

Bachelorarbeit im Rahmen des Bachelorstudiums an  
der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM

**Der Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung  
und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress bei  
Athleten und Athletinnen**

Pino Schneider  
Schaffhauserstrasse 93  
8400 Winterthur  
Matrikelnummer: 15-261-621

Referent: Gareth Morgan  
Ko-Referent: Philipp Röhlin

Winterthur, 23.08.2018

## **Vorwort und Dank**

Mein grösster Dank gilt allen, welche mich bei der vorliegenden Arbeit, wie auch während meines gesamten Studiums, unterstützt haben: Verbände, Vereine und leistungsorientierte Athleten, welche sich motivieren konnten, meine Studie zu unterstützen.

Franz Fischer, Verantwortlicher Spitzensport Rekrutenschule Magglingen, Paul Vogel, Obmann des Eidgenössischen Schwingverbandes und Bernhard Fluck, Cheftrainer der Männer des Schweizerischen Turnverbandes, möchte ich einen speziellen Dank aussprechen für die angenehme Zusammenarbeit.

Meinem Referenten Gareth Morgan, welcher während der gesamten Studie ein offenes Ohr für meine Fragen hatte und mir Tipps für das wissenschaftliche Arbeiten gab.

Philipp Röthlin, welcher sich bereit erklärte die Aufgabe als Ko-Referent zu übernehmen und mir bei der Datenauswertung helfen konnte.

Stefan Horvath, welcher mir bei Gareth Morgans Abwesenheit bei der Datenerhebung alle Fragen beantwortete.

Meiner Familie, welche mir dieses Studium ermöglicht und stets Interesse zeigte, sowie meiner Schwester und Martin Baumgartner für das Gegenlesen.

# Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung.....	4
1 Einleitung.....	5
1.1 Hintergrund und Ausgangslage.....	5
1.2 Ziel, konkrete Fragestellung und Hypothesen .....	6
2 Methode .....	7
2.1 Untersuchungsgruppe .....	7
2.2 Untersuchungsdesign .....	8
2.3 Untersuchungsinstrument .....	8
2.4 Datenanalyse.....	11
3 Resultate.....	12
4 Diskussion.....	15
4.1 Resultate und Beantwortung der Fragenstellungen .....	15
4.2 Interpretation.....	16
4.3 Literaturvergleich.....	18
4.4 Stärken und Schwächen dieser Studie .....	18
4.5 Ausblick .....	19
5 Konklusion.....	20
Literaturverzeichnis .....	21
Eigenständigkeits- und Urheberrechtserklärung.....	22
Anhang.....	23

## **Zusammenfassung**

**Einleitung:** Ein Sportler ist durch seine sozialen Rollen in der Familie, als Partner, Arbeiter, Student und Freund mehr als nur ein Athlet (Morgan, 2017). Leistungssportler müssen und wollen gemäß Borggrefe (2013) ihre Ressourcen größtenteils in den Sport investieren. Deshalb können Athleten teilweise ihren Rollen in Lebensbereichen außerhalb des Sportes nicht gerecht werden. Hier entsteht der Sport-Leben-Konflikt. Der Sport-Leben-Konflikt kann verschiedene Zustände auslösen (Morgan, 2017). Stress ist einer davon und wird in dieser Studie spezifisch angeschaut. Es wird angenommen, dass der Sport-Leben-Konflikt-Stress durch die soziale Unterstützung positiv beeinflusst wird (Gerrig, 2015). In der vorliegenden Arbeit wird der Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress aufgezeigt und Unterschiede zwischen Athleten und Athletinnen gesucht

**Ziel und konkrete Fragestellung:** Das Hauptziel dieser Arbeit ist es herauszufinden, welcher Zusammenhang zwischen dem sozialen Umfeld eines Leistungssportlers und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress besteht und es wird nach Unterschieden zwischen männlichen und weiblichen Athleten gesucht.

**1:** Wie ist der Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress bei Athleten und Athletinnen?

**2:** Unterscheiden sich Athleten und Athletinnen in Bezug auf den Sport-Leben-Konflikt-Stress und die Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung?

**Methode:** Es wurde eine quantitative Untersuchung mit einem standardisierten Fragebogen durchgeführt. Die Datenerhebung erstreckte sich über einen Zeitraum von vier Wochen, von April bis Mai 2018. Die Probanden ( $n = 121$ , Durchschnittsalter 22 Jahre, Durchschnittstrainingspensum 18.65 Stunden in der Woche) beantworteten den Fragebogen einmalig über das Internet.

**Resultate:** Die Resultate zur Stichprobe bestätigen die Hypothese 1 der Fragestellung 1 und die Hypothese 2 der Fragestellung 2.

**Diskussion und Konklusion:** Die Resultate bestätigen klar, dass sich bei einer hohen Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung der Sport-Leben-Konflikt-Stress senkt. Sowohl bei den Athleten wie den Athletinnen gab es einen Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress.

# 1 Einleitung

## 1.1 Hintergrund und Ausgangslage:

Durch seine verschiedenen sozialen Rollen in der Familie, als Partner, Arbeiter, Student, und Freund ist ein Sportler mehr als nur ein Athlet (Morgan, 2017). Seine wichtigsten Ressourcen Zeit, Konzentration und Aufmerksamkeit sind wie bei jedem Menschen begrenzt verfügbar (Nagel, 2002). Durch die hohen Anforderungen in den genannten Lebensbereichen und der Ressourcenknappheit entstehen Lebens-Konflikte (Morgan, 2017). Der bekannteste von ihnen ist der Arbeit-Leben-Konflikt:

Der Arbeit-Leben-Konflikt beschäftigt sich mit der Frage der Zeitverteilung zwischen Beruf und Privatleben. Die Spannung ergibt sich daraus, dass das individuelle Kontingent an Zeit und Energie begrenzt ist. Ressourcen, die für einen Bereich eingesetzt werden, stehen für den anderen nicht mehr zur Verfügung. (Collatz & Gudat, 2011, S.20)

Der Arbeit-Leben-Konflikt ist aus der heutigen Zeit kaum noch wegzudenken. Der Fokus der Forschung richtete sich in den letzten 30 Jahren hauptsächlich auf die Beziehung zwischen Arbeit und Familie (Morgan, 2017). Ein wichtiges Fazit aus den Untersuchungen des Arbeit-Leben-Konflikts beruht darauf, dass diese immer in beide Richtungen zielen. Morgan (2017) zeigt, dass Konflikte zwischen der Arbeit und der Familie, wie auch Konflikte zwischen der Familie und der Arbeit existieren. Diese Erkenntnis ist entscheidend um Lebenskonflikte angemessen zu untersuchen und wird in der vorliegenden Studie berücksichtigt.

Athleten auf Leistungssportniveau müssen und wollen gemäß Borggrefe (2013) ihre Ressourcen größtenteils in den Sport investieren. Das hohe Trainingspensum, wie auch die psychische Energie, welche die Athleten in den Sport investieren, bezeichnet Borggrefe (2013) als „Full-Time-Job“. In der Sportpsychologie beschreibt Thomas (1995) die Situation eines Leistungssportlers wie folgt:

Für bestimmte Sportler ist das Erreichen hoher und höchster sportlicher Leistungen ein erstrebenswertes Ziel (Leistungssport). Sie üben und trainieren jahrelang, selbst unter Vernachlässigung ihrer Berufsausbildung, ihres Studiums, ihrer beruflichen Höherqualifizierung und ihrer familiären und sozialen Beziehungen, um ein bestimmtes sportliches Leistungsziel, z.B. den Meisterschaftstitel in einer bestimmten Sportart zu

erringen, an der Olympiade teilzunehmen oder um als Berufssportler tätig werden zu können. (Thomas, 1995, S.20)

Das soziale Umfeld kann unter diesen Umständen genauso leiden wie der Athlet selber. Hier entsteht der Sport-Leben-Konflikt. Seine Thematisierung ist für Leistungssportler von großer Bedeutung, dennoch ist die Forschungslücke groß (Morgan, 2017).

