

# Resilienz und Sport

Eine quantitative Befragung bei Sekundarschüler/-innen  
im Kanton Zürich

Simona Bill  
[REDACTED]

Departement Gesundheit  
Institut für Gesundheitswissenschaften

Studienjahr: 2018  
Eingereicht am: 5. Mai 2021  
Begleitende Lehrperson: Nadine Volkmer

**Bachelorarbeit  
Gesundheits-  
förderung und  
Prävention**

## **Abstract**

Einleitung: Übergänge im Leben beinhalten massive Lernprozesse, welche dem Menschen dabei helfen, bedeutende Entwicklungsschritte zu meistern, jedoch eine vielfältige Anpassungsleistung erfordern (Mackowiak, 2011; Griebel, 2004). Diese Arbeit hat zum Ziel herauszufinden, ob Sport als übergreifende, unterstützende und positive Ressource, einen Beitrag zur individuellen psychischen Widerstandsfähigkeit – genannt Resilienz – leistet.

Fragestellung/Method: Dabei wird die Fragestellung «Wie verhalten sich Sport und die Ausprägung der Resilienz von Jugendlichen im Alter von 14 bis 16 Jahren zueinander?» durch eine quantitative Befragung erforscht. Es werden zwei, natürlich gebildete Gruppen von Sportler/-innen und Nicht-Sportler/-innen untersucht.

Ergebnisse: In den Ergebnissen zeigten sich Hinweise auf Zusammenhänge zwischen der Resilienzausprägung und den drei Dimensionen des Sports (Intensität, Dauer, Häufigkeit). In der Auswertung der Daten ist ein genderspezifischer Unterschied ersichtlich, welcher andeutet, dass eine genderechte Erhebung der Resilienz notwendig wäre. Ebenfalls werden neue Fragen aufgeworfen, was die professionelle Ausübung des Sports betrifft, sowie weitere Aspekte des Sports beleuchtet.

Schlussfolgerungen: Schlussfolgernd ist jedoch unklar, ob anhand der angewendeten Methodik die Fragestellung kausal beantwortet werden kann. Dies bedarf weiterer Forschungsarbeit und erfordert vor allem Langzeitstudien, was mit dem quasi-experimentellen Design nicht erfüllt werden konnte.

*Keywords:* Sport\*, Resilien\*, "CD-RISC", Sport, Sportverein, quantitative survey, sportliche Aktivität

## Vorwort und Dank

[REDACTED]

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	1
1.1	Ausgangslage und Relevanz.....	1
1.2	Ziel und Fragestellung .....	2
1.3	Vorschau und Struktur der Arbeit .....	3
2	Theoretischer Hintergrund.....	4
2.1	Phasen erhöhter Vulnerabilität .....	4
2.2	Schutz- und Risikofaktoren und deren Rolle.....	5
2.3	Schutzfaktor «Sport» .....	6
2.3.1	Biopsychosoziale Einflüsse des Sports.....	7
2.3.2	Sportkontexte.....	9
2.3.2.1	(Nicht-)Organisierter Sport .....	10
2.3.2.2	Leistungssport vs. Breitensport .....	11
2.4	Das Konzept der Resilienz .....	12
2.4.1	Charakteristika der Resilienz .....	12
2.4.2	Ziel der Resilienzforschung.....	13
2.5	Fazit des theoretischen Hintergrundes .....	14
3	Methode .....	15
3.1	Selektive Literaturrecherche.....	15
3.2	Online-Befragung (Datenerhebung) .....	16
3.2.1	Untersuchungsdesign .....	17
3.2.2	Erhebungsinstrument.....	17
3.2.3	Konzipierung der quantitativen Befragung .....	18
3.2.4	Untersuchungsgruppe.....	21
3.2.5	Umsetzung der Befragung .....	22
3.2.6	Datenanalyse .....	22
4	Ergebnisse .....	23
4.1	Demografische Daten.....	23
4.2	Ausprägung der Resilienz der Stichprobe .....	24
4.3	Sportliche Aktivität der Stichprobe.....	28
4.4	Einfluss der Corona-Pandemie auf die Sportaktivität .....	29
4.5	Ausprägung der Resilienz nach Sportaktivität .....	30
4.5.1	Drei Dimensionen des Sports und die Ausprägung der Resilienz.....	30
4.5.2	Sporttyp und Resilienzausprägung .....	32
4.5.3	Mitgliedschaft in einem Sportverein und die Resilienzausprägung .....	33

5	Diskussion.....	35
5.1	Zusammenfassung der Ergebnisse .....	35
5.2	Erkenntnisse zur Resilienz .....	37
5.3	Beantwortung der Fragestellung.....	38
5.4	Limitationen .....	40
5.5	Einschränkungen durch die Corona-Pandemie .....	42
6	Schlussfolgerung.....	43
6.1	Kernaussagen .....	43
6.2	Implikationen für das Berufsfeld der Gesundheitsförderung und Prävention	44
6.3	Ausblick.....	44
7	Literaturverzeichnis .....	45
8	Weitere Verzeichnisse.....	50
8.1	Abbildungsverzeichnis.....	50
8.2	Tabellenverzeichnis.....	50
9	Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl .....	51
10	Anhang.....	52
	Anhang A: Anleitung der quantitativen Befragung für die Lehrpersonen .....	I
	Anhang B: Flussdiagramm / Ablauf der Befragung «Resilienz und Sport» .....	II
	Anhang C: Quantitative Befragung (Export aus Limesurvey).....	VII
	Anhang D: Export der Primärdaten aus Limesurvey (Excel-Format) .....	XXXIV

## **1 Einleitung**

Dieses Kapitel gibt einen ersten Überblick über die Thematik und die Arbeit. Es wird auf die Relevanz und die Themeneingrenzungen eingegangen. Am Ende des Kapitels werden die konkrete Fragestellung und das Ziel der Arbeit erläutert. Der strukturelle Aufbau und ein Ausblick runden das Kapitel ab.

### **1.1 Ausgangslage und Relevanz**

Im Laufe des Lebens wird jeder Mensch mit einer Reihe von Übergängen konfrontiert. Übergänge können kritische Phasen im Leben sein, die vielfältige Veränderungen in Form von Herausforderungen mit sich bringen. Sie können aber auch Lernchancen für das Individuum bereithalten. Übergänge können den Wechsel vom Kindergarten in die Schule, von der Schule ins Berufsleben oder vom Berufsleben ins Rentenalter sein (Mackowiak, 2011). Diese Veränderungen beinhalten massive Lernprozesse, welche dabei helfen, bedeutende Entwicklungsschritte zu meistern, jedoch eine vielfältige Anpassungsleistung erfordern (Mackowiak, 2011; Griebel, 2004). Laut Erikson (2012) hält besonders die Phase vom Schulkind in die Adoleszenz – dem Erwachsenenalter – besondere Stolpersteine für die Entwicklung bereit (Erikson, 2012).

Die positive Meisterung jedes Übergangs ist von den individuellen körperlichen, psychischen und sozialen Ressourcen abhängig (Mackowiak, 2011). Unterstützende positive Ressourcen werden als Schutzfaktoren definiert, welche gemeinsam zu einer individuellen psychischen Widerstandsfähigkeit generiert werden. Diese psychische Widerstandsfähigkeit – genannt Resilienz – hilft, schwierige Situationen positiv zu bewältigen (Faltermaier, 2015). Das Konzept der Resilienz und das Konzept der Schutzfaktoren werden oft als Synonyme verwendet (Lyssenko & Bengel, 2016).

Schutzfaktoren können in drei Bereiche eingeteilt werden: die personalen, die sozialen und die soziokulturellen Schutzfaktoren. Alle haben ihre individuelle Wirkung (Lyssenko & Bengel, 2016).

Das Stärken von Schutzfaktoren in allen drei Bereichen hat besonders für die Berufsgruppe der Gesundheitsförderung und Prävention eine grosse Bedeutung (Perrig-Chiello, 2019). Ist ein besseres Verständnis über den positiven Einfluss eines bestimmten Schutzfaktors vorhanden, so kann die Förderung dieses Faktors beispielsweise dazu genutzt werden, schwierige und kritische Übergänge positiv zu bewältigen (Wustmann, 2005). Je umfassender das Wissen über Schutzfaktoren ist, umso gezielter können sie beispielsweise zur Unterstützung in Entwicklungsphasen dienen (Lyssenko & Bengel, 2016).

Gerade auch die Zeit der Corona-Pandemie, in der die Daten erhoben und ausgewertet wurden, stellt für die Jugendlichen eine besondere Herausforderung dar. Die Einschränkungen durch die nationalen Corona-Massnahmen (Stand Dezember 2020) wie Limitierung der Personenanzahl, Verbot von Veranstaltungen, Verbot von Sport mit Körperkontakt und viele weitere (Medienmitteilung BAG, 2020) bringen zusätzliche Herausforderungen für diese Phase und die damit verbundenen Entwicklungsaufgaben der Jugendlichen (siehe Erikson, 2012) mit (Pro Juventute, 2021). Auch hier ist es das Anliegen der Gesundheitsförderung und Prävention, einen Fokus auf diese Zielgruppe zu legen und unter anderem den Schutzfaktor Sport auf seine unterstützende Wirkung hin zu untersuchen.

Sport agiert als bereichsübergreifender Schutzfaktor, da er alle drei Bereiche der Schutzfaktoren abdeckt (Karpinski, 2017). Trotz dieser breiten Palette an Schutzfaktoren, die durch Sport gefördert werden, ist unklar, ob Sport eine direkte Wirkung auf die Resilienz hat und ob Zusammenhänge dieser beiden Aspekte vorhanden sind (Sarkar & Fletcher, 2017). Deshalb soll genauer erforscht werden, ob Sport mit seinen vielfältigen Wirkungen einen Zusammenhang mit der Resilienzausprägung hat.

## **1.2 Ziel und Fragestellung**

Diese Arbeit legt den Fokus auf die kritische Übergangsphase vom Kindesalter in die Adoleszenz (nach Erikson, 2012) und untersucht dabei, inwiefern der Schutzfaktor Sport als Unterstützung bei diesem Übergang agiert. Somit trägt diese Arbeit zur

Sensibilisierung sowie Maximierung des gesundheitlichen Nutzens der Sportaktivität bei (Schröder-Bäck, 2016).

Das Ziel dieser Arbeit ist es herauszufinden, ob Sport als übergreifende, unterstützende und positive Ressource einen Beitrag zur individuellen psychischen Widerstandsfähigkeit – der Resilienz – leistet. Dies wird anhand von Jugendlichen im Alter von 14 bis 16 Jahren und ihrer Sportaktivität untersucht.

Aus dieser Zielsetzung wurde folgende Fragestellung generiert: «Wie verhalten sich Sport und die Ausprägung der Resilienz von Jugendlichen im Alter von 14 bis 16 Jahren zueinander?»

Die vorliegende Arbeit erforscht diese Fragestellung unabhängig von einer Praxisorganisation und anhand eines quantitativen Ansatzes.

### **1.3 Vorschau und Struktur der Arbeit**

Um die Fragestellung zu beantworten, werden die Lesenden an die Thematik herangeführt. Im theoretischen Hintergrund wird aufgrund aktueller Literatur hergeleitet, inwiefern Sport einen Schutzfaktor darstellt. Im Nachgang wird das Konzept der Resilienz genauer erläutert. Der Zusammenhang zwischen der Resilienz und dem Schutzfaktor Sport sowie das Fazit und das Aufzeigen von Forschungslücken runden das Kapitel ab.

Im darauffolgenden Teil, der Methode, wird die angewandte Forschungsmethode sowie ihre Umsetzung und Auswertung erläutert. Im Ergebnisteil werden die erlangten Daten aus der quantitativen Online-Befragung erklärt und anhand von Tabellen und Diagrammen ergänzt. Der Diskussionsteil setzt sich kritisch mit den Ergebnissen auseinander und beantwortet die Fragestellung.

Durch die Schlussfolgerungen wird die ganze Arbeit abgerundet und es wird ein Fazit aus den geforschten Inhalten gezogen. Dabei wird auf die Relevanz für die Gesundheitsförderung und Prävention sowie auf weitere Forschungsmöglichkeiten und die Limitationen dieser Arbeit eingegangen.

## **2 Theoretischer Hintergrund**

In diesem Kapitel wird hergeleitet, welche Phasen in der Entwicklung eines Menschen besonders achtsam betrachtet werden sollen, und warum. Zusätzlich wird erläutert, warum ein bereichsübergreifender Faktor – der Schutzfaktor Sport – diese Phasen der Entwicklung positiv unterstützen kann. Im Nachgang wird das Konzept der Resilienz genauer erklärt, das in den besonders herausfordernden Phasen unterstützend wirkt. Anhand dieses Kapitels wird der Rahmen der Thematik aufgezeigt, der als Grundlage für das Beantworten der Fragestellung benötigt wird.

### **2.1 Phasen erhöhter Vulnerabilität**

Jeder Mensch erlebt in seinem Leben verschiedene Übergänge, die kritische Phasen des Lebens sein können. Einige der Übergänge sind alterssynchrone Übergangsprozesse, wie beispielsweise die Einschulung oder der Übergang vom Berufsleben ins Rentenalter. Andere hingegen variieren mit dem zeitlichen Auftreten je nach körperlicher Reifung oder kognitiver Entwicklungsprozesse wie beispielsweise die Pubertät (Scheithauer & Petermann, 1999). Da Übergänge vielfältige Veränderungen und somit Herausforderungen bereithalten, werden Übergänge auch Phasen erhöhter Vulnerabilität (Verletzlichkeit) genannt (Mackowiak, 2011).

Phasen erhöhter Vulnerabilität können viele Lernprozesse und Veränderungen hervorbringen. Dies birgt Herausforderungen, die zu bewältigen sind. Je nachdem welche Ressourcen vorhanden sind, bergen diese Übergänge Risikopotenzial für psychische Störungen oder Entwicklungsabweichungen (Scheithauer & Petermann, 1999).

Besonders das Erreichen des Alters der Adoleszenz (Erwachsenenalter) beinhaltet komplexe Veränderungen im biologischen, kognitiven und sozialen Kontext (Dahl et al., 2018). Der Übergang in die Adoleszenz hat unter anderem etwas mit der Auseinandersetzung mit der eigenen Berufswahl zu tun, was wiederum einen Zusammenhang mit der Aufgabe der Identitätsfindung in diesem Alter hat (Erikson, 2012). Wird dabei ein konkretes Alter betrachtet, spielt sich dies etwa im Alter von 14

bis 16 Jahren ab. Aufgrund dessen widmet sich diese Forschung dieser Altersgruppe.

Fehlen in diesem Alter entsprechende Faktoren wie emotionale Stabilität oder die Unterstützung der Eltern, so erhöht dies das Risiko für eine negative Bewältigung der anstehenden Herausforderungen. Besonders wichtig in dieser Phase ist, dass puffernde Faktoren – genannt Schutzfaktoren – wirken (Scheithauer & Petermann, 1999).

## **2.2 Schutz- und Risikofaktoren und deren Rolle**

Mit Schutzfaktoren sind Faktoren gemeint, welche die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Störungen durch Belastungen vermindern (Bengel & Lyssenko, 2012).

Schutzfaktoren können in drei Bereiche eingeteilt werden:

- Die personalen Schutzfaktoren wie individuelle Persönlichkeitsmerkmale (z.B. emotionale Stabilität), aber auch körperliche Eigenschaften (z.B. ein stabiles Immunsystem).
- Die sozialen Schutzfaktoren wie beispielsweise die Familie oder das soziale Umfeld.
- Die soziokulturellen Schutzfaktoren, welche sich auf die gesellschaftlichen und kulturellen Faktoren fokussieren (Lyssenko & Bengel, 2016).

In Gegenzug zu den Schutzfaktoren gibt es auch Risikofaktoren. Diese erhöhen die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von psychischen Störungen oder anderen Beeinträchtigungen. Schutzfaktoren wirken gegenüber Risikofaktoren als Puffereffekte und können so den krankmachenden Einfluss der Risikofaktoren auf das Individuum minimieren. Jedoch soll dies nicht heißen, dass das Vorhandensein von Schutzfaktoren die Abwesenheit von Risikofaktoren generiert. Nur wenn ein Puffereffekt entsteht, kann von einem Schutzfaktor gesprochen werden (Bengel & Lyssenko, 2012).

So kann es beispielsweise sein, dass der Risikofaktor «elterliche Trennung» durch den Schutzfaktor «vorhandenes soziales Umfeld» minimiert werden kann.

Je nach Ausprägung der verschiedenen Schutzfaktoren und je nach Individuum können sich diese Faktoren unterschiedlich auf die Situation auswirken. Dies unterscheidet sich von Individuum zu Individuum, doch ergeben verschiedene Schutzfaktoren gemeinsam eine individuelle psychische Widerstandsfähigkeit – die Resilienz (Bengel & Lyssenko, 2012). Das erklärt auch, warum das Konzept der Schutzfaktoren und das Konzept der Resilienz oftmals als Synonym verwendet werden (Lyssenko & Bengel, 2016). Wie die Resilienz genau wirkt und wann sie zum Vorschein kommt, wird im Kapitel «Das Konzept der Resilienz» genauer erläutert.

### **2.3 Schutzfaktor «Sport»**

Ein bedeutender Schutzfaktor ist unter anderem der Sport. Laut Bundesamt für Statistik (BfS) treiben rund 92 % der Schweizer Bevölkerung in ihrer Freizeit Sport (BfS, 2018), sodass Sport eine beliebte Freizeitbeschäftigung darstellt. Gleichzeitig weist er Aspekte auf, die eine positive Entwicklung des Menschen unterstützen.

Ob jemand von diesen positiven Aspekten des Sports profitieren kann, ist laut Krug et al. (2019) unter anderem vom sozioökonomischen Status der Eltern und auch deren Sportaktivität abhängig (Krug et al., 2019). Als sozioökonomischer Status wird die sozioökonomische Position in einer gesellschaftlichen Rangordnung beschrieben. Dabei werden Bildung, Beruf, Einkommen und Vermögen miteinander verglichen und eine Einordnung in Form des sozioökonomischen Status in Bezug auf eine Gesellschaft wiedergegeben (Ditton & Maaz, 2011). Je höher dieser sozioökonomische Status der Eltern ist, umso grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Kinder sportlich aktiv sind (Krug et al., 2019).

Bei der Definition dessen, was Sport ist, können sich die Sportpolitik und die Sportwissenschaft nicht auf eine einfache, allgemein akzeptierte Definition einigen. Dies hat zur Folge, dass sich das Verständnis des Begriffs weitet und heute Sportarten als Sport gezählt werden, die früher nicht als Sport definiert wurden. Dazu gehören beispielsweise das Wandern oder Yoga (Lamprecht et al., 2020).

In dieser Arbeit wird von Sport in Form von «sportlicher Aktivität» gesprochen. «Sportliche Aktivität» wird dem Begriff «körperliche Aktivität» untergeordnet. Mit körperlicher Aktivität wird im Allgemeinen die Bewegung der Skelettmuskulatur beschrieben. Typisch für «sportliche Aktivität» oder Sport ist, Spass an Bewegung zu haben sowie die Teilnahme an Wettkämpfen zu bestreiten (Robert Koch-Institut, 2005). So kann der Schulweg mit dem Fahrrad oder die Gartenarbeit als körperliche Aktivität angesehen werden. Hingegen wird das Handballspielen in einem Verein oder das Krafttraining im Fitnesscenter der Untergruppe «sportliche Aktivität» zugeordnet. Dabei können die letztgenannten Aktivitäten einerseits der Untergruppe «sportliche Aktivität» zugeordnet werden wie auch jener der «körperlichen Aktivität». Den Schulweg mit dem Fahrrad zu bestreiten, gehört hingegen nur der körperlichen Aktivität an (Bundesministerium für Gesundheit, 2012).

«Sportliche Aktivität» wird anhand von drei Dimensionen gemessen: Intensität, Dauer und Häufigkeit, sodass jede Sportart miteinander verglichen werden kann (Griciūtė (2016).

Zusätzlich grenzen sich diese Arbeit und die hier verwendete Definition von allen Settings ausserhalb der genannten definierten Begriffe ab. Somit wird beispielsweise «E-Sport» und dessen positive Aspekte in dieser Arbeit nicht behandelt.

### **2.3.1 Biopsychosoziale Einflüsse des Sports**

Im Allgemeinen ist Sport ein bereichsübergreifend wirkender Schutzfaktor, der sich besonders positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt (Griciūtė, 2016).

Sport wird deswegen als bereichsübergreifend definiert, da die drei Bereiche der Schutzfaktoren (personale, soziale und soziokulturelle) durch diese Freizeitaktivität abgedeckt werden.

Auf personaler Ebene stechen vor allem die biologischen Aspekte hervor (Geraedts, 2020). Die sozialen Aspekte werden im Sport durch Interaktionen mit (gleichaltrigen) Personen abgedeckt. Zusätzlich agiert Sport immer auch als soziokulturelle Tätigkeit, was beispielsweise Vereinstätigkeiten mit sich bringen.

Anhand aktueller Literatur wurden Faktoren zusammengetragen, die durch Sport eine positive Wirkung erfahren haben. Um dies genauer zu veranschaulichen, kann jeder positive Faktor des Sports dem biopsychosozialen Modell nach Brinkmann (2014) zugeordnet werden (siehe Abbildung 1).



Im folgenden Abschnitt werden nun die Fakten aus der selektiven Literaturrecherche (siehe Kapitel «Methode») den drei Dimensionen des biopsychosozialen Modells nach Brinckmann (2014) zugeordnet.

### **Psychologische Dimension**

- Es ist bekannt, dass psychische Stressfaktoren durch Sport abgebaut werden können. Sport fördert die eigene Motivation, das Selbstvertrauen und gibt eine Zielgerade vor (Sallen, 2017).
- Sport untersteht meistens der eigenen Freizeitplanung, sodass im eigenen Interesse Sport getrieben wird. Dies fördert die Selbstbestimmung, was wiederum ein Schutzfaktor ist (Penz, 2004).
- Jugendliche, die an einer außerschulischen Freizeitaktivität teilnehmen, zeigen ein erhöhtes positives Selbstwertgefühl und ein positives soziales Selbstkonzept. Dies steht im Vergleich zu anderen Jugendlichen, welche keiner außerschulischen Aktivität nachgehen (Karpinski et al., 2017). Das Selbstkonzept beschreibt das Wissen über sich selbst und die eigenen Fähigkeiten. Die Bewertung dieses Wissens wird als Selbstwertgefühl definiert (Rakoczy, 2019). Das Selbstwertgefühl ist einer der Schutzfaktoren, welche die Resilienzausprägung günstig beeinflussen (Karpinski et al., 2017). Ebenfalls

kann eine strukturierte Beschäftigung im Freizeitbereich eine positive Wirkung auf die Resilienz haben (Greadter, 2020).

### **Soziale Dimension**

- Die Zugehörigkeit zu einer Clique und die erhaltene sowie erwartete Unterstützung von ihr – genannt «wahrgenommene soziale Unterstützung» (Franzkowiak, 2018) – fördern ein gesundes Verhalten (Karpinski et al., 2017). Die sozialen Interaktionen im Sport können als Schutzfaktor «soziale Unterstützung» agieren und eine puffernde Wirkung auf Risikofaktoren haben (Hill et al., 2018).
- Im Jugendalter werden die Gleichaltrigen immer wichtiger und der Einfluss der Familie sinkt (Griciūtė, 2016). Insgesamt ist bekannt, dass Gleichaltrige das Selbstvertrauen besonders beeinflussen (Hwang et al., 2017). Studien zeigen, dass schneller und positiver aus negativen Situationen gelernt werden kann, wenn Erfahrungen in Gruppen von Gleichaltrigen gemacht werden (Fruhauf & Kopp, 2020).
- Sport wird ab dem Jugendalter mit Gleichaltrigen ausgeführt (Lamprecht et al., 2020). Dabei wird die Selbstwahrnehmung erhöht. Wer eine gute Selbstwahrnehmung hat, kann stressbedingte Entwicklungs- und Gesundheitsbeeinträchtigungen dadurch reduzieren (Hwang et al., 2017).

### **Biologische Dimension**

- Sport fördert das motorische Können und kann so zusätzlich die biologische Entwicklung unterstützen (Geraedts, 2020).
- Durch herausfordernde Situationen im Sport kann für das Individuum Stress ausgelöst werden, der wiederum wichtig für die biopsychosoziale Entwicklung ist und um eine Stressresistenz aufzubauen (Extremera et al., 2017).

### **2.3.2 Sportkontexte**

Obwohl Sport eine vielseitige und weitverbreitete Freizeitbeschäftigung ist, unterscheiden sich diverse Kontexte, in denen Sport getätigt wird. Jeder Sportkontext hat seine eigenen Vorteile sowie Einschränkungen. Darüber hinaus unterscheidet sich ebenfalls die Ausprägung der geförderten Schutzfaktoren je nach Sportkontext.

Aufgrund der schwachen Studienlage kann auf diese Aspekte aber nicht ausführlich eingegangen werden.

Aufgrund aktueller Literatur können jedoch Unterschiede zwischen den Sportkontexten «(nicht-)organisierter Sport» sowie «Leistungssport vs. Breitensport» aufgezeigt werden (siehe auch Kapitel «(Nicht-)Organisierter Sport» und «Leistungssport vs. Breitensport»).

### **2.3.2.1 (Nicht-)Organisierter Sport**

Wenn von organisiertem Sport die Rede ist, wird von Sport gesprochen, der in einem Sportverein betrieben wird (Lamprecht, 2017). Bei den organisierten Sportarten wird davon ausgegangen, dass das Intensitätsniveau höher ist im Vergleich zu nicht-organisierten Sportarten (Manz et al., 2016). Ebenfalls wirkt sich die soziale Interaktion beim organisierten Sport besonders positiv auf die psychische Gesundheit aus (Manz et al., 2016). Laut Sarkar & Fletcher (2017) kann das Feedback der Trainer/-innen das Selbstvertrauen und die persönliche Einsicht stärken. Deswegen kann der Rolle der Trainer/-innen eine wichtige Funktion unter anderem in der Förderung von Schutzfaktoren nachgesagt werden (Sarkar & Fletcher, 2017).

Der Freizeit durch fixierte Aktivitäten eine Struktur zu geben, zeigt positive Entwicklungsergebnisse bei den Heranwachsenden (Mutz & Müller, 2016). Allgemein zeichnet sich das Jugendalter dadurch aus, dass der Einfluss der Familie auf den/die Jugendliche sinkt und jener von Gleichaltrigen ansteigt. Dies ist wichtig für eine erfolgreiche Identitätsentwicklung (Myers, 2013). Umso mehr kann die Teilnahme an einer Sportaktivität mit Gleichaltrigen in einem Sportverein diesen Prozess mitgestalten (Griciūtė, 2016).

Dies soll nicht heißen, dass der nicht-organisierte Sport nicht auch seine Vorteile hat. Die hohe Flexibilität des Sporttreibens mit Gleichaltrigen im Freien stärkt die Autonomie und das Selbstwertgefühl (Extremiera et al., 2017). Wird in dieser Arbeit vom Betreiben von nicht-organisiertem Sport gesprochen, werden die Sportler/-innen als «freie Athlet/-innen» betitelt.

Was einen Sportverein besonders auszeichnet, ist die Teilnahme an Wettkämpfen (Lamprecht et al., 2020). Die Teilnahme an Turnieren trägt zur Entwicklung und Stärkung von Resilienz bei. Organisierte Wettkampfsituationen verursachen Stress, beinhalten Herausforderungen sowie das Überwinden von Misserfolgen des Individuums. Dies führt zur Stärkung der Belastbarkeit und fördert die Selbstwirksamkeit sowie das Selbstwertgefühl (siehe Kapitel «Biopsychosoziale Einflüsse des Sports») (Sarkar & Fletcher, 2017; Extremera et al., 2017).

