. Psychol.*, 11(66).
- Abbildung 2: Anordnung von Zufriedenheit und Happiness als Komponenten des Wohlbefindens (eigene Darstellung)
- Abbildung 3: Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). The Engine of Well-Being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327–342.
- Abbildung 4: Helliwell, J. F., Huang, H., Wang, S., & Norton, M. (2021). *World Happiness Report*. https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2021/WHR+21_Ch2.pdf
- Abbildung 5: Bittmann, F. (2021). Beyond the U-Shape: Mapping the Functional Form Between Age and Life Satisfaction for 81 Countries Utilizing a Cluster Procedure. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2343–2359.
- Abbildung 6: Bryson, A., & Mackerron, G. (2013). *Are you happy while you work?*. Centre for Economic Performance.
- Abbildung 7: Milovanska-Farrington, S., & Farrington, S. (2021). Happiness, domains of life satisfaction, perceptions, and valuation differences across genders. *SOEPpapers*, 1128.
- Abbildung 8: World Health Organization (2018). *GERMANYPHYSICAL ACTIVITY FACTSHEET 2018*. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/382511/germany-eng.pdf
- Abbildung 9: Bildliche Veranschaulichung der Komponenten PE und CI (eigene Darstellung)
- Abbildung 10: Übersicht über ähnliche oder alternative Begrifflichkeiten (eigene Darstellung)
- Abbildung 11: Frey, B. S., & Gullo, A. (2021). Does Sports Make People Happier, or Do Happy People More Sports?. *Journal of Sports Economics*, 22(4), 432-458.
- Abbildung 12: Frey, B. S., & Gullo, A. (2021). Does Sports Make People Happier, or Do Happy People More Sports?. *Journal of Sports Economics*, 22(4), 432-458.
- Abbildung 13: Jiang, W., Jiang, J., Du, X., Gu, D., Sun, Y., & Zhang, Y. (2020). Striving and happiness: Between- and within-person-level associations among grit, needs satisfaction and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 15(4), 543-555.
- Abbildung 14: Siah, P. C., Tung, P. Y., Chan, M. P. (2020). Non-attachment and happiness: mediating versus moderating roles of grit personality. *Current Issues in Personality Psychology*, 8(1), 31-40.
- Abbildung 15: Grafische Darstellung des Zusammenhangs zwischen Zufriedenheit und dem Alter (eigene Darstellung)
- Abbildung 16: Grafische Darstellung zum Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und Sport (eigene Darstellung)
- Abbildung 17: Grafische Darstellung zum Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und Grit (eigene Darstellung)
- Abbildung 18: Grafische Darstellung zum Zusammenhang zwischen Sport und Grit (eigene Darstellung)

8. Eidesstattliche Erklärung

Erklärung zur Hausarbeit gemäß § 29 (Abs. 6) LPO I

Hiermit erkläre ich, dass die vorliegende Hausarbeit von mir selbstständig verfasst wurde, und dass keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt wurden. Die Stellen der Arbeit, die anderen Werken dem Wortlaut oder Sinn nach entnommen sind, sind in jedem einzelnen Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht.

Diese Erklärung erstreckt sich auch auf etwa in der Arbeit enthaltene Grafiken, Zeichnungen, Kartenskizzen und bildliche Darstellungen.

Ort, Datum

Unterschrift