Der Sport-Leben-Konflikt kann bei einem Athleten verschiedene Zustände auslösen (Morgan, 2017). In der vorliegenden Arbeit wird spezifisch auf den Sport-Leben-Konflikt-Stress eingegangen. Stress entsteht laut Gerrig (2015) aus kontinuierlichem Frust, zum Beispiel dann, wenn ein Mensch nicht genügend Zeit hat, Dinge zu erledigen, welche er gerne machen würde. Die Problematik der Ressourcenknappheit eines Leistungssportlers wird dadurch verdeutlicht. Um mit dem Sport-Leben-Konflikt-Stress umzugehen ist ein Athlet unter anderem auf die Unterstützung seines sozialen Umfeldes angewiesen. Aus der Faktenlage im Bereich der Psychologie geht hervor, dass das soziale Umfeld im Allgemeinen als Bewältigungsressource dient (Gerrig, 2015). Weiter verdeutlicht Gerrig (2015) durch seine Definition der sozialen Unterstützung, dass sie dem Lebenskonflikt entgegenwirkt:

Soziale Unterstützung bezeichnet hier Ressourcen, die andere Menschen bereitstellen, indem sie die Botschaft vermitteln, dass man geliebt, umsorgt, wertgeschätzt und mit anderen Menschen in einem Netz von Kommunikation und gegenseitiger Verpflichtung verbunden ist. (Gerrig, 2015, S.487)

Der Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress wurde bisher noch nicht untersucht. Mit der vorliegenden Studie wird ein weiterer Teil dieser Forschungslücke gefüllt. Die Thematisierung soll das Bewusstsein der Athleten, wie auch das ihres sozialen Umfeldes, auf die Wichtigkeit ihrer Beziehung aufmerksam machen. Mit den gewonnenen Erkenntnissen können die beteiligten Personen die Konfliktursachen erkennen.

## **1.2 Ziel, konkrete Fragestellung und Hypothesen**

Da Hauptziel dieser Arbeit ist, aufzuzeigen, ob es ein Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress bei Leistungssportlern gibt. Zusätzlich werden im Sport-Leben-Konflikt-Stress und der Zufriedenheit mit dem sozialen Umfeld Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Athleten gesucht.

Konkrete Fragestellung 1:

Wie ist der Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress bei Athleten und Athletinnen?

H0: Es gibt keinen Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress bei Athleten und Athletinnen.

H1: Es gibt einen Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress bei Athleten und Athletinnen.

Konkrete Fragestellung 2: Unterscheiden sich weibliche und männliche Athleten in Bezug auf den Sport-Leben-Konflikt-Stress und die Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung?

H0: Weibliche und männliche Athleten unterscheiden sich nicht in Bezug auf den Sport-Leben-Konflikt-Stress und die Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung.

H1: Weibliche und männliche Athleten unterscheiden sich in Bezug auf den Sport-Leben-Konflikt-Stress und die Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung.

Um das Stressbefinden und die allgemeine Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung der Athletinnen und der Athleten zu vergleichen, stellt man sie anhand von sechs verschiedenen Sport-Leben-Konflikten gegenüber. Diese lauten Sport-Arbeit-Konflikt-Stress, Sport-Freizeit-Konflikt-Stress, Sport-Familien-Konflikt-Stress, Arbeit-Sport-Konflikt-Stress, Freizeit-Sport-Konflikt-Stress und Familien-Sport-Konflikt-Stress. Für jeden dieser Konflikte wird je eine Hypothese 0 und 1 aufgestellt. Diese dienen der Studie vor allem in der Datenauswertung und -aufbereitung als Leitfaden und sind im Anhang erwähnt.

## **2 Methode**

### **2.1 Untersuchungsgruppe**

Die Untersuchungsgruppe ( $n = 121$ ) wurde aus Leistungssportlern gebildet, welche 14 verschiedene Sportarten ausübten. Das Durchschnittsalter der 88 Männer und 33 Frauen betrug 22 Jahre. Im Durchschnitt trainierten die Athleten  $18.03 \pm 7.75$ h und die Athletinnen  $20.38 \pm 6.37$ h in der Woche. Die Einschlusskriterien, das Alter ( $>16$ ) und das Trainingspensum von mindestens 18h pro Woche wurde somit eingehalten. Die Probanden gehörten

unterschiedlichen schweizerischen Sportverbänden und Sportvereinen an. Der erste Kontakt zu den Athleten erfolgte indirekt durch ihre Vorstände und Cheftrainer. Vereinzelt wurden sie auch persönlich gebeten an dieser Studie mitzuwirken. Der grösste Teil aller Antworten ergab sich aus der Zusammenarbeit mit der Spitzensport-RS, dem Schweizerischen Turnverband, dem Eishockey Club Biel und dem Eidgenössischen Schwingverband. Parallel zur Anfrage wurden alle beteiligten Parteien über die groben Ziele und die Wichtigkeit dieser Studie informiert. Den Probanden wurde die Vertraulichkeit und Anonymität bei der Aufbereitung und Auswertung der Daten zugesichert. Ebenfalls wurde darauf hingewiesen, dass die Teilnahme freiwillig sei und jederzeit ohne jegliche Begründung abgebrochen werden könne. Alle Probanden wurden darauf aufmerksam gemacht, dass das Ausfüllen des Fragebogens gleichzeitig die Einverständniserklärung zur Teilnahme an dieser Studie war.

## **2.2 Untersuchungsdesign**

Die Datenerhebung erstreckte sich über einen Zeitraum von vier Wochen (April bis Mai 2018). In einem ersten Schritt wurden Vorstände und Cheftrainer der Verbände und Vereine der Athleten angeschrieben und über das Vorgehen, den Nutzen und die Ziele der Studie informiert. Nach ihrem Einverständnis wurde der Link zum Online-Fragebogen auf direktem Weg an die Athleten weitergeleitet. Zusammen mit dem Link bekamen sie einen Beschrieb über den Aufbau des Fragebogens und zur Thematik. Die Befragung wurde auf der Online-forschungsplattform unipark.de durchgeführt. Dadurch hatten die Teilnehmer die Möglichkeit den Fragebogen am Computer auszufüllen. Der Aufwand für das einmalige Ausfüllen betrug ca. 10 Minuten. Die fakultative Teilnahme wurde im Anschreiben erwähnt. Die Athleten erklärten sich damit einverstanden, dass ihre Daten ausschliesslich für diese wissenschaftliche Studie genutzt werden. Anhand der Aufforderung für eine Rückmeldung, konnte die Teilnehmerzahl relativ gut eingeschätzt werden. Die Rücklaufquote für die Befragung fiel wie erwartet gering aus. Durch mehrmaliges Erinnern und direktes Anschreiben der Athleten per Name und Vorname, gelang es, zusätzliche Antworten zu erhalten.