### **2.3.2.2 Leistungssport vs. Breitensport**

Der Fakt, dass Wettkämpfe und die Teilnahme an Turnieren die Resilienz stärken (Lamprecht et al., 2020), zeigt, dass Sport und Leistung immer einen Zusammenhang haben. Denn sportliche Aktivität wird durch messbare Ergebnisse gekennzeichnet. Auf der anderen Seite kann Leistungssport vermehrt zu Einschränkungen und zu einem Verlust der Selbstbestimmung führen. Die Entfaltung der Freizeit leidet aufgrund des Leistungsdrucks. Um sich dies bildlich vorstellen zu können, kann beispielsweise Leistungssport mit Intervalltraining und Fließbandarbeit gleichgesetzt werden. Der Entscheidungs- und Verhaltensspielraum der Individuen im Leistungssport ist aufgrund der zu erzielenden Bestleistungen eingeschränkt. Sport in diesem Leistungskontext ist somit ein Arbeitsprozess und führt zu erhöhtem Stress (Geraedts, 2020).

Nichtsdestotrotz soll Resilienz die Voraussetzung für sportlichen Erfolg sein (Wagstaff et al., 2017). Allgemein nimmt das Konzept der Resilienz im Sport immer mehr Bedeutung an (Extremera et al., 2017). Da das Konzept der Resilienz als besonders schwierig zu erfassen ist, soll es in einen kontextspezifischen Bereich gesetzt werden (Wagstaff et al., 2017). Ob der Kontext «Sport» als Schutzfaktor einen direkten Einfluss auf die Resilienz hat, ist noch nicht umfassend untersucht (Sarkar & Fletcher, 2017).

## **2.4 Das Konzept der Resilienz**

Resilienz als Begriff lässt sich vom englischen Wort «resilience» ableiten, das vom lateinischen Verb «resilire» her stammt, welches seinerseits «abprallen» bedeutet. Ursprünglich stammt dieser Begriff aus der Materialkunde und Physik und bedeutet Spannkraft, Elastizität oder Strapazierfähigkeit. Als Begriff charakterisiert er die Eigenschaft eines Materials, welches, nachdem eine äussere Kraft auf das Material eingewirkt hat, schnell wieder die ursprüngliche Form annimmt (Bengel & Lyssenko, 2012).

Dieser Begriff erlebte eine starke Zunahme in der Verwendung in verschiedenen wissenschaftlichen Bereichen. Diese interdisziplinären Forschungsausrichtungen führten zu unzähligen verschiedenen Ergebnissen, welche zu widersprüchlichen Diskussionen bezüglich der inhaltlichen, methodischen und begrifflichen Definition des Konzepts der Resilienz führten (Lyssenko & Bengel, 2016). Teilweise wurde Resilienz mit anderen Begriffen wie «emotionale Intelligenz», «Stärke» oder «Hardiness» gleichgesetzt. Dies macht das Verständnis sowie die Konzeptualisierung des Begriffs und die Abgrenzung zu anderen Begrifflichkeiten schwierig (Rutter, 1999).

In dieser Arbeit wird «unter Resilienz die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen» (Welter-Enderlin & Hildebrand, 2012).

### **2.4.1 Charakteristika der Resilienz**

Resilienz ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels von verschiedenen Schutz- und Risikofaktoren, die auf das Individuum Einfluss nehmen. Diese Einflussfaktoren können individuelle Merkmale, Faktoren aus der Lebensumwelt oder Eigenschaften aus dem grösseren soziokulturellen Kontext sein (Bengel, Meiders-Lücking & Rottmann, 2009; Bengel & Lyssenko, 2012).

Die Forschung ist sich uneinig, ob Resilienz bereits bei der Geburt besteht oder fluktuierend vorhanden ist und geprägt wird durch erlebte Herausforderungen

(Sallen, 2017). Insgesamt bestehen verschiedenen Betrachtungsweisen, die in folgenden zentralen Charakteristika der Resilienz zusammengefasst werden können (Bengel & Lyssenko, 2012):

- **Resilienz ist dynamisch.**

Resilienz ist individuell und entwickelt sich durch die allgemeine Entwicklung sowie den persönlichen Umgang mit Stress. Somit gilt Resilienz als Entwicklung, die im Prozess entsteht und immer im Kontext der Mensch-Umwelt-Interaktion stattfindet (Bengel & Lyssenko, 2012).

- **Resilienz ist variabel.**

Jedes Individuum kann zu einem bestimmten Zeitpunkt des Lebens besonders resilient sein. Zu einem anderen Zeitpunkt kann die Situation als besonders verletzend (vulnerabel) erlebt werden (Bengel & Lyssenko, 2012).

- **Resilienz ist situationsspezifisch.**

Wenn eine Person sich bezüglich eines Stressors resilient zeigt (beispielsweise bezüglich eines Unfalls), heisst dies nicht, dass diese Person auf alle Stressoren genauso resilient reagiert. So kann der Tod des Ehepartners grössere Bewältigungsprobleme aufzeigen als beispielsweise dieser Unfall. Von Bedeutung ist hier, wie die eigene Wahrnehmung und Bewertung des Stressors erfolgten (Bengel & Lyssenko, 2012). Je nach Einschätzung der subjektiven Bedrohlichkeit wird der Stressor vom Individuum unterschiedlich eingestuft (Lazarus, Transaktionales Stressmodell, 1974).

- **Resilienz ist multidimensional.**

Je nach Bereich kann eine Person unterschiedlich erfolgreiche Bewältigungskompetenzen aufzeigen. Beispielsweise kann das Individuum im Bereich «intellektuelle Leistungsfähigkeit» besonders stark sein und im Feld «soziale Kompetenzen» Anpassungsprobleme zeigen. Somit zeigt sich, dass Anpassungs- und Bewältigungsleistungen in unterschiedlichen Lebensbereichen anders ausgeprägt sind (Bengel & Lyssenko, 2012).

## 2.4.2 Ziel der Resilienzforschung

Das Ziel der Resilienzforschung ist es, Faktoren zu finden, die durch ihre puffernde Wirkung im Endeffekt die psychische Gesundheit stärken und stabilisieren. Somit gilt es, Schutzfaktoren ausfindig zu machen und zu fördern. Im Gegenzug sollen die

Risikofaktoren minimiert werden. Diese Ressourcen zu kennen, ist beispielsweise besonders im Kindes- und Jugendalter von Wichtigkeit, damit die Kinder und Jugendlichen früh diese Ressourcen nutzen können (Wustmann, 2005).

## **2.5 Fazit des theoretischen Hintergrundes**

Jeder Mensch durchlebt in seinem Leben verschiedene Phasen der Vulnerabilität (Mackowiak, 2011). In diesen Phasen ist es wichtig, dass Schutzfaktoren wirken und Risikofaktoren minimiert werden. Dabei werden Schutzfaktoren ausfindig gemacht, um sich ihre positive Wirkung in Übergängen zu Nutze zu machen (Wustmann, 2005). Besonders die Berufsgruppe der Gesundheitsförderung und Prävention und die Resilienzforschung widmen sich diesem Ausfindigmachen von Schutzfaktoren (Perrig-Chiello, 2019).

Schutzfaktoren wirken gemeinsam als eine individuelle psychische Widerstandsfähigkeit. Diese wird Resilienz genannt (Faltermaier, 2015). Besonders dem Schutzfaktor «Sport» wird eine bereichsübergreifende Wirkung nachgesagt (siehe Kapitel «Biopsychosoziale Einflüsse des Sports»). Obwohl viele positive Faktoren des Sports bekannt sind, ist weiterhin unklar, ob ein Zusammenhang zwischen Sport und Resilienz besteht (Sallen, 2017).

Anhand dieser Arbeit soll gezeigt werden, wie Sport und die Ausprägung der Resilienz einen Zusammenhang haben (Sarkar & Fletcher, 2017). Da Resilienz einfacher in einem Kontext untersucht werden kann (Wagstaff et al., 2017), soll eine quantitative Befragung genauere Phänomene bezüglich der Umwelt und des Sportkontexts untersuchen.

### 3 Methode

Im nachfolgenden Kapitel wird näher auf die Methodik dieser Arbeit eingegangen. Diese beantwortet die Fragestellung «Wie verhalten sich Sport und die Ausprägung der Resilienz von Jugendlichen im Alter von 14 bis 16 Jahren zueinander?» Insgesamt besteht die Methodik aus zwei Teilen, welche in den Kapiteln «Selektive Literaturrecherche» und «Quantitative Befragung» erläutert werden. Der Hauptfokus dieser Arbeit liegt auf der quantitativen Primärdatenerhebung anhand eines Onlinetools (genaueres siehe Kapitel «Quantitative Befragung»). Die genaue Vorgehensweise wird im folgenden Kapitel genauer erläutert.

#### 3.1 Selektive Literaturrecherche

Um aktuelle Forschungsergebnisse miteinzubeziehen, wurde in den Bereichen Resilienzforschung sowie in den Sportwissenschaften eine explorative, selektive Literaturrecherche durchgeführt.

Durch diese Literaturrecherche konnten wichtige Forschungsergebnisse aus der Resilienzforschung sowie aus den Sportwissenschaften gesammelt werden. Diese wurden einerseits für die Einleitung sowie den theoretischen Hintergrund verwendet. Andererseits konnte anhand der gesammelten Ergebnisse die Online-Befragung konzipiert werden (siehe Kapitel «Konzipierung der quantitativen Befragung»). Die Vorgehensweise der Literaturrecherche stützt sich auf Haas et al. (2013). Aufgrund des Entscheids, eine selektive Literaturrecherche durchzuführen, wurde der Prozessablauf an Haas et al. (2013) angelehnt (siehe Abbildung 2).



*Quelle: Haas et al. (2013)*

Für die selektive Literaturrecherche wurden die Datenbanken PsycARTICLES, PsycINFO, PsychAuthors verwendet. Dabei wurden vordefinierte Keywords genutzt (siehe Tabelle 1). Aufgrund der hohen Anzahl an Treffern wurden teils zusätzliche Einschränkungen/Strategien gewählt (siehe Tabelle 1). Ergänzt wurde die Suche in Form eines Schneeballsystems mit dem Wortfeld in der Datenbank von OVID (siehe Tabelle 1, Ovid (Wortfeld)).

[REDACTED]

[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]

### 3.2 Online-Befragung (Datenerhebung)

Im Hauptfokus dieser Arbeit steht eine quantitative Online-Befragung. Da Resilienz als psychologisches Phänomen schwer beobachtbar ist (siehe Kapitel «Charakteristika der Resilienz»), konnte mit der Online-Befragung eine gute Möglichkeit geschaffen werden, das Erleben sowie das private Verhalten der Teilnehmenden zu erfassen. Aufgrund der Corona-Situation (Stand Dezember 2020) und den damit verbundenen gesetzlichen Einschränkungen des Bundes konnte, dank des Online-Formats, eine Möglichkeit geschaffen werden, um Teilnehmende zu erreichen, trotz Social-distancing-Massnahmen.

Ausserdem konnten die Studienteilnehmenden die Befragung selbstständig ausfüllen, sodass es zu keiner Interaktion zwischen Forschenden und

Studienteilnehmenden kam. Dadurch konnte auch eine diskrete und anonyme Befragungssituation gewährleistet werden (Döring & Bortz, 2016, S. 183 – 201).

### **3.2.1 Untersuchungsdesign**

Um die Fragestellung «wie sich Sport und die Ausprägung der Resilienz zueinander verhalten» beantworten zu können, wurde ein quasi-experimenteller Ansatz gewählt. Da die Untersuchungsgruppen mit ihrem natürlichen Merkmal (Sportaktivität Ja / Nein) bereits gebildet waren, konnte keine Randomisierung vollzogen werden. Durch die einmalige Messung anhand einer quantitativen Online-Befragung handelt es sich hier ebenfalls um eine Querschnittstudie (Döring et al., 2016, S. 183 – 201).

### **3.2.2 Erhebungsinstrument**

Die Befragung wurde anhand des Umfrage-Tools «Limesurvey» entwickelt. Dabei wurden acht Frageblöcke konzipiert. Diese Frageblöcke wurden thematisch aufgrund von Forschungsergebnissen aus der selektiven Literaturrecherche gebildet (siehe Kapitel «Konzipierung der quantitativen Befragung»).

Mittels Filterfragen wurde eine systematische und regelgeleitete Befragung konzipiert. Dabei handelt es sich um punktuelle sowie globale Filter (Döring et al., 2016, S. 183 – 201). Je nach Situation der Umfrageteilnehmenden konnte eine unterschiedliche Anzahl von Fragen pro Person beantwortet werden. Jede/-r Teilnehmende beantwortete somit im Minimum 26 Fragen und im Maximum 40 Fragen.

Zur vereinfachten Darstellung des Ablaufs der Befragung wurde ein Flussdiagramm in Anlehnung an Frank Gilbert (1921) erstellt (Flussdiagramm, o. J.). Das vollständige Flussdiagramm der durchgeführten Befragung ist in Anhang B zu finden.

Aufgrund der anspruchsvollen Programmierung wurden insgesamt 14 Pre-Tests mit sechs Probanden und Probandinnen verschiedenen Alters durchgeführt. Dies diente der Aufdeckung von falsch programmierten Filtern sowie unverständlichen Formulierungen.

### **3.2.3 Konzipierung der quantitativen Befragung**

Bei der Konzipierung der Befragung wurden Forschungsergebnisse aus der selektiven Literaturrecherche in den Sportwissenschaften und der Resilienzforschung integriert. Anhand dieser Literaturrecherche wurden bedeutende Forschungsergebnisse in Fragen umformuliert. Diese wurden in Frageblöcken gebündelt, sodass insgesamt acht verschiedene Blöcke die Beantwortung der Fragen sicherstellten.

Es wurden gerade Ratingskalen verwendet und mit numerischen Werten versehen (z.B. ich fühle mich überhaupt nicht gestresst (0); ich bin nicht gestresst (1); ich bin gestresst (2); ich bin sehr gestresst (3)). Somit konnte für die Auswertung mit Intervallskalen gearbeitet werden (siehe Kapitel «Datenanalyse»).

Mehrheitlich basiert die Befragung auf selbst kreierten Fragen. Teils wurde auf bereits bestehende Befragungen zurückgegriffen (siehe beispielsweise «Frageblock: Sozioökonomischer Status (SES)»). Um genauer auf die Frageblöcke und deren Inhalt einzugehen, wurden diejenigen Frageblöcke im nachfolgenden Teil aufgelistet, welche auf aktueller Literatur oder bereits durchgeführten Befragungen basieren. Die vollständige Befragung findet sich in Anhang C.

Die aufgelisteten Frageblöcke sind dem Ablauf der Befragung gleichgesetzt und basieren auf den verwendeten Ergebnissen (siehe Kapitel «Ergebnisse»).

### **Frageblock: Sozioökonomischer Status (SES)**

Da die Sporttätigkeit der Jugendlichen abhängig vom SES der Eltern ist (siehe Kapitel «Schutzfaktor Sport»; Krug et al., 2019), wurde dieser abgefragt.

Die Abfrage des SES wurde anhand von vorgefertigten Fragen vom Fragebogen FAS III der HBSC-Studie (2014) abgefragt. Dabei wurden Fragen gestellt, wie «Hast du ein eigenes Zimmer für dich allein?» oder «Hat deine Familie ein Auto?» (HBSC, 2014).

Die Einteilung in die Stufen niedriger SES, mittlerer SES und hoher SES wurde anhand einer Formel getätigt (siehe Tabelle 2). Die Probanden und Probandinnen mit Werten, die mehr als die Standardabweichung unter dem Mittelwert lagen, wurden dem niedrigen SES zugeteilt. Dem hohen SES wurden die Werte zugeteilt, welche mehr als die Standardabweichung über dem Mittelwert lagen. Die übrigen Daten wurden dem mittleren SES zugeteilt.



### **Frageblock: Stress**

Da Stress(-resistenz) ein wichtiger Bestandteil der Resilienzentwicklung darstellt (siehe Kapitel «Charakteristika der Resilienz»; Lazarus, 1974), wurden Fragen wie beispielsweise «Wie stark fühlst du dich aktuell gestresst?» zu aktuellem Stress sowie zum Umgang mit Stressoren gestellt (siehe Anhang C, «quantitative Befragung»).

### **Frageblock: Soziales Umfeld**

Da dem sozialen Umfeld für die Entwicklung eine hohe Bedeutung zukommt (siehe Kapitel «Biopsychosoziale Einflüsse des Sports»; Fruhauf & Kopp, 2020; Geraedts, 2020; Karpinski et al., 2017; Hampel & Petermann, 2017; Sallen, 2017), wurden Aussagen wie «Ich fühle mich wohl mit den Personen, mit welchen ich meine Zeit verbringe» oder «Ich fühle mich, in dem was ich tue, von den Personen in meinem Umfeld unterstützt» abgefragt. Im Fokus stand dabei die Cliquen-Zugehörigkeit und

die wahrgenommene soziale Unterstützung dieser Gruppe zu erfragen (siehe Kapitel «Biopsychosoziale Einflüsse des Sports»; Karpinski et al., 2017).

### **Frageblock: Sportaktivität Eltern**

Ein hoher SES und Eltern, die selbst Sport treiben, sind die Faktoren, welche die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind Sport macht, erhöhen (Krug et al., 2019). Deswegen wurde die Sportaktivität der Eltern abgefragt, wobei die formulierten Fragen nicht auf einer vorherigen Befragung basieren.

### **Frageblock: Sportaktivität (Hauptfrage)**

Der Frageblock Sportaktivität bildet den Hauptfrageblock, welcher sich um die sportliche Aktivität dreht. Dabei wurden die Aspekte der drei Dimensionen der sportlichen Aktivität, die Vereinstätigkeit und die Teilnahme an Wettkämpfen mit dem Sportverein abgefragt.

Die drei Dimensionen (Intensität, Dauer, Häufigkeit) der sportlichen Aktivität sowie die Antwortskalierung wurden aus der Studie von Griciūtė (2016) übernommen (Griciūtė, 2016). Der Aspekt des organisierten Sports (siehe Kapitel «(Nicht-)Organisierter Sport»; Manz et al., 2016) wurde anhand der Frage «Machst du Sport in einem Sportverein?» in den Fragebogen integriert. Die Teilnahme an Wettkämpfen (siehe Kapitel «(Nicht-)Organisierter Sport»; Sarkar & Fletcher, 2017) wurde durch die Frage «Nimmst du mit deinem Verein an Wettkämpfen/Turnieren teil?» abgefragt.

### **Frageblock: Resilienz**

Das Konzept der Resilienz wurde an eine sportkontextspezifische und bereits durchgeführte Befragung angelehnt. Die dabei eingesetzte CD-RISC-Skala entstammt einem bereits angewendeten, kontextspezifischen Messwerk (Extremera et al., 2017).

In Anlehnung an die CD-RISC-Resilienzskala von Connor Davidson (2003) wurden anhand der vier Dimensionen (Locus-Dimension, Selbstwirksamkeit-Dimension, Optimismus-Dimension, Spiritualität-Dimension) das Konzept der Resilienz abgefragt (Extremera et al., 2017). Diese CD-RISC-Resilienzskala wurde spezifisch für den

Kontext Sport entwickelt, da das Konzept der Resilienz schwierig zu erfassen sei und deswegen kontextspezifisch untersucht werden sollte (Wagstaff et al., 2017)

Insgesamt wurden 17 Aussagen gelistet, wobei jede Dimension die gleiche Anzahl an Aussagen zugeteilt bekam wie bei der CD-RISC-Resilienzskala (Extremera et al., 2017). Die Aussagen basierten auf standardisierten Fragebögen wie Rampe (2010) oder Heller (2016) (Rampe, 2010; Heller, 2016). Hier wurde eine bipolare Ratingskala angewendet, wobei die Aussagen subjektiv, was die Übertragbarkeit auf sich selbst betrifft, von den Teilnehmenden von 1–10 bewertet wurden (siehe Anhang C). Die Summe der Bewertungen pro Aussage ergaben eine numerische Resilienzvariable.

Die Werte, die tiefer als die Standardabweichung unter dem Mittelwert lagen, ergaben eine niedrige Resilienz. Die Werte, die höher als die Standardabweichung über dem Mittelwert lagen, ergaben eine hohe Resilienz. Die restlichen Werte wurden der mittleren Resilienzausprägung zugeordnet (siehe Tabelle 3).

The table content is completely redacted with black boxes. Only the table structure is visible, showing a header row and three data rows with varying column widths.

### 3.2.4 Untersuchungsgruppe

Zur quantitativen Online-Befragung waren Jugendliche im Alter von 14 bis 16 Jahren zugelassen. Aufgrund ihres Alters befinden sich die Teilnehmenden in der 2. oder 3. Sekundarklasse. Nicht zugelassen wurden Probanden und Probandinnen, die unter die Altersgrenze von 14 Jahren fielen. Aufgrund der Richtlinien von Studien mit Minderjährigen wäre dafür das elterliche Einverständnis einzuholen gewesen, worauf verzichtet wurde (Nationale Ethikkommission im Bereich Humanmedizin, 2009).

Untersucht wurden drei unterschiedliche Standorte, welche die unterschiedlichen Agglomerationen repräsentativ wiedergaben (siehe Kapitel «Ergebnisse»; «Demografische Daten»).

### **3.2.5 Umsetzung der Befragung**

Bei der Rekrutierung von Studienteilnehmenden wurde der persönliche Kontakt von der Forschenden zu Lehrpersonen genutzt. Dieser private Kontakt vereinfachte die Anfrage der Durchführung der Befragung. Anhand eines zugestellten Ablauf- und Instruktionsplans über die Befragung (siehe Anhang A) konnte die Befragung von den Lehrpersonen mit den Schüler/-innen selbstständig durchgeführt werden. Zusätzlich wurden QR-Codes erstellt, die das Auffinden der Befragung für die Studienteilnehmenden erleichterte. Nach dem Auffinden der Online-Befragung wurden die Teilnehmenden systematisch durch die Befragung geführt. Insgesamt benötigten die Teilnehmenden für die Beantwortung 8 bis 18 Minuten. Die Rücklaufquote belief sich auf 97 % (siehe Ergebnisse «Demografische Daten»).

### **3.2.6 Datenanalyse**

Die erhobenen Primärdaten wurden nach der Durchführung der Befragungen ins Microsoft-Office-Programm «Excel» extrahiert. In einem ersten Schritt wurde eine Datenbereinigung durchgeführt, die unvollständig ausgefüllte Fragebogen sowie nicht der Zielgruppe entsprechende Teilnehmende aus der Datenmenge ausschloss. Die verbliebenen Daten wurden danach mit der Excel-Funktion «Pivot» aufgearbeitet. Die Auswertung der Daten wurde mittels Häufigkeitsverteilung sowie statistischen Kennwerten vorgenommen. Insgesamt wurden die Daten anhand der deskriptiven Statistik ausgewertet. Im nachfolgenden Kapitel werden die Resultate anhand von Tabellen und Grafiken dargestellt.

## **4 Ergebnisse**

In diesem Kapitel werden die zentralen Ergebnisse aus der quantitativen Befragung zusammengetragen. Zuerst wird auf die allgemeinen demografischen Daten eingegangen, um ein klares Bild bezüglich der Stichprobe zu vermitteln. Danach analysiert ein Unterkapitel die Resilienzausprägung der Befragten genauer. Im Anschluss wird auf die Ergebnisse der Sportaktivität und die Ausprägung der Resilienz eingegangen. Zur Veranschaulichung der Daten wird der beschreibende Text mit Diagrammen und Tabellen ergänzt. Aufgrund nicht ausgewiesener Nachkommastellen kann es im Text oder in den Abbildungen zu Rundungsdifferenzen kommen (z.B. Gesamtanzahl gerundet 101%).

Die erhobenen Primärdaten, welche die Grundlage für alle folgenden Ergebnissen darstellen, sind im Anhang D zu finden.

### **4.1 Demografische Daten**

Es wurden drei unterschiedliche Sekundarschulen mit drei unterschiedlichen Standorten in die Befragung miteinbezogen. Die drei Standorte sollen dabei die unterschiedlichen Agglomerationen der Schweizer Wohnlandschaft repräsentieren. Das Schulhaus Feld, das sich im Kreis 4 der Stadt Zürich befindet, repräsentiert die Stadt (Aussersihl: 28'729 Einwohner, Stand 2021). In die Befragung miteinbezogen wurden ebenfalls das Schulhaus Watt in Illnau-Effretikon als städtische Gemeinde (17'449 Einwohner, Stand 2019) nahe der Agglomeration der Stadt Zürich und die ländliche Gemeinde Hittnau mit 3'728 Einwohnern und ihr Sekundarschulhaus.

An der quantitativen Online-Befragung nahmen insgesamt 130 Jugendliche teil. Dabei füllten vier Probanden und Probandinnen diese nicht vollständig aus, sodass sich die Rücklaufquote auf 97 % beläuft. Wird folgend von Teilnehmenden gesprochen, so ist die Gesamtheit der vollständig ausgefüllten Umfragerückläufen von «N=» gemeint. Der Kleinbuchstabe «n=» steht hingegen für die Teilmengen der Befragten. Von den 130 Teilnehmenden der Befragung mussten zudem insgesamt sieben Personen (n=7) aus der Datenanalyse aufgrund ihres Alters von unter 14 Jahren ausgeschlossen werden (Nationale Ethikkommission im Bereich

Humanmedizin, 2009). Von den verbliebenen Teilnehmenden (N=119) sind 53% (n=63) weiblich (w) und 47% (n=56) männlich (m) (siehe Tabelle 4).

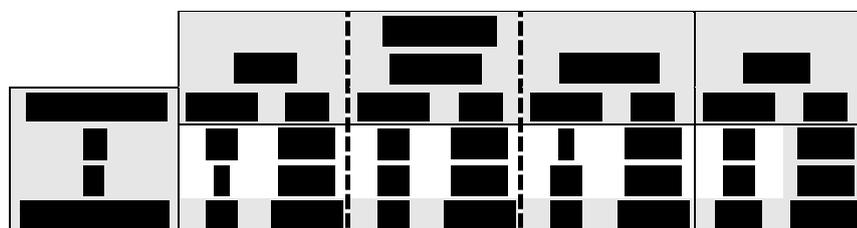


Die Befragten befinden sich zum Befragungszeitpunkt im Alter zwischen 14 und 16 Jahren und besuchten die 2. oder die 3. Sekundarklasse. Dabei sind 36% 14 Jahre alt, 55% 15 Jahre alt und 9% 16 Jahre alt. Der Altersdurchschnitt beträgt 14.7 Jahre.

#### 4.2 Ausprägung der Resilienz der Stichprobe

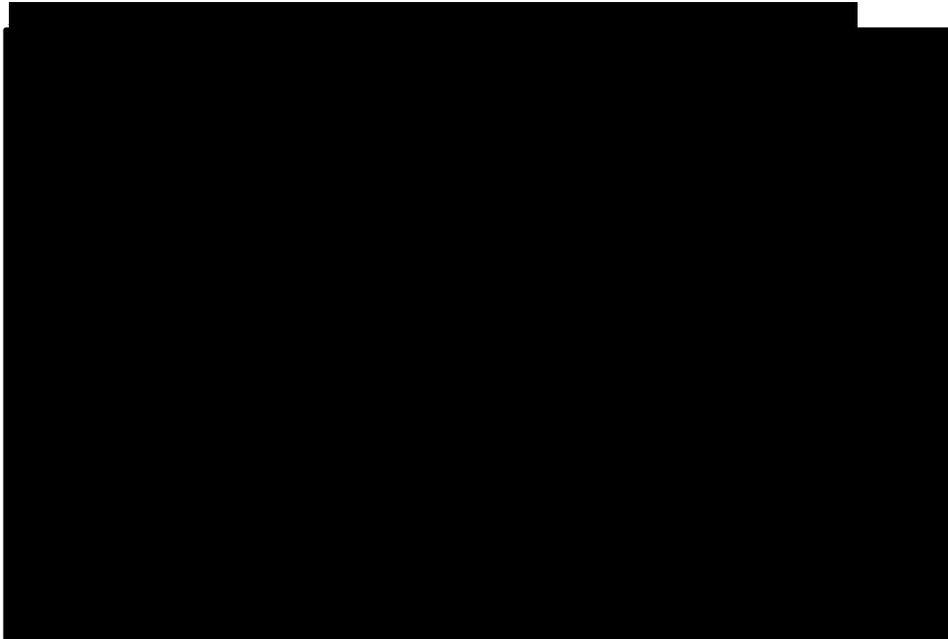
Allgemein kann gesagt werden, dass in der Stichprobe 17% eine hohe Resilienz und 18% eine niedrige Resilienz aufweisen. Somit haben 66% der Stichprobe eine mittlere Ausprägung der Resilienz.

35% der Teilnehmenden mit einer hohen Ausprägung der Resilienz sind weiblich. Dagegen sind 65% der Teilnehmenden, die eine hohe Resilienz aufweisen, männlich. Bei den Teilnehmenden, die anhand der ausgefüllten Daten einer niedrigen Resilienzausprägung zugeteilt wurden, sind 29% männlich und 71% weiblich (siehe Tabelle 5).



Die Betrachtung des Alters in Zusammenhang mit der Resilienzausprägung zeigt eine gleichmässige Verteilung jeder Resilienzausprägung (niedrig, mittel, hoch) in jedem Alter. Pro Altersstufe der 14- bis 16-Jährigen sind 15% bis 19% mit einer

hohen Resilienz, 63% bis 68% mit einer mittleren Resilienz und 17% bis 19% mit einer niedrigen Resilienz vertreten (siehe Abbildung 3).



Bei der Stichprobe nimmt der Anteil an hoher Resilienzausprägung mit dem sinkenden sozioökonomischen Status der Teilnehmenden ab. So haben beispielsweise 25% (n=5) der Teilnehmenden mit einem hohen SES auch eine hohe Resilienzausprägung. In der Gruppe mit einem mittleren SES (N=84) sind 14% (n=11) der Teilnehmenden mit einer hohen Resilienzausprägung vertreten. Bei den Teilnehmenden mit einer niedrigen Resilienzausprägung (N=21) haben 10% (n=2) einen hohen SES (siehe Abbildung 4).



Durch die Frage «Wie stark fühlst du dich aktuell gestresst?» wurde der aktuelle Stresszustand abgefragt (siehe Kapitel «Konzipierung der quantitativen Befragung»). Dabei gaben 50% (n=10) der Teilnehmenden mit einer hohen Resilienzausprägung an, dass sie sich etwas gestresst fühlen. Niemand (0%) der Probanden und Probandinnen mit einer hohen Resilienzausprägung gab an, sich im Moment sehr gestresst zu fühlen. Bei den Gruppen mit der Zuteilung zur niedrigen oder mittleren Resilienzausprägung zeigt sich eine Zunahme des aktuell subjektiv empfundenen Stresses. 21% (n=16) der Gruppe der mittleren Resilienzausprägung äussern, sich sehr gestresst zu fühlen. Bei der Gruppe der niedrigen Resilienz empfinden dies 33% (n=7) der Teilnehmenden (siehe Tabelle 6).

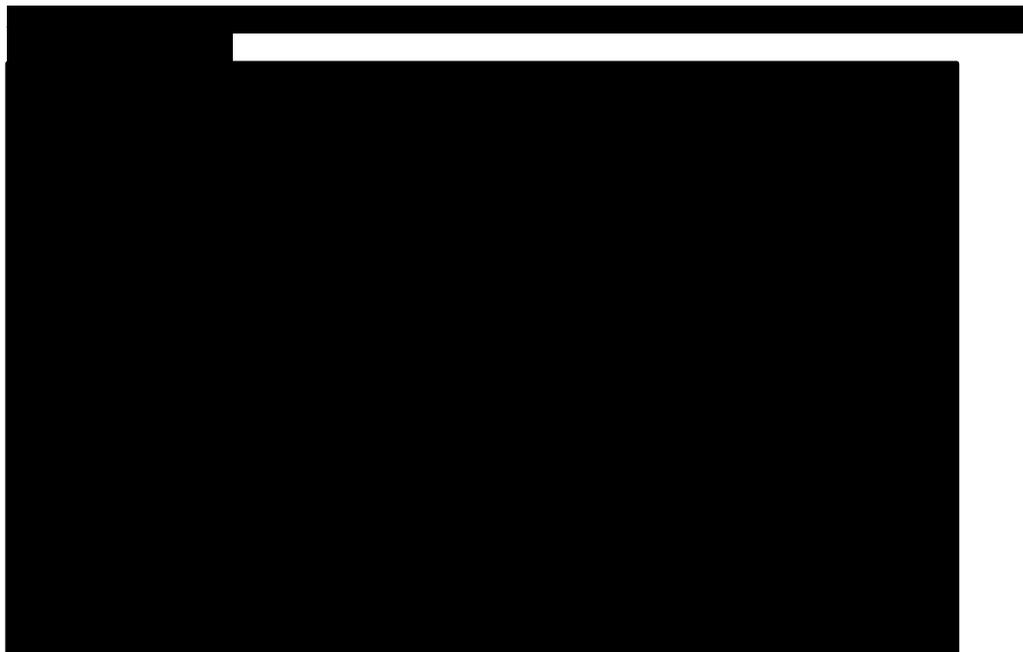


Von den Teilnehmenden, die sich «voll und ganz» einem sozialen Umfeld zugehörig fühlen, sind 22% (n=13) der Gruppe mit einer hohen Resilienzausprägung zugeteilt. Der Anteil der Teilnehmenden mit einer hohen Resilienzausprägung nimmt jedoch mit dem Gefühl der Zugehörigkeit ab (siehe Abbildung 5). So zeigt sich, dass niemand (0%) der Teilnehmenden mit einer hohen Resilienzausprägung sich überhaupt nicht einer Clique zugehörig fühlt (siehe Abbildung 5).



Die Daten zeigen zusätzlich, dass je weniger das Gefühl von Unterstützung aus dem sozialen Umfeld wahrgenommen wird, desto niedriger ist der Anteil der Gruppe mit einer hohen Resilienzausprägung (siehe Abbildung 6).

Auf die Frage «Wie stark fühlst du dich von deinem sozialen Umfeld unterstützt?» geben 24% (n=8) der Gruppe mit einer hohen Resilienz an (N=20), dass sie sich «voll und ganz» unterstützt fühlen. Dieser Anteil der Gruppe mit einer hohen Resilienzausprägung nimmt mit dem Gefühl, dass sich die Teilnehmenden unterstützt fühlen, ab. Im Gegenzug nimmt der Anteil der Gruppe mit einer niedrigen Resilienzausprägung mit der Abnahme der Wahrnehmung von sozialer Unterstützung zu. So sind 28% (n=10) der Personen, die sich nur teilweise unterstützt fühlen von ihrem sozialen Umfeld (N=36), der Gruppe der niedrigen Resilienz zugehörig (siehe Abbildung 6).



### 4.3 Sportliche Aktivität der Stichprobe

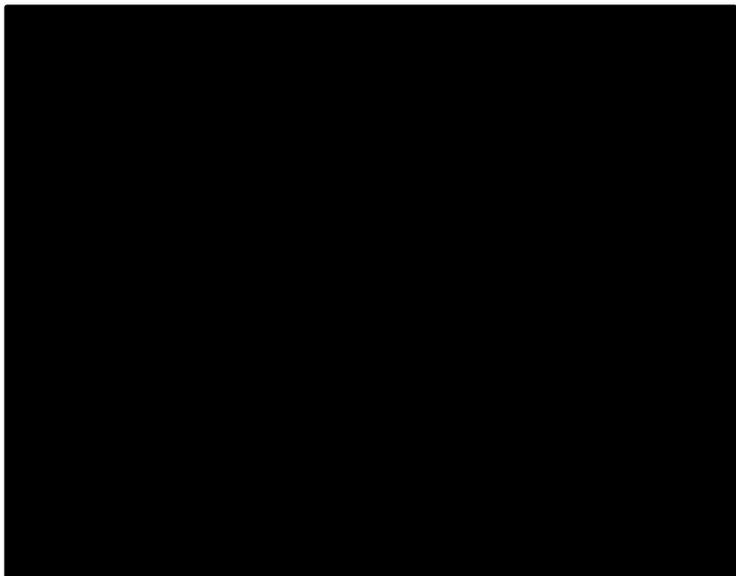
Um die Fragestellung dieser Arbeit bearbeiten zu können und die Sporttätigkeit in Relation zur Resilienzausprägung zu setzen, ist es zuerst wichtig, Genaueres über die Sporttätigkeit der Teilnehmenden zu erfahren.

Von den Befragten machen 79% regelmässig Sport. 21% der Teilnehmenden zählen somit zu der natürlich gebildeten Gruppe der Nicht-Sportler/-innen.

Aufgrund der Tatsache, dass die Sportaktivität vom SES der Eltern sowie der Sportaktivität der Eltern abhängt (Krug et al., 2019), wurden beide Aspekte in die Befragung integriert (siehe Kapitel «Konzipierung der quantitativen Befragung»). Die Datenlage zeigt, dass mit der Abnahme des SES auch die sportliche Aktivität abnimmt (siehe Abbildung 7). Teilnehmende mit einem hohen SES (N=18) treiben zu 100% Sport. 80% (n=66) der Befragten der Gruppe mit einem mittleren SES (N=82) sind sportlich aktiv und aus der Gruppe mit einem niedrigen SES (N=19) betätigen sich 53% (n=10) sportlich in ihrer Freizeit.

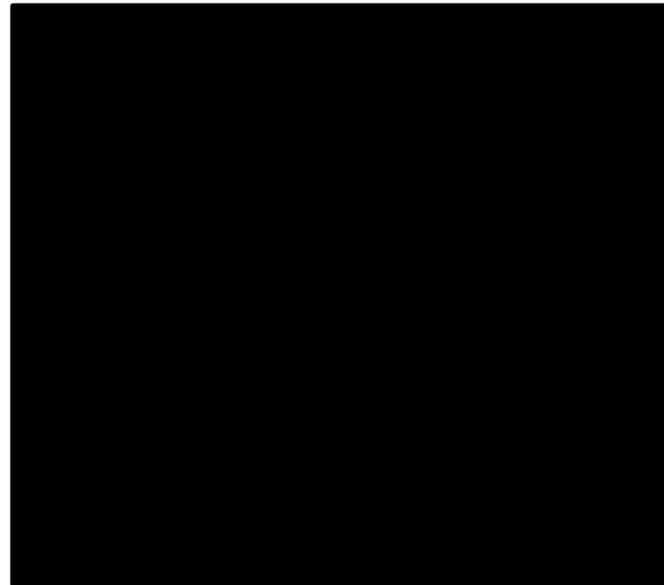


Von den Teilnehmenden treiben 86% (n=57) Sport, wenn ihre Eltern ebenfalls Sport treiben. 14% (n=9) der Befragten haben wohl Eltern, welche sportlich aktiv sind, machen jedoch selbst keinen Sport. Von den Familien, in welchen die Eltern keinen Sport treiben (N=53), machen 70% (n=37) der Teilnehmenden Sport in ihrer Freizeit, 30% (n=16) jedoch nicht (siehe Abbildung 8).



#### **4.4 Einfluss der Corona-Pandemie auf die Sportaktivität**

Da die Erhebung während der Corona-Pandemie durchgeführt wurde, zeigt sich ein Rückgang der Sportaktivität. Von den Sporttreibenden (N=94) haben 26% (n=24) die Sportaktivität während der Corona-Pandemie aufgegeben. Im Gegenzug haben von den Nicht-Sporttreibenden (N=25) in der Corona-Pandemie 28% (n=7) begonnen, Sport zu treiben (siehe Abbildung 9).

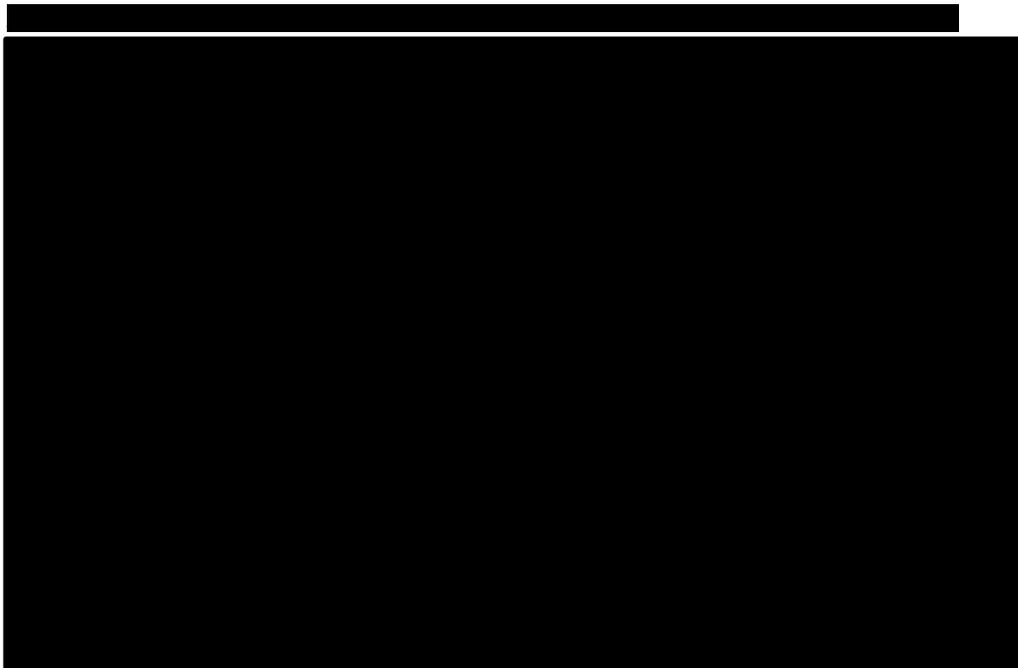


Alle Personen, die während der Corona-Pandemie Sport trieben (N=77), geben an, dass sie sich eingeschränkt fühlten in der Ausführung ihrer Sportaktivität.

#### **4.5 Ausprägung der Resilienz nach Sportaktivität**

Um die genannten Ergebnisse nun in den Zusammenhang zur Resilienzausprägung und der Sportaktivität setzen zu können, werden in den folgenden Unterkapiteln verschiedene Aspekte beleuchtet.

Wird die ganze Stichprobe betrachtet (N=119), treiben in jeder Gruppe der Resilienzausprägung (hohe, mittlere, niedrige) 20% bis 24% keinen Sport (siehe Abbildung 10).



##### **4.5.1 Drei Dimensionen des Sports und die Ausprägung der Resilienz**

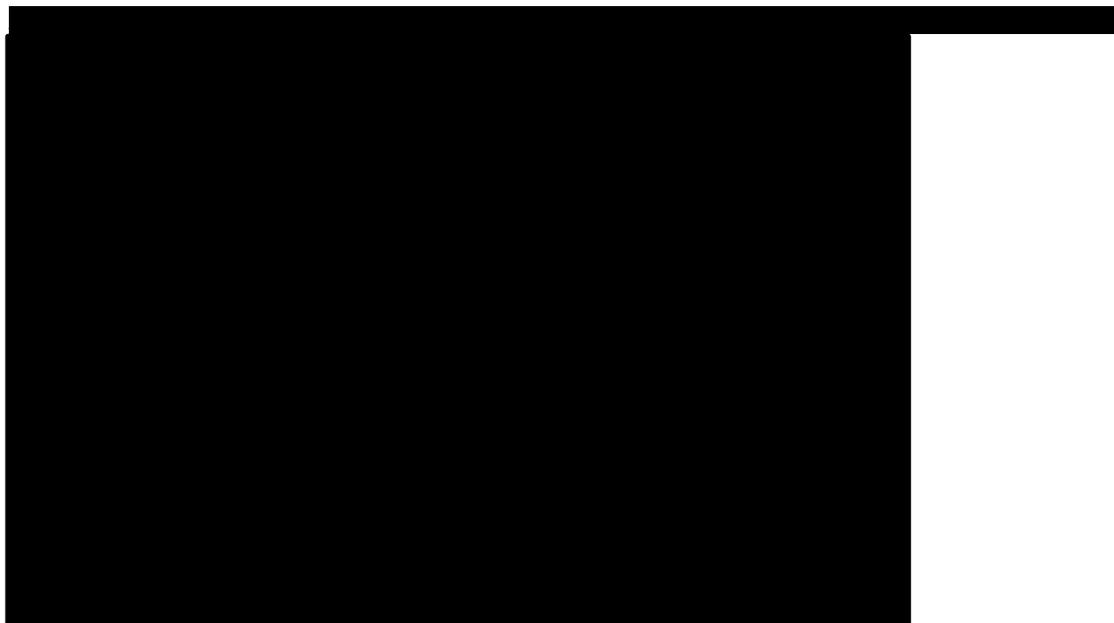
Um Sport erfassen zu können, werden drei Dimensionen untersucht: die Intensität, Dauer und Häufigkeit der sportlichen Aktivität. Diese Stichprobe verbindet ihr Verständnis des Begriffs Sports von körperlicher Aktivität in Zusammenhang mit hoher Intensität (Bundesministerium für Gesundheit, 2012). 96% der Probanden/-innen geben an, zu schwitzen und (moderat) ausser Atem zu sein, wenn sie Sport treiben. 4% (n=4) machen ihren Sport im Schrittempo oder im Sitzen.

Wird die Verteilung der Resilienz in den Zusammenhang mit dem Intensitätsniveau des ausgeübten Sports der Teilnehmenden gesetzt, zeigt sich, dass die

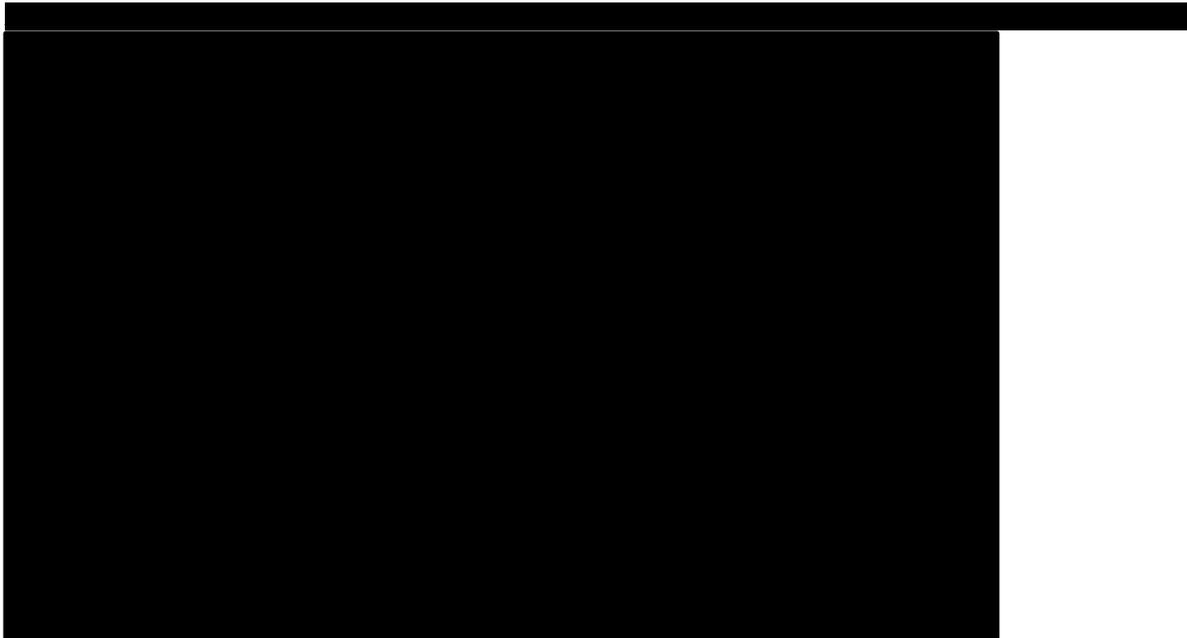
Teilnehmenden mit einer hohen Resilienzausprägung ihren Sport im Bereich der moderaten oder hohen Intensität ausüben (siehe Abbildung 11).



Es zeigt sich, dass je häufiger die Teilnehmenden Sport treiben, desto grösser der Anteil mit einer hohen Resilienzausprägung ist (siehe Abbildung 12). Besonders auffällig erscheint, dass bei einer Sportaktivität an 7 Tagen pro Woche rund 50% der Teilnehmenden zur Gruppe mit einer hohen Resilienzausprägung gehören (siehe Abbildung 12).



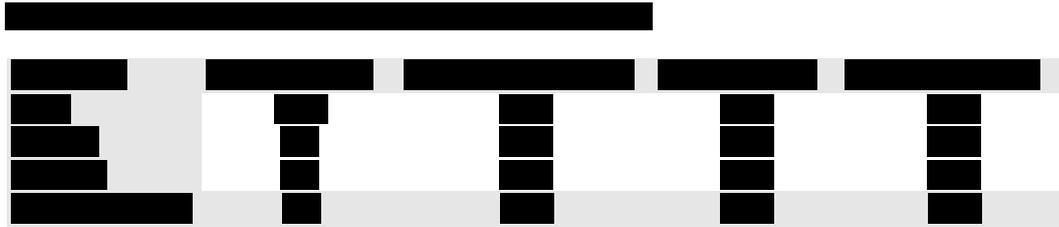
Die Teilnehmenden mit einer niedrigen Resilienzausprägung sind zwischen <1h/Woche bis 4–5h/Woche sportlich aktiv. Bei den Teilnehmenden der Gruppe der hohen Resilienzausprägung zeigt sich die sportliche Aktivität in der Dauer zwischen 2–3h/Woche und >7h/Woche. Die Gruppe der mittleren Resilienzausprägung verteilt sich über die ganze Spannbreite, was die Dauer der sportlichen Aktivität pro Woche anbelangt (siehe Abbildung 13).



#### **4.5.2 Sporttyp und Resilienzausprägung**

Aufgrund des enormen Spektrums an sportlichen Möglichkeiten konnten die Teilnehmenden sich selbst einem für sie zutreffenden Sporttyp zuordnen. Die Sportler/-innen (N=94) teilten sich zu 49% (n=46) als Breitensportler/-in (Plauschsportler/-in), zu 23% (n=22) als halbprofessionelle Sportler/-in, zu 24% (n=23) als Sportbegeisterte und zu 3% (n=3) als professionelle Sportler/-in ein.

Wird dabei die Verteilung der Resilienzausprägung auf die Sporttypenzuteilung betrachtet, zeigen sich ebenfalls Auffälligkeiten: Die Gruppe der professionellen und halb-professionellen Sportler und Sportlerinnen sind zu 57% (n=9) bei der hohen Resilienzausprägung anzutreffen. Es zeigt sich, dass Teilnehmende, welche ihren Sport in einem professionellen Rahmen ausführen, entweder eine mittlere oder eine hohe Resilienzausprägung haben. Kein/-e Einzige/-r weist hier eine niedrige Resilienz auf. Im Bereich der Breitensportler/-innen sind 25% (n=4) hoch resilient (siehe Tabelle 7).



### 4.5.3 Mitgliedschaft in einem Sportverein und die Resilienzausprägung

Von allen Teilnehmenden, die Sport betreiben (N= 94), sind 64% (n=60) Mitglied in einem Sportverein. In dieser Gruppe (N=60) zeigt es sich, dass 22% (n=13) mit einer hohen Ausprägung an Resilienz, 60% (n=36) mit einer mittleren und 18% (n=11) mit einer niedrigen Resilienz ausgestattet sind. Im Vergleich sind bei der Gruppe, die als «freie Athleten und Athletinnen» sportlich tätig ist (N=34), 9% (n=3) der Gruppe der hohen Resilienzausprägung zugeordnet (siehe Abbildung 14).



Da Sportvereine für ihre Teilnahme an Turnieren und Wettkämpfen bekannt sind (Lamprecht et al., 2020), und dies die Resilienz fördern soll (Sarkar & Fletcher, 2017; Extremera et al., 2017), wurde dies anhand der Stichprobe geprüft (Genauerer zur Theorie siehe Kapitel «(Nicht-)Organisierter Sport»).

Von den Befragten, die in einem Sportverein Mitglied sind (N=60), geben sieben von zehn Personen (68%; n=41) an, mit ihrem Team an Wettkämpfen oder Turnieren teilzunehmen. 32% (n=19) von allen Sporttätigen, welche in einem Verein sind (N=60), nehmen an keinen Wettkämpfen oder Turnieren teil.

Wird dabei darauf geachtet, wie sich dies auf die Resilienz auswirkt, zeigt sich, dass von der Gruppe mit hoher Resilienzausprägung 85% (n=11) mit ihrem Verein an Wettkämpfen teilnehmen. Bei der mittleren oder niedrigen Resilienzausprägung sind dies je 64% (mittlere Resilienz: n=23; niedrige Resilienz: n=7) (siehe Abbildung 15).



## 5 Diskussion

Dieses Kapitel diskutiert die Ergebnisse und setzt sie in den Kontext des beschriebenen theoretischen Hintergrunds. Das Ziel soll dabei sein, die Fragestellung «Wie verhalten sich Sport und die Ausprägung der Resilienz von Jugendlichen im Alter von 14 bis 16 Jahren zueinander?» zu beantworten und bedeutende Aspekte für die Praxis der Gesundheitsförderung und Prävention herauszuheben.

### 5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse

Um die erlangten Ergebnisse nochmals kurz zusammenzufassen, werden die wichtigsten Erkenntnisse in einem kurzen Überblick aufgelistet. Ausführliche Erkenntnisse zu den Ergebnissen sind im Kapitel «Ergebnisse» nachzulesen.

**Angaben zur Stichprobe:** Die Rücklaufquote der Befragung beträgt 97%. Dabei wurden 130 Jugendliche befragt, welche drei verschiedene Sekundarschulen besuchen. Die Teilnehmenden sind zwischen 14 und 16 Jahre alt, wobei Antworten von 56 männliche und 63 weibliche Personen in die Auswertung der Befragung integriert wurden (siehe Kapitel «Demografische Daten»).

**Ergebnisse zur Resilienzausprägung:** Wird die Verteilung der Resilienz nach Geschlecht betrachtet, ergibt sich ein Bild, dass die männlichen Teilnehmenden zu 65% der gesamten Stichprobe die Gruppe der hohen Resilienzausprägung ausmachen. Nur 35% dieser Gruppe sind weiblich (siehe Kapitel «Ausprägung der Resilienz der Stichprobe»). Zusätzlich zeigen die Daten, dass die Resilienz tendenziell nicht mit dem Alter steigt (siehe Abbildung 3). Pro Resilienzausprägungsgruppe (hoch, mittel, niedrig) zeigt sich eine gleichmässige Verteilung der Resilienz nach Alter. Der Anteil der Gruppe mit einer hohen Resilienz nimmt jedoch ab, je tiefer der SES ist. Das heisst, wer einen hohen SES hat, hat tendenziell auch eine höhere Resilienz (siehe Kapitel «Ausprägung der Resilienz der Stichprobe»). Resilienz hat ebenfalls einen Zusammenhang mit dem subjektiven Stressempfinden. Es zeigt sich, dass sich Teilnehmende mit einer höheren Resilienz zwischen «überhaupt nicht gestresst» und «etwas gestresst» einordnen. Niemand in der Gruppe mit einer hohen Resilienzausprägung fühlte sich zum Zeitpunkt der

Befragung «sehr gestresst» (siehe Tabelle 6). Wie die Literaturrecherche zeigt, ist das soziale Umfeld ein wichtiger Schutzfaktor und kann vielseitig wirken (siehe Kapitel «Biopsychosoziale Einflüsse des Sports»). Die Teilnehmenden der Befragung mit einer hohen Resilienz bewerten den Unterstützungsgehalt ihrer sozialen Beziehungen tendenziell höher als die Teilnehmenden mit der Zuteilung zur mittleren oder niedrigen Resilienzausprägung (siehe Abbildung 6).

**Ergebnisse der Sportaktivität:** Mit der Abnahme des SES nimmt auch die Sportaktivität ab. Somit kann hier die These von Krug et al. (2019), dass Kinder von Eltern mit einem höheren SES eher Sport betreiben, bestätigt werden (Krug et al., 2019). Trotzdem kann anhand der erhobenen Daten nicht ausdrücklich bestätigt werden, dass Sportaktivität auch zu einer höheren Resilienz führt. Pro Gruppe des SES (hoch, mittel, niedrig) treiben je zwischen 20% bis 24% der Teilnehmenden keinen Sport (siehe Abbildung 7).