## **2.3 Untersuchungsinstrument**

Als Untersuchungsinstrument zur Messung von Lebenskonflikten diente der Sport-Life Domain Questionnaire (Morgan, Markland, Hardy & Birrer, 2017). Dieser ist im Anhang erwähnt. Der Fragebogen war in zwei Konstrukte unterteilt, Konstrukt 1 mit 12 Fragen zum Leben-Sport-Konflikt und Konstrukt 2 mit 12 Fragen zum Sport-Leben-Konflikt. Die Fragen thematisierten die Beziehung der Athleten zwischen ihrem Sport und ihren anderen

Lebensbereichen. Spezifisch in Bezug auf Familie, Freizeit und Arbeit, da diese viele Ressourcen wie Zeit, Energie und Aufmerksamkeit fordern. In beiden Konstrukten gab es drei Skalen. Im Konstrukt 1 Sport-Leben-Konflikt wurden diese Sport zur Arbeit (mit 3 Items), Sport zur Freizeit (mit 6 Items) und Sport zur Familie (mit 3 Items) genannt. Die Skalen wurden definiert, um die Auswirkung des sportlichen Engagements eines Leistungssportlers auf die genannten Lebensbereiche in Bezug auf die beschränkt verfügbaren Ressourcen zu erfassen (beispielsweise: „Mein Engagement im Sport bedeutet oftmals, dass ich nicht genügend Zeit mit meiner Familie verbringe.“ oder „Mein Engagement im Sport bedeutet oftmals, dass mir die Energie fehlt, um effizient zu lernen/arbeiten.“).

Im Konstrukt 2 Leben-Sport-Konflikt lauteten die Skalen Arbeit zum Sport (mit 3 Items), Freizeit zum Sport (mit 6 Items) und Familien zum Sport (mit 3 Items). Hier sollte die Auswirkung des Engagements der Athleten für Arbeit, Freizeit und Familie auf ihre Sportart analysiert werden (beispielsweise: „Das Engagement für meine Arbeit/Ausbildung hält mich oft davon ab, meiner Sportart genügend Aufmerksamkeit zu widmen.“ oder „Mein Engagement für meine Freizeitaktivitäten bedeutet oftmals, dass mir die Energie fehlt, meine Sportart erfolgreich auszuführen.“). Es gilt zu beachten, dass die Zeit welche die Athleten mit ihren Freunden/-innen verbringen in die Skala Freizeit zum Sport und Sport zur Freizeit integriert wurde. Aus diesem Grund haben diese Skalen in beiden Konstrukten 6 Items.

Alle 24 Fragen aus Konstrukt 1 und 2 beinhalteten die Antwortmöglichkeiten in einer Likert-Skala von 1 bis 5; 1 = „stimme überhaupt nicht zu“, 2 = „stimme nicht zu“, 3 = „weder noch“, 4 = „stimme zu“, 5 = „stimme vollständig zu“. Die Anzahl der positiven und negativen Aussagen pro Frage war die gleiche. Durch die numerischen Antworten konnten den Fragen Punkte zugeordnet werden.

Um das Stressbefinden der Athleten in ihren Sport-Leben-Konflikten zu erhalten, wurde der Sport-Life Domain Questionnaire (Morgan et. al, 2017) von Morgan (2018), durch ein „Stresstool“ erweitert. Beantwortete ein Athlet eine der 24 Fragen aus Konstrukt 1 und 2 in der Likert-Skala mit; 3 = „weder noch“, 4 = „stimme zu“, 5 = „stimme vollständig zu“, wurde im Fragebogen ein zusätzliches Fenster geöffnet, weil effektiv ein Konflikt bestand, welcher Stress verursachen könnte. Beispielsweise wird die Frage: „Hält mich mein Engagement im Sport davon ab, meiner Ausbildung/meiner Arbeit genügend Aufmerksamkeit zu widmen?“ mit 5=

„stimme vollständig zu“ beantwortet. Der Athlet spürte durch seinen zeitaufwändigen Sport die Ressourcenknappheit und fühlte sich dadurch seiner Ausbildung/Arbeit gegenüber womöglich gestresst. Um die Intensität des Sport-Leben-Konflikt-Stress zu erfassen, erschien ein zusätzliches Fenster. Dieses lautete ganz einfach „Wie stark stresst dich das?“. Der Proband traf hier auf eine weitere vierteilige Likert-Skala; 1 = „gar nicht“, 2 = „ein bisschen“, 3 = „stark“ und 4 = „sehr stark“.

Im dritten und letzten Teil der Umfrage, wurden die Athleten gebeten anhand des social support questionnaire (modified version) (Sarason, Sarason, Shearin and Pierce, 1987), sechs Fragen mit allgemeinen Aussagen über das Ausmass an Zufriedenheit der sozialen Unterstützung durch Familie, Freunde, Trainer, Arbeitgeber, Sportdirektoren und vielen anderen zu beantworten. Die Zufriedenheit wurde anhand einer Likert-Skala von 1 – 6; 1 = sehr unzufrieden bis 6 = sehr zufrieden angegeben. Die Teilnehmer wurden darauf aufmerksam gemacht, dass es bei der Beantwortung kein richtig oder falsch gibt, und dass wir für unsere Studie auf ihre Ehrlichkeit angewiesen waren.

Tabelle 1

*Aufteilung Fragebogen Sport-Life-Domain Questionnaire*

Konstrukte	Skala	Items	Cronbachs Alpha [ $\alpha$ ]
Sport zum Leben	Sport - Arbeit	3	.72
	Sport- Freizeit	6	.77
	Sport - Familie	3	.73
Leben zum Sport	Arbeit - Sport	3	.84
	Freizeit - Sport	6	.89
	Familie - Sport	3	.84
Stress		Möglich in allen Items	
Zufriedenheit der sozialen Unterstützung		6	.88

*Anmerkungen.* Das Stress-Item erscheint effektiv nur dann, wenn bei den ersten 24 Fragen / Items einen Konflikt.

Die interne Konsistenz der Skalen wird anhand von Cronbachs Alpha [ $\alpha$ ] eingeschätzt

## 2.4 Datenanalyse

Die Datenauswertung wurde mittels Tabellenkalkulationsprogramm Excel (Microsoft Excel 2015, Microsoft Corporation, Redmond, USA) und dem Statistik- und Analyseprogramm SPSS von IBM (IBM SPSS Statistics 2016, Version 24, IBM Corporation, Armonk, USA) durchgeführt.

Die Prüfung der Daten auf die Normalverteilung führte man auf Grund des zentralen Grenzwertsatzes nicht durch (Stichprobengrösse  $n = 121 / n \geq 30$ ) (Kähler, 2004). Die Mittelwerte und die Standardabweichung der einzelnen Skalen wurden in einer deskriptiven Statistik veranschaulicht. Die Unterschiede im Sport-Leben-Konflikt-Stress zwischen männlichen und weiblichen Athleten wurden mittels eines t-Tests zweier unabhängiger Stichproben für die Mittelwertgleichheit durchgeführt. Durch den Levene-Test wurden die Skalen auf ihre Varianzgleichheit geprüft. In allen statistischen Tests nahm man die Signifikanz mit einem  $p$ -Wert  $< 0.05$  an. Mit der Korrelation von Pearson konnte der lineare Zusammenhang der sozialen Unterstützung und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress berechnet werden (Korrelationskoeffizient  $< 0$  = negativer linearer Zusammenhang und Korrelationskoeffizient  $> 0$  = positiver Linearer Zusammenhang).

### 3 Resultate

Die Stichprobe, welche aus Total 121 Athleten (88 männliche und 33 weibliche Athleten) bestand, wurde in Tabelle 2 anhand der deskriptiven Statistik charakterisiert. Sie zeigte die Mittelwerte und Standardabweichungen des Trainingsaufwands pro Woche, des Arbeits- und Ausbildungsaufwands pro Woche, des allgemeinen Stressbefindens, über alle Sport-Leben-Konflikte und die Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung. Mittels t-Test konnte festgestellt werden, ob die Mittelwerte des Sport-Leben-Konflikt-Stress und der Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung verschieden waren. Zusätzlich prüfte man die beiden Skalen durch den Levene-Test auf die Varianzgleichheit.

Tabelle 2

#### *Charakterisierung der männlichen und weiblichen Stichprobe*

Untersuchungsgruppe	Athletinnen (33)	Athleten (88)	Differenzwerte
Trainingsaufwand pro Woche	M/S 20.38 ± 6.37h	M/S 18.03 ± 7.75h	Athletinnen: +2.80h
Arbeits- /Ausbildungsaufwand pro Woche M	M/S 21.00 ± 10.41h	M/S 24.57 ± 15.48h	Athleten: +3.57h
Sport-Leben-Konflikt-Stressbefinden	M/S 1.38 ± .32	M/S 1,29 ± .23	Athletinnen: +0.10
Signifikanz und T	p: .03 / t: 1.86		
Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung	M/S 4.46 ± 1.25	M/S 4.49 ± 1.20	Athleten: +0.03
Signifikanz und T	p: .52 / t: -.15		

*Anmerkungen.* Alle Werte sind als Mittelwert ± Standardabweichung angegeben, p = Signifikanz (Signifikanter Unterschied  $p < 0.05$ ) und t = Mittelwertgleichheit. Das allgemeine Sport-Leben-Konflikt-Stressbefinden wurde definiert durch den Mittelwert aus den angegebenen Stresswerten in den 3 Sport-Leben-Konflikten und 3 Leben-Sport-Konflikten.

Durch die Korrelation nach Pearson und einem Streu- / Punktediagramm ließ sich der Zusammenhang der sozialen Unterstützung und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress grafisch darstellen. Sowohl bei den weiblichen wie auch bei den männlichen Athleten wurde eine negative Korrelation berechnet. Diese wird durch die rote Trendlinie gekennzeichnet. Abbildung 1 zeigt die männliche Stichprobe und Abbildung 2 die weibliche.

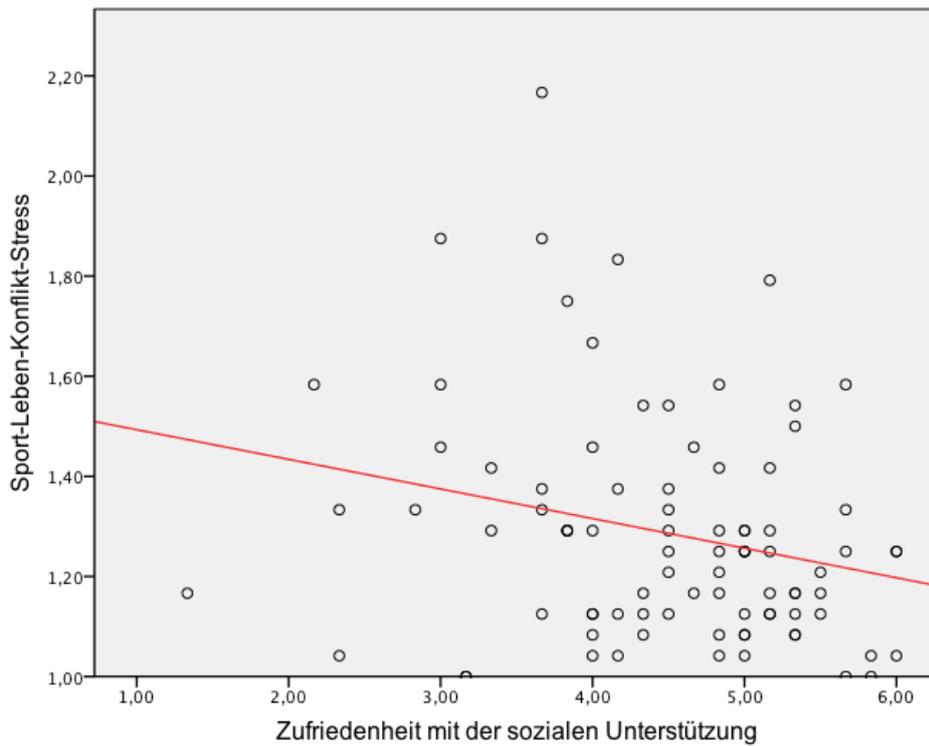


Abbildung 1. Zusammenhang zwischen dem Sport-Leben-Konflikt-Stress und der Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung bei Athleten (n =88, weiße Punkte). Der negative Zusammenhang wird durch die rote Trendlinie verdeutlicht.

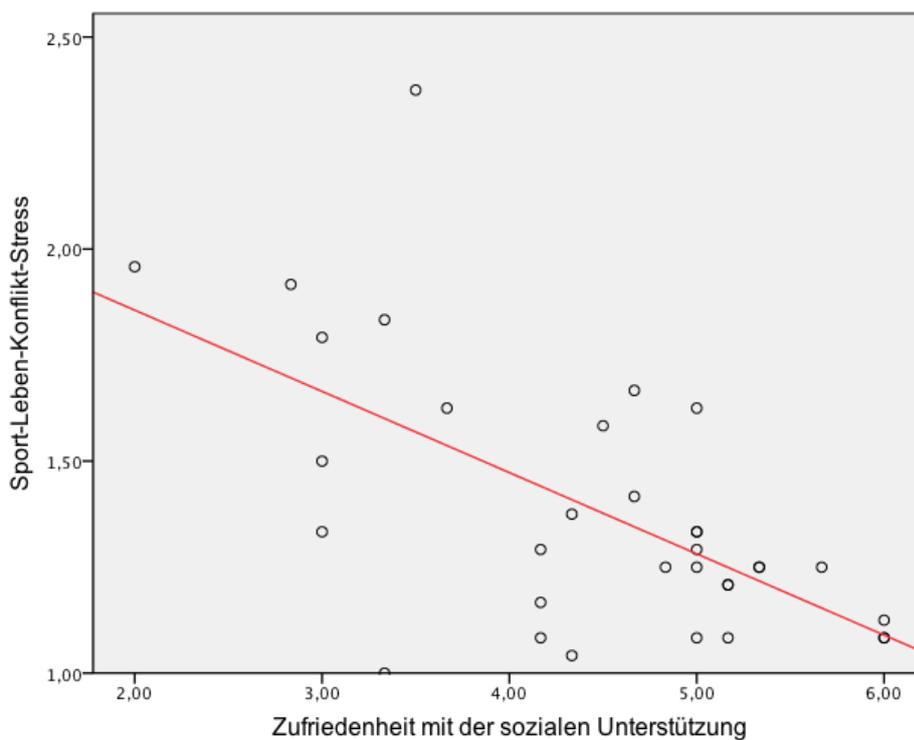


Abbildung 2. Zusammenhang zwischen dem Sport-Leben-Konflikt-Stress und der Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung bei Athletinnen (n =33, weiße Punkte). Die negative Korrelation wird durch die rote Trendlinie verdeutlicht.

Mittels eines t-Test für unabhängige Stichproben wurden in Tabelle 3 und 4 männliche und weibliche Athleten in Bezug auf die Mittelwerte der Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung und des Stressbefindens in 3 Sport-Leben-Konflikten und 3 Leben-Sport-Konflikten verglichen. Durch den Levene-Test wurden die 6 Skalen, aus dem Sport-Life Domain Questionnaire (Morgan et. al, 2017) beziehungsweise das Stressbefinden der Athleten darin auf die Varianzgleichheit geprüft und signifikante Unterschiede gesucht.