Jedoch zeigen sich bei den drei Dimensionen des Erfassens von sportlicher Aktivität (Intensität, Häufigkeit und Dauer) Auffälligkeiten: Je höher die Intensität des ausgeführten Sports ist, desto höher ist auch der Anteil der resilienten Personen. Ebenso zeigt sich, dass Personen mit einer hohen Resilienzausprägung mehr trainieren. Die Verteilung der resilienteren Personen befindet sich zwischen 2–3h/Woche bis 7h/Woche oder mehr. Dabei steigt der Anteil der resilienteren Personen mit der Dauer des ausgeführten Sports pro Woche (siehe Kapitel «Drei Dimensionen des Sports und die Ausprägung der Resilienz»). Die Ergebnisse der drei Dimensionen der sportlichen Aktivität decken sich ebenfalls mit den Ergebnissen, welche die Teilnehmenden bezüglich Sporttyp angaben. Je professioneller der Sport ausgeführt wird, umso höher ist der Anteil der Gruppe mit hoher Resilienzausprägung. 57% der (halb-)professionellen Sporttreibenden wurden in der Auswertung der Gruppe mit einer hohen Resilienz zugeteilt. Ebenfalls zeigt sich ein tendenzieller Resilienzanstieg bei der Gruppe, die ihre Sporttätigkeit in einem Sportverein ausübt (siehe Abbildung 14).

Zusätzlich bestätigen die erhobenen Daten, dass Wettkämpfe mit dem Sportverein zur Resilienzausprägung beitragen. Es zeigt sich, dass die Teilnehmenden mit einer

höheren Resilienzausprägung eher an Sportwettkämpfen teilnehmen als die Personen, welche der mittleren oder niedrigen Resilienz zugeteilt wurden (siehe Abbildung 15).

## **5.2 Erkenntnisse zur Resilienz**

Die vorliegende Arbeit widmet sich vor allem dem Zusammenhang von Sport und der Resilienzausprägung. Die Befragung bestätigte unter anderem aber auch wichtige Erkenntnisse zur Resilienz, die darauf hinweisen, dass die Resilienz in Bezug auf den Sport repräsentativ untersucht wurde.

Anhand der Konstruktvalidität des Messinstruments der CD-RISC-Skala von Connor Davidson (2003) und deren Anlehnung kann von einer repräsentativen Erhebung in Bezug auf die Stichprobe und auf die Resilienz ausgegangen werden (Extremera et al., 2017). Einige der erhobenen Daten bestätigen die Theorie zum Konzept der Resilienz, wie sie im theoretischen Hintergrund hergeleitet wurde (siehe Kapitel «Das Konzept der Resilienz»). Dazu zählt beispielsweise, dass der SES eine Korrelation mit der Ausprägung der Resilienz hat. Ebenso zeigen die Ergebnisse, wie Stress und Resilienz zusammenhängen (siehe Tabelle 6). Dem sozialen Umfeld wurde besonders im theoretischen Hintergrund im Kapitel «Biopsychosoziale Einflüsse des Sports» (bestätigt durch diverse Literatur) eine grosse Wichtigkeit zugesprochen. Somit erstaunt es nicht, dass die wahrgenommene soziale Unterstützung von resilienteren Personen als höher bewertet wird als von Personen der mittleren oder niedrigen Resilienz zuteilung (siehe Abbildung 6).

Zusätzlich wird die Theorie von Bengel und Lyssenko (2012) anhand der Resilienzverteilung nach Alter bestätigt. Es ist unklar, ob die Resilienz bei Geburt bereits besteht oder fluktuierend auftritt. Es zeigt sich aber, dass höheres Alter nicht automatisch auch höhere Resilienz bedeutet, sondern dass es auf die erlebten Erfahrungen und die mitgegebenen Ressourcen der Zielgruppe ankommt (Bengel & Lyssenko, 2012).

Die Stichprobe zeigt dementsprechend auch eine gleichmässige Verteilung nach Alter in Bezug auf die Resilienzausprägung (siehe Kapitel «Ausprägung der Resilienz der Stichprobe»).

In der Aufarbeitung der Theorie wurde nie das Thema der Genderrollen beleuchtet. Die Untersuchung dieser Arbeit ergibt jedoch einen Unterschied, was die Genderzugehörigkeit anbelangt. Rund 65% der Gruppe, welcher der hohen Resilienz zugeteilt wurden, sind männlich. Der weibliche Anteil dieser Gruppe beläuft sich somit auf 35%. Mit der Abnahme der Resilienzausprägung steigt der weibliche Anteil, sodass beispielsweise 71% der Gruppe der niedrigen Resilienzausprägung, weiblich sind (siehe Tabelle 5). Aufgrund der Konzipierung des Frageblocks Resilienz, der auf einer subjektiven Selbsteinschätzung von Aussagen zu den vier Dimensionen der Resilienz in Anlehnung an die DC-RISC-Skala (Extremera et al., 2017) beruht, ist unklar, ob hier ein genderspezifisches Bias (Störfaktor) vorliegt (Sieverding, 2003). Allgemein kann keine Aussage darüber gemacht werden, ob sich die Resilienzausprägung genderspezifisch unterscheidet oder nicht. Wäre dem so, müsste die Resilienz eventuell auch genderspezifisch erhoben werden. Für die Gesundheitsförderung und Prävention bedeutet dies, die Gender-Thematik besonders in den Fokus zu stellen und herauszufinden, wo genau eine Trennung nach Geschlecht sinnvoll sein könnte.

### **5.3 Beantwortung der Fragestellung**

Viele der genannten Ergebnisse (siehe Kapitel «Zusammenfassung der Ergebnisse») äussern eine Korrelation zwischen der Resilienz und der sportlichen Aktivität.

Die Fragestellung «Wie verhalten sich Sport und die Ausprägung der Resilienz von Jugendlichen im Alter von 14 bis 16 Jahren zueinander?» wurde auf verschiedenen Ebenen abgefragt. Um diese Frage also umfassend beantworten zu können, wird im folgenden Teil genauer auf die verschiedenen Aspekte eingegangen.

Die Befragung setzte den Fokus auf die Sportaktivität. Doch zeigte die Analyse der Daten, dass die Fragestellung nach der Sportaktivität keine Korrelation zur Resilienzausprägung der Teilnehmenden zeigt.

Durch die genauere Operationalisierung des Begriffs Sport in Form von «sportlicher Aktivität» konnte mit den drei Dimensionen Intensität, Häufigkeit und Dauer des Sports eine Korrelation nachgewiesen werden. Die drei Dimensionen der sportlichen

Aktivität aus der Studie von Griciūte (2016) zeigen einige Auffälligkeiten:

Teilnehmende der Gruppe mit einer hohen Resilienzausprägung führen ihren Sport eher mit einer moderaten bis hohen Intensität aus (siehe Abbildung 11). Daraus lässt sich schliessen, dass die Intensität des Sports einen Einfluss auf die Resilienz hat. Aufgrund der vorhandenen Korrelation und nicht bestätigten Kausalität ist nicht ausgeschlossen, dass Personen mit erhöhter Resilienz ihren Sport eher mit einer hohen Intensität ausüben.

Ebenfalls zeigt sich, dass je häufiger pro Woche Sport ausgeübt wird, desto grösser ist in der Stichprobe der Anteil an Teilnehmenden mit einer hohen Resilienzausprägung. Je häufiger Sportler/-innen also Sport betreiben, umso eher kann dies Auswirkungen auf die Resilienz haben. Natürlich muss auch hier davon ausgegangen werden, dass es sein kann, dass die Ergebnisse darauf hinweisen, dass resilientere Personen pro Woche häufiger Sport treiben.

Auch die Dauer an sportlicher Aktivität spielt eine Rolle: Je länger pro Woche von den Teilnehmenden Sport gemacht wird, umso grösser ist der Anteil an Personen mit einer hohen Resilienz (siehe Abbildung 13). Somit zeigt sich die Vermutung, dass Personen mit einer hohen Resilienz eher länger Sport treiben pro Woche oder dass je länger pro Woche Sport getrieben wird, dies einen positiven Einfluss auf die Resilienz haben kann.

Hinzuzufügen ist, dass sich ein ähnlicher Aspekt in Bezug auf die Professionalität der Ausübung des Sportes zeigt: Je professioneller die Teilnehmenden ihren Sport betreiben, umso grösser ist der Anteil der resilienten Personen. Die Gruppe mit einer hohen Resilienzausprägung übt zu 57% im professionellen oder halb-professionellen Rahmen ihren Sport aus. Zusätzlich lässt sich beobachten, dass niemand der professionellen oder halb-professionellen Sportler/-innen im Bereich der niedrigen Resilienzausprägung zu finden ist. Somit könnte eine neue These daraus abgeleitet werden, dass wohl Leistungssport eher eine hohe Resilienzausprägung zur Folge hat, oder dann, dass resilientere Personen eher Leistungssport treiben. Gestützt auf aktuelle Literatur lassen sich die Aussage von Sarkar & Fletcher (2017), dass «Resilienz für das Erreichen von einem hohen sportlichen Leistungsniveau wichtig»

ist und die Aussage von Wagstaff et al. (2017) «Resilienz ist die Voraussetzung für sportlichen Erfolg» bestätigen (Sarkar & Fletcher, 2017; Wagstaff et al., 2017). Mit der Literatur und den ergänzenden Daten der Erhebung zeigt sich, dass hier lediglich eine Korrelation zwischen den Variablen «Sporttyp» und «Resilienz» gegeben ist (Genauerer siehe Kapitel «Einschränkungen Methodik»).

Ob die Mitgliedschaft in einem Sportverein ebenfalls einen Einfluss auf die Resilienz hat, wurde mit dem Vergleich von Mitgliedern in einem Sportverein und «freien Athleten und Athletinnen» untersucht. Die Stichprobe beinhaltet von allen Sporttreibenden (N=94) eine Anzahl von 60 (64%) Jugendlichen, die Mitglied in einem Sportverein sind. Steht die Gruppe der hohen Resilienzausprägung im Fokus, zeigt sich eine leichte Tendenz dazu, dass eine Mitgliedschaft zu einer höheren Resilienz führt oder dass die resilienteren Personen eher in einem Sportverein Mitglied sind. Somit kann auch hier von einer Korrelation gesprochen werden (siehe Abbildung 14).

Sportvereine sind für ihre erhöhte Intensität des Sports bekannt (Manz et al., 2016) sowie an Turnieren / Wettkämpfen teilzunehmen (Sarkar & Fletcher, 2017; Extremera et al., 2017). Nehmen die Jugendlichen mit ihrem Verein an Wettkämpfen / Turnieren teil, ist eine Tendenz zu steigender Resilienz ersichtlich (siehe Abbildung 15). Daraus lässt sich schliessen, dass das Studienergebnis, dass die Wettkampf- / Turnierteilnahme eine resilienzfördernde Wirkung hat, bestätigt werden kann (Sarkar & Fletcher, 2017; Extremera et al., 2017).

#### **5.4 Limitationen**

Oftmals wurde in den diskutierten Ergebnissen nur von einer Korrelation und keiner Kausalität gesprochen. Die Fragestellung «Wie verhalten sich Sport und die Ausprägung der Resilienz von Jugendlichen im Alter von 14 bis 16 Jahren zueinander?» spricht einen Zusammenhang zwischen den beiden Variablen an, der auf einer Korrelation beruht (siehe Kapitel «Ergebnisse»). Wie die Analyse der Daten jedoch zeigt, ist keine Kausalität nachweisbar.

Anhand der verschiedenen Charakteristika des Konzepts der Resilienz (siehe Kapitel «Charakteristika der Resilienz») ist unklar, ob Resilienz von Geburt an besteht oder durch erlebte Herausforderungen aufgebaut wird und somit fluktuierend vorhanden ist (siehe Kapitel «Charakteristika der Resilienz»; Sallen, 2017). Zusätzlich kann anhand der einmaligen Erhebung nicht bestätigt werden, ob das Sporttreiben der Teilnehmenden einen positiven Effekt auf ihre Resilienz hat.

Anhand der Daten können methodisch nur eine Vermutung und Hinweise aufgezeigt werden, dass die Sporttreibenden mit beispielsweise hoher Intensität, langer Dauer oder hoher Häufigkeit eine höhere Resilienz aufweisen. Eine Kausalität setzt jedoch voraus, dass die unabhängige Variable (Sport) der abhängigen Variablen (Resilienz) zeitlich vorausgeht (Döring & Bortz, 2016, S. 183 – 201). Es ist somit unklar, ob beispielsweise eine hohe Intensität im Sport zu mehr Resilienz führt oder ob resiliente Personen ihren Sport eher mit hoher Intensität ausüben.

Um aussagekräftigere Daten zu generieren, wären eine längere Beobachtungszeit sowie mehrere Erhebungszeitpunkte folglich sinnvoll. So könnten auch die Entwicklung der Resilienzausprägung sowie verschiedene Bewältigungsstrategien von herausfordernden Situationen (beispielsweise Übergänge) erforscht werden (Döring & Bortz, 2016, S. 183 – 201). Kennwerte wie der Korrelationskoeffizient würden zum Ausdruck kommen, anhand derer die Kausalität dieser zwei Variablen bestimmt werden könnte.

Aufgrund der allgemeinen Komplexität des Konzepts der Resilienz würden Fremdeinschätzungen zusätzlich zur Selbsteinschätzung multidimensionale Ergebnisse bringen.

Diese Ergänzungen zur vorliegenden Forschung beinhalten jedoch zeitlich sowie finanziell erhöhte Ressourcen, welche bei der Anwendung mitbedacht werden sollten (Döring & Bortz, 2016, S. 183 – 201).

## **5.5 Einschränkungen durch die Corona-Pandemie**

Im Fokus dieser Arbeit stehen die Sportaktivität und deren Auswirkungen auf die Resilienz. Die Befragung wurde jedoch während der aktuellen Corona-Pandemie durchgeführt, wodurch nicht ausgeschlossen werden kann, dass diese Ausnahmesituation einen Einfluss auf die Befragung und deren Ergebnisse hatte. Wie sich die Einschränkungen in Bezug auf die Sportaktivität (Kontaktsportverbot, Personenanzahl-Reduktion, Verbot von Turnier/Wettkampf, etc.) ausgewirkt haben, kann anhand dieser Befragung nicht beantwortet werden.

## 6 Schlussfolgerung

Im abschliessenden Kapitel wird zusammenfassend noch auf die Kernaussagen dieser Arbeit eingegangen, die kurz und knapp die Fragestellung beantworten. Aus den Erkenntnissen werden Implikationen für die Praxis der Gesundheitsförderung und Prävention abgeleitet, wobei zum Schluss offene Fragen anhand eines Ausblicks beleuchtet werden.

### 6.1 Kernaussagen

- Im Allgemeinen sind aus aktuellen Studien zwei Aussagen bezüglich des Zusammenhangs zwischen Resilienz und Sport bekannt
  - 1) «Resilienz ist für das Erreichen von einem hohen sportlichen Leistungsniveau wichtig» (Sarkar & Fletcher, 2017)
  - 2) «Resilienz ist die Voraussetzung für sportlichen Erfolg» (Wagstaff et al., 2017)
- Es ist unklar, ob Sport einen direkten Einfluss auf die Resilienz hat (Sarkar & Fletcher, 2017). Die erhobenen Ergebnisse zeigen eine Korrelation zwischen den drei Dimensionen der sportlichen Aktivität (Intensität, Häufigkeit und Dauer) und der Resilienzausprägung.
- Anhand der Daten konnten erwartete Ergebnisse analysiert werden, wie dass die Resilienzausprägung und Stress einen Zusammenhang haben oder dass die Sportaktivität mit dem SES abnimmt. Zusätzlich zeigt sich, dass resilientere Personen sich eher von ihrem sozialen Umfeld unterstützt fühlen.
- Jedoch zeigen sich auch unerwartete Ergebnisse, wie dass es in der Gruppe mit hoher Resilienz eine ungleichmässige Verteilung bezüglich des Geschlechts gibt. Diesen Erkenntnissen sollte unbedingt nachgegangen werden, da nicht klar ist, ob hier ein Bias anhand der Erhebung vorliegt oder ob genderspezifische Erhebungen notwendig wären.
- Die Corona-Pandemie bewirkte einen Rückgang an Sportaktivität, wobei vermutet wird, dass dies dazu beigetragen hat, dass die Corona-Pandemie vor allem für die Jugendlichen grössere Herausforderungen mit sich brachte (Pro Juventute, 2021).

## **6.2 Implikationen für das Berufsfeld der Gesundheitsförderung und Prävention**

Für die Gesundheitsförderung und Prävention geben die erlangten Ergebnisse einen Anhaltspunkt darüber, dass eine Korrelation zwischen den beiden Faktoren Sport und Resilienz nachgewiesen werden kann. Um Weiteres über die Wirkung und den Zusammenhang darüber herauszufinden, sollten zukünftige Studien auf mehrere Erhebungszeitpunkte abzielen sowie längere Zeitintervalle beobachten. Somit sollten zukünftige Studien sich auf den eigentlichen Resilienzprozess konzentrieren (Hill et al., 2018).

Für die Erhebung von Resilienz soll weiterhin auf bereits bewährte Befragungen gesetzt werden (wie beispielsweise «CD-RISC-Skala», 2003). Auch wenn die erreichten Resultate keine Kausalität voraussagen, soll weiterhin in Sport und Bewegung investiert werden. So zeigt sich gerade durch diese Forschung und die aktuellen Studien, dass Sport als Puffereffekt auf herausfordernde Zeiten agiert. Sport wirkt sich als bereichsübergreifender Schutzfaktor besonders positiv auf die psychische Gesundheit aus (Griciūtė, 2016), dies soll auch in Krisen wie der Corona-Pandemie nicht unterschätzt werden.

Zusätzlich darf die Genderthematik nicht vergessen werden. Wie es sich zeigte, ergab sich ein unausgewogenes Verhältnis zwischen dem weiblichen und männlichen Geschlecht in der Gruppe der hohen Resilienz. Für die Berufsgruppe der Gesundheitsförderung und Prävention soll zukünftig mitbedacht werden, dass die Eigenschaften pro Geschlecht beispielsweise in der Erhebung einzubeziehen sind.

## **6.3 Ausblick**

Der Begriff der Resilienz wird in Zukunft weiterhin in vielen Bereichen anzutreffen sein. Jedoch soll anhand der Thematik für ein klares und einheitliches Verständnis von Resilienz durch eine umfangreiche Konzeptualisierung gesorgt werden (Rutter, 1999).

Klar ist, dass Resilienz in Zeiten von vulnerablen Phasen unterstützend wirken kann. Weiterhin soll ein Fokus darauf gelegt werden, welche Schutzfaktoren die Resilienz fördern, um dieses Wissen nutzbringend einzusetzen.

## 7 Literaturverzeichnis

- Bengel, J., Meinders-Lücking, F., & Rottmann, N. (2009). Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen: Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren von Gesundheit. *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*, 35(1). Köln, Deutschland: BZgA.
- Bengel, J., & Lyssenko, L. (2012). Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*, 43(1), 147. BZgA.
- Brinkmann, r. (2014). Angewandte Gesundheitspsychologie. In Hallbergmoos: Pearson Deutschland. Abgerufen 21. März 2021, von <http://lib.mylibrary.com?id=651017>
- Bundesministerium für Gesundheit. (2012). Ratgeber zur gesundheitlichen Prävention. *BMG*. Berlin. Abgerufen von [www.bmg.bund.de/fileadmin/dateien/Publikationen/Praevention/Broschueren/Broschuere\\_Ratgeber\\_zur\\_gesundheitlichen\\_Praevention.pdf](http://www.bmg.bund.de/fileadmin/dateien/Publikationen/Praevention/Broschueren/Broschuere_Ratgeber_zur_gesundheitlichen_Praevention.pdf)
- Bundesamt für Statistik. (2018). Körperliche Aktivität nach Alter, Geschlecht, Sprachgebiet, Bildungsniveau. Abgerufen 4. April 2021, von <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/determinanten/koerperliche-aktivitaet.assetdetail.6466023.html>
- Dahl, R., Allen, N., Wilbrecht, L., & Suleiman, A. (2018). Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature*, 554(7693), S. 441–450. <https://doi.org/10.1038/nature25770>
- Ditton, H., & Maaz, K. (2011). Sozioökonomischer Status und soziale Ungleichheit. In H. Reinders, H. Ditton, C. Gräsel, & B. Gniewosz (Hrsg.), *Empirische Bildungsforschung* (S. 193–208). VS Verlag für Sozialwissenschaften. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-93021-3\\_17](https://doi.org/10.1007/978-3-531-93021-3_17)
- Döring, N. & Bortz, J. (2016). Studiendesigns. In *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (Hrsg.). Berlin, Deutschland: Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-41089-5-7>
- Erikson, E. (2012). *Der vollständige Lebenszyklus*. (8. Aufl.). Suhrkamp.
- Extremera, M. O., Moreno, E. O., González, M. C., Ortega, F. Z., & Ruz, R. P. (2017). Validation of Resilience Scale (CD-RISC) in elite athletes through a structural equation model (Validación de la Escala de Resiliencia (CD-RISC) en deportistas de

- élite a través de un modelo de ecuaciones estructurales). *Retos*, 32, 96–100.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.49910>
- Faltermaier, T. (2015). Warum bleiben Menschen gesund? – Salutogenese, Resilienz und Gesundheitskompetenz. *Public Health Forum*, 23(4), 196–199.  
<https://doi.org/10.1515/pubhef-2015-0070>
- Flussdiagramm. (o.J.). Flussdiagramm. Abgerufen 1. März 2021, von  
<https://www.ibim.de/pl+orga/3-3.htm>
- Franzkowiak, P. (2018). Soziale Unterstützung. *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention: Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*.  
<https://doi.org/10.17623/BZGA:224-1110-2.0>
- Fruhauf, A., & Kopp, M. (2020). [Risk-taking Behaviour and Aspects on Adolescents' Participation in High-risk Sports]. [Review] [German]. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 69(2), 98–108. <https://doi.org/10.13109/prkk.2020.69.2.98>
- Geraedts, P. (2020). Die Grenze des menschlichen motorischen Könnens. In P. Geraedts (Hrsg.), *Motorische Entwicklung und Steuerung: Eine Einführung für Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Trainer* (S. 135–141). Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-662-58296-1\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-662-58296-1_7)
- Griciūtė, A. (2016). Optimal Level of Participation in Sport Activities According to Gender and Age can be Associated with Higher Resilience: Study of Lithuanian Adolescents. *School Mental Health*, 8(2), 257–267. <https://doi.org/10.1007/s12310-015-9155-y>
- Griebel, W. (2004). Übergangsbewältigung aus psychologischer Sicht. In Schumacher, E. (Hrsg.): *Übergänge in Bildung und Ausbildung – pädagogische, subjektive und gesellschaftliche Relevanz* (S. 25-45). Klinkhardt Verlag.
- Haas, S. Breyer, E., Knaller, C., & Weigl, M. (2013). Aufbereiten von Evidenz zu Gesundheitsförderung. *Gesundheit Österreich*. Abgerufen von  
<http://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2013-06-12.pdf>
- Hampel, P., & Petermann, F. (2017). Geschlechts- und situationsspezifische Stressverarbeitung und Lebensqualität bei Kindern und Jugendlichen. *Kindheit und Entwicklung*, 27(1), 54–63. <https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000244>
- HBSC. (2014). Fragebogen. EUthyroid Project. Abgerufen 16. Januar 2021, von  
<https://www.euthyroid.eu/questionnaires-page/>
- Heller, J. (2016). *Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke* (9.Aufl.). Deutschland: Gräfe und Unzer Verlag.

- Hill, Y., Den Hartigh, R. J. R., Meijer, R. R., De Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018). Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 333–341. <https://doi.org/10.1037/spy0000118>
- Hwang, S., Machida, M., & Choi, Y. (2017). The effect of peer interaction on sport confidence and achievement goal orientation in youth sport. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 45(6), 1007–1018. <https://doi.org/10.2224/sbp.6149>
- Karpinski, N., Popal, N., Plück, J., Petermann, F., & Lehmkuhl, G. (2017). Freizeitaktivitäten, Resilienz und psychische Gesundheit von Jugendlichen. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 45(1), 42–48. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000437>
- Krug, S., Worth, A., Finger, J. D., Damerow, S., & Manz, K. (2019). Motorische Leistungsfähigkeit 4- bis 10-jähriger Kinder in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 62(10), 1242–1252. <https://doi.org/10.1007/s00103-019-03016-7>
- Lamprecht, M. Bürgi, R. Gebert, A. & Stamm, H. (2017). *Sportvereine in der Schweiz: Entwicklungen, Herausforderungen und Perspektiven*. Magglingen. Bundesamt für Sport BASPO.
- Lamprecht, M. Bürgi, R. & Stamm, H. (2020). *Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung*. Magglingen. Bundesamt für Sport.
- Lazarus. (1974). Transaktionales Stressmodell. In Franke, A. (Hrsg.). *Modelle von Gesundheit und Krankheit* (2. Aufl. S. 49). Bern: Huber Verlag.
- Lyssenko, L., & Bengel, J. (2016). Resilienz und Schutzfaktoren. *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention: Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:224-1101-1.0>
- Mackowiak, K. (2011). Übergänge—Herausforderung oder Überforderung?. In Diemut Kucharz Thomas Irion Bernd Reinhoffer (Hrsg.): *Grundlegende Bildung ohne Brüche* (S. 21–29). VS Verlag. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-94131-8\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-531-94131-8_2)
- Manz, K., Krug, S., Schienkiewitz, A., & Finger, J. D. (2016). Determinants of organised sports participation patterns during the transition from childhood to adolescence in Germany: Results of a nationwide cohort study. *BMC Public Health*, 16(1), 939. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3615-7>

- Medienmitteilung BAG, (2020). *Bundesrat verschärft nationale Massnahmen und schliesst Restaurants sowie Kultur-, Freizeit- und Sportbetriebe.* (18. Dezember, 2020). *admin.ch*.  
<https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-81745.html>
- Myers, D. (2013). Entwicklung über die Lebensspanne. In Myers, D. (Hrsg.), *Psychologie* (3. Aufl., S. 177 – 232). Springer Verlag.
- Mutz, M., & Müller, J. (2016). Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies. *Journal of Adolescence*, 49, 105–114.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.009>
- Nationale Ethikkommission im Bereich Humanmedizin. (2009). Zur Forschung mit Kindern. Stellungnahme No. 16. Bern
- Penz, O. (2004). Praxis und Symbolik. Zur Ökonomisierung des Sports. In Beirat für gesellschafts-, wirtschafts- und umweltpolitische Alternativen (Hrsg.), *Kurswechsel, Zeitschrift für gesellschafts-, wirtschafts- und umweltpolitische Alternativen*. Sonderzahl Verlag Wien.
- Perrig-Chiello, P. (2019). Biografische Übergänge: Herausforderungen und Chancen. *Magazin P&G: Übergänge*. S.5-7.
- Pro Juventute Corona-Report. (2021). Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf Kinder, Jugendliche und ihre Familien in der Schweiz. *Pro Juventute Schweiz*.
- Rakoczy, H. (2019). Selbstkonzept, Entwicklung im Dorsch Lexikon der Psychologie. Abgerufen 19. März 2021, von <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstkonzept-entwicklung>
- Rampe, M. (2010). *Der R-Faktor Das Geheimnis unserer inneren Stärke*. Norderstedt: Books on Demand GmbH.
- Robert Koch-Institut. (2005). Körperliche Aktivität. In Robert Koch-Institut (Hrsg.), *Gesundheitsberichterstattung des Bundes*, Heft 26. Berlin: RKI.
- Rutter, M. (1999). Resilience as the millennium Rorschach: Response to Smith an Gorrell Barnes. In *Journal of Family Therapy* (Hrsg.), 21(2), 159-160.  
<https://doi.org/10.1111/1467-6427.00111>
- Sallen, J. (2017). Stress-Resistenz-Trainings für Topathleten. In R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (S. 1–31). Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-662-49411-0\\_25-1](https://doi.org/10.1007/978-3-662-49411-0_25-1)

- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2017). Developing resilience through coaching. In R. Thelwell, C.; Harwood, & I.; Greenlees (Hrsg.), *The psychology of sports coaching: Research and practice* (S. 235–248). Routledge/Taylor & Francis Group; US.
- Scheithauer, H., & Petermann, F. (1999). Zur Wirkungsweise von Risiko- und Schutzfaktoren in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. *Kindheit und Entwicklung*, 8(1), S. 3–14. <https://doi.org/10.1026//0942-5403.8.1.3>
- Schröder-Bäck P., & Kuhn J. (2016). *Ethik in den Gesundheitswissenschaften: Eine Einführung*. (1. Aufl.). Beltz Verlag: Weinheim Basel.
- Sieverding, M. (2003). Frauen unterschätzen sich: Selbstbeurteilungs-Biases in einer simulierten Bewerbungssituation. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 34(3), 147–160. <https://doi.org/10.1024//0044-3514.34.3.147>
- Wagstaff, C. R. D., Sarkar, M., Davidson, C. L., & Fletcher, D. (2017). Resilience in sport: A critical review of psychological processes, sociocultural influences, and organizational dynamics. In C. R. D. Wagstaff (Hrsg.), *The organizational psychology of sport: Key issues and practical applications* (S. 120–149). Routledge/Taylor & Francis Group; US.
- Welter-Enderlin, R. & Hildebrand, B. (2012). *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände* (1. Aufl.). Heidelberg, Deutschland: Carl-Auer Verlag GmbH.
- Wustmann, C. (2005.). Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung. Wie Kinder Lebensbelastungen bewältigen. *Zeitschrift für Pädagogik*. 51(2), S. 192-206.