Tabelle 3

*t-Test für unabhängige Stichproben aus Konstrukt 1 / Konfliktrichtung Sport-Leben*

Untersuchungsgruppe	Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung	Sport-Arbeit-Konflikt-Stress	Sport-Freizeit-Konflikt-Stress	Sport-Familien-Konflikt-Stress
Athletinnen (33)	M/S 4.46 ± 1.02	M/S 1.84 ± 0.70	M/S 1.61 ± 0.60	M/S 1.37 ± 0.40
Athleten (88)	M/S 4.50 ± 0.95	M/S 1.47 ± 0.51	M/S 1.47 ± 0.40	M/S 1.31 ± 0.38
	Signifikanz: 0.50 T: -0.15	Signifikanz: 0.02 T: 3.19	Signifikanz: 0.13 T: 1.45	Signifikanz: 0.58 T: 0.83

*Anmerkungen.* Alle Werte sind als Mittelwert ± Standardabweichung, p = Signifikanz (Signifikanter Unterschied  $p < 0.05$ ) und t = Mittelwertgleichheit angegeben. Zufriedenheit soz. Unterstützung M/S aus = Likert-Skala (1 sehr unzufrieden bis 6 sehr zufrieden), Stressbefinden M/S aus = Likert-Skala; 1 = „gar nicht“, 2 = „ein bisschen“, 3 = „stark“ und 4 = „sehr stark“.

Tabelle 4

*t-Test für unabhängige Stichproben aus Konstrukt 2 / Konfliktrichtung Leben-Sport*

Untersuchungsgruppe	Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung	Arbeit-Sport-Konflikt-Stress	Freizeit-Sport-Konflikt-Stress	Familien-Sport-Konflikt-Stress
Athletinnen (33)	M/S 4.46 ± 1.02	M/S 1.48 ± 0.70	M/S 1.06 ± 0.24	M/S 1.02 ± 0.08
Athleten (88)	M/S 4.50 ± 0.95	M/S 1.47 ± 0.68	M/S 1.03 ± 0.13	M/S 1.04 ± 0.21
	Signifikanz: 0.50 T: -0.15	Signifikanz: 0.94 T: 0.08	Signifikanz: 0.04 T: 1.04	Signifikanz: 0.24 T: -0.58

*Anmerkungen.* Alle Werte sind als Mittelwert ± Standardabweichung, p = Signifikanz (Signifikanter Unterschied  $p < 0.05$ ) und t = Mittelwertgleichheit angegeben. Zufriedenheit soz. Unterstützung M/S aus = Likert-Skala (1 sehr unzufrieden bis 6 sehr zufrieden), Stressbefinden M/S aus = Likert-Skala; 1 = „gar nicht“, 2 = „ein bisschen“, 3 = „stark“ und 4 = „sehr stark“.

## 4 Diskussion

Das Hauptziel dieser Studie war es, den Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress aufzuzeigen. In einem weiteren Teil wurden Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Athleten in Bezug auf den Sport-Leben-Konflikt-Stress und der Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung aufgezeigt. Die Resultate zur Stichprobe bestätigen die Hypothese 1 der Fragestellung 1 und die Hypothese 2 der Fragestellung 2.

### 4.1 Resultate und Beantwortung der Fragenstellungen

Tabelle 1 zeigt, dass die Athletinnen pro Woche einen durchschnittlich um 2.8h höheren Trainingsaufwand hatten. Der durchschnittliche Arbeit- und Ausbildungsaufwand hingegen war gegenüber den Athleten um 3.57h geringer. Der Mittelwert des Sport-Leben-Konflikt-Stress war bei den männlichen Athleten um 0.10 geringer. Der Unterschied galt mit  $p = .029$  als signifikant. Der Unterschied des Mittelwertes der Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung betrug 0.03 und wurde mit  $p = 0.52$  als nicht signifikant gewertet.

Die Resultate in Abbildung 1 und 2 zeigten deutlich, dass ein Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress besteht. Durch die Korrelation nach Pearson wurde bei den Athleten wie auch bei den Athletinnen wie erwartet eine negative Korrelation festgestellt. Je grösser die Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung, desto geringer war der Sport-Leben-Konflikt-Stress. Die Aussagen von Gerrig (2015) über den positiven Einfluss des sozialen Umfeldes auf Leben-Konflikte wird dadurch bestätigt. Der Korrelationskoeffizient war bei den Athletinnen wie auch bei den Athleten kleiner als 0 wick jedoch mit  $-.614^{**}$  bei den Athletinnen und mit  $-.243^*$  bei den Athleten verschieden stark ab. Laut Duller (2013) und Ihrer Interpretationshilfe hatten wir bei den Athletinnen einen mittleren negativen Zusammenhang und bei den Athleten einen schwachen negativen Zusammenhang ( $0 > |\rho| \leq 0,3 =$  schwacher Zusammenhang und  $0,3 < |\rho| \leq 0,7 =$  mittlerer Zusammenhang). Diese Werte sind aber keine fixe Grenzen, sondern dienen in dieser Studie als Anhaltspunkte für die Interpretation (Duller, 2013).

Aus den Tabellen 3 und 4 wurde ersichtlich, dass sich die weiblichen und männlichen Athleten in Bezug auf die Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung nicht signifikant unterscheiden (MW Athletinnen: 4.465 – MW Athleten: 4.494 = 0.029 / Signifikanz .517 nicht angenommen). In den 6 Sport-Leben-Konflikten gab es in Bezug auf das Stressbefinden zwei signifikante

Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Athleten. Im Konstrukt 1 war dieser beim Sport-Arbeit-Konflikt-Stress und im Konstrukt 2 war es der Freizeit-Sport-Konflikt-Stress. Die Untersuchungsgruppen unterscheiden sich nicht signifikant in der Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung jedoch war der Unterschied des allgemeinen Stressbefindens aus allen 6 Sport-Leben-Konflikte signifikant. Wichtig ist, dass die Mittelwerte des Stressbefindens der gesamten Stichprobe aufzeigten, dass die Athleten und Athletinnen durch die Sport-Leben-Konflikte „gar nicht“ oder nur „ein bisschen“ gestresst waren.

## **4.2 Interpretation**

Tabelle 1 zeigte, dass die 121 Athleten und Athletinnen dieser Umfrage viel in ihren Sport wie auch in ihre Ausbildung und Arbeit investierten. Durch ihre begrenzt verfügbaren Ressourcen und die hohen Anforderungen in den anderen Lebensbereichen entstehen die Sport-Lebenskonflikte (Nagel, 2002). Sport-Lebenskonflikte können verschiedene Zustände wie beispielsweise Stress auslösen (Morgan, 2017). Diese Aussage wurde durch die Resultate in dieser Studie bestätigt. Die durchschnittlichen Werte über das Stressbefinden in den 6 verschiedenen Sport-Lebenskonflikten waren zwischen 1.02 und 1.84 (Tabelle 3/4). In der Likert-Skala des Stressfensters im Sport-Life Domain Questionnaire (Morgan et. al, 2017), bedeutete das zwischen 1 = „gar nicht“ und 2 = „ein bisschen“. Es existierten zwar Sport-Leben-Konflikte, die männlichen wie auch die weiblichen Athleten, waren jedoch durch diese kaum gestresst. Die Mittelwerte der Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung (MW Athletinnen: 4.465 – MW Athleten: 4.494 / Likert-Skala; 1 = sehr unzufrieden; 6 = sehr zufrieden) war sehr hoch. Dies warf einen sehr positives Licht auf das soziale Umfeld der Athleten deren Familien, Freunden, Trainern, Arbeitgeber, Sportdirektoren und anderen unterstützenden Personen. Diese Erkenntnisse werden in Abbildung 1 und 2 zusätzlich verdeutlicht. Laut Gerrig (2015), werden durch die soziale Unterstützung Ressourcen bereitgestellt, welche anderen Menschen vermitteln, dass sie geliebt, umsorgt und wertgeschätzt werden. Diese Aussage wurde durch die vorliegende Studie bestätigt. Die Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung der Athleten und Athletinnen wirkte sich positiv auf das Stressbefinden in ihren Sport-Leben-Konflikten aus.

Ein weiterer Faktor für den geringen Stresslevel der Athleten und Athletinnen lag aber auch in der Akzeptanz ihrer Lebenssituation. Laut Thomas (1995) trainieren die Leistungssportler selbst unter der Vernachlässigung ihrer Berufsausbildung und familiären oder sozialen Beziehungen, um ihre Ziele zu erreichen. Dabei akzeptieren sie die Vernachlässigung anderer

Lebensbereiche zu einem gewissen Maß, da ihnen der Sport alles bedeutet. Der Sport-Leben-Konflikt existierte, stresste aber die männlichen wie auch die weiblichen Athleten nur gering. Die Ausreißer in Abbildung 1 und 2 bestätigten, dass es Fälle gab, in welcher eine Person trotz mittlerer Zufriedenheit der sozialen Unterstützung enorm gestresst war. Dies konnte durch einen sehr hohen wöchentlichen Aufwand für das Training oder die Arbeit und Ausbildung begründet werden. Ebenfalls muss berücksichtigt werden, dass es im Leistungssport zwischen den Athleten und Athletinnen große Unterschiede gibt in Bezug auf ihr Niveau und die finanzielle Unterstützung. Beispielsweise sind die Kunstturner dieser Stichprobe im Verbandsförderungsmodell in der Stufe 1 eingeordnet, während die Sportart Lacrosse nicht einmal aufgelistet ist (Direktion, Swiss Olympic, 2018). Den hohen Arbeits- und Ausbildungsaufwand begründet Borggrefe (2013) dadurch, dass nur wenige Athleten und Athletinnen aus den bekannten Sportarten den Sport zu ihrem Beruf machen können.

Das allgemeine Stressbefinden der Athleten und Athletinnen in den 6 Sport-Leben-Konflikten war im Durchschnitt sehr gering, unterschied sich aber trotzdem signifikant. Dabei stellte sich heraus, dass die weiblichen Athleten grundsätzlich gestresster waren als die Männlichen. Dabei gilt es nochmals zu erwähnen, dass sich die Mittelwerte der männlichen und weiblichen Athleten zwar signifikant unterschieden, aber alle im Bereich der Likert-Skala zwischen 1 = „stresst gar nicht“ und 2 = „stresst ein bisschen“ befanden. Die Resultate der Tabelle 3 und 4 zeigen je einen Konflikt mit signifikantem Unterschied zwischen Athleten und Athletinnen in Bezug auf das Stressbefinden. Beim Sport-Arbeit-Konflikt-Stress und beim Freizeit-Sport-Konflikt-Stress waren die Mittelwerte der weiblichen Athleten signifikant höher. Interessanterweise war der durchschnittliche Arbeits- und Ausbildungsaufwand pro Woche bei den Athletinnen um 3.57h geringer als bei den männlichen. Gemäß Borggrefe (2013), sind die Erwartungen am Arbeitsplatz wie auch in der Ausbildung trotz Verständnis für den Sport hoch und müssen erfüllt werden. Borggrefe (2013) zeigt weiter, dass die Leistungssportler pflichtbewusste Menschen sind. Diese Charaktereigenschaft verkörpern sie bei der Arbeit. Dies könnte ein Grund für das etwas erhöhte Stressbefinden sein. Die Mittelwerte des Freizeit-Sport-Konflikt-Stress (Athletinnen 1.065 und Athleten 1.03) unterschieden sich signifikant, bedeuten dennoch beide, dass die weiblichen wie auch die männlichen Athleten durch ihn nicht gestresst waren.

### 4.3 Literaturvergleich

Cobb (1976) definierte das soziale Umfeld in seiner Studie „*Social support as a moderator of life stress*“ mit den Merkmalen Fürsorge, Liebe und Anerkennung. Diese Definition ist in der vorliegenden Studie nahezu kongruent. Gerrig (2015) bezeichnet die soziale Unterstützung als Ressource, welche vermittelt, dass man geliebt, umsorgt und wertgeschätzt wird. Weiter erklärte Cobb (1976), dass das soziale Umfeld eine unterstützende Interaktion darstellt zwischen Lebenskonflikten und Lebensstress. Diese Aussage bezieht sich nicht auf den Leistungssport, nimmt aber doch Stellung zu der Hypothese 0 der Fragestellung 1: Es gibt einen Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress bei Athleten und Athletinnen.

### 4.4 Stärken und Schwächen dieser Studie

Eine Stärke dieser Studie war, dass die Anzahl der Probanden ( $n = 121$ ) ausreichte, um ein aussagekräftiges Resultat zu präsentieren. Die Untersuchungsgruppen von Athletinnen (33) und Athleten (88) unterschieden sich jedoch stark in ihrer Größe. In der Statistik sind unterschiedliche Stichprobengrößen keine optimale Voraussetzung für die Datenauswertung (Duller, 2013). Die Rekrutierung der Athleten mit einem sehr hohen Trainingspensum war schwierig und die Rücklaufquote war erschreckend klein. Es wurde viel Zeit und Arbeit in den Prozess der Datenerhebung investiert. Rückblickend hat sich dieser Aufwand gelohnt. Denn die Objektivität zu den Aussagen über den Zusammenhang der sozialen Unterstützung und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress war dadurch gewährleistet. Da sich die 24 Fragen im Sport-Life Domain Questionnaire (Morgan et. al, 2017) teilweise nur durch gewisse Wörter unterschieden, hatten viele Probanden das Gefühl, dass sich diese wiederholten und brachen die Teilnahme ab. Durch eine präzisere Anleitung zum Fragebogen hätte das verhindert werden können. Der durchschnittliche Trainingsaufwand pro Woche von  $20.38 \pm 6.37$ h bei den Athletinnen und  $18.03 \pm 7.75$ h bei den Athleten zeigte auf, dass alle Befragten Leistungssportler waren. Anhand der Mittelwerte und Standardabweichungen des Trainingsaufwandes wurde das Einschlusskriterium von 10h Training pro Woche gewährleistet. Die Probanden stammten aus 14 unterschiedlichen Sportarten. Dadurch gibt es in Bezug auf das Niveau wie auch die finanziellen Mittel der Probanden große Unterschiede. Beispielsweise werden Randsportarten wie Lacrosse nicht subventioniert (Direktion, Swiss Olympic, 2018). Diese Faktoren beeinflussten den Sport-Leben-Konflikt-Stress und könnten ein Grund für die Ausreißer sein. Obwohl der Sport-Leben-Konflikt Sportartenübergreifend ist, sehe ich das als eine Schwäche

dieser Studie. Verspürten die Probanden im Sport-Life Domain Questionnaire (Morgan et. al, 2017) in eine der 24 Fragen zum Sport-Leben-Konflikt keinen Konflikt, wurde für die Auswertung im SPSS der fehlende Wert des Stressbefindens durch eine 1 (gar kein Stress) ersetzt. Über die gesamte Stichprobe und alle Fragen war dies oft der Fall. Dieses Vorgehen ist nicht falsch, neutralisierte aber die Stresswerte der Probanden, die effektiv gestresst waren, deutlich. Anhand des t-Tests für die Mittelwertgleichheit und den Levene-Test für die Varianzgleichheit, konnte man signifikante Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Athleten feststellen, dennoch waren die Werte sehr tief und boten wenig Raum zur Interpretation.

#### **4.5 Ausblick**

Die allgemeine Thematisierung von Sport-Leben-Konflikten war für Athleten und Athletinnen dieser Studie sehr wichtig. Bereits während der Datenerfassung gab es positive Rückmeldungen über die Befragung und die Thematik. Es war für die Athleten und Athletinnen befreiend über ihre Konflikte zu sprechen und sich bewusst mit ihnen auseinanderzusetzen. Die hohe Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung war ein sehr erfreuliches Resultat. Es zeigte auf, dass das Verständnis des sozialen Umfelds, welches eine wichtige Grundvoraussetzung für gute Athleten und Athletinnen ist, in mindestens 14 verschiedenen Sportarten der Schweiz vorhanden ist.