**8 Weitere Verzeichnisse**

**8.1 Abbildungsverzeichnis**

[Redacted content]

**8.2 Tabellenverzeichnis**

[Redacted content]

## 9 Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl

«Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig, ohne Mithilfe Dritter und unter Benutzung der angegebenen Quellen verfasst habe.»

, 5.Mai 2021



### Wortzahl

Abstract:	192 Wörter
In der Arbeit:	9531 Wörter (mit Inhaltsverzeichnis)
	9250 Wörter (ohne Inhaltsverzeichnis)

## **10 Anhang**

Anhang A: Anleitung der quantitativen Befragung für die Lehrpersonen .....	I
Anhang B: Flussdiagramm / Ablauf der Befragung «Resilienz und Sport» .....	II
Anhang C: Quantitative Befragung (Export aus Limesurvey) .....	VII
Anhang D: Export der Primärdaten aus Limesurvey (Excel-Format) .....	XXXIV

## Anhang A: Anleitung der quantitativen Befragung für die Lehrpersonen

*\*Hinweis: Der Titel der Befragung hat sich seit der Durchführung geändert. Es kann sein, dass der «alte» Titel in der Befragung verwendet wurde.*

### **Umfrage «Resilienzförderung durch Sport» - Anleitung**

Was: Bachelorumfrage (online)  
→ Smartphone (QR-Code) oder Laptop/Tablet (Link via Mail/ abschreiben)

Thema: **«Resilienzförderung durch Sport»**

Resilienz ist ein Begriff aus der Psychologie und beschreibt eine Fertigkeit in uns, welche jedem hilft schwierige Situationen zu meistern.

Meine Bachelorarbeit geht darum, herauszufinden, ob Sport (in der Freizeit, zu Hause oder in einem Sportverein) diese Fertigkeit fördert.

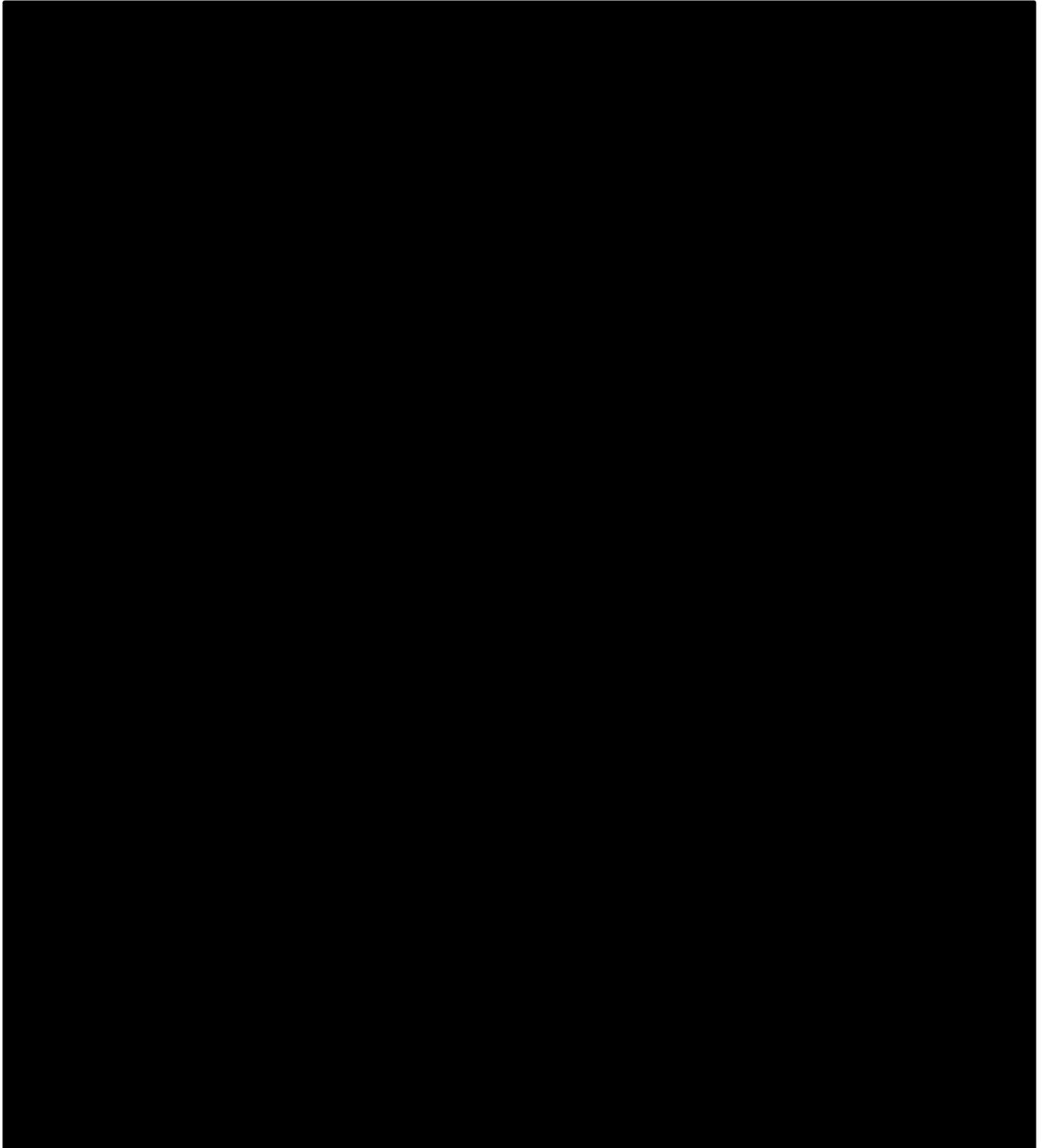
*→Für das Ausfüllen des Fragebogens ist es nicht notwendig den Begriff zu verstehen.*

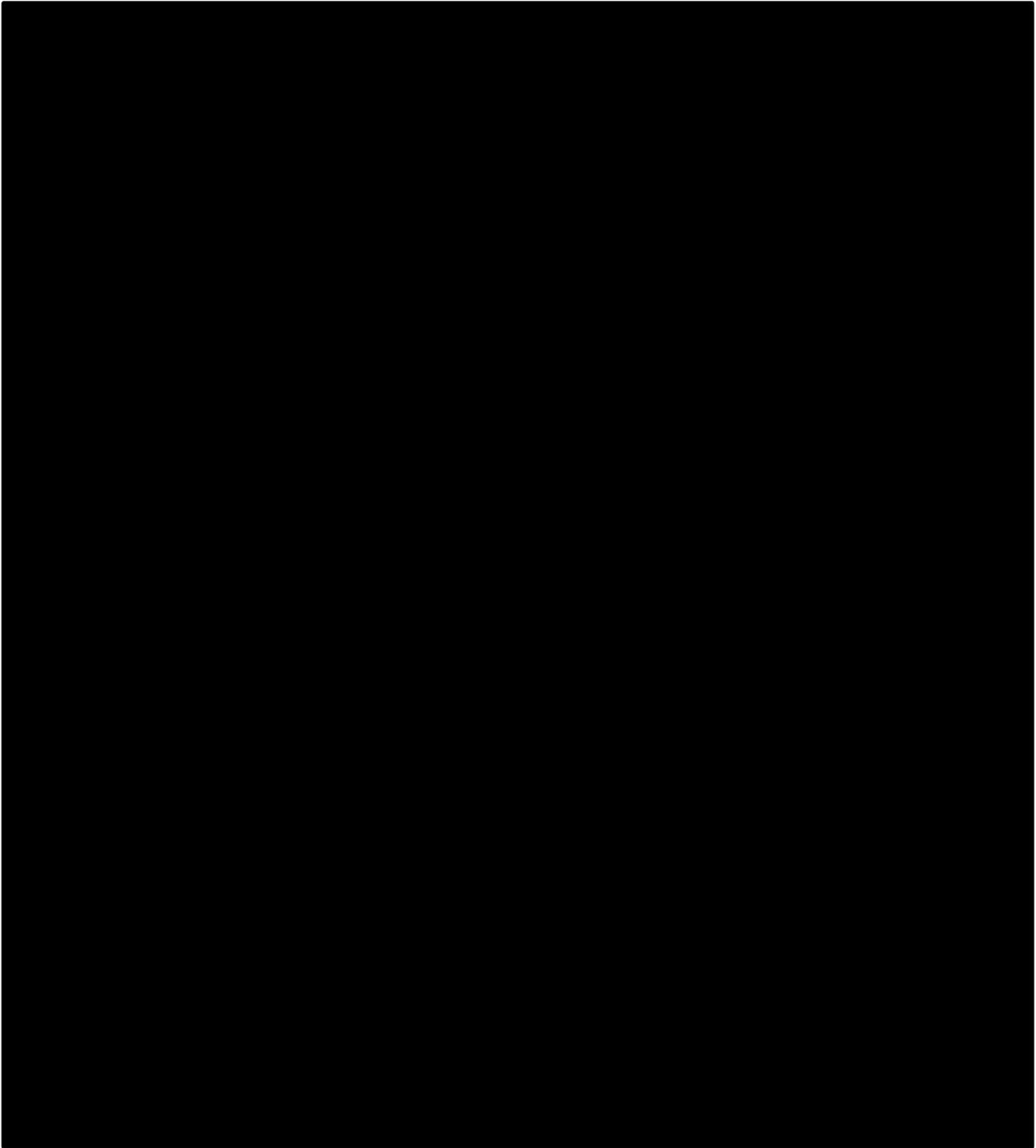
*→Auch Antworten von Kids, die keinen Sport machen, sind für mich interessant.*

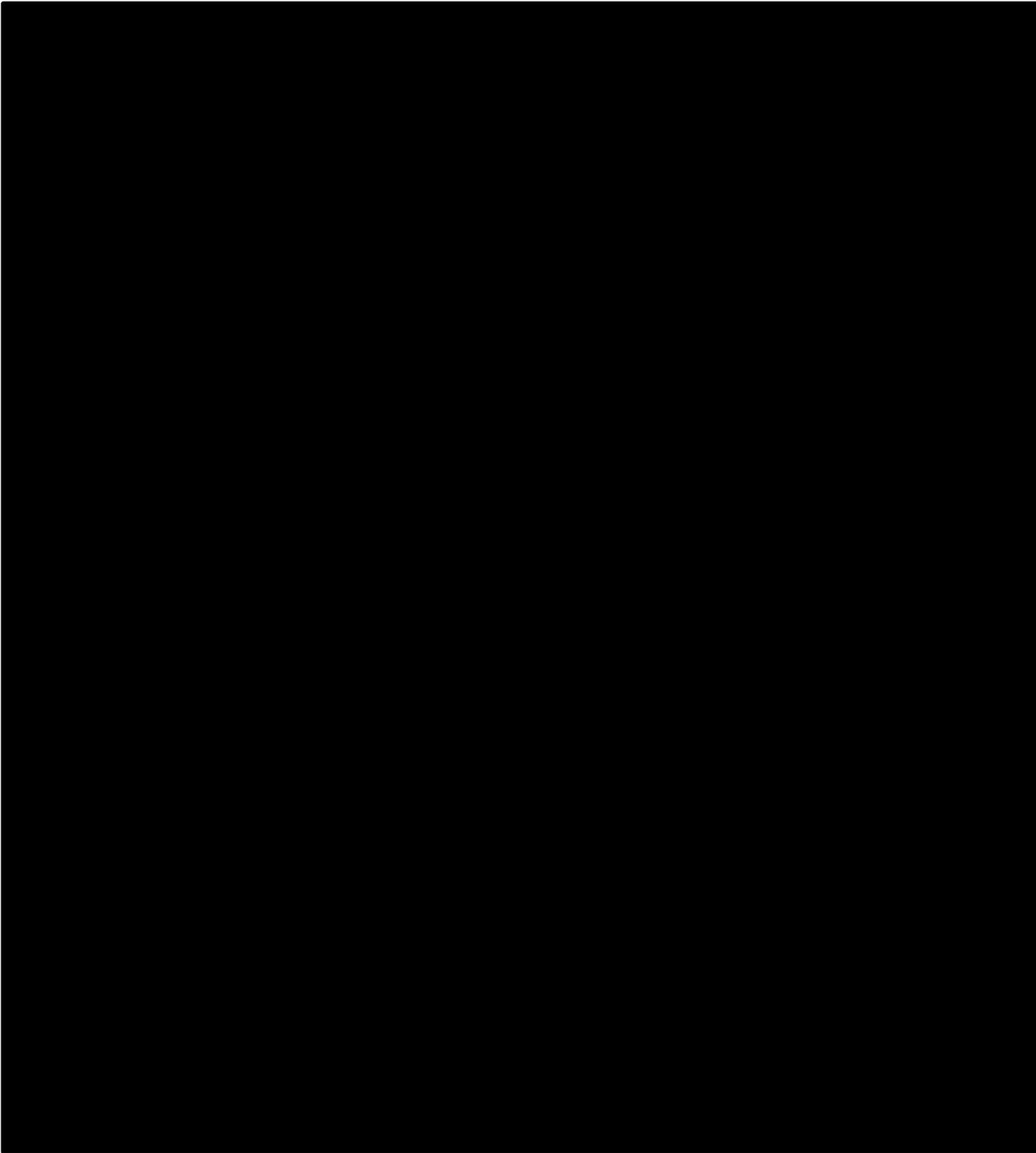
*→einfach den Anweisungen/Beschreibung/Hilfetexts der Umfrage folgen*

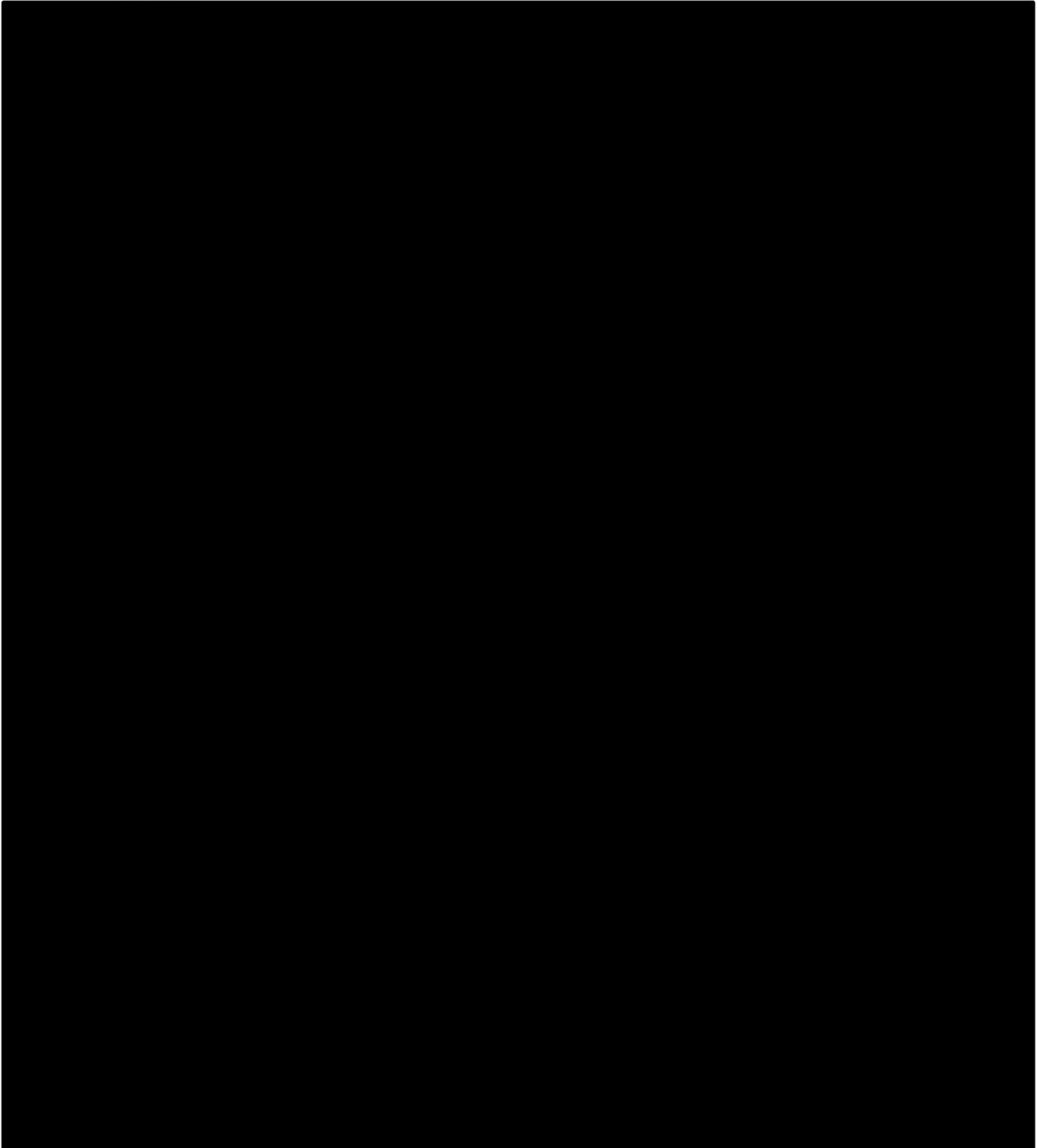
*(bspw. Einleitungstext beschreibt den Sinn der Umfrage)*

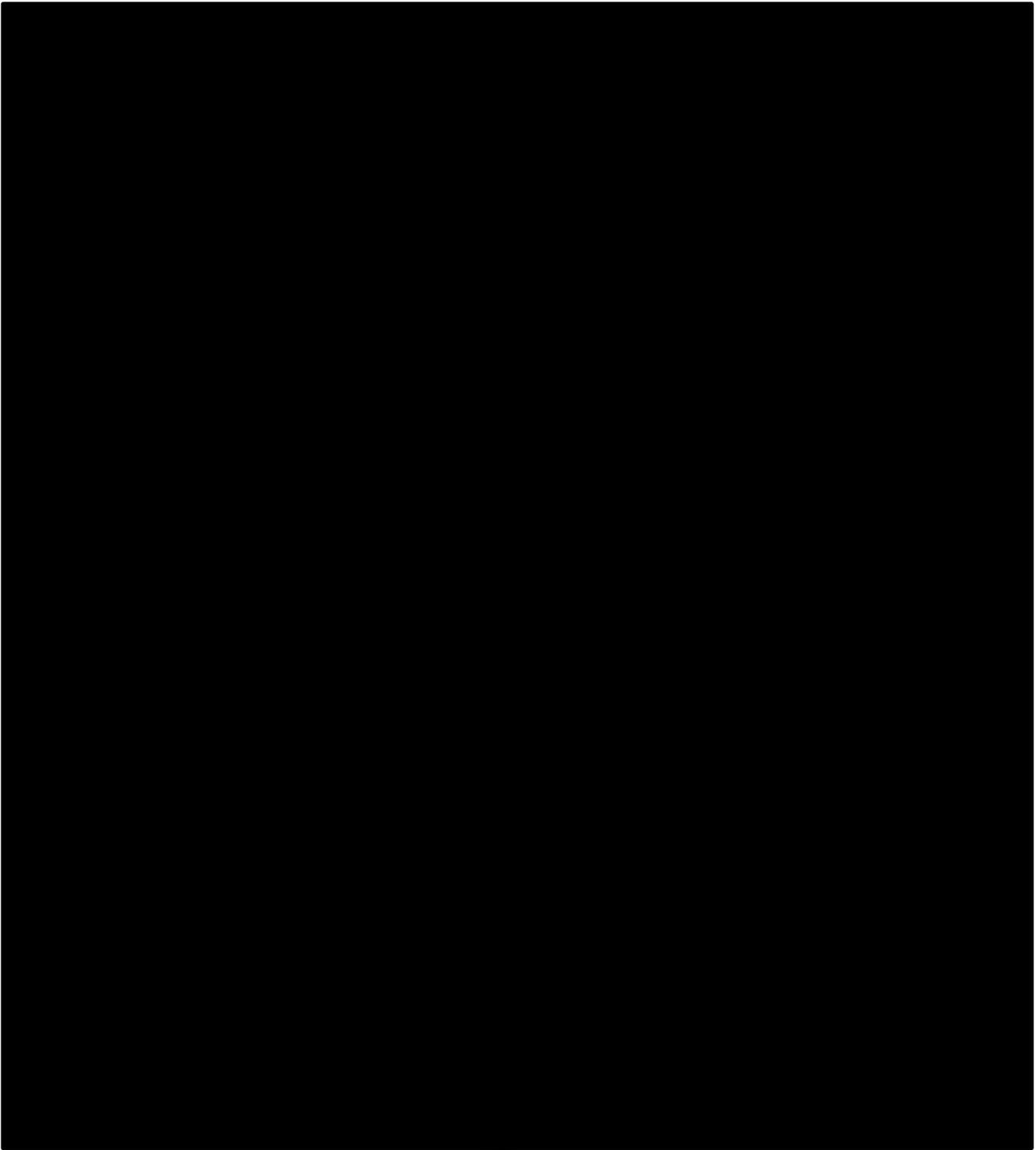
Anhang B: Flussdiagramm / Ablauf der Befragung «Resilienz und Sport»





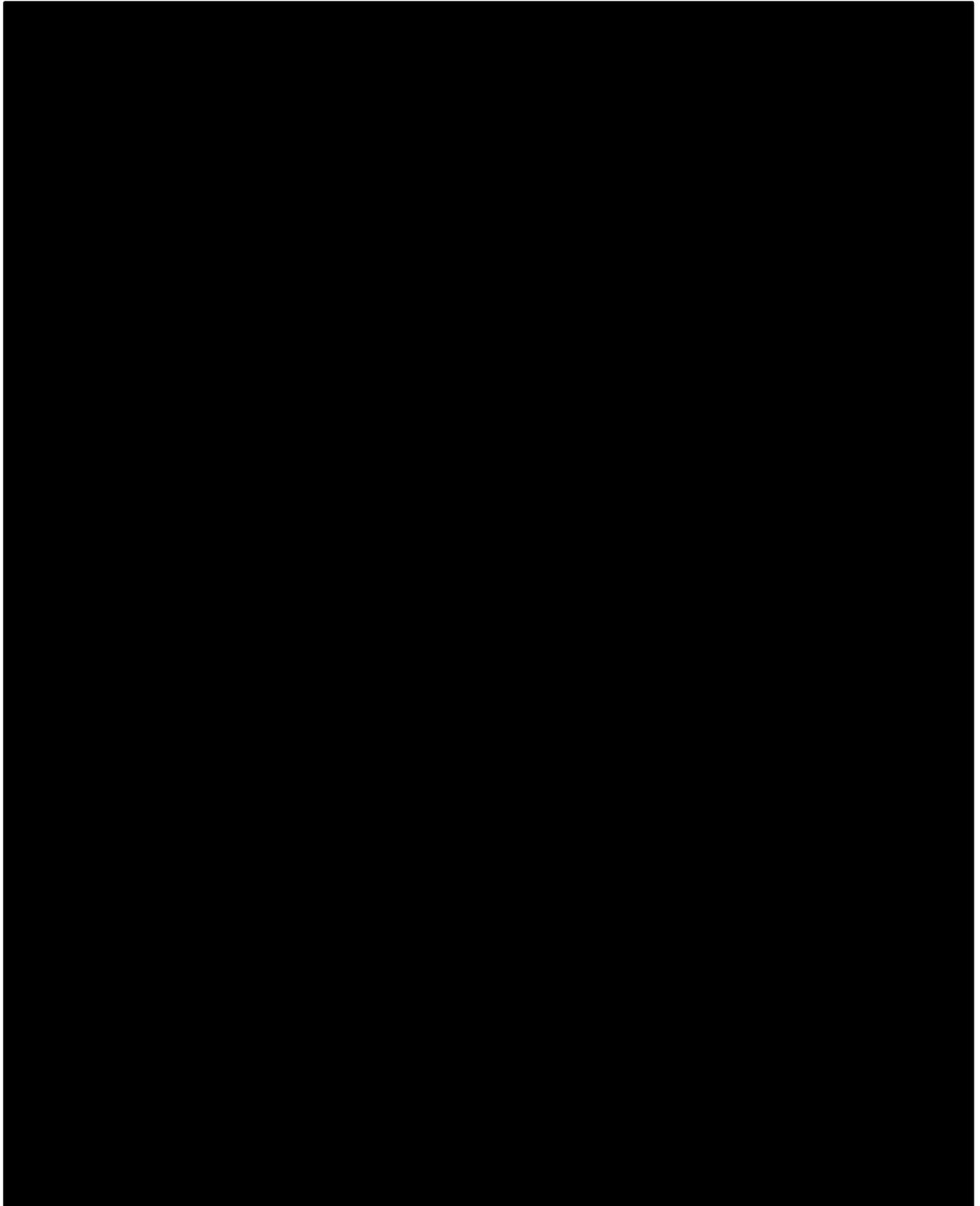


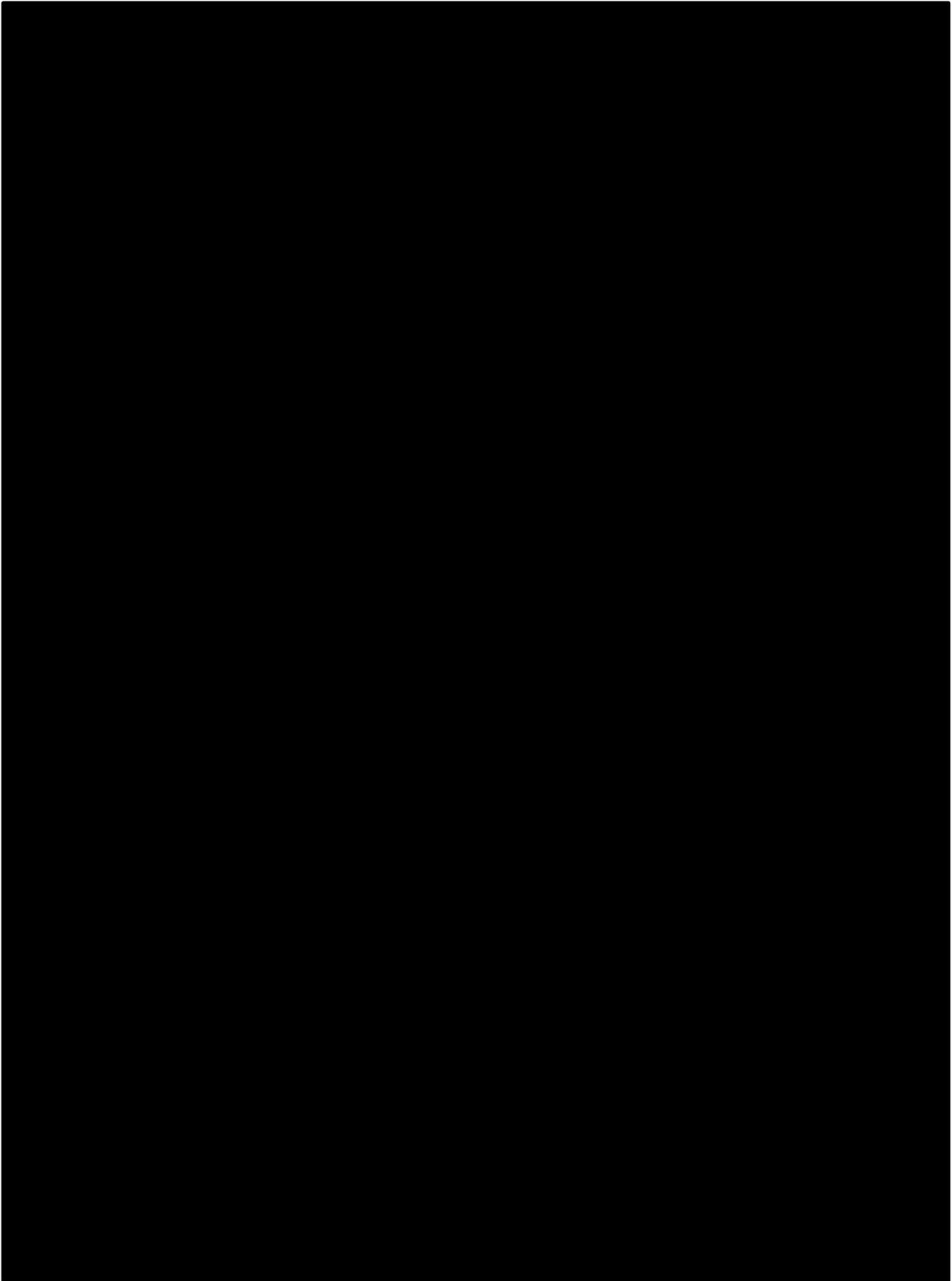


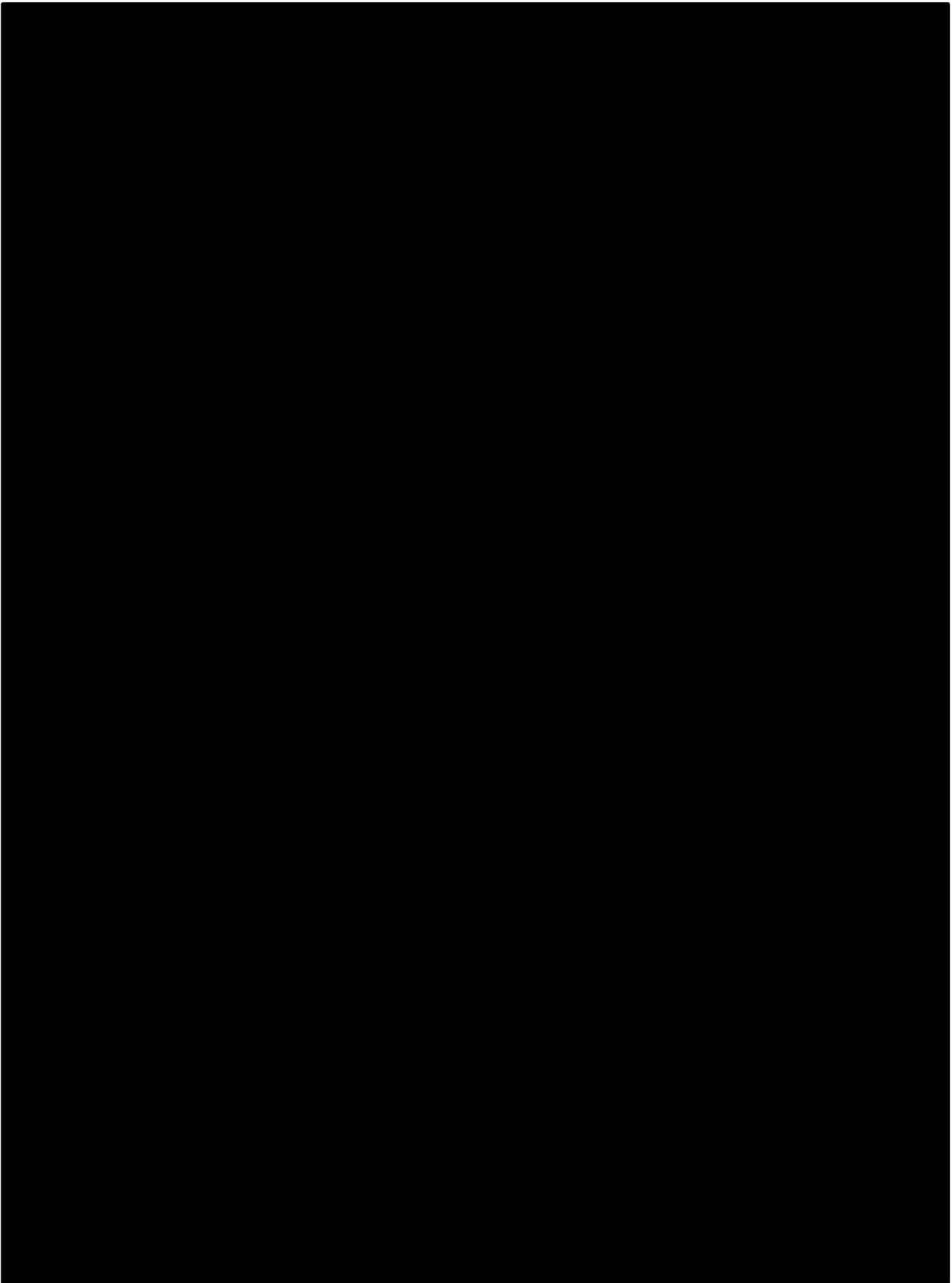


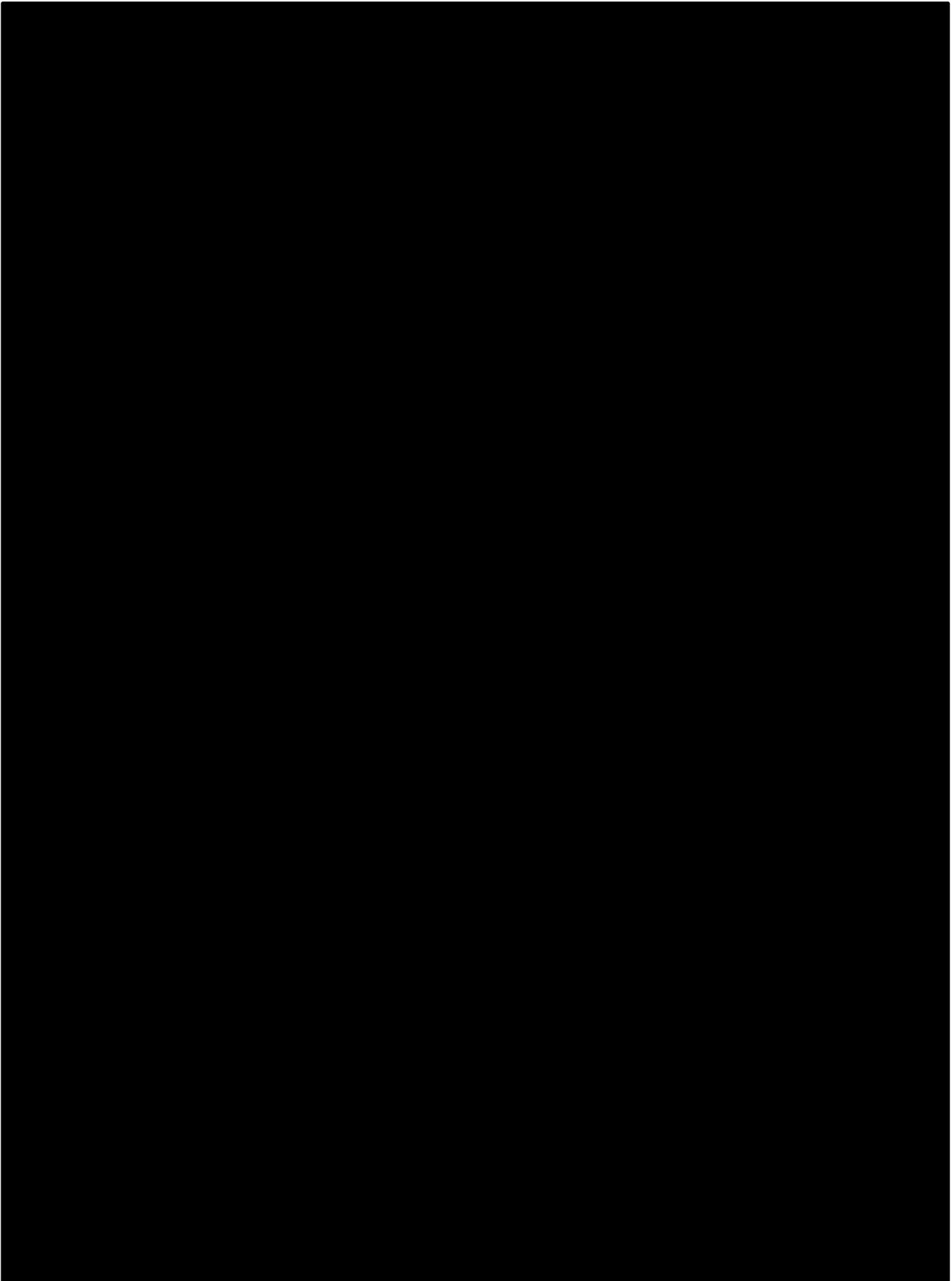
## Anhang C: Quantitative Befragung (Export aus Limesurvey)

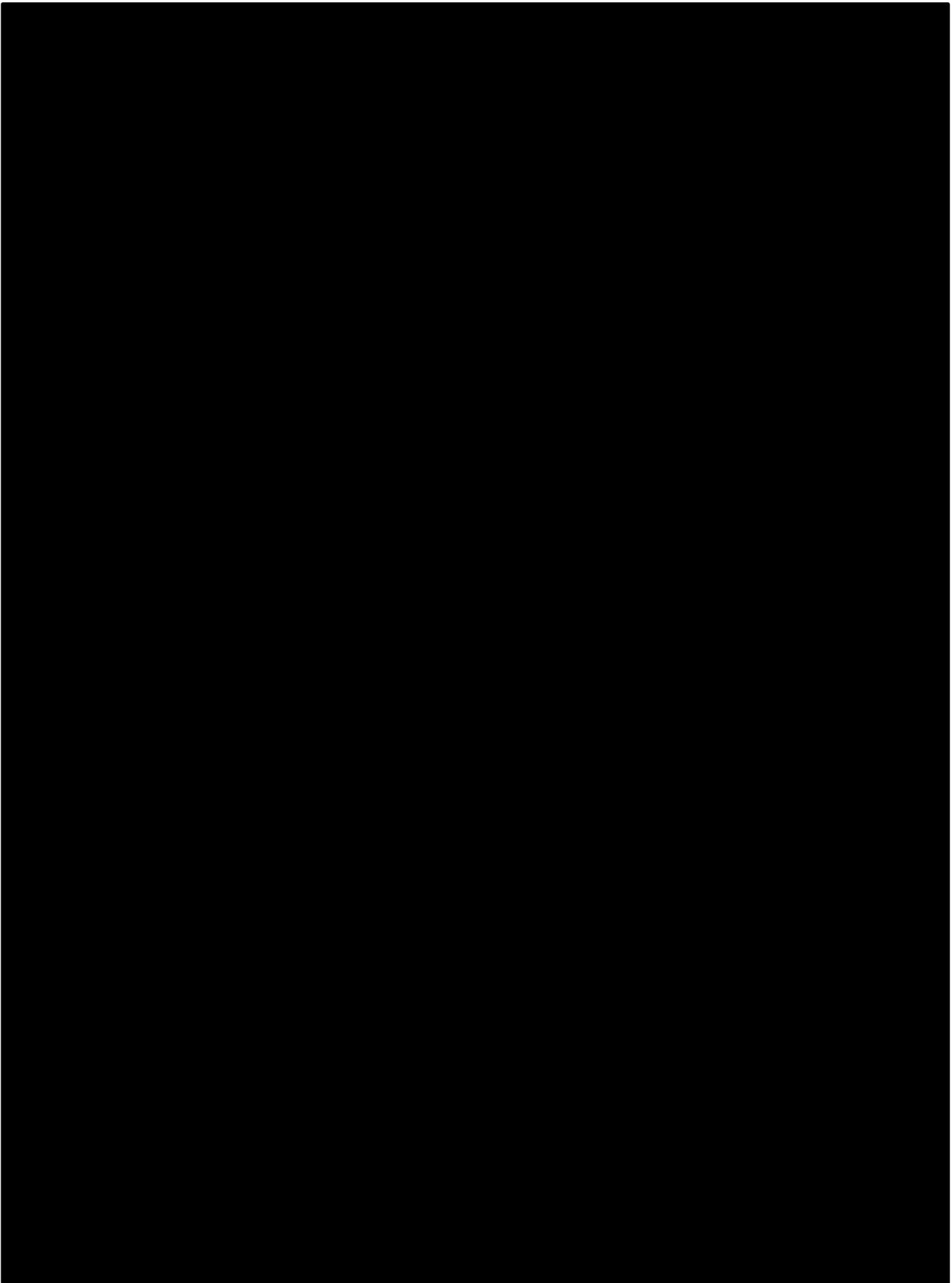
*\*Hinweis: Der Titel der Befragung hat sich seit der Durchführung geändert. Es kann sein, dass der «alte» Titel in der Befragung verwendet wurde.*