Das Untersuchungsinstrument der Sport-Life Domain Questionnaire (Morgan et. al, 2017) und der Modifizierung mit dem Stressfenster eignete sich gut, um Sport-Leben-Konflikt-Stress zu erfassen. Mit großen Differenzen zwischen den verschiedenen Sportarten in Bezug auf Niveau, Anerkennung und finanzielle Unterstützung hatten die Probanden sehr unterschiedliche Voraussetzungen. Damit betroffenen Athleten effektiv geholfen werden könnte wäre eine Verbands- oder Vereinsinterne Befragungen mit individueller Rücksprache sinnvoll. Die Anonymität wäre jedoch in diesem Fall nicht mehr gewährleistet, was einen negativen Einfluss auf die Ehrlichkeit der Probanden haben könnte.

Diese Studie zeigte auf, wie wichtig die soziale Unterstützung für Leistungssportler ist. Die beteiligten Parteien (Familie, Arbeit, Ausbildung, Freizeit und andere) haben einen Einfluss auf den Athleten und die Athletinnen und hängen zu einem gewissen Maß voneinander ab. Für Betroffene wäre es in der Praxis von großem Vorteil, Treffen mit allen zu organisieren und gemeinsam Lösungen zu finden. Dies würde die Kommunikation vereinfachen und Missverständnisse verhindern.

## **5 Konklusion**

Mit dieser Studie wurde der Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress bei Athleten und Athletinnen im Leistungssport untersucht. Die Resultate bestätigen klar, dass sich bei einer hohen Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung der Sport-Leben-Konflikt-Stress senkt. Die Hypothese 1 der Fragestellung 1 wurde bestätigt, weil es in dieser Stichprobe sowohl bei den männlichen wie auch weiblichen Athleten einen Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung und dem Sport-Leben-Konflikt-Stress gab. Ebenfalls wurden Unterschiede zwischen Athleten und Athletinnen in Bezug auf den Sport-Leben-Konflikt-Stress und die Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung gesucht. Hierbei wurde ebenfalls die Hypothese 1 der Fragestellung 2 angenommen. Ein statistisch signifikanter Unterschied wurde aber nur beim Freizeit-Sport-Konflikt-Stress und beim Sport-Arbeit-Konflikt-Stress berechnet. Die Werte der Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung unterschieden sich nur sehr gering und waren in der gesamten Stichprobe sehr hoch.

## Literaturverzeichnis

- Berger, T. (2016). *Burnout Prävention*. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Borggrefe, C. (2013). *Spitzen-Sport und Beruf*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314. doi:10.1097/00006842-197609000-00003
- Collatz, A., & Gudat, K. (2011). *Work-Life-Balance*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Covey, S., Merrill, A., & Altmann, A. (2014). *Der Weg zum wesentlichen*. Frankfurt: Campus Verlag.
- Covey, S. (2014). *Der Weg zum wesentlichen*. Frankfurt: Campus Verlag.
- Duller, C. (2013). *Einführung in die Statistik mit EXCEL und SPSS*. Wiesbaden: Springer Gabler Verlag.
- Eid, M. (2015). *Statistik und Forschungsmethoden*. Basel: Beltz Verlag.
- Gerrig, R. (2015). *Psychologie*. Hallbergmoos: Pearson Studium.
- Kähler, W. (2004). *Statistische Datenanalyse: Verfahren verstehen und mit SPSS gekonnt einsetzen*. Wiesbaden: Vieweg+Teubner Verlag.
- Michalk, S., & Nieder, P. (2007). *Erfolgsfaktor Work-Life Balance*. Weinheim: WILEY-VCH Verlag.
- Morgan, G. (2017). *Life domain conflicts in elite sports* (PhD thesis). Prifysgol Bangor University, Bangor.
- Swissolympic.ch (2018, Juli 25). *Einstufung der Sportarten* [Liste der Direktion].  
Heruntergeladen von [https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:a6c16fe1-1736-4a32-a517-cdd4b5559288/Richtlinien%20Einstufung\\_20172020\\_Liste%20der%20eingestufteten%20Sportarten\\_DE\\_20180125.xlsx](https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:a6c16fe1-1736-4a32-a517-cdd4b5559288/Richtlinien%20Einstufung_20172020_Liste%20der%20eingestufteten%20Sportarten_DE_20180125.xlsx)
- Thomas, A. (2013). *Einführung in die Sportpsychologie*. Göttingen: Hogrefe Verlag.

## **Eigenständigkeits- und Urheberrechtserklärung**

*Ich versichere, dass ich die Arbeit selbstständig und ohne unerlaubte fremde Hilfe angefertigt habe. Alle Stellen, die ich wörtlich oder sinngemäß Veröffentlichungen oder anderweitig fremden Quellen entnommen habe, sind gemäß den Zitations-Regeln der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM als solche gekennzeichnet.*

Ort, Datum: 23.08.2018 \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_



*Der/die Unterzeichnende anerkennt, dass die vorliegende Arbeit ein Bestandteil der Ausbildung an der EHSM ist. Er/sie überträgt deshalb sämtliche Urheberrechte (beinhaltend insbesondere das Recht zur Veröffentlichung oder zu anderer kommerzieller oder unentgeltlicher Nutzung) an die EHSM.*

Ort, Datum: 23.08.2018 \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_



# Anhang

## Social Support Questionnaire (modified version)

Sarason, Sarason, Shearin, and Pierce (1987)

Bitte lies jede Frage sorgfältig durch und gib an, in welchem Ausmass du mit der sozialen Unterstützung zufrieden bist, die du erhältst. Soziale Unterstützung ist, wenn für einen gesorgt wird, wenn Hilfe von anderen Menschen verfügbar ist und wenn man Teil eines unterstützenden, sozialen Netzwerkes ist. Unterstützung kann von vielen Quellen kommen, wie z.B. von der Familie, Freunden, Trainern, Sportdirektoren, Lehrern, etc. Verwende die von 1 bis 6 gehende, untenstehende Skala um deine Zufriedenheit anzugeben, indem du die zutreffende Nummer umkreist. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Beantworte deshalb jede Frage so ehrlich wie möglich. Bitte beantworte jede Frage.

In welchem Ausmass bist du mit der allgemeinen Unterstützung zufrieden die du erhältst...	1 = sehr unzufrieden					
	6 = sehr zufrieden					
1. wenn du dich gestresst fühlst und es brauchst, von deinen Sorgen abgelenkt zu werden?	1	2	3	4	5	6
2. wenn du es benötigst dich entspannt zu fühlen, weil du unter Druck stehst und dich angespannt fühlst?	1	2	3	4	5	6
3. wenn du es brauchst von anderen akzeptiert zu werden, deinen guten sowie schlechten Eigenschaften wegen?	1	2	3	4	5	6
4. wenn du das Bedürfnis hast, dass man sich um dich kümmert, ungeachtet dessen, was gerade mit dir los ist?	1	2	3	4	5	6
5. wenn du dich generell deprimiert/down fühlst und es nötig hast, dich besser zu fühlen?	1	2	3	4	5	6
6. wenn du sehr aufgebracht bist und benötigst, dass man dich tröstet?	1	2	3	4	5	6

Wie stark stresst dich das?

gar nicht      ein bisschen      stark      sehr stark  
 ①                      ②                      ③                      ④

## Fragebogen Sport-Life Domain

**ANLEITUNG:** Untenstehend findest du Aussagen denen du zustimmen oder nicht zustimmen kannst. Beurteile jede Aussage, indem du die entsprechende Zahl in der Skala von 1 bis 5 umkreist, welche deiner Einschätzung am nächsten kommt. Das Wort "Sport" umfasst alle Aktivitäten (Training, Wettkampf, Spiel, Teamevents, Veranstaltungen mit den Sponsoren, Auftreten in den Medien, etc.), die du in deiner Athleten-Rolle wahrnimmst. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Bitte verwende nicht zu viel Zeit bei den einzelnen Aussagen. Wähle einfach die Antworten, die deine Ansicht zu den jeweiligen Aussagen am besten beschreiben. Wenn du Student oder Schüler bist, gehe auf den Begriff „Ausbildung“ ein, wenn du erwerbstätig bist, gehe auf den Begriff „Arbeit“ ein (Als Lehrling sowohl als auch).