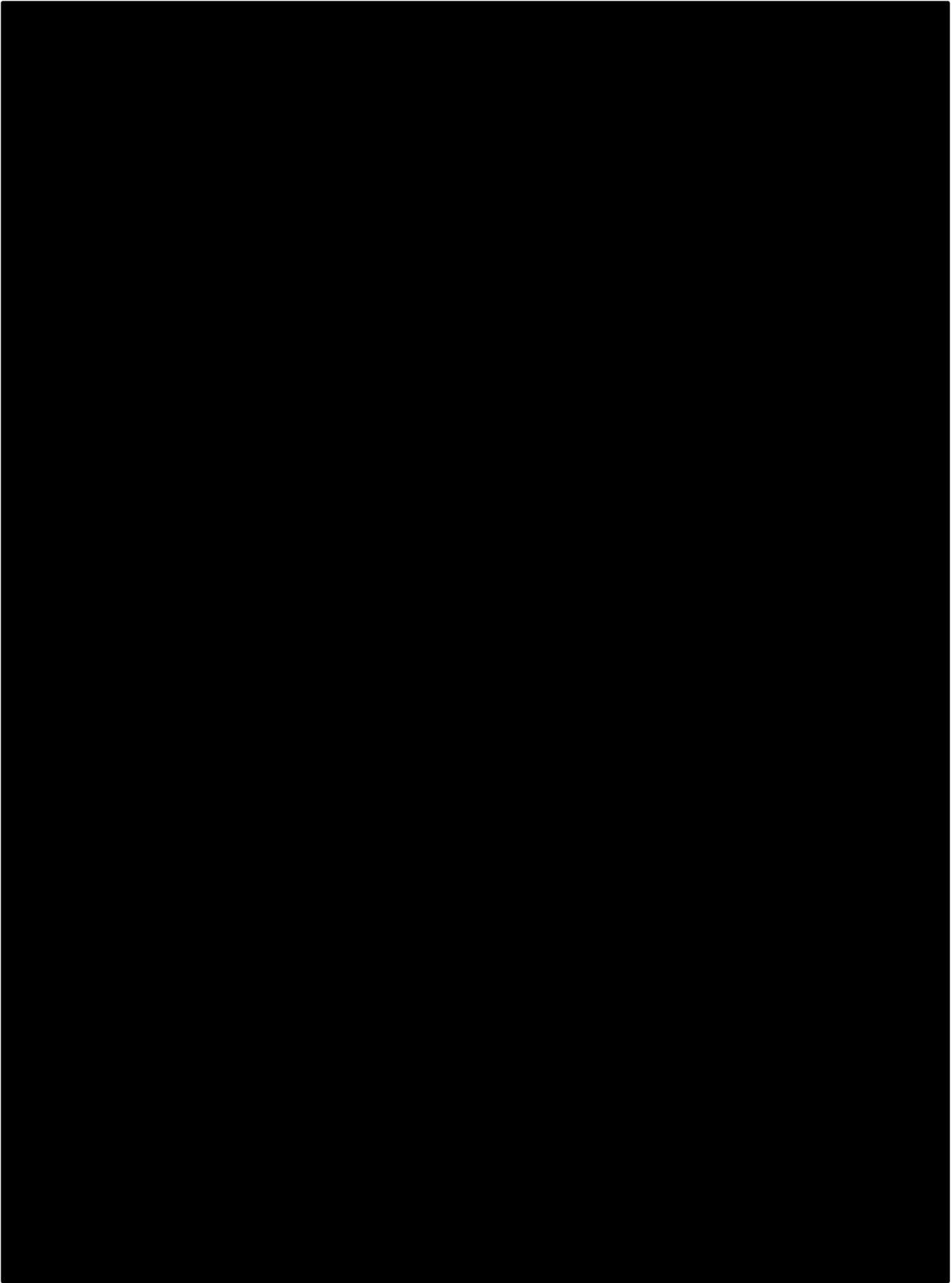


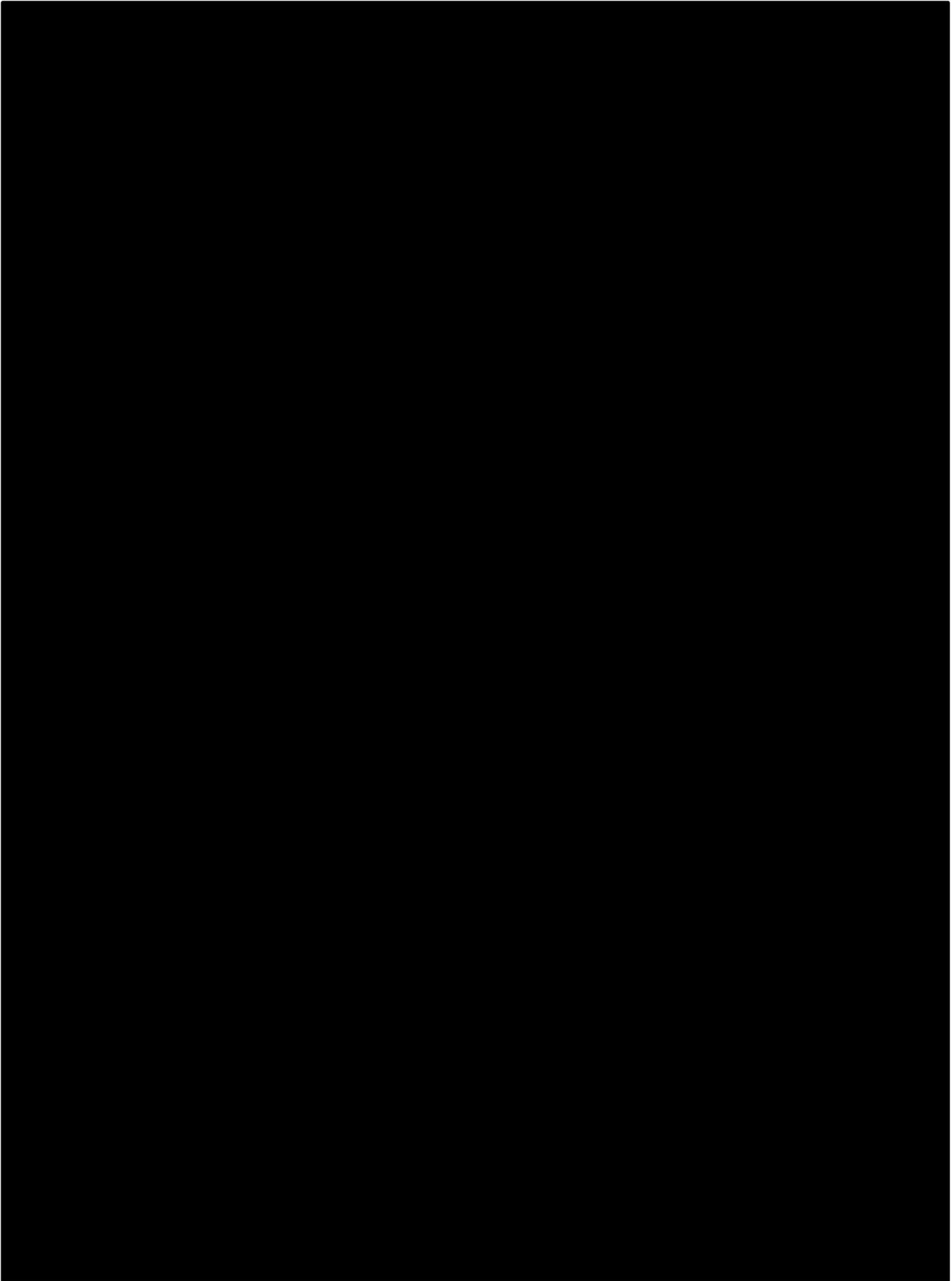


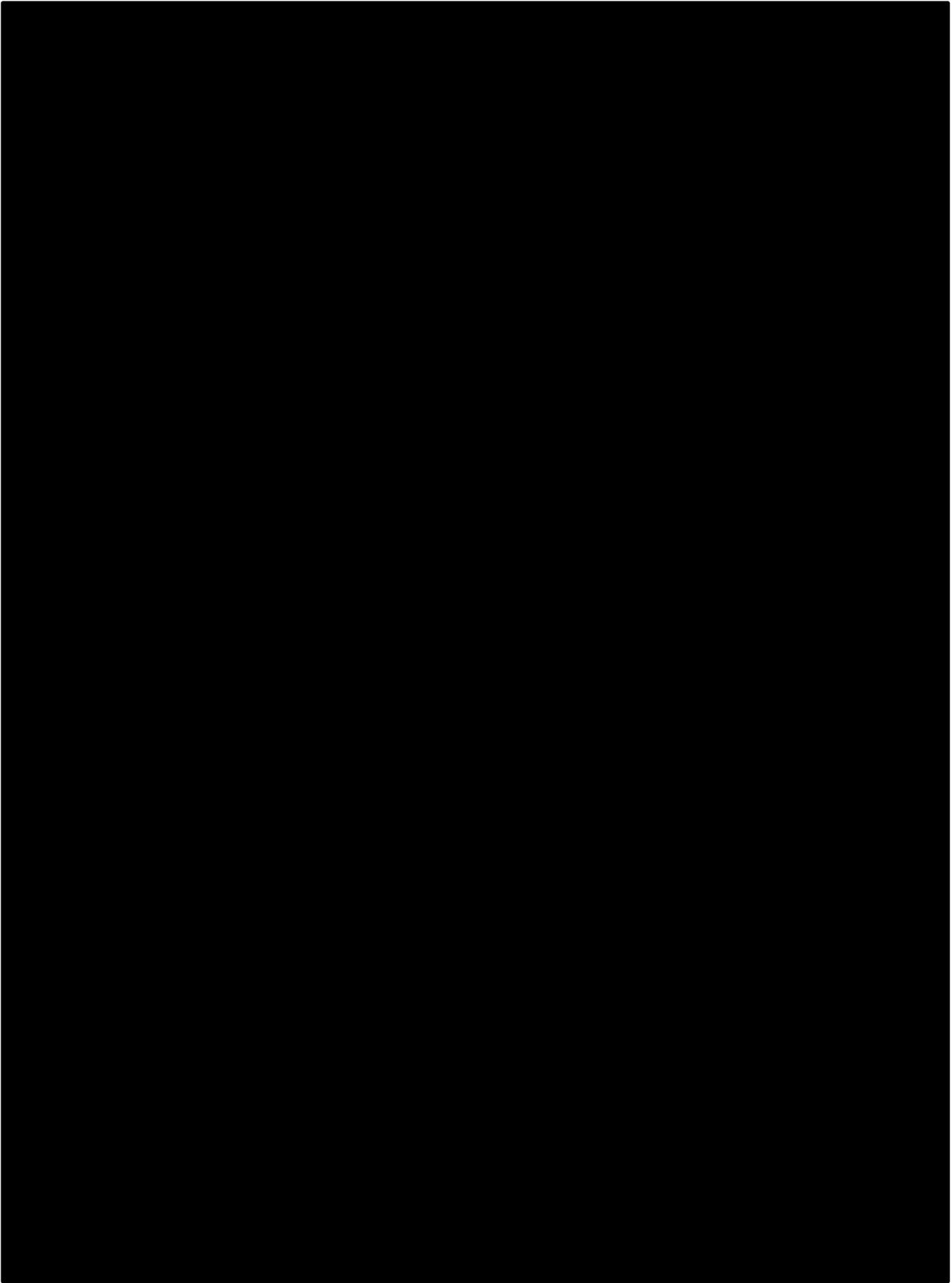


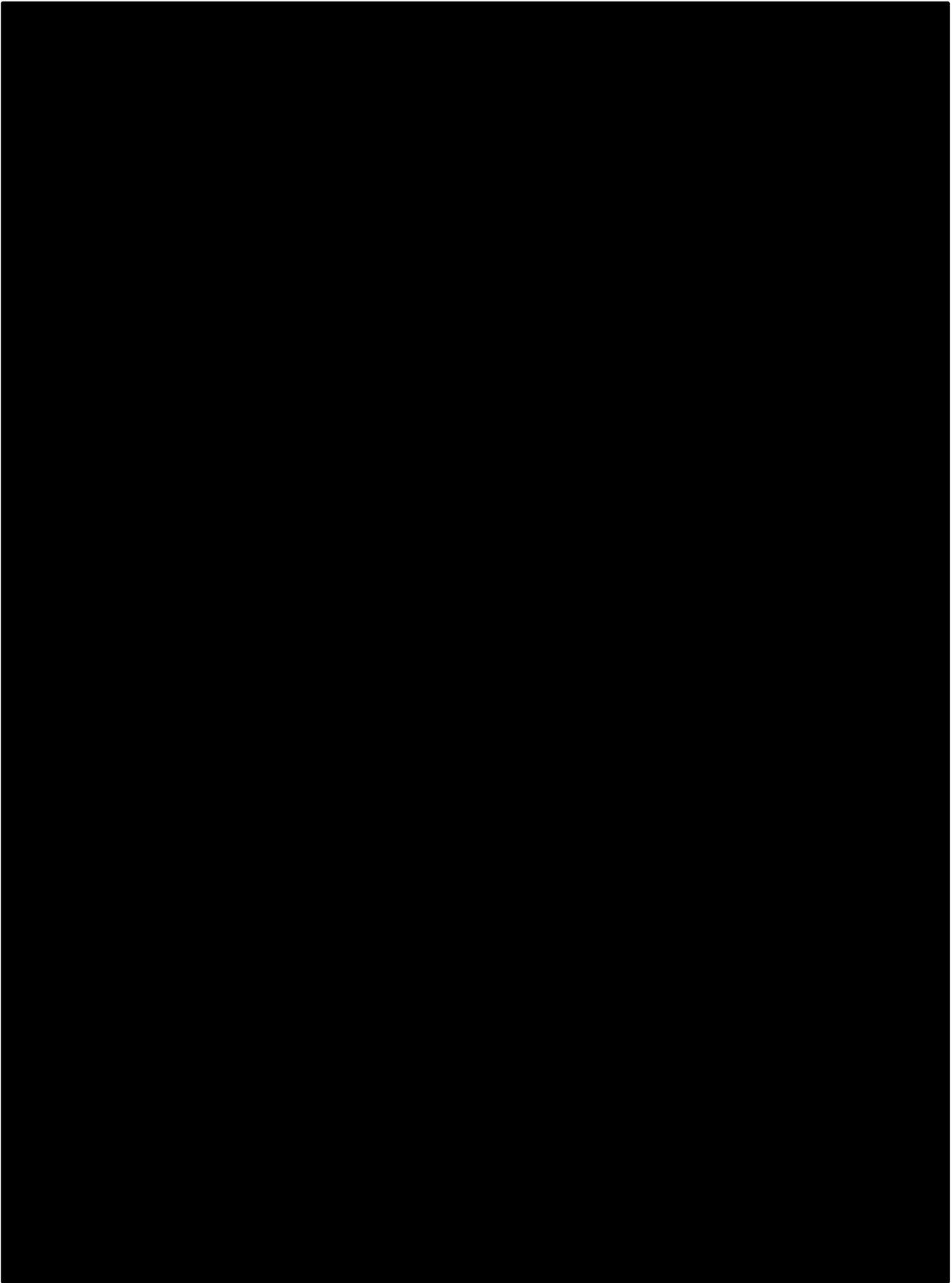


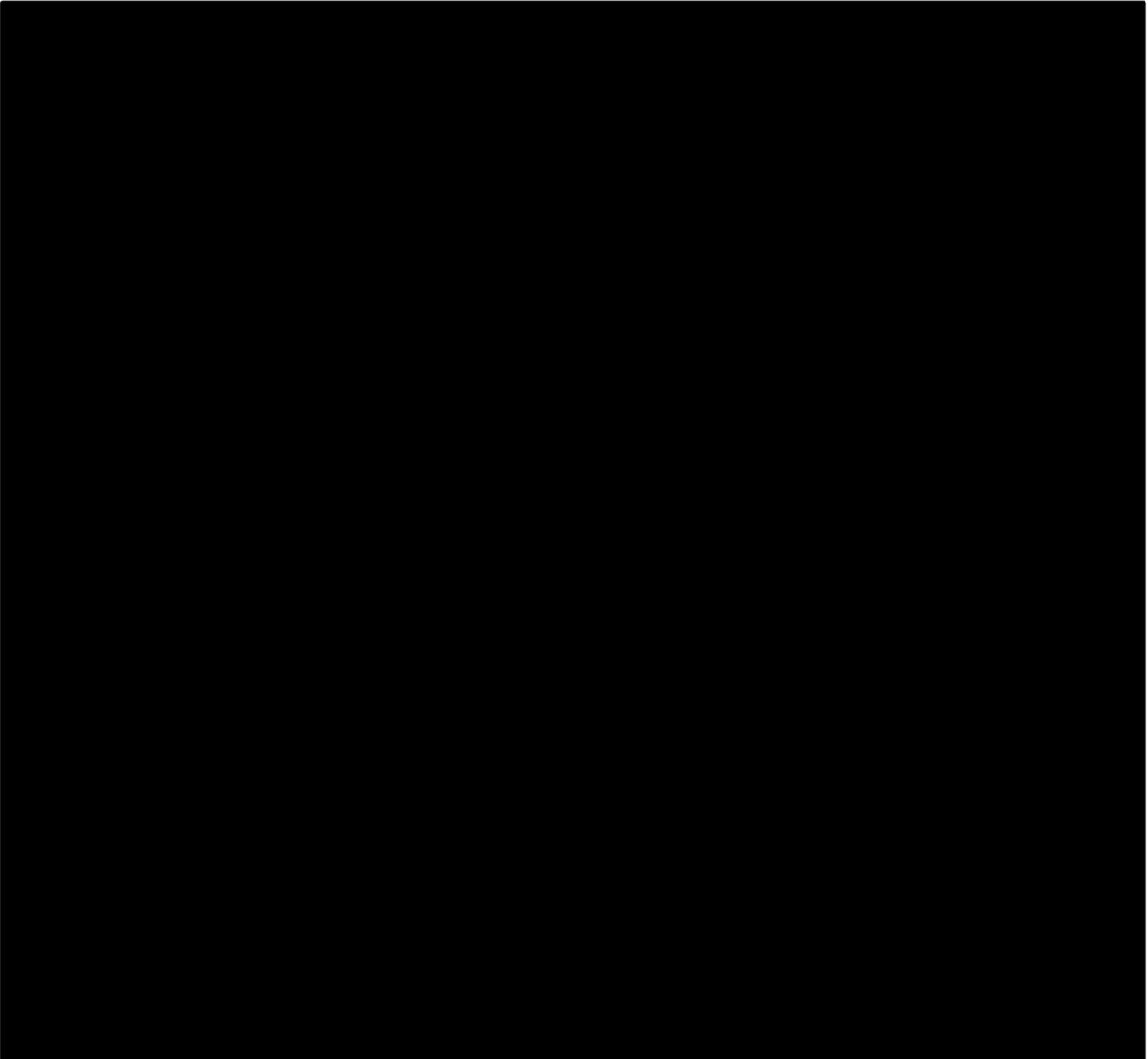


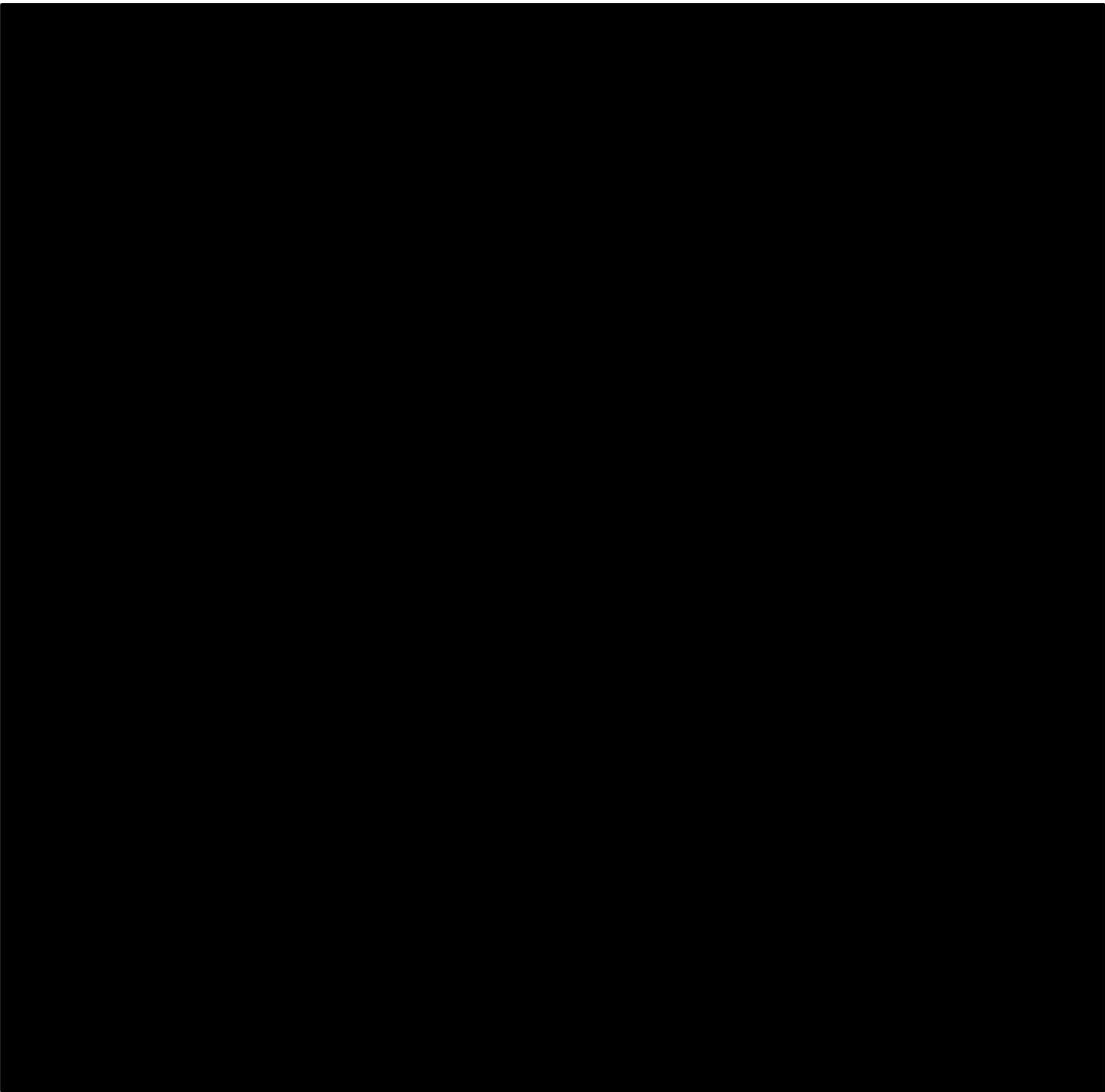


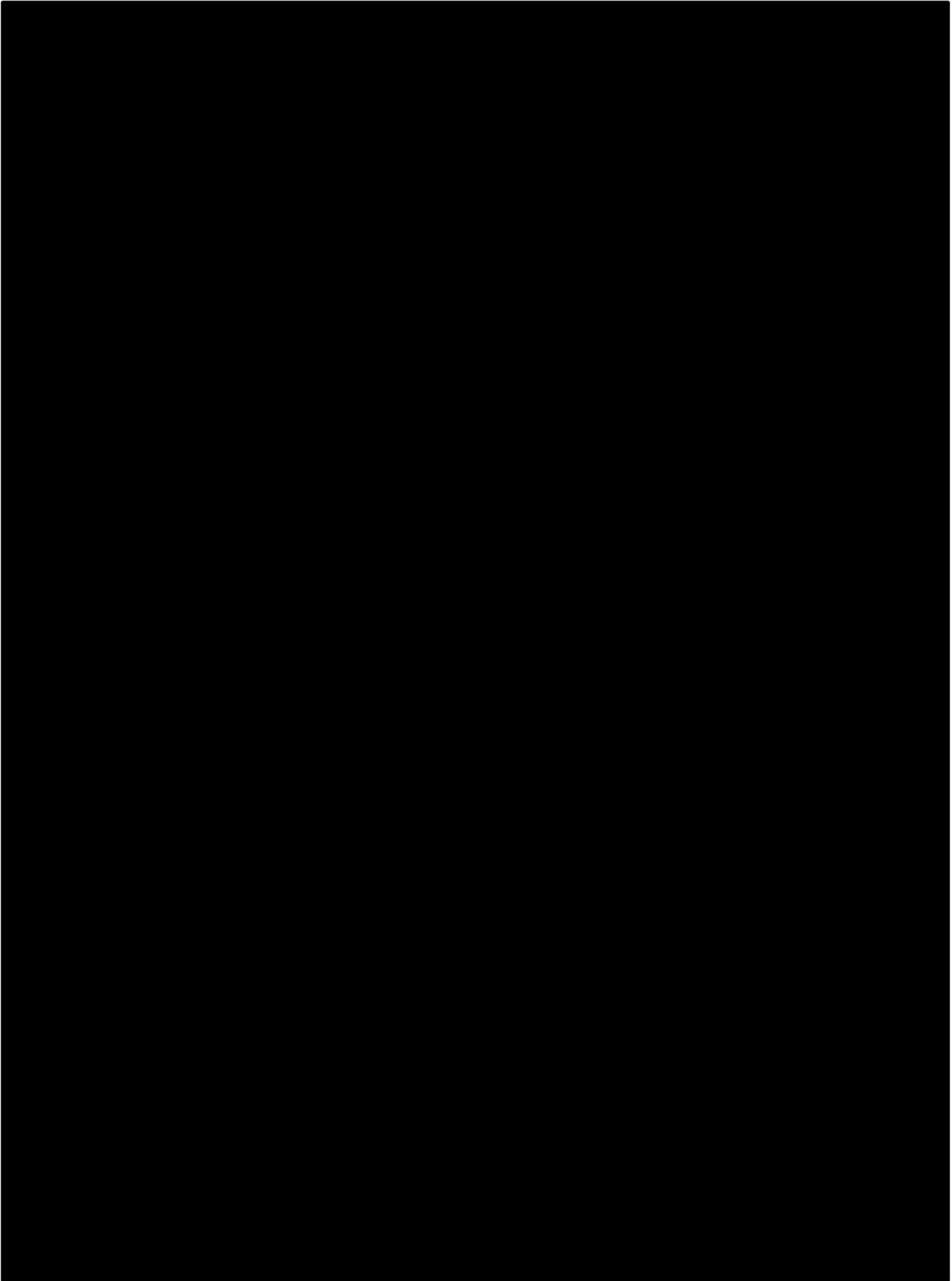




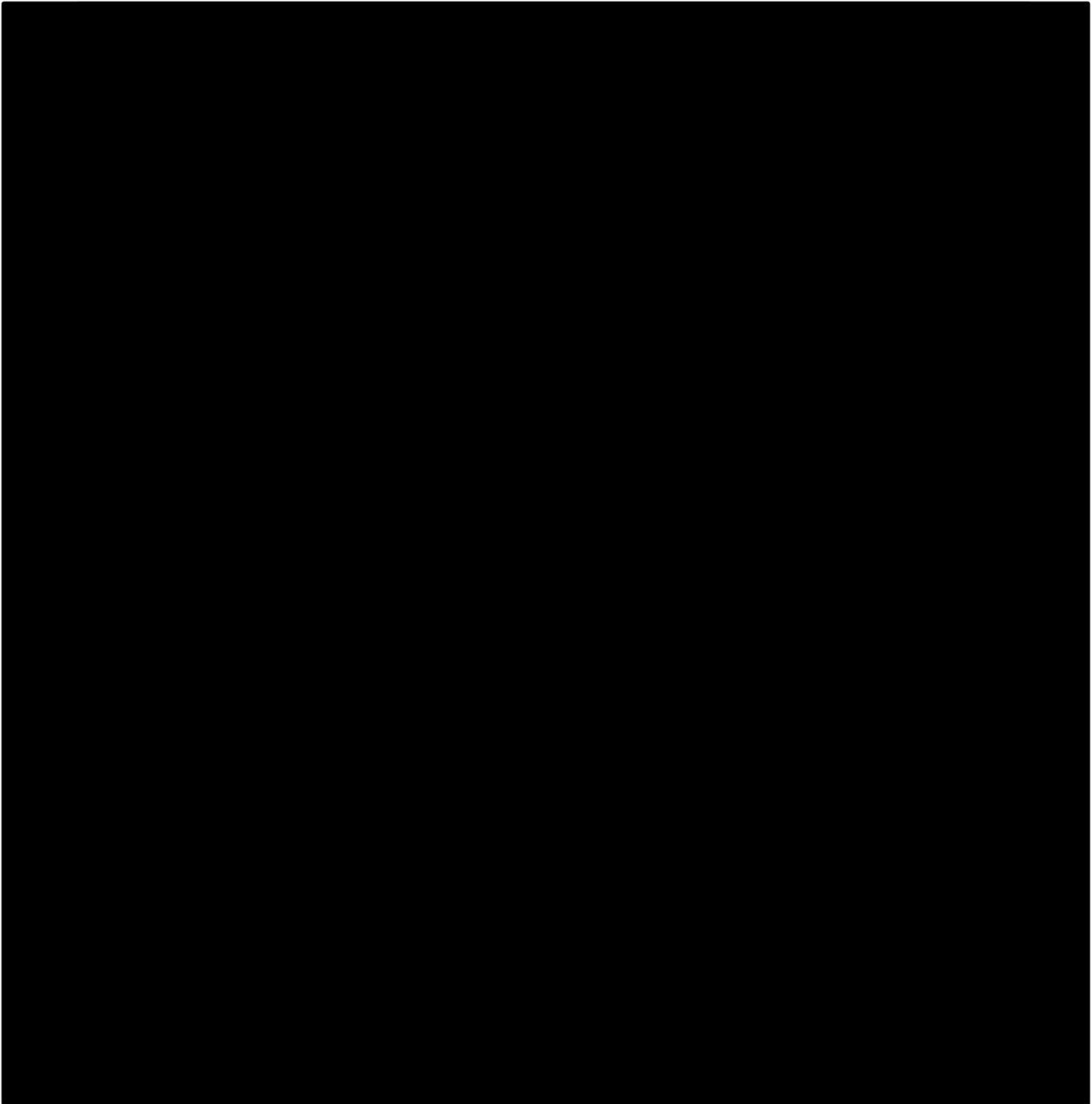


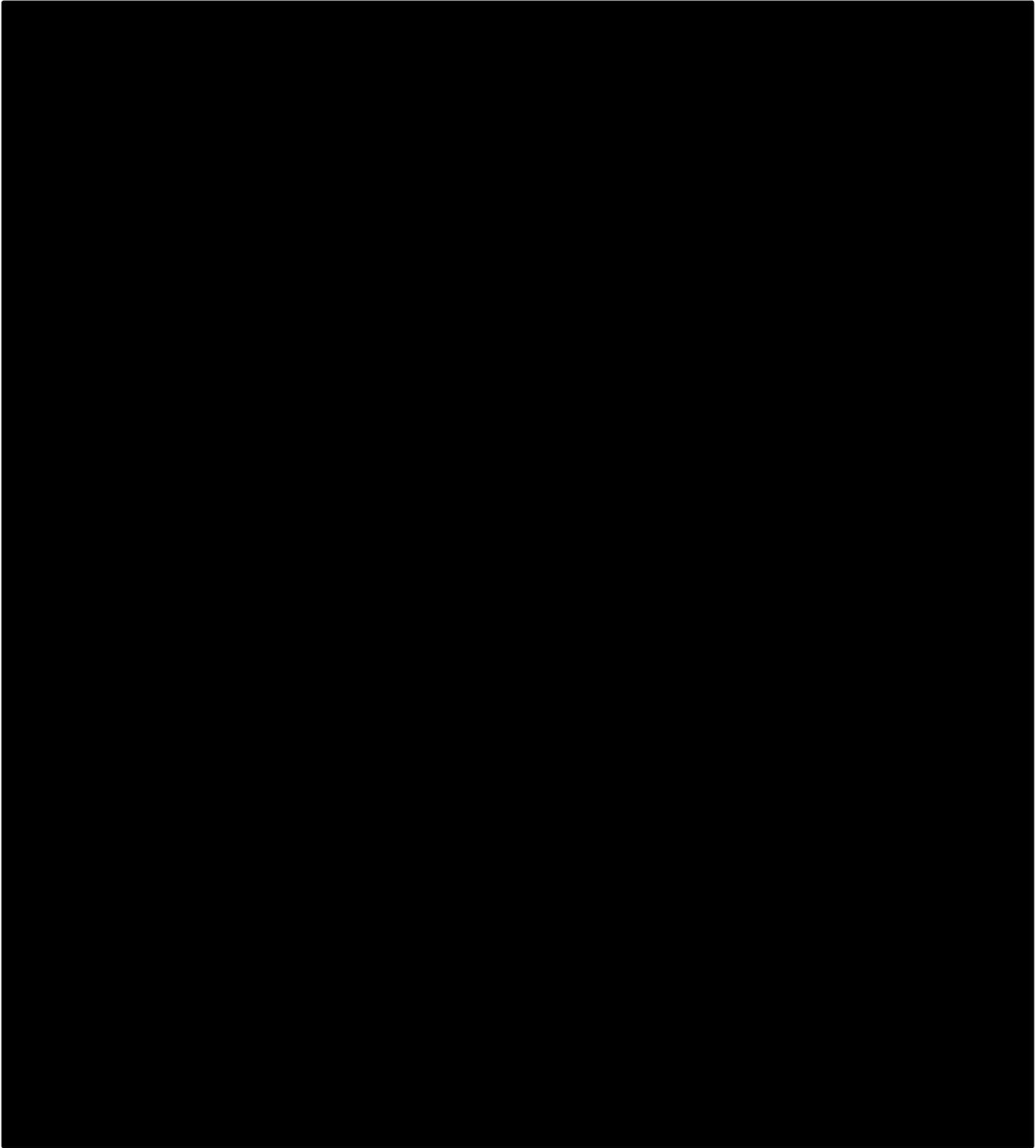


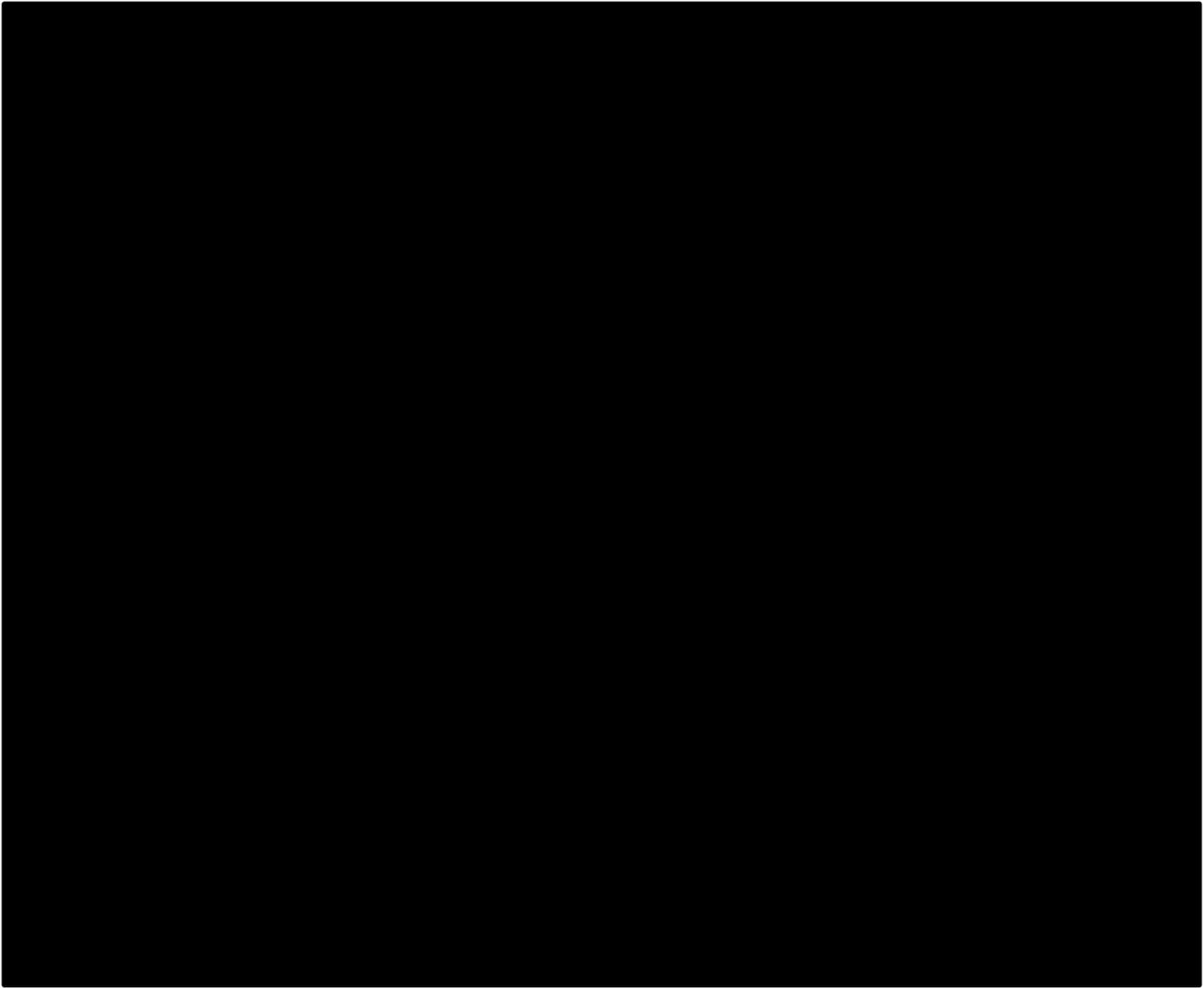


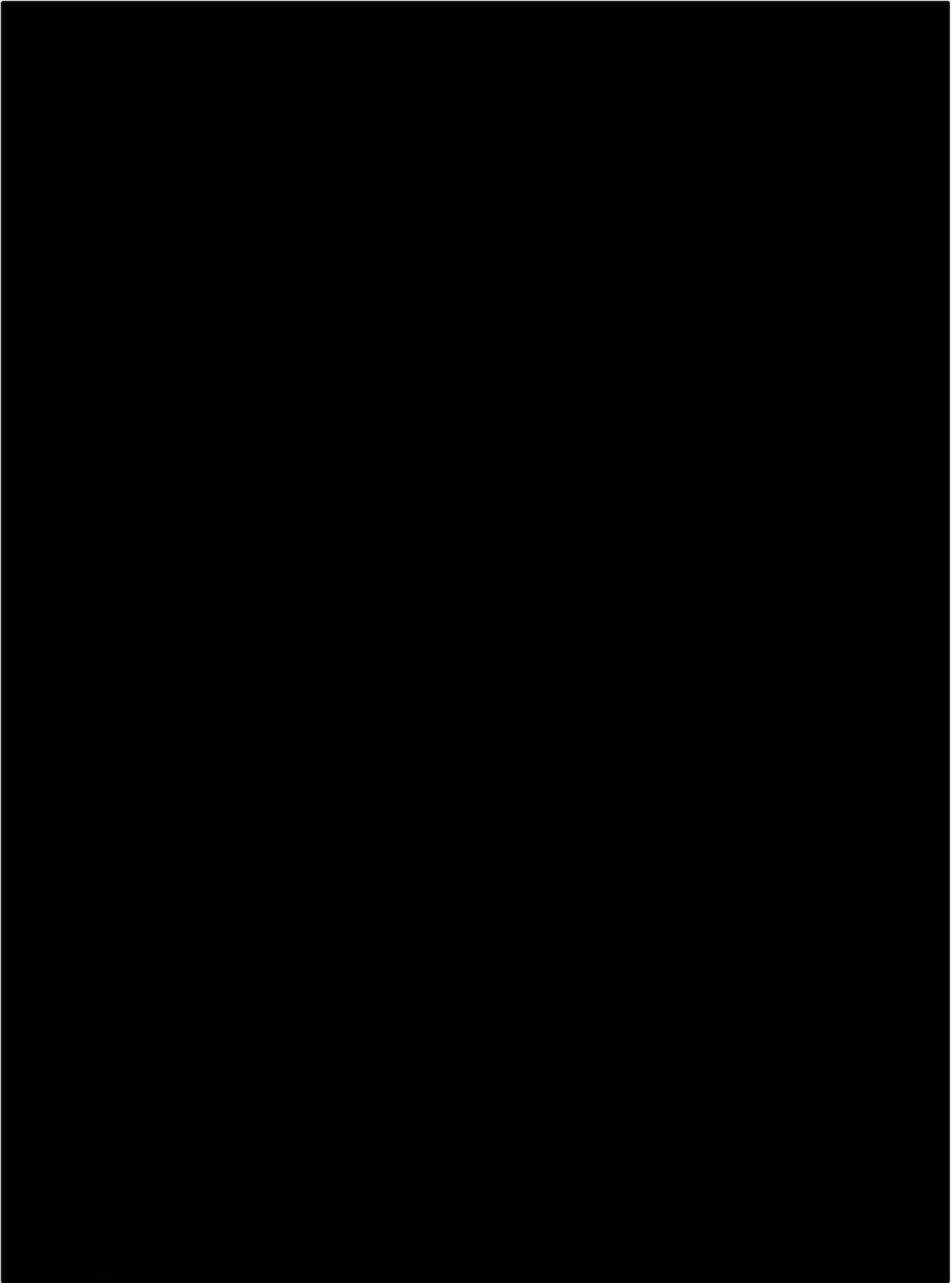


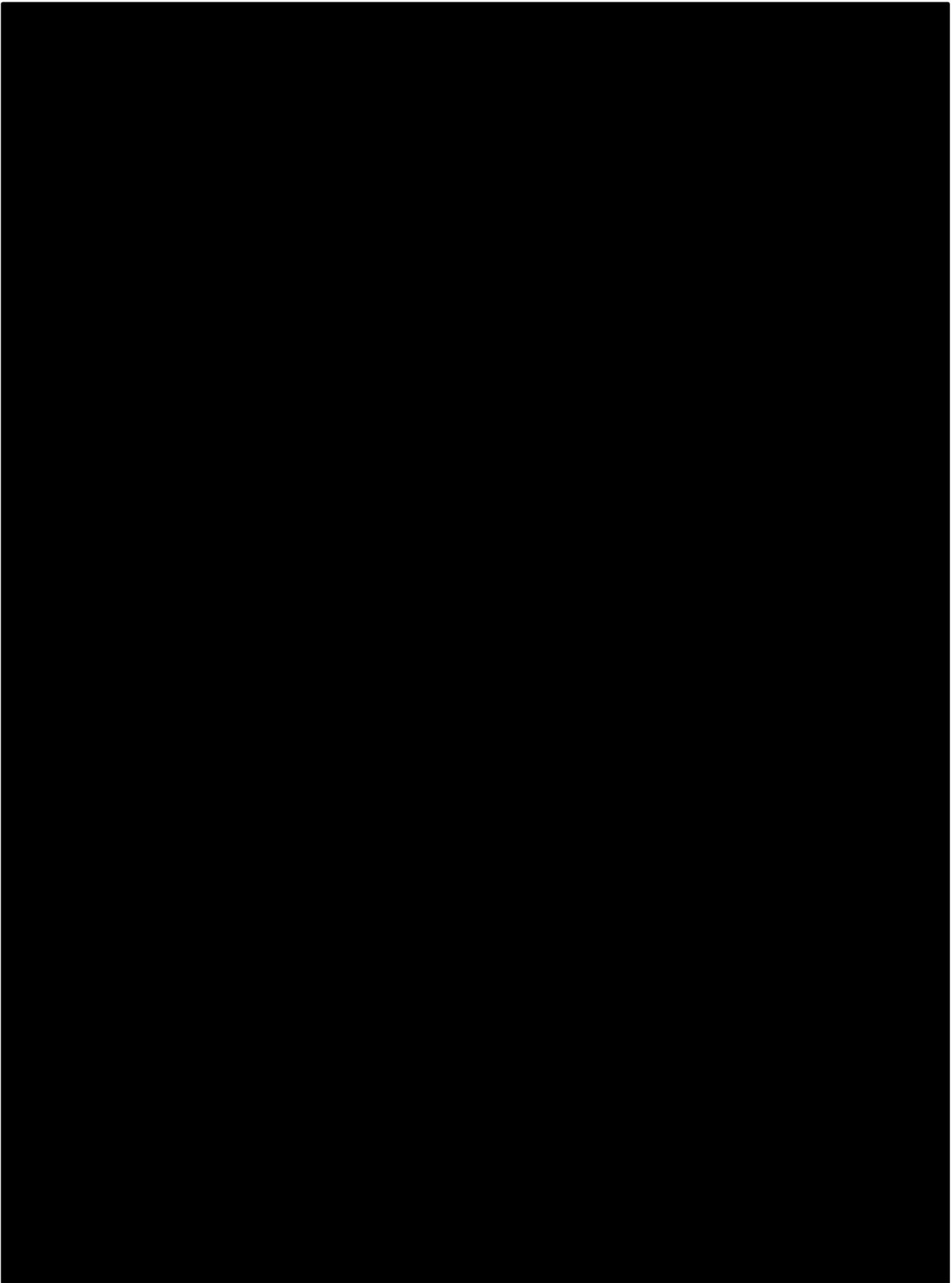


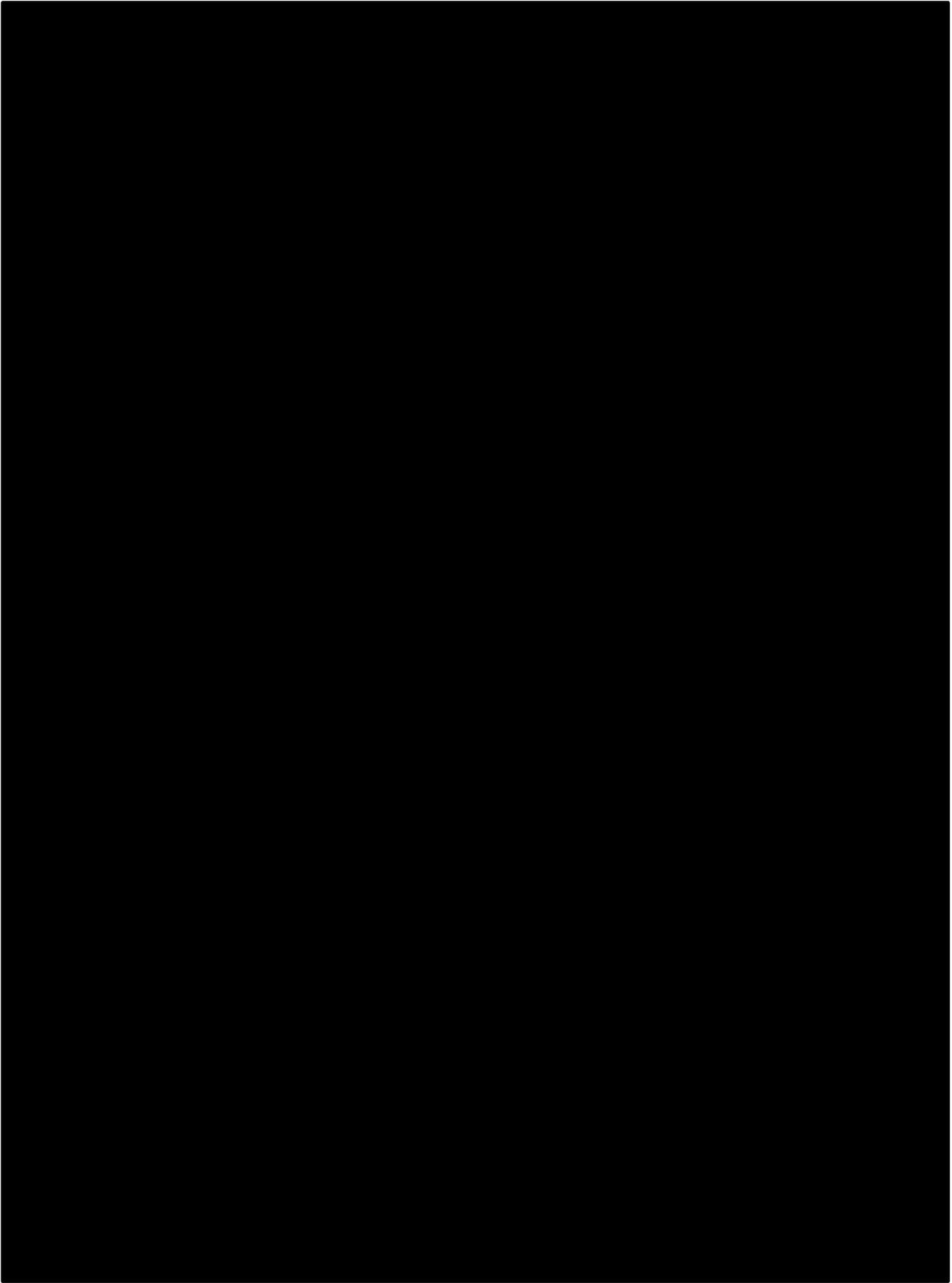




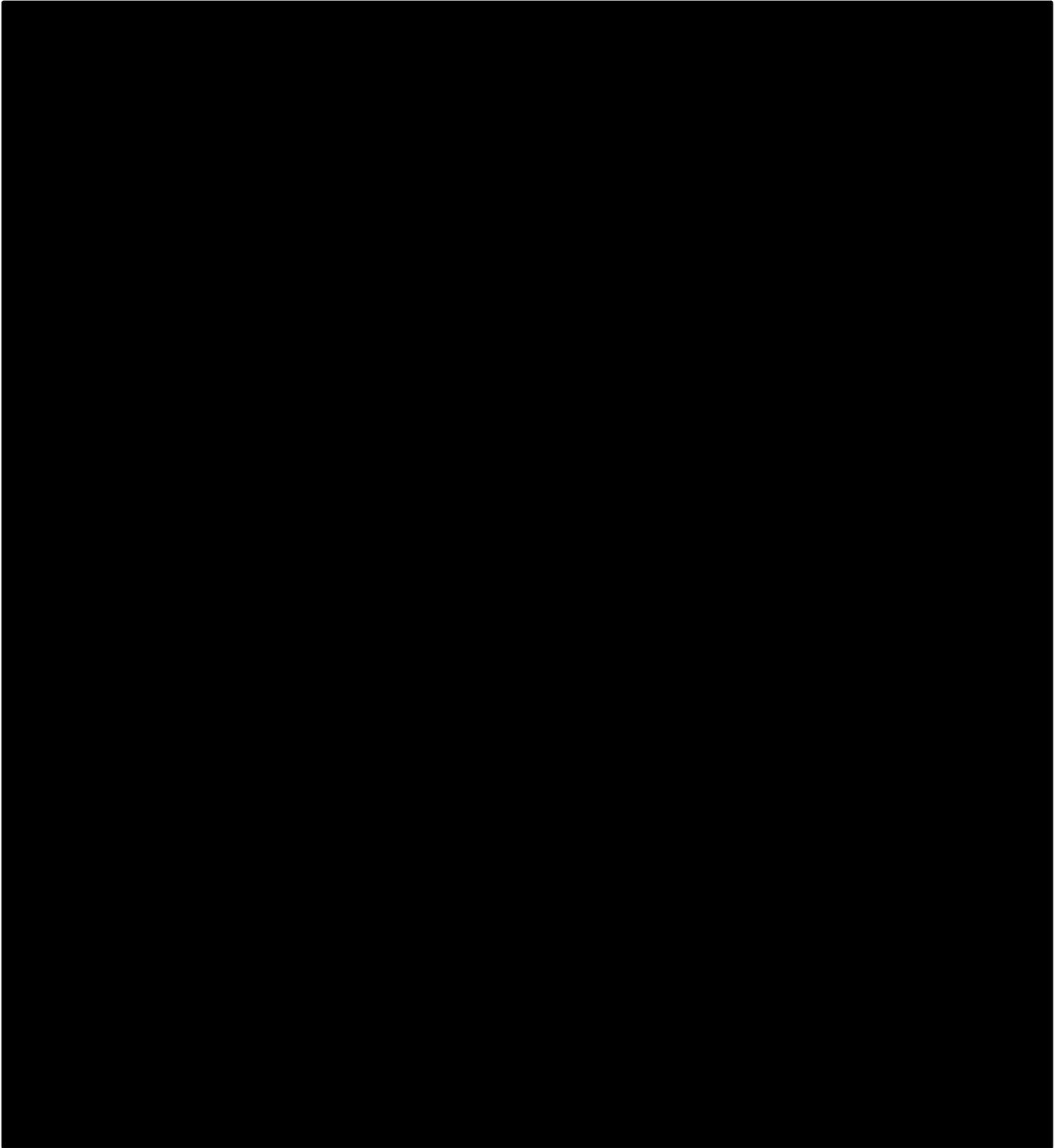


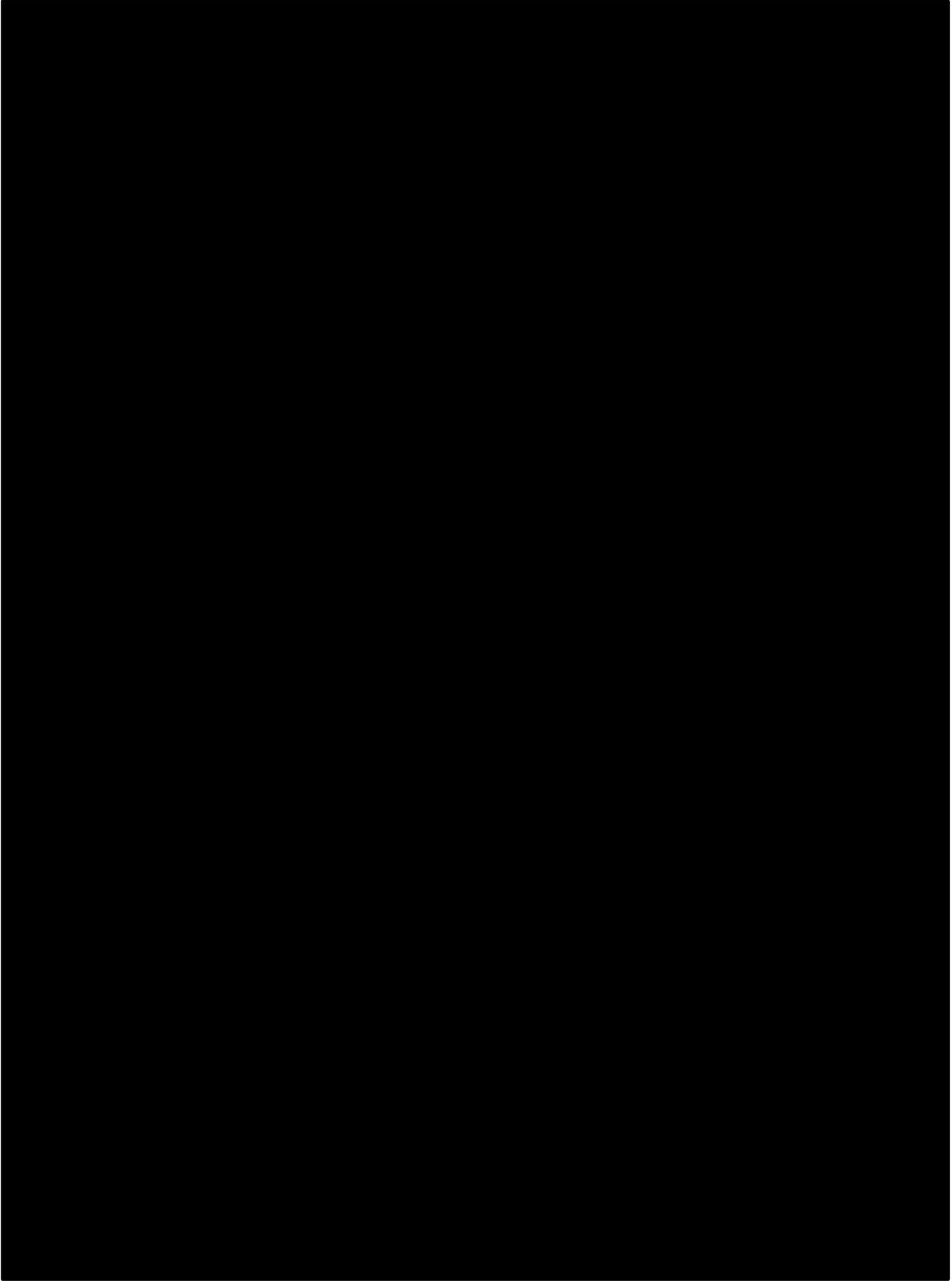


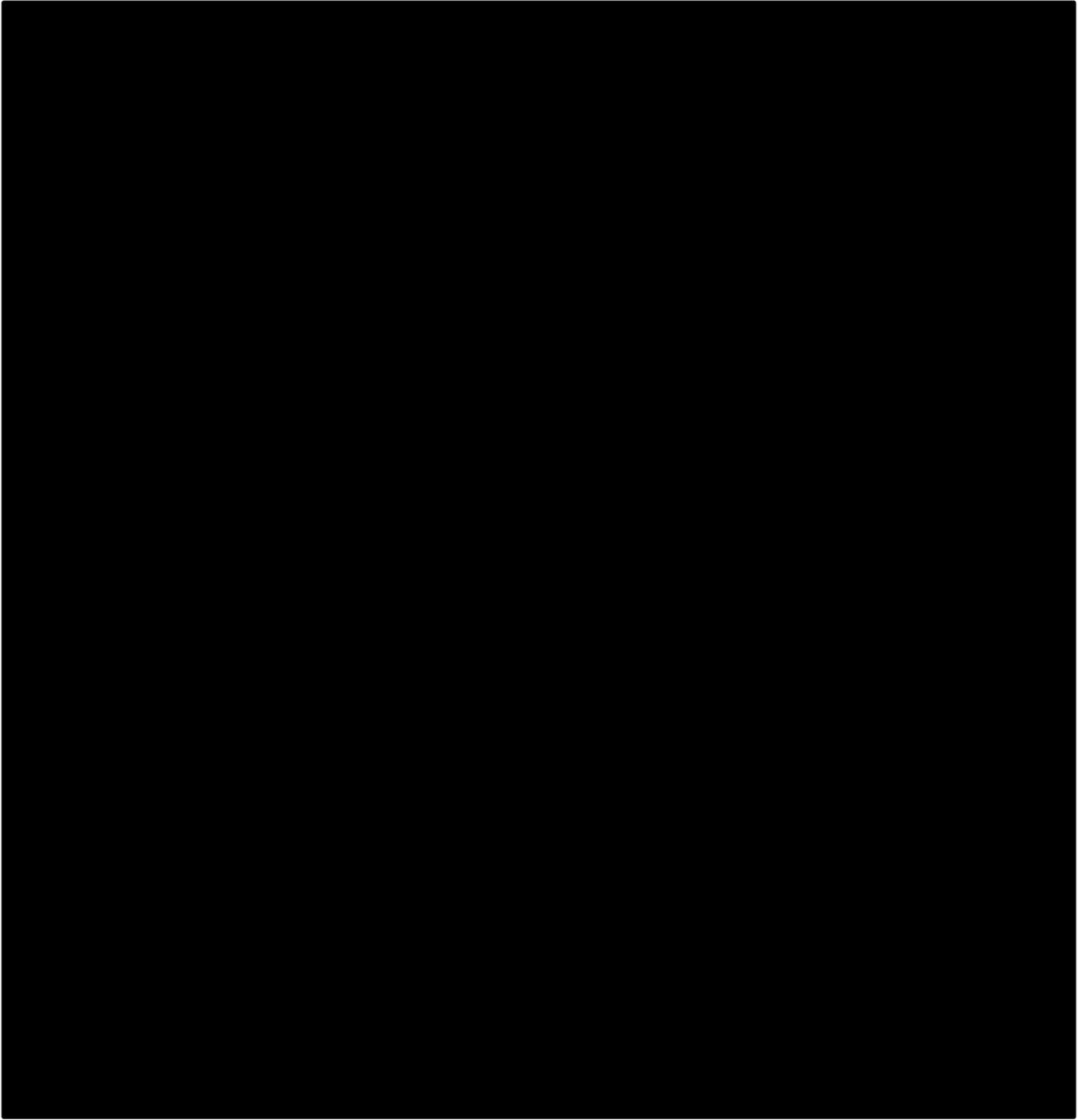




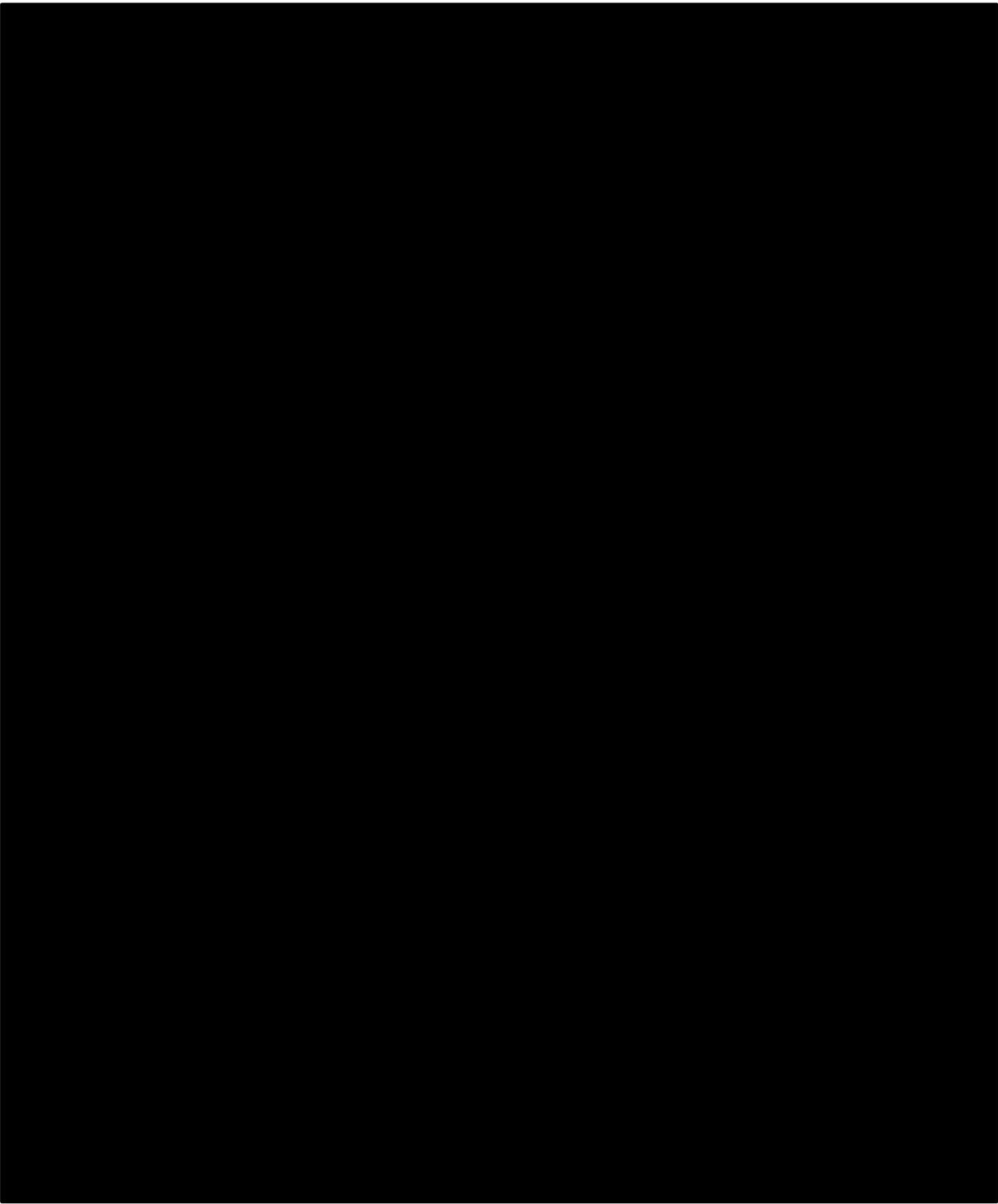