Die folgenden Aussagen dienen zur Einschätzung der Harmonie zwischen **deiner sportlichen Aktivität und deinem Leben ausserhalb des Sports**.

		1 = stimme überhaupt nicht zu 2 = stimme nicht zu 3 = weder noch 4 = stimme zu 5 = stimme vollständig zu				
		1	2	3	4	5
<b>In welchem Ausmass stimmst du den folgenden Aussagen zu beziehungsweise nicht zu?</b>						
<b>Mein Engagement im Sport...</b>						
1.	...hält mich oft davon ab, meiner Ausbildung/meiner Arbeit genügend Aufmerksamkeit zu widmen.	1	2	3	4	5
2.	...bedeutet oftmals, dass ich zu wenig Zeit für Freizeitaktivitäten habe.	1	2	3	4	5
3.	...bedeutet oftmals, dass ich zu müde bin, um die Zeit mit meinen Freunden zu geniessen.	1	2	3	4	5
4.	...bedeutet oftmals, dass ich nicht genügend Zeit mit meiner Familie verbringe.	1	2	3	4	5
5.	...bedeutet oftmals, dass mir die Energie fehlt, um effizient zu lernen/arbeiten.	1	2	3	4	5
6.	...hält mich oft davon ab, meinen Freunden genügend Aufmerksamkeit zu schenken.	1	2	3	4	5
7.	...bedeutet oftmals, dass mir die Energie fehlt, um Freizeitaktivitäten zu geniessen.	1	2	3	4	5
8.	...hält mich oft davon ab, meiner Familie genügend Aufmerksamkeit zu widmen.	1	2	3	4	5
9.	...bedeutet oftmals, dass ich zu wenig Zeit für Freunde habe.	1	2	3	4	5
10.	...haltet mich oft davon ab, meinen Freizeitaktivitäten genügend Aufmerksamkeit zu schenken.	1	2	3	4	5
11.	...bedeutet oftmals, dass ich zu wenig Zeit für die Ausbildung/die Arbeit habe.	1	2	3	4	5
12.	...bedeutet oftmals, dass ich zu müde bin, um Familienaktivitäten zu geniessen.	1	2	3	4	5

Die folgenden Aussagen dienen zur Einschätzung der Harmonie zwischen **deinem Leben ausserhalb des Sports und deiner sportlichen Aktivität.**

In welchem Ausmass stimmst du den folgenden Aussagen zu oder nicht zu?	1 = stimme überhaupt nicht zu 2 = stimme nicht zu 3 = weder noch 4 = stimme zu 5 = stimme vollständig zu				
Mein Engagement...					
13. ...für meine Ausbildung/meine Arbeit hält mich oft davon ab, meinem Sport genügend Aufmerksamkeit zu widmen.	1	2	3	4	5
14. ...für meine Freizeitaktivitäten bedeutet oftmals, dass ich nicht genügend Zeit für meinen Sport habe.	1	2	3	4	5
15. ...für meine Freunde bedeutet oftmals, dass ich zu müde bin, meinen Sport erfolgreich zu betreiben.	1	2	3	4	5
16. ... für meine Familie bedeutet oftmals, dass ich nicht genügend Zeit für meinen Sport habe.	1	2	3	4	5
17. ... für meine Studium/meine Arbeit bedeutet oftmals, dass mir die Energie fehlt, meinen Sport erfolgreich zu betreiben.	1	2	3	4	5
18. ... für meine Freunden hält mich oft davon ab, meinem Sport genügend Aufmerksamkeit zu schenken.	1	2	3	4	5
19. ... für meine Freizeitaktivitäten bedeutet oftmals, dass mir die Energie fehlt, meinen Sport erfolgreich zu betreiben.	1	2	3	4	5
20. ... für bei meine Familie hält mich oft davon ab, meinem Sport genügend Aufmerksamkeit zu widmen.	1	2	3	4	5
21. ... für meine Freunde bedeutet oftmals, dass ich nicht genügend Zeit für meinen Sport habe.	1	2	3	4	5
22. ... für meine Freizeitaktivitäten hält mich oft davon ab, meinem Sport genügend Aufmerksamkeit zu schenken.	1	2	3	4	5
23. ... für meine Ausbildung/meine Arbeit bedeutet oftmals, dass ich nicht genügend Zeit für meinen Sport habe.	1	2	3	4	5
24. ... für meine Familie bedeutet oftmals, dass ich zu müde bin, meinen Sport erfolgreich zu betreiben.	1	2	3	4	5

**Konfliktrichtung Sport-Leben (Sport-Arbeit-Konflikt-Stress, Sport-Freizeit-Konflikt-Stress, Sport-Familien-Konflikt-Stress):**

H0: Weibliche Athleten haben weniger Sport-Arbeit-Konflikt-Stress und sind zufriedener mit der sozialen Unterstützung wie die männlichen.

H1: Männliche Athleten haben weniger Sport-Arbeit-Konflikt-Stress und sind zufriedener mit der sozialen Unterstützung wie die weiblichen.

H0: Weibliche Athleten haben weniger Sport-Freizeit-Konflikt-Stress und sind zufriedener mit der sozialen Unterstützung wie die männlichen.

H1: Männliche Athleten haben weniger Sport-Freizeit-Konflikt-Stress und sind zufriedener mit der sozialen Unterstützung wie die weiblichen.

H0: Weibliche Athleten haben weniger Sport-Familien-Konflikt-Stress und sind zufriedener mit der sozialen Unterstützung wie die männlichen

H1: Männliche Athleten haben weniger Sport-Familien-Konflikt-Stress und sind zufriedener mit der sozialen Unterstützung wie die weiblichen.

**Konfliktrichtung Leben-Sport (Arbeit-Sport-Konflikt-Stress, Freizeit-Sport-Konflikt-Stress, Familien-Sport-Konflikt-Stress):**

H0: Weibliche Athleten haben weniger Arbeit-Sport-Konflikt-Stress und sind zufriedener mit der sozialen Unterstützung wie die männlichen.

H1: Männliche Athleten haben weniger Arbeit-Sport-Konflikt-Stress und sind zufriedener mit der sozialen Unterstützung wie die weiblichen.

H0: Weibliche Athleten haben weniger Freizeit-Sport-Konflikt-Stress und sind zufriedener mit der sozialen Unterstützung wie die männlichen.

H1: Männliche Athleten haben weniger Freizeit-Sport-Konflikt-Stress und sind zufriedener mit der sozialen Unterstützung wie die weiblichen.

H0: Weibliche Athleten haben weniger im Familien-Sport-Konflikt-Stress und sind zufriedener mit der sozialen Unterstützung wie die männlichen.

H1: Männliche Athleten haben weniger Familien-Sport-Konflikt-Stress und sind zufriedener mit der sozialen Unterstützung wie die weiblichen.