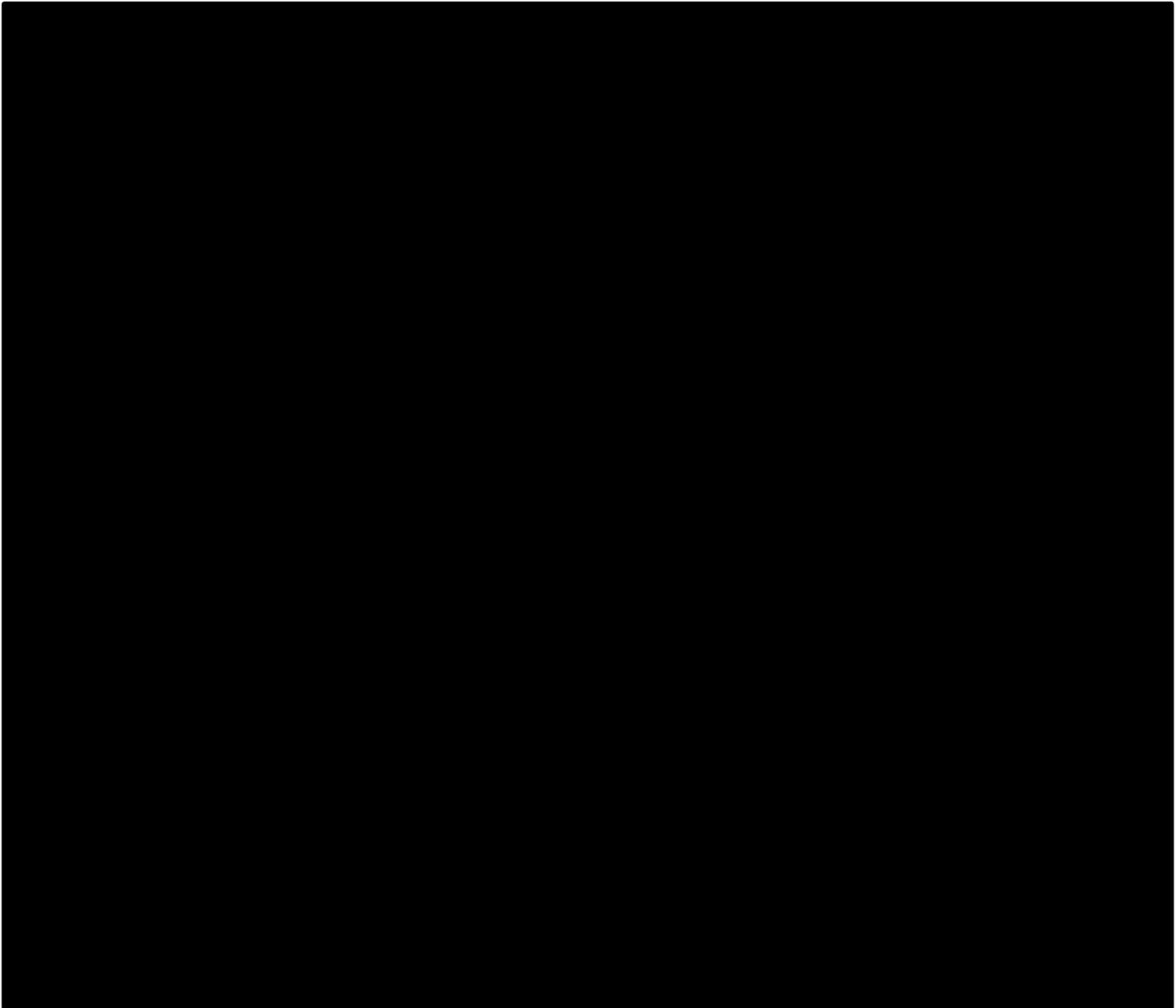


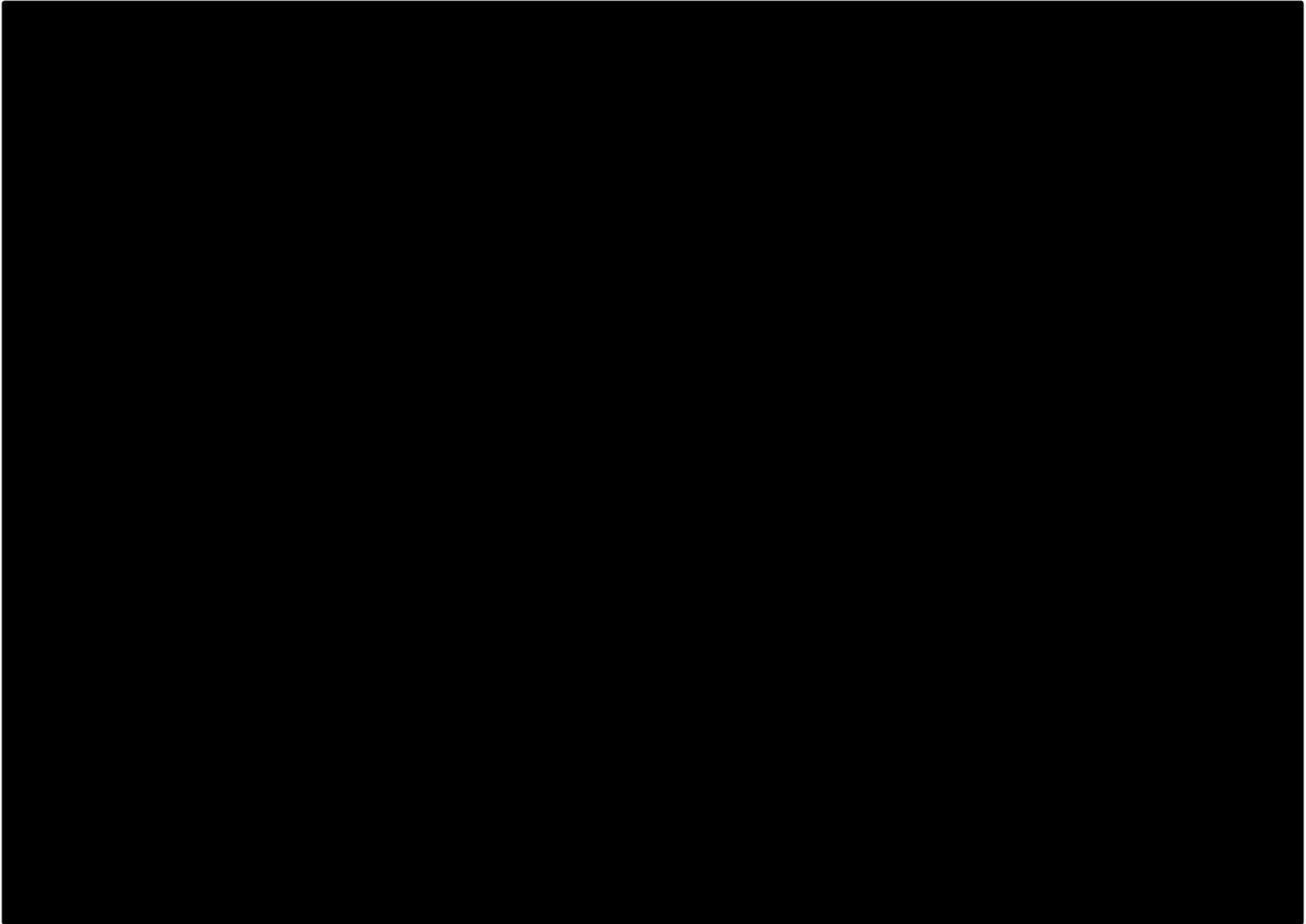












Vielen Dank für's Mitmachen!

Übermittlung Ihres ausgefüllten Fragebogens:  
Vielen Dank für die Beantwortung des Fragebogens.

Anhang D: Export der Primärdaten aus Limesurvey (Excel-Format)

The image shows a large grid of data points, likely representing survey results. The grid is composed of many rows and columns. The data is heavily redacted, with most cells containing blacked-out information. The visible data points are sparse and appear to be organized into several distinct groups or sections. The overall layout is that of a standard spreadsheet or data table.